

Universidad Don Vasco A. C.



Incorporada a la
Universidad Nacional Autónoma de México
Clave: 8727-31

**UNIVERSIDAD
DON VASCO**
INTEGRACIÓN Y SUPERACIÓN

Escuela de Diseño y Comunicación Visual

Promoción de Hábitos saludables
de alimentación

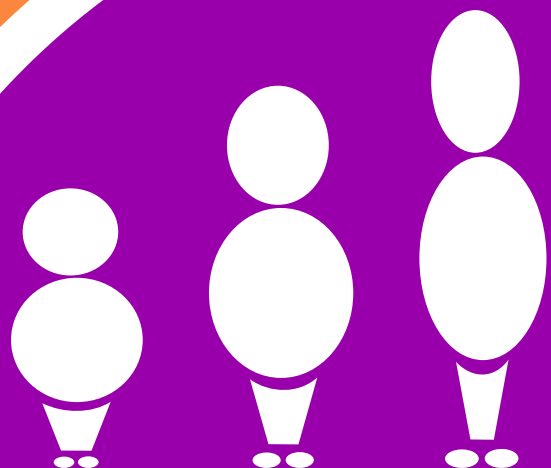
Campaña de concienciación respecto del
sobrepeso infantil en Uruapan, Michoacán.

Tesis que presenta:
Itzel Figueroa Arias

Para obtener el Título de:
**Licenciada en Diseño y
Comunicación Visual**

Asesora:
L. D. G. Minerva Galván Espinosa

Uruapan, Michoacán
Agosto de 2009.





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Universidad Don Vasco A. C.



Incorporada a la
Universidad Nacional Autónoma de México
Clave: 8727-31

**UNIVERSIDAD
DON VASCO**
INTEGRACIÓN Y SUPERACIÓN

Escuela de Diseño y Comunicación Visual

Promoción de Hábitos saludables
de alimentación

Campaña de concienciación respecto del
sobrepeso infantil en Uruapan, Mechoacán.

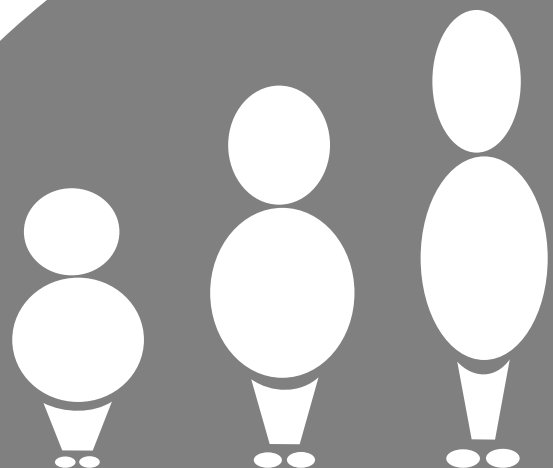
Tesis que presenta:
Itzel Figueroa Arias

Para obtener el Título de:

Licenciada en Diseño y
Comunicación Visual

Asesora:
L. D. G. Minerva Galván Espinosa

Uruapan, Michoacán
Agosto de 2009.



Promoción de hábitos saludables de alimentación.
Campaña de concienciación respecto del sobrepeso infantil en Uruapan, Mich.
Redacción y diseño editorial: Itzel Figueroa Arias
Septiembre de 2009
Uruapan, Michoacán.
191 p. ;21.5 x 28.0 cm.

Índice

Introducción	9
Problemática y objetivos	11
Argumentos	12
Capítulo 1: Uruapan, Michoacán	13
Tema 1: Uruapan	15
Historia	15
Uruapan en los inicios	15
Uruapan durante la Conquista	16
Uruapan en la colonia	18
Uruapan en la época de México independiente y la guerra de Reforma ..	18
La guerra de intervención francesa y Uruapan	19
Uruapan en tiempos del Porfirio Díaz	20
Uruapan antes y después de la revolución	21
Uruapan, de 1950 a la época actual	22
Geografía	23
Industria y comercio	25
Servicios, transporte y telecomunicación	26
Educación	28
Cultura	29
Gastronomía, hábitos y costumbres alimenticios	31
Conclusiones	36
Capítulo 2: El sobrepeso y la alimentación	37
Tema 1: El sobrepeso	39
Definición	40
Causas	41
-Hábitos alimenticios	41
Comida chatarra	42
-Factores físicos y sociales	44
Los papás	44
La familia	45
La publicidad	46
-Factores psicológicos	47
Autoestima	47
Soledad	47
Acoso	48
Estrés	48
Depresión	49
Subtema: Consecuencias	51
Subtema: La detección de un niño con sobrepeso	53
Subtema: La alimentación	55

-Mala	55
-Buena	57
Subtema: Los nutrientes	59
-Macro	59
-Micro	61
-El agua	65
Conclusiones	66
Capítulo 3: El problema del sobrepeso en Uruapan	67
Tema 1: ¿Qué pasa en Uruapan?	69
Subtema: Estadísticas de sobrepeso en niños de preescolar	70
Subtema: Estudio de campo	72
Subtema: La opinión de los nutriólogos	86
Conclusiones	92
Capítulo 4: El diseño	93
Tema 1: El Diseño y Comunicación Visual	95
Subtema: Definición	95
Subtema: Historia	96
Subtema: Áreas de diseño	99
Subtema: Metodología del diseño	111
Conclusiones	112
Capítulo 5: ¿Qué se ha hecho?	113
Tema 1: Actividades encaminadas	115
Internacional	116
Nacional	121
Uruapan	129
Conclusiones	134
Capítulo 6: Solución al problema del sobrepeso en Uruapan	135
Tema 1: Brief	137
Tema 2: Matrices de solución	139
Tema 3: Planificación de la campaña	141
Tema 4: Identidad gráfica de la campaña	143
Tema 5: Presupuesto	174
Tema 6: Conclusiones del capítulo	175
Conclusiones	176
Bibliografía	177
Bibliografía fotográfica	178
Anexos	182

Todo Sacrificio tiene su recompensa.

Ahora lo comprendo....

Quiero dedicar esta tesis a las personas más importantes en mi vida:

Mis padres.

Introducción

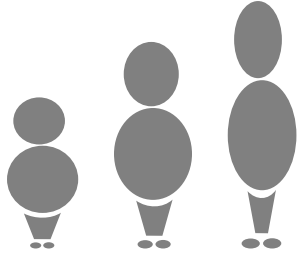
En la ciudad de Uruapan existe una gran cantidad de problemas algunos más evidentes que otros; tal es el caso del problema del sobrepeso en adultos, adolescentes y niños. Este es un problema que está a la vista de todos pero es pasado por alto o simplemente no se le da la importancia que debería.

En esta tesis se abordará el problema del sobrepeso en los niños de las escuelas de pre-escolar, como resultado de la mala alimentación. En el año 2005 el departamento de epidemiología perteneciente a la Jurisdicción Sanitaria de Uruapan incorporada a la Secretaría de Salubridad y Asistencia Pública que está a cargo del ingeniero Alfredo Martínez Chávez, en un informe que se lleva a cabo sobre las actividades de la unidad médica de consulta externa, se registraron los siguientes datos: 290 niños de la edad de 2 a 4 años fueron llevados a consulta por sobrepeso; 82 ingresaron a control por primera vez para de ahí comenzar un seguimiento mensual en forma individual; 435 se registraron como ya controlados, es decir, son 435 los casos detectados de niños con sobrepeso en esta edad, los cuales ya se les lleva una inspección (se les pesa y se les revisa) mes con mes para estar al pendiente llevando un informe constante detallado de los resultados que se van presentando en cada niño. En el 2006, de enero a

septiembre, registró lo siguiente: 153 niños de la misma edad fueron llevados a consulta por sobrepeso; 24 ingresaron por primera vez a control y 377 están registrados como controlados.

El objetivo de esta tesis será informar y concienciar, por medio del diseño y la comunicación visual, a las mamás de niños que viven en esta ciudad de Uruapan y que están en esta etapa escolar, sobre la importancia de alimentar bien a sus hijos previniendo la obesidad y otras enfermedades dañinas, metabólicas o físicas.

Para lograr lo anterior, será conveniente hablar en el primer capítulo sobre nuestra ciudad, su historia, su geografía, (dónde se ubica), cuáles son sus ciudades vecinas, su clima, su vegetación, su industria y comercio, su educación y su cultura pero, sobre todo, su gastronomía y sus costumbres alimenticias. Conociendo el marco histórico social y económico, se podrá avanzar a un siguiente capítulo, en el que se abordará el tema del sobrepeso y la alimentación. Éste empezará con una definición de su término. Se seguirá con las causas que ocasionan el sobrepeso como son los hábitos alimenticios, se incluirá la comida chatarra y los factores psicológicos y sociales, es decir, los Padres, la familia y la publicidad. Así se llegará a las consecuencias ocasionadas.



Dentro de este segundo capítulo se hablará sobre la detección de un niño con sobrepeso, después se tocará el tema de la alimentación y se terminará hablando sobre los nutrientes macro y micro.

En el capítulo tres se hablará sobre el problema del sobrepeso en Uruapan, es decir, qué es lo que pasa en esta ciudad, se mostrarán estadísticas de niños de preescolar, un estudio de campo y por último la opinión de los nutriólogos.

En otro momento se dará paso al capítulo cuatro, el cual propiamente será enfocado al diseño y la comunicación visual, su definición, su historia, las áreas que abarca, y por último, a la metodología del diseño que debe seguir el diseñador para la realización de su trabajo o proyecto.

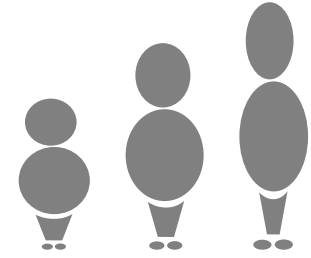
En el capítulo cinco se presentarán las acciones realizadas para resolver este problema mediante el diseño; para esto se presentará un análisis.

Para terminar se elaborará un último capítulo, el número seis, en este se presentará la solución a la cual se llegó para atacar al problema en Uruapan por medio del diseño y la comunicación visual.

En último lugar se presentaran las conclusiones y los comentarios finales.

Situación problemática

y Objetivos



Problema

El sobrepeso en niños de escuelas preescolares particulares y federales de Uruapan, Michoacán como resultado de la mala alimentación.

► Investigar lo que se ha hecho en Uruapan para combatir el problema del sobrepeso.

► Generar mensajes visuales informativos sobre el tema del sobrepeso para las mamás de niños de escuelas preescolares particulares y federales de esta ciudad.

Objetivo General

► Informar y concienciar a las mamás de niños de las escuelas preescolares particulares y federales de Uruapan sobre la importancia de alimentar bien a sus hijos, previniendo así la obesidad y otras enfermedades dañinas, metabólicas o físicas.

► Persuadir a las mamás de los niños de preescolar de Uruapan a que enseñen a sus niños la importancia de tener una buena alimentación.

► Persuadir a las mamás de los niños de preescolar de Uruapan, para que practiquen e inculquen a sus hijos buenos hábitos alimenticios y una actividad física dejando a un lado el sedentarismo.

Objetivos Específicos

► Evaluar, en cuanto a peso y talla se refiere, a los niños de preescolar de escuelas particulares y federales de Uruapan.

► Detectar cuántos niños tienen sobrepeso en las escuelas preescolares particulares y federales.

► Recabar información sobre el sobrepeso en los niños de preescolar con base en entrevistas y bibliografía.

► Investigar cuáles son las causas por las que se da el sobrepeso.

Argumentos

Se ha elegido abordar el problema desde la edad de preescolar por los siguientes motivos:

A la edad de 3 a 5 años los niños aprenden mas rápido.

A esta edad se les queda grabado lo que aprenden”.

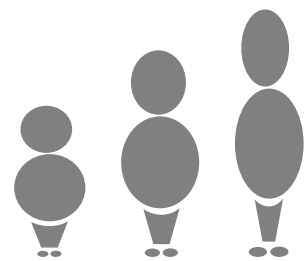
No se les olvidan las cosas.

Es la etapa en la que no hay estirón.

A esta edad los niños se les puede “manipular” con mucha facilidad.

Los papás tienen el control total del niño.

Es justo la edad en la que se les puede enseñar con mucha mas facilidad la creación de buenos hábitos alimenticios.



Capítulo 1

Uruapan

Uruapan

Su nombre ha adquirido diferentes significados que han de justificarse en las características del lugar:

La primera se traduce como "lugar de eterna primavera" que proviene del purhépecha o tarasco Uruapan o Uruani y cuyo significado es el florecer y fructificar de una planta al mismo tiempo.

La segunda versión dice que el nombre deriva de la palabra Urani y que, según el padre Matutino Gilberto, significa jícara, haciendo alusión a las artesanías tradicionales de la población en la decoración de éstas.

En una tercera hay quien quiere hacerla derivar de la raíz Uruata que es un nombre genérico de una especie de frutas a la que pertenece el zapote, el mamey y la chirimoya.

Después de hacer mención a las versiones cabe señalar que la más aceptada y más convincente es la primera, ya que ha sido confirmada por indígenas de distintos rumbos conocedores del idioma.

Historia de Uruapan

Uruapan en los inicios

Uruapan comenzó a formarse poco antes de la llegada de los españoles. En sus inicios eran unos cuantos pobladores tarascos que vivían en chozas. Su poblado recibía el nombre de Urhuapan: "donde abundan muchas flores", y se ubicaba en el barrio de la Magdalena. Estos habitantes se extendieron a lo que conocemos como barrio de San Francisco.



1
Foto del monumento a "Los Mártires", ubicado en la plaza de Uruapan.

Imagen del Lienzo de Jucutacato retomada de un libro de Michoacán.



2

Se sabe de estos hechos históricos, por “El lienzo de Jucutacato”, código que trataba de explicar el recorrido de una tribu por diferentes lugares, iniciando por Veracruz al Valle de México y así, hasta ubicarse y formar 35 pueblos aproximadamente, entre ellos Uruapan.

Se sabe también sobre estos asentamientos por un escrito que habla de Uruapan antiguo y de su población inicial, hecho por Antonio de Carvajal en la visita que realizó a las tierras michoacas en el año de 1523 por encargo de Hernán Cortés. Este escrito contaba que Uruapan era el lugar más poblado de todos los que había visitado, era una jurisdicción con 13 pueblos con 497 casas pobladas por 5, 566 habitantes que al final resultaron ser 10, 993 habitantes.

Uruapan durante la Conquista

En el año 1521 Hernán Cortés manda al Capitán Villadiego para explorar las tierras de Michoacán. Al año siguiente envía a Cristóbal de Olid al imperio Tarasco con 200 sol-



3

Imagen de Hernán Cortés, conquistador español que vino a México en 1521.

dados españoles, algunos elementos de la nobleza y refuerzos aztecas, bien presentables y armados para impresionar y convencer al rey tarasco de volver a sus dominios a cambio de amistad y garantías de los conquistadores, pero no logran conquistar a los nativos.

Los soldados españoles regresaron con Olid contándole las maravillas de aquella población. En el año de 1523 se forma una expedición para ir a conocer el lugar, integrada por Dn. Sancho Coruego, juez de su majestad Carlos V, el capitán Dn. Cristóbal de Olid, Dn. Antonio Montaña, etc.*

Más tarde el conquistador español Nuño de Guzmán emprende la conquista, con mentalidad sanguinaria. Después de quitarles el oro y atormentar a los habitantes de la región, da muerte al último rey purépecha Calzontzin Tanganxoan, reparte las tierras a encomenderos y obliga a los indígenas a salir huyendo y refugiarse en las serranías; sin embargo, llegan los evangelizadores (misioneros españoles) a tratar de tranquilizar a los nativos.

Estos misioneros llegaron a conquistar la región de forma pacífica, por medio de la evangelización, fundación de hospitales, conventos y obras en beneficio de la gente, creando obras en beneficio de los indígenas.

En el año de 1524 llegaron los primeros evangelizadores. Los más importantes fueron los franciscanos, seguidos por los agustinos. Fray Martín de Valencia encabezó el primer grupo donde venía Vasco de Quiroga, quien resultó ser muy querido por los indios y conocido como tata Vasco (primer obispo y civilizador de Michoacán).

Tata Vasco al llegar a la Nueva España funda la primera Iglesia que existió y pocos años más tarde funda el Colegio de San Nicolás de Obispo hoy conocido como colegio de San Nicolás de Hidalgo. Inició su viaje a la región de Uruapan a mediados del año 1532 aproximadamente, pasando por la sierra; fundó algunos pueblos como: Paracho, los Reyes, Nahuatzen, Parangaricutiro, Parácuaro, Taretan, Ziracuaretiro, etc.

Entre los años de 1530 ** y 1535 llega

*Nombres tomados del libro “Apuntes históricos de Uruapan, ciudad tarasca” pag.10 del autor Daniel Ochoa Vega.

a Guayangareo (antes Valladolid, hoy Morelia) el segundo grupo de evangelizadores entre ellos, Fray Antonio de Lisboa y Fray Juan de San Miguel (personaje importante en la historia de Uruapan).

Fray Juan de San Miguel fue el misionero franciscano destinado a venir a las tierras Michoacanas, gracias a él se funda el pueblo de Uruapan en aquella tierra fecunda amena y vistosa en la cual estaba situado.

Sus primeras acciones comenzaron por repartirles al pueblo tierras para que los habitantes de aquel lugar levantaran sus casas y sembraran sus propias huertas plantando frutas como plátano, ate, chico zapote, mamey, lima, naranja, limón etc.

Inició en los mismos pueblos que fundó Tata Vasco, la doctrina cristiana, la enseñanza de la lengua española, la fabricación de instrumentos musicales y el tejido de telas de algodón, entre otras más.

En el mismo año de 1535*** aproximadamente la población inicial de Uruapan, era alrededor de 5,400 personas fue ahí cuando Fray Juan de San Miguel divide el lugar en nueve barrios, cuyos nombres aún siguen vigentes: San Juan Bautista, San Juan Evangelista, San Miguel, Santiago, San Pedro, San Francisco, La Santísima Trinidad, la Magdalena y los Reyes.

De éstos sólo quedan 6 identificables: la Magdalena, San Miguel, San Pedro, Santo Santiago, San Juan Bautista y San Francisco aunque este último se le conoce ya como una capilla.

Se mantiene solamente estos barrios, debido a las epidemias que asolaron a las poblaciones obligándolas a mudarse de lugares y establecerse en otros.

Actualmente existen más barrios y colonias que forman la ciudad pero ninguna de ellas tiene la historia que estos nueve barrios formaron en aquellos años.

** Según datos de escritores del libro "apuntes históricos de Uruapan, ciudad tarasca. Pág. 14 del autor Daniel Ochoa.

Fotografía del obispo Vasco de Quiroga, mejor conocido como tata Vasco.

4



*** Según el autor del libro "apuntes históricos de Uruapan, ciudad tarasca. Pág. 15 del autor Daniel Ochoa.

Uruapan en la colonia

Tiempos más tarde (1624-1629) Francisco Villegas, un encomendero, llegó a Uruapan a gobernar. La gente sufría por los maltratos de los encomenderos.

En 1767, llega a la Nueva España el visitador José de Gálvez, quien culpa, manda ejecutar, sentencia y castiga quitando los derechos a algunos habitantes de San Francisco de Uruapan. Todo estos malos tratos causaron que los habitantes participaran durante el movimiento de independencia de México.

José María Morelos llega a Uruapan en enero de 1796 para hacerse cargo de una escuela rural y como auxiliar del párroco Nicolás Santiago Herrera.

Morelos vivió 2 años en esta ciudad considerado, lugar estratégico y seguro para luchar por la independencia de México.

Morelos obtuvo en este lugar su título de receptor en retórica y gramática, fue maestro de niños y pasante de cura. Sale de Uruapan en 1798.

Imagen de José María Morelos y pavón, principal inspirador de la Constitución de Apatzingán.



5

Uruapan en la época de México independiente y la guerra de reforma

En marzo de 1825 el Congreso del Estado decreta a Michoacán como un Estado libre y soberano dividido en 4 departamentos: norte, sur, oriente y occidente; el departamento Sur tenía como cabecera a Uruapan y lo constituían también Taretan, Paracho, Tacámbaro, Ario, Apatzingán, y Coahuayana.

Fue el 10 de diciembre cuando Uruapan fue constituido Municipio de acuerdo a la ley territorial que el gobierno estableciera en aquel entonces.

Más tarde el gobierno de Michoacán estuvo a cargo del general Epitacio Huerta (1858), quien el 28 de noviembre decreta a Uruapan como "Uruapan ciudad del progreso" quitándole el antiguo nombre de San Francisco de Uruapan. Un año después (en la guerra de Reforma) 1859, se traslada unos cuantos meses la capital a Uruapan, es decir, Morelia a

Encuadre de una imagen de un mapa físico-político de la república Mexicana en el que aparece Uruapan.



6

Uruapan por decisión de las autoridades. En 1863 el general Felipe B. Berriozábal, a cargo del gobierno del estado de Michoacán, expide el decreto del traslado de poderes de la capital del estado a Uruapan ante el seguro ataque a Morelia por fuerzas Francesas (intervención francesa), aliados con los conservadores.

El 18 de febrero de 1867, el Coronel Justo Mendoza, gobernador y comandante militar de Michoacán, manifiesta que la ciudad de Morelia vuelve a ser oficialmente la capital con base en la constitución de 1857 y bajo las desapercebidas circunstancias que llevaron al general Berriozábal.



7

Fotografía del Morelia Michoacán, pertenece al acueducto uno de los atractivos de la ciudad.

La guerra de intervención francesa y Uruapan

Desde 1860 el ejército extranjero junto con fuerzas conservadoras mexicanas invaden los territorios mexicanos. Buscan entrar a Michoacán, pero liberales se resisten y se organizan contra el ejército extranjero. El general Antonio García Pueblita fue uno de los liberales que peleó para evitar la entrada de extranjeros a Uruapan; sin embargo, por órdenes de Arteaga se presenta al cuartel en Uruapan, y minutos más tarde es emboscado por José María Carriedo (nativo de Zamora, Michoacán) y por el coronel Lemus. Fue

acribillado desde la calle.

Cuando esto sucedía en la región, en México se corría la voz de que Juárez se había marchado hacia el extranjero. Maximiliano, dando por hecho este rumor, expidió un decreto con el nombre de "ley de tres de octubre de 1865", en el cual anunciaba que todo aquel que fuera parte de bandas o reuniones armadas y no estuviera legalmente autorizado, sería juzgado militarmente por cortes marciales y condenado a la pena capital.

Los franceses se dieron por enterados y difundieron la noticia haciéndose efectiva en todos los territorios mexicanos, hasta llegar a Michoacán.

El 13 de octubre fueron sorprendidos por el coronel Ramón Méndez algunos generales: el general José María Arteaga, Carlos Salazar, algunos coroneles, jefes oficiales y sus tropas. Fueron llevados prisioneros por el traidor Méndez hasta Uruapan.

El día 20 de octubre de 1865 fueron sacrificados en el centro de Uruapan, en la plaza frente a la parroquia, José María Arteaga, Carlos Salazar, Jesús Díaz,



8

Imagen de Don Benito Juárez. Elegido presidente de México en dos ocasiones.

Vicente Villada, J. Trinidad Villagómez y Juan González.

Por su valentía, el pueblo les nombró Mártires de Uruapan.

Las batallas continuaban entre republicanos e intervencionistas, y gracias a las victorias en Ario de Rosales y en el cerro de la Magdalena en Uruapan, nuevamente fueron adquiriendo el poder los republicanos. En diciembre de 1866 la región fue ocupada por tropas del coronel Republicano Vicente Villada, y en año de 1867, con el último golpe del ejército republicano en el Valle Zamorano, se acabó en Michoacán la guerra de intervención Francesa. Juárez, en junio de este mismo año, restaura la nueva República Mexicana.

9

Esta imagen pertenece a Maximiliano I, fue emperador de México en 1864 a 1867. Formó parte de las fuerzas francesas de Napoleón III.



10

Foto de portada de la iglesia de San Francisco, ubicada en el centro de la ciudad.

Uruapan en tiempos de Porfirio Díaz

A partir de noviembre del año de 1867 a mayo del año de 1911, el general Porfirio Díaz gobierna México y trae consigo grandes beneficios. Uno de estos primeros fue la aprobación para la creación de vías férreas en algunas partes de México y el consigno de la ley general de ferrocarriles con fin de ayudar a la economía del país y unir estratégicamente los estados de la república.

Uruapan fue una de las entidades en las que se instaló una estación de ferrocarril, y fue una de las pocas ciudades con vías de comunicación terrestre en aquella época.

Es el 13 de febrero de 1899 cuando llega la primera locomotora de ferrocarril Nacional Mexicano y hasta el día 19 de marzo comenzaron a hacerse viajes diarios a Uruapan.

Ya en el año de 1900 entró en operaciones esta línea de ferrocarril que partía de la que hoy es la plaza de los mártires a la estación de Ferrocarril Nacional Mexicano (2 ½ Km).

Por estos años, la fábrica de hilados San Pedro hacía los mejores tejidos; cuyo origen era inglés, americano y alemán.

En año 1908 se instaló la gran compañía Nacional Mexicana, pues aprovechó el agua del río Cupatitzio para la instalación de una hidroeléctrica. Este avance favoreció a productores de ganado y la línea del ferrocarril.

De la misma manera, la época de Porfirio Díaz trajo el telégrafo (año de 1871) y la comunicación telefónica (año de 1893); así como ubicaban aserraderos, fábricas de azúcar y otras industrias.

Uruapan, a principios del Porfiriato, contaba con 11, 238 habitantes, y en el año de 1910 había 21, 349 pobladores. Y fue en 1895 cuando esta región contó con una compañía de luz eléctrica.

Foto del año de 1895. Construyendo la Fabrica de San Pedro.

11



Plaza de Uruapan en el año de 1908 donde se aprecia el monumento a los mártires.

12



Uruapan antes y después de la revolución

Desde el año de 1910 comienza la Revolución Mexicana al mando de Francisco I. Madero con el plan de San Luis que buscaba a toda costa quitar del poder a Díaz. Son parte de este movimiento Francisco Villa y Emiliano Zapata.

En mayo de 1911 se levanta en armas en tierras michoacanas Salvador Escalante.

Más tarde Venustiano Carranza promueve el plan de Guadalupe y a éste se adhieren varios michoacanos.

Para el año de 1913 Uruapan cayó en manos de tropas federales. Este mismo año el ejército constitucionalista se dividió en 2 fracciones: una a cargo del Coronel Amaro y otra a cargo del general Rentería Luviano.

Tiempo después Amaro tomó la ciudad de Uruapan y atacó la plaza, y poco tiempo después lo vuelve a hacer sin éxito.

En octubre de 1916 Venustiano Carranza vuelve al poder y convoca a un congreso instalado en la ciudad de Querétaro para reformar la constitución de 1857.

Pasado un tiempo, los diferentes partidos buscan llegar al poder, entre ellos el partido socialista a cargo de Francisco J. Mújica y el partido de Pascual Ortiz Rubio. De estos, sale victorioso Rubio y asume el gobierno en agosto de 1917.

La etapa de la Revolución Mexicana termina cuando Carranza dejó la ciudad de México y muere unos días después (21 de mayo).

La muerte de Carranza da paso a Álvaro Obregón quien asume la presidencia.

En la década de los 20's la ciudad de Uruapan había sufrido con la revolución. Su centro ferroviario lo llevó a sufrir frecuentes ataques en tiempos violentos, pero también le dió paso a ser centro político de importancia con la regular llegada de candidatos a la presidencia de la república y al gobierno del Estado.

En el año de 1925 Lázaro Cárdenas fue invitado a una ceremonia y acude a la ciudad. Esta visita significaría un cambio en el desarrollo de Uruapan.



13

Esta foto representa la llegada del ferrocarril a Uruapan.



15

Kiosco de la plaza de Uruapan.

Años más tarde, Cárdenas visita nuevamente la ciudad como candidato a la presidencia de la república. A él se le deben progresos como la reiniciación de los planes para llevar a cabo el proyecto del ferrocarril a Apatzingán y Zihuatanejo, el cual años más tarde se convirtió en un ingreso comercial importante pues transportaba productos como arroz, fruta (limón principalmente) y en menores cantidades, café, cacahuate, piloncillo, sal, trigo, entre otros productos.



14

Perfil de la parroquia de San Francisco ubicada en el centro de la ciudad de Uruapan en 1918.



16

Esta foto muestra la llegada de Álvaro Obregón a Uruapan.

Uruapan de 1950 a la época actual

Encontramos por estos años el fin del gobierno de Cárdenas que trae consigo otra serie de adelantos como la carretera Uruapan Carapan, la construcción de presas con las aguas del Cupaticzio para generar energía eléctrica. Se hizo la carretera a Apatzingán, etc.

Más adelante, en el año de 1956 es electo presidente municipal Salvador Pedraza Gonzaga; manda construir la pérgola Municipal y la fuente de la avenida Américas.

En el año de 1961 se aprueba la facultad de Agrobiología; en el año de 1963 la creación de la escuela Lic. Eduardo Ruiz, y la universidad Don Vasco y en el año de 1967 se construye la biblioteca Municipal.

Los años siguen pasando y Uruapan desarrollándose en los diferentes espacios tales como los servicios, los medios de comunicación, los medios de transporte, la educación, la producción, la aparición de empresas, etc. Más adelante se hablará de todos estos avances.



17

Fachada de la Universidad don Vasco.



18

Fachada de la pérgola municipal.



19

Fachada de la biblioteca Municipal.

Geografía

El municipio de Uruapan está en la vertiente sur de la Sierra de Uruapan, ésta forma parte del eje volcánico. Tiene una altura sobre el nivel del mar de aproximadamente 1,634 metros, está situada a los 19° 34' 50" de latitud norte y 102° 03' 46" de longitud oeste del meridiano de Greenwich. Situada en la sierra central de Michoacán de la vertiente sur de la meseta tarasca.

Uruapan esta a 62 km. De Pátzcuaro, a 124 km. De Morelia, a 392 km. del Distrito Federal y sólo a 30 km. de Paracho.



20

Árbol ahuehuete es parte de la vegetación del Parque Nacional de Uruapan.



21

Por la carretera Uruapan-Pátzcuaro, se encuentra la población de Zirahuén.

Sus límites se marcan por los municipios de: Tingambato, Ziracuaretiro y Taretan al este; Nuevo Parangaricutiro al oeste; Paracho, Charapan y los Reyes al norte y el municipio de Gabriel Zamora (Lombardía) hacia el sur.

Su extensión geográfica como municipio alcanza una superficie de 1286 kilómetros cuadrados y una densidad de 114 habitantes por kilómetros cuadrados.

Uruapan tiene un suelo desigual, cortado por barrancos o erizos de rocas que se encuentran rodeados de colinas y monte. Uruapan está cubierto de una vegetación lozana y brillante, sobre todo en temporada de lluvias.

Años atrás estaba regada por mil fuentes cristalinas de agua pura y fría que brotaban entre las rocas de huertas familiares; desgraciadamente todo se ha ido acabando, pozos y norias antes de ser la rodilla del diablo; esto sucede desde que se plantaron huertas comerciales ya que la precipitación fluvial ha disminuido con la tala inmoderada y anárquica de los montes. Todo lo anterior ha ocasionado cambios de clima y temperaturas diferentes a la de hace unos años.

Industria y Comercio

Uruapan es una ciudad que destaca a nivel internacional por su comercialización del aguacate, actualmente se le conoce como, "La capital mundial del aguacate" por su gran aceptación en diferentes partes del mundo como: Francia, Norteamérica, Canadá entre otros.

Las huertas de aguacates criollos de Uruapan comenzaron, hace algún tiempo, a explotarse y a modernizarse mejorando su clase: Hass, Fuerte, Bacon, Wurtz, Rincón, Azteca y Reed.

Existen tres asociaciones muy importantes dentro de la producción y comercialización aguacatera: Unión de Empacadores Exportadores de Aguacate en Michoacán (UDECAM), Asociación de Productores Exportadores de Aguacate Mexicano (APEAM) y Asociación Agrícola de Productores de Aguacate de Uruapan (AAPAU).

Dentro del área industrial, Uruapan cuenta con empresas importantes como: fábrica de triplay, de aglomerados, de madera, de muebles, La Chocolatera Uruapan, hoy chocolatera Moctezuma, La Papelera Mexicana y Arti-

fibras, así como industrias procesadoras y emparadoras de fruta, especialmente el aguacate; industrias refresqueras y de bebidas alcohólicas.

Otras de las actividades económicas más importantes de esta ciudad son: el turismo, agencias de viajes, hoteles que por su buena calidad y mejor servicio reciben un distintivo (estrellas), tales como: Hotel Plaza de cuatro estrellas, Hotel Victoria de cuatro estrellas, Hotel el Tarasco de cuatro estrellas, Hotel La Fuente de tres estrellas, entre otros; restaurantes, atractivos naturales como: La Tzaráracua, cascada ubicada a 7 kms. por la carretera a Lázaro Cárdenas, el Parque Nacional ubicado al poniente de la ciudad, la presa de Caltzontzin ubicada en la salida a Carapan, la cascada Salto Escondido.

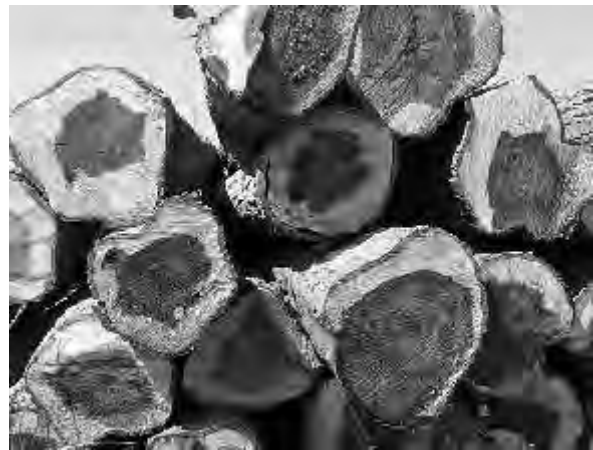
Actualmente en Uruapan, los comercios con más impulso son principalmente: tiendas de abarrotes, zapaterías y tiendas de ropa.

En cuanto al comercio alimentario, la Secretaría de Turismo y la Secretaría de Salud ha otorgado el distintivo "H" (higiene) a: KFC, restaurante Mi Solar, al café La Lucha en preparación de galletas y a La Placita etc.

Este distintivo o reconocimiento sólo es otorgado a aquellos sitios que cumplen con los estándares de higiene que marca la norma Mexicana Normex NMX-F-605-2004* y ofrecen excelente calidad, limpieza y servicio en sus instalaciones y productos.



La producción de aguacates, una de las principales actividades de Uruapan.



La industria maderera es otra de las principales actividades de esta ciudad.



25

Cascada del Parque Nacional, lugar turístico de Uruapan.



24

Hotel Mi Solar ubicado en el centro de la ciudad de Uruapan a espaldas de la Biblioteca Municipal Justo Sierra.

A pesar de ello, los de mayor auge son el Rincón de Aguililla, Chato´s y Mac Donald´s.

El café ha dejado de ser de las primeras actividades económicas de esta ciudad, sin embargo se sigue comercializando como lo hace Café La Lucha y Café Uruapan.

Servicios, transporte y telecomunicación

Actualmente Uruapan cuenta con una gran cantidad de servicios, transporte y comunicación.

En servicios se encuentran

La jurisdicción sanitaria 05 que atiende a 13 municipios.

El hospital Civil

El hospital Regional

El Centro de Salud

La cruz Roja

DIF Municipal

IMSS

ISSSTE, etc.

Hospitales particulares:

El Ángel

Fray Juan De San Miguel, etc.

Una central de abastos

Una Delegación de Tránsito

Dirección de Seguridad Pública

Mercados públicos, etc.

Bibliotecas Públicas

Escuelas particulares desde preescolar a universidad

Escuelas federales desde preescolar hasta universidad.

En transporte:

La central camionera con varias líneas de autobuses que realizan viajes a: México, Guadalajara, León, Monterrey, Tijuana, Querétaro, Morelia, etc.,

*<http://serviciosinternos.files.wordpress.com/2007/09/distintivo-h.doc>

Se cuenta con el servicio de taxis con aproximadamente quince organizaciones.

En transporte urbano existen dos organizaciones: Tata Lázaro y Colectivos de Uruapan.

El Aeropuerto de Uruapan es otro de los medios de transporte que se tiene en la ciudad, éste es un aeropuerto exclusivamente para vuelos nacionales. Algunas de las líneas aéreas que llegan a este aeropuerto son Aeromar y Aero Sudpacífico.*

Cuenta también con una instalación ferroviaria llamada "Ferrocarriles Nacionales de México" actualmente conocida como Kansas City Southern de México, S.A. de C.V. que conecta las ciudades de Apatzingán, Uruapan, y Morelia con la Ciudad de México y ofrece servicios de carga.

Dentro del transporte, también se pueden mencionar las carreteras con las que se cuentan en la ciudad: carretera a Taretan, a Pátzcuaro (libre y autopista), a Carapan, a San Juan Nuevo, a Apatzingán, y a Lázaro Cardenás (autopista).

En medio de comunicación:

Cuenta con varias radiodifusoras: Radiorama, XEFN-Radio Moderna, Estéreo Mía, XEIW, Grupo Acir y Fiesta Mexicana.

Las repetidoras por señal libre son: Televisa, TV Azteca y Sistema Michoacano.

En televisión local se encuentran tres canales: XHBG-TV Canal 13 Uruapan, XHURT-TV Canal 5 Uruapan, XHURU-TV Canal 10 Uruapan. **

En medios impresos:

Periódicos: La Opinión de Michoacán, Abc de Michoacán, El Oportuno, El Cruzado, Express del Cupatitzio, Panorama, etc.

Revistas: Distinción, Vértices, Resumen, Mi ciudad y su gente, Hechos de Michoacán, El Paisa, entre otras.

*Información retomada de la siguiente pagina de internet: <http://www.umich.mx/mich/mich-comunic.html>
**http://es.wikipedia.org/wiki/Anexo:Lista_de_canales_de_televisi%C3%B3n_en_M%C3%A9xico



26

Hopital El Ángel.



27

Fachada del Instituto Mexicano del Seguro Social.



28

Radiodifusora Grupo ACIR de Uruapan.



Revista de las más conocidas en la ciudad.

29



30

Niños jugando en una de las escuelas de Uruapan a la hora del receso.

31



Niños de una escuela jugando a meter y contar rueditas.

32

Niños de preescolar en la biblioteca leyendo cuentos.



Educación

La educación ocupa un lugar importante dentro de la ciudad de Uruapan. Se ha ido desarrollando a lo largo del tiempo.

Preocupado por la preparación de la gente de esta ciudad, Fray Juan de San Miguel, da paso a los primeros centros educativos que fueron escuelas en las que se enseñaba el español, más tarde a favor de los indios, se enseñaban los fundamentos de la religión cristiana, después fundó una escuela de canto para jóvenes de ambos sexos y así formar coros que participaban en las festividades religiosas que se llevaban a cabo.

Fray Juan se dio cuenta de que la música gustaba a estos pobladores y funda una escuela para enseñar e instruir en diversos instrumentos.

Antiguamente en el Hospital la Huatàpera, estaba situada la escuela pública número 2. Contaba con un despacho para el director, un estante, 6 sillas, dos pizarrones negros, un calígrafo, 20 mesas para niños, un perchero, una campanilla, un tintero, un juego de reglas, una cómoda, etc.

Alrededor de estos años, 1892, se funda la biblioteca pública en la ciudad, la cual ya en 1901 tenía en existencia 349 volúmenes y era frecuentada por 61 lectores.

En este mismo año, 1892, las religiosas del Sagrado Corazón establecen el colegio San Joaquín apoyadas por el párroco don Ramón Paz.

En los noventa las escuelas existentes contaban con 556 niños y 675 niñas, distribuidos en tres grados y cinco cursos.

El 13 de julio de 1963 se aprueba la creación de la escuela Preparatoria Lic. Eduardo Ruiz, dependiente de la Universidad Michoacana. Este mismo año se funda la escuela Universidad Don Vasco que lleva este nombre en honor al evangelizador franciscano.

En el siglo XX existió una escuela pública para adultos y actualmente existen 114 escuelas preescolares con 9 410 alumnos que reciben la educación por 473 maestros, 159 primarias con la cantidad de 40 787 niños atendidos por 1811 profesores y 50 secundarias con 16 674 estudiantes, atendidos por 910 maestros, oficiales y particulares registradas dentro del inicio del curso que va del ciclo escolar 2006-2007.*

Uruapan cuenta también con escuelas de educación media como: el Colegio de Ciencias y Humanidades(CCH), Colegio de Bachilleres, Instituto Morelos, Fray Juan De San Miguel, Colegio La Paz, Casa Del Niño, etc; de escuelas de educación superior se encuentran: la Universidad Don Vasco, la UNID, el Instituto Tecnológico Superior, la Facultad de Agrobiología, entre otras.

También hay escuelas en las que se imparten lenguas extranjeras tales como: Harmon Hall y Culturlingua.

*Información proporcionada por el Ingeniero Delfino Villanueva en el departamento de estadísticas de la secretaria de educación pública (SEP).



33

Instituto Tecnológico Superior de Uruapan .

34

Universidad UNID ubicada al lado de las oficinas del Poder Judicial de la Federación



Cultura:

La ciudad de Uruapan, al igual que otras ciudades, está formada como una sociedad. Ésta se forma a partir de las costumbres, prácticas, códigos, normas, reglas, religión, rituales, creencias, etc.

Las fiestas patronales que se celebran en esta ciudad son parte de esa cultura que representa y distingue a esta ciudad de otras. Las fiestas son un reflejo de la personalidad de sus habitantes.

Estas celebraciones tienen sus orígenes en la época en la que vino Fray Juan de San Miguel a Evangelizar.



35

Danza de los viejitos, una de las tradicionales y más conocidas danzas de Michoacán.



36

Fotografía de algunos objetos de barro que se venden en el tianguis artesanal de Uruapan.

Hoy día cada fiesta dura tres días y consiste en llevar ofrendas, recibir a los barrios vecinos, realizar danzas, hacer un recorrido por las calles del barrio como indicador de que ha empezado la fiesta, se quema un castillo; al siguiente día se llevan las mañanitas con banda, se realizan misas etc.

Un grupo es el encargado de las actividades de las fiestas, es decir de adornos, cohetes, contratación de bandas, etc. Al grupo se le llama patronato o comité.

La danza es otro elemento importante dentro de la cultura Uruapense. Se realiza en fechas o festividades importantes como las fiestas patronales.

Cada comunidad, así como cada región, tiene su danza tradicional. Algunas de estas danzas son: la danza del penacho, la de los matachines, danza de los panaderos, la danza de los viejitos, etc.

Otra de las celebraciones culturales de esta ciudad es el tianguis artesanal que se rea-

37

Tianguis artesanal, es una de actividades más representativas en el Municipio de Uruapan.



liza aquí y comienza el Domingo de ramos. Dicho tianguis se lleva a cabo en el centro de la ciudad y en él participan las comunidades indígenas pertenecientes a la meseta purépecha. Allí se exponen objetos principalmente de barro, madera, cobre y bordados creados por los mismos indígenas.

En estos días también se lleva a cabo el tradicional concurso de barro. En él pueden participar en 7 categorías, artesanos michoacanos. Sin duda alguna, la artesanía forma parte de la cultura Uruapense.

La música tradicional de Uruapan forma parte de esta cultura, que está constituida por pirecuas (típicas de la región purépecha), sones y música de viento entre otras cosas.

No sólo las fiestas son parte de la cultura de Uruapan, también lo es la comida típica de la que enseguida se hablará.

Gastronomía, hábitos y costumbres alimenticios

Uruapan cuenta con una gran diversidad de platillos debido a las diferentes culturas que se establecieron en la ciudad, por la inmigración de algunas regiones de tierra caliente y de comunidades indígenas las cuales han generado los platillos regionales de la comunidad. Los platillos típicos de la región son: churipo con corundas, carnitas, enchiladas placeras con pollo o con cecina, los quelites y

38

Mercado de antojitos mexicanos ubicado en el centro de la ciudad de Uruapan.





39

Corundas, uno de los principales platillos tradicionales purépechas.



40

Maíz morado, uno de los principales ingredientes en la elaboración de alimentos purépechas.

hongos, quesadillas de flor de calabaza, el pozole, pescado, el menudo, huchepos, tamales de harina y nacatamales, atoles de tamarindo, arroz, leche de cacao y de grano, buñuelos con atole blanco, la calabaza y el camote en dulce, plátanos cocidos, chocolate de metate, empanadas de chilacayote etc.

El lugar más importante donde podemos encontrar más variedad de platillos purépechas, a cualquier hora del día, es el Mercado de Antojitos, situado en el centro de la ciudad a un lado de la Huatápera.

Dentro de los platillos regionales, siguiendo con la cultura y tradiciones purépechas, existen algunos que son solamente para ceremonias, otros para fiestas y otros para todos los días.

Platillo para ceremonias:

Pipián: en tarasco se dice atapacua, consiste en una semilla de maíz de calabaza, es una especie de atole color amarillo acompañado de quelite o pescado seco. En la región de la sierra se acompaña con maíz morado o revuelto morado con blanco. La Semana Santa es una de las temporadas donde más se consume.

En fiestas:

Especialmente en las fiestas patronales u otras festividades.

Churipo y corundas: cuando son festejos de los barrios, se hacen en honor a su santo.

El churipo es una especie de caldo con carne de res que lleva quelites, chile rojo y es acompañado de corundas (estas son de masa envueltas en hojas de maíz). El Quelite: son hojas anchas de planta verdosa.

Todos los días:

Atápacuas: es una especie de maíz al cual se agrega chile molido, cilantro y a veces hierba buena molida; también, puede o no llevar hongos u otro tipo de verdura, así como queso o carne.

Las atápacuas pueden ser en guisos como: de calabaza, quelites, hongos, etc.

Atoles:

Los atoles consisten en maíz espeso y se le agregan colores y sabores.

Atole negro: es de caña seca y quemada, revuelta con maíz molido.

Atole de pinole: es el pinole y se le agrega piloncillo y leche de vaca.

Atole de caña: se exprime la caña para sacarle el jugo, se le agrega el maíz molido para que se pueda espesar, se le agrega azúcar, se le mueve para que no se pegue.



41

El atole es uno de los principales alimentos tradicionales que aún se siguen consumiendo.

Atole blanco: es maíz cocido molido, se le agrega sal o canela. Se acompaña de buñuelos con azúcar. Por lo general, en tiempos de Navidad se cocina más.

Atole fermentado: maíz molido y dejado a reposar por cinco días aproximadamente para lograr su espesor. Se acompaña de frijoles y salsa picante.

Actualmente estos platillos ya no son preparados como se hacía años atrás ya que se ha perdido un poco la tradición. Ahora al uruapense le da por comer comida extranjera como comida rápida, comida china, comida japonesa; aunque se sigue prefiriendo la mexicana.

A continuación se ejemplificará por medio de extractos sociales la forma en la que los uruapenses se alimentan actualmente.

Nivel socioeconómico alto

Desayuno

Todo comienza desde la hora de desayunar, la gente que cuentan con dinero suficiente y que trabaja, tienen a alguien que los atiende y les cocina una serie de alimentos desde fruta, jugo, café, pan, huevo de diferentes maneras, hot cakes, molletes, entre otros.

En ocasiones salen sin tomar alimento, nutriéndose en lugares fuera de casa como restaurantes o establecimientos de comida.

Los jóvenes, que estudian y viven solos, salen a prisa sin tomar alimento o en ocasiones se preparan algo, un sandwich, fruta, licuado yogurt, pan dulce, etc. para llevárselo a la escuela. En el caso de jóvenes, que viven con sus familiares, desayunan o toman algo antes de salir ya que tienen alguien que esté pendiente.

Los niños más pequeños de primaria y preescolar son niños que toman un licuado o yogurt antes de salir de sus casas; en ocasiones se les prepara un lunch, pero hay veces en las que además se les da dinero para que compren otra cosa en la escuela; en otras ocasiones se les prepara lunch y, por comodidad o flojera, se les da dinero para que compren en la escuela. Estos niños compran generalmente comida que no les nutre o no es la adecuada para ellos.

Comida

Llega la hora de la comida. Los profesionistas o padres de familia llegan tarde a sus casas, sin embargo la empleada tiene lista la comida, para que ellos puedan regresar a sus labores. Hay ocasiones en las que se prefiere comprar en lugares de comida rápida: pizzerías, Mac Donald's, cocinas económicas, restaurantes, comida instantánea como sopas, carne refrigerada, previamente preparadas, comida enlatada o, en todo caso, comida fácil de hacer o que no requiere de mucho tiempo como son los guisados, las sopas de pasta, los espaguetis, las carnes asadas, el guacamole que en Uruapan se consume mucho por ser de los productos que más abundan.

Los jóvenes estudiantes, que viven solos, poco cuidan su alimentación pues comen cualquier cosa como: alguna pasta, sandwich, quesadillas, comida enlatada, comida basura, o comida en cocinas económicas; en cambio los jóvenes que viven con su familia no se preocupan por qué comer.

Los niños pequeños de primaria y preescolar llegan a sus casas y comen lo que sus mamá les indiquen, por lo regular es lo que sus



42

Los tacos de carne asada son parte de los hábitos alimenticios de un Uruapanse.

padres comen, sea comida hecha en casa, comida rápida que es la que más prefieren como Mac Donald's, pizzas, etc. o comida de cocinas económicas.

Cena

Llega la hora de ir a casa a descansar. La gente que trabaja llega con hambre y ordena que se les prepare algo, piden servicio a domicilio o salen a cenar hamburguesas, pizzas, tacos, tostadas, enchiladas, tacos dorados, morisqueta, etc. Así mismo, cuando a los jóvenes estudiantes les llega el hambre buscan algo para comer, sea algo en casa o algo en puestos o pedir a domicilio.

En muchas ocasiones los niños pequeños de primaria y preescolar cenan lo que los papás, sea comida rápida y comida preparada en casa.

Nivel socioeconómico medio:

Desayuno

En este nivel socioeconómico los padres de familia trabajan. Con frecuencia antes de irse a su trabajo toman algún alimento como desa-

yuno, y hay otras en las que no se toma nada y después, si el dinero les es suficiente compran algo para desayunar. De la misma manera, los jóvenes estudiantes que viven solos o que viven con sus familiares.

Los niños de primaria y preescolar toman algo antes de salir de casa, regularmente es un licuado o yogurt y se les prepara su almuerzo para la escuela o también se les da dinero para que compren en su escuela.

Comida

La gente que trabaja llega corriendo a su casa a preparar de comer: sopas, guisados, pastas, quesadillas, carnes, etc., o en algunos casos se compra algo en las cocinas económicas.

Los jóvenes estudiantes que viven solos tienen que ajustarse al presupuesto con el que cuentan para así, con base en ello, determinar cuánto pueden gastar en comida cada día. Por ello comen poco de alguna cosa o simplemente compran alguna comida chatarra que tan sólo los llene. En el caso de los jóvenes estudiantes, que viven con su familia, sí se alimentan.

En los niños de primaria y preescolar llegan de la escuela a comer lo que sus mamás han preparado o han comprado para comer.

Cena

La gente que trabaja, padres de familia y los estudiantes buscan cenar algo no muy caro que les guste, así que recurren a los antojitos mexicanos como tostadas, enchiladas, morisqueta, tacos dorados, entre otros; de otro modo, cenar algo en casa y preparado por ellos mismos como sandwich, chocolate, pan dulce, etc. Los niños de primaria y preescolar siguen los mismos pasos de los padres y piden cenar lo mismo.

Nivel socioeconómico bajo:

Desayuno

Los padres de familia son personas que trabajan, en este caso buscan siempre ahorrar ya que son gente con pocos recursos económicos, así que normalmente toman o se llevan al trabajo alguno de estos alimentos: licuado avena, leche, chocolate, pan, taco de frijoles, de queso, torta de queso o frijoles, sandwich, que-

sadillas, entre otros, evitando gastar lo menos posible.

Los jóvenes estudiantes que viven solos, al igual que los padres que trabajan, buscan el ahorrar, ya que están haciendo gastos por estudiar fuera de su casa; así que toman y preparan algún alimento para llevarse a la escuela.

Los jóvenes estudiantes que viven con sus padres, también buscan la manera de no gastar; por ello toman algún alimento y se llevan otro a la escuela.

Los niños de primaria y preescolar toman igualmente algo antes de salir de casa, y se les prepara su almuerzo para la escuela.

Comida

Debido a los recursos económicos, la gente que trabaja prepara algo de comer: sopas, guisados o carnes para comer con tortilla, pastas, quesadillas, guacamole, etc.

Los jóvenes estudiantes que viven solos o con su familia, se alimentan con lo que hay en sus casas.

Los niños de primaria y preescolar llegan de la escuela a comer lo que sus mamás han preparado.

Foto de los antojitos mexicanos del centro de la ciudad de Uruapan.

43





Cena

A la hora de cenar la gente que trabaja, padres de familia y los estudiantes buscan comer algo muy económico como: morisqueta, tacos dorados, etc, o cenar algo en casa preparado por ellos mismos como, chocolate, , taco de frijoles, de queso, frijoles con tortilla, pan dulce, entre otros. Del mismo modo esto es lo que suelen cenar los niños de primaria y pre-escolar.

Nota:

Es posible que la gente tome algún alimento antes de salir pero no consiste en una alimentación adecuada. El uruapense consume mucha fruta, como "picos de gallo" o "gazpacho" que no es más que fruta picada o molida en un vaso o bolsita con limón, sal y chile al gusto. Sin embargo, el hecho de decir que sí comen frutas no quiere decir que se lleve a cabo una buena alimentación; además, la gente de Uruapan consume pocas ensaladas y verduras lo que hacen una alimentación no equilibrada.

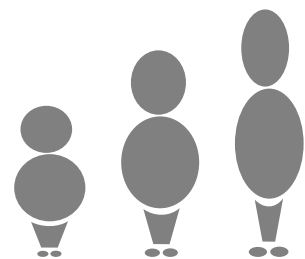
44

El sandwich es también un hábito alimenticio de los Uruapenses

Conclusiones del capítulo

Al término del capítulo podemos concluir que el fin de este mismo, es conocer el marco histórico social y económico del lugar en el que se da el problema del sobrepeso infantil. Además, nos pudimos dar cuenta de que Uruapan es una ciudad que cuenta con una larga historia que la ha llevado a desarrollarse poco a poco hasta lo que actualmente tiene, una gran variedad de atractivos y servicios.

Del mismo modo podemos concluir que Uruapan cuenta también, con costumbres y tradiciones que con el pasó de los años la han convertido en una ciudad con grandes atractivos turísticos tales como el tianguis artesanal y el mercado de antojitos entre otros.



Capítulo 2

El sobrepeso

y la alimentación

El sobrepeso

1

Años atrás la gente vivía diferente. Su vida era más tranquila, había más actividad física, sus acciones eran diferentes, su comida era mucho más saludable.

Los tiempos van cambiando con el paso de los años y con ellos su gente y su manera de vivir.

Hoy los niños ya no se divierten como lo hacían antes, ya no salen a jugar a las calles, ya no se juntan los amiguitos a jugar canicas, a jugar con la pelota, a jugar a las escondidas, a bailar el trompo, etc. Ahora los niños se divierten y juegan con lo que la tecnología va descubriendo: videojuegos, televisión y la computadora.

Los papás también han cambiado. Antes la mamá se dedicaba a cuidar totalmente al niño, mientras que el padre trabajaba, pero ahora sus estilos y las condiciones de vida cambiaron y actualmente se deja de prestar atención a los niños; se descuida su educación, su desarrollo emocional, su desarrollo físico, y sobre todo su alimentación, puesto que pasa a un segundo plano.

Si no estamos al pendiente con la alimentación de los niños, pueden presentar alguna enfermedad nutricional importante como sobrepeso u obesidad.



Esta foto nos muestra una niña con exceso de peso.

Definición

Actualmente llegamos a confundir sobrepeso y obesidad y a pensar que son sinónimos pues los medios de comunicación así los manejan. La realidad es otra. El sobrepeso es algo diferente, se presenta antes, es menos grave, incluso también se puede considerar que puede dar paso a la obesidad si no se le presta atención.

El término sobrepeso es un exceso de peso con relación a la altura del niño; sin embargo, existen diversos factores que pueden afectar y creer que se tiene sobrepeso: la estructura ósea más grande y pesada o mayor masa muscular.

El sobrepeso constituye un problema cuando se acumula demasiado tejido graso ya que puede encaminar a la obesidad.

El término obesidad se define como un exceso de adiposidad corporal, es decir, la acumulación excesiva de grasa en su organismo se encuentra por encima del 20% del peso estimado normal para su altura. Es entonces cuando al niño se le puede considerar obeso, calificado ya como un problema meramente de salud.

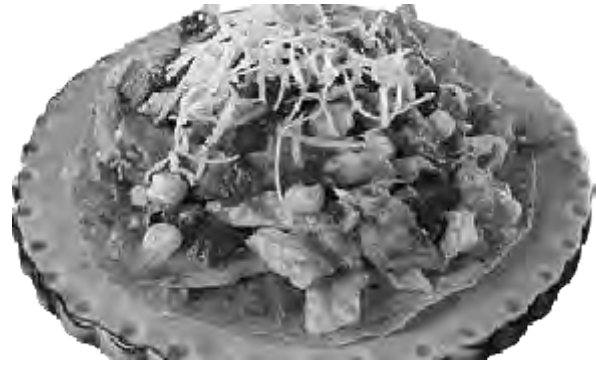
2



Esta foto nos muestra una niña en la hora de su desayuno.

Causas

Ya que sabemos qué es el sobrepeso y definimos la obesidad para no confundirla, conviene ahora saber, cuáles son las causas que ocasionan el sobrepeso. Tal vez no nos hemos dado cuenta y nosotros le hemos dado paso para que el sobrepeso se presente en nuestros niños.



3

Muestra de una tostada que forma parte de las hábitos alimenticios.

Hábitos alimenticios

Existen muchas causas que ocasionan el sobrepeso, una de ellas es la mala alimentación. Generalmente tiene que ver con nuestros estilos de vida y con nuestros hábitos alimenticios.

Un hábito alimenticio es aquello que regularmente hacemos a la hora de ingerir un alimento, este puede manifestar nuestra manera de vivir.

A continuación se mencionarán algunos de los hábitos alimenticios que se dan en los niños y que reflejan a los nuestros.

- 1.- Los niños a la hora de irse a la escuela muchas veces no desayunan.
- 2.- Corren de actividad en actividad sin comer adecuadamente.
- 3.- Los padres llegan a casa demasiado tarde para poder preparar una comida balanceada.
- 4.- Los niños eligen lo que van a comer y cuando se les antoja.
- 5.- Comen mientras miran televisión.
- 6.- Los niños comen demasiado rápido.
- 7.- Los papás dan dinero a sus hijos para que compren algo en la escuela.
- 8.- Cada vez es más frecuente comer fuera de casa, en restaurantes o cocinas económicas.
- 9.- Las cenas familiares en casa son menos frecuentes y regularmente el niño y los papás cenan a diferentes horas.
- 10.- Cuando el niño está satisfecho y no puede ingerir más comida es obligado a comérsela.



4
Postre frío que forma parte de la dieta.



5
Pozole tradicional que aún se sigue conservando.



6
Papas fritas, unos de los alimentos chatarra que prefieren los niños.

11.- Los papás utilizan frases cuando los niños ya no pueden comer más como:

“Cómo lo vas a dejar”

“Aquí no hay gatos”

“Aquí no hay perros”

12.- Después de comer les da sueño y se van a dormir.

13.- Cuando terminan de cenar, los mandan a dormir saturados.

Estos son algunos de los muchos hábitos que puede tener un niño en su casa y en la escuela. Dentro de estos hábitos alimenticios se puede hacer otra clasificación, en la cual entra la comida chatarra.

Comida chatarra

La comida chatarra o comida basura es aquella aquella que se basa en alimentos ricos en grasas, azúcares y sal, relacionadas con



7
Dulces como donas y postres que no faltan en la dieta diaria.



8

Foto de una de las hamburguesas que forma parte del menú en Mac Donald's: cuarto de libra con queso.

establecimientos de comida rápida en las que abundan: las pizzas, hamburguesas, hot dog, bocadillos, papas fritas, chocolates, refrescos, sopas instantáneas, platos precocinados o congelados. Hay lugares muy conocidos como son: Mac Donald's, KFC, BURGER KING, etc.

Cabe aclarar que la comida rápida no necesariamente es poco saludable, puesto que se pueden preparar cosas sabrosas y nutritivas en poco tiempo, como es el caso de: un sándwich de pollo con lechuga y jitomate, una ensalada, unos huevos revueltos, etc.

Regularmente todos estamos expuestos al tipo de comidas chatarra y muy probablemente estos son parte de nuestras vidas como un hábito alimenticio, el cual influye en la vida de nuestros niños, ya que los inducimos a que se les forme el mismo hábito que nosotros tenemos, sin darnos cuenta del mal que le estamos provocando.

Enumeraré algunos hábitos alimenticios de acuerdo a las autoras Jordina Casademunt y a Karen Sullivan en sus respectivos libros del sobrepeso que presentan los niños, en los cuales influimos. Estos tienen que ver con la comida chatarra.

1.- Los niños prefieren alimentos envasados o enlatados por la gran cantidad de azúcares y grasas, en lugar de comida saludable.

2.- Sus comidas están acompañadas de bebidas gaseosas pues constituyen su dieta diaria.

3.- Los bocadillos poco saludables forman su dieta cotidiana.

4.- Los almuerzos que toman en las escuelas siguen siendo abundantes en grasa, sal y azúcar, es lo que les gusta.

5.- Aprenden a usar el microondas por práctico, fácil e instantáneo.

6.- Cuando tienen hambre, en lugar de comer algo saludable comen comida basura.

7.- Dulces o chocolates como recompensa para que coman cuando no quieren.

8.- A la hora de la salida de la escuela, normalmente compran dulces que se comen al momento y les ocasiona el no querer comer.

Estos son algunos de los hábitos alimenticios más frecuentes en un niño, está en sus padres cambiarlos, pues un estilo de vida poco saludable regularmente determina un futuro con sobrepeso; he aquí la probable explicación de un aumento repentino de peso.

Factores físicos y sociales

Existen en nuestros niños otras causas del sobrepeso. Tienen que ver con los papás, la familia, la publicidad; es probable que existan y no nos hemos dado cuenta de que están afectando a nuestros niños ocasionándoles sobrepeso.

Los papás:

Los papás son un elemento importante en el desarrollo de los niños, puesto que cuando comienzan a crecer, los hijos tienden a imitar a sus padres, a hacer lo que sus padres les dicen y ordenan.

Todo comienza cuando los niños en edad pequeña tienden a ver y observar todo aquello que los grandes hacen en casa para en un segundo momento, ellos hacerlo. Estos son algunos ejemplos:

- 1.-El niño ve que su papá toma bebidas gaseosas así como comida alta en grasa.
- 2.-El papá o mamá come, va y se acuesta a dormir, así que el niño tiende a hacerlo.

Esto no sólo está en manos del niño, es decir, no es sólo su decisión o su ejemplo a seguir, sino que es algo que los niños están obligados a hacer porque los papás así los educan, así les enseñan. Volvamos a los ejemplos anteriores:

Como papás podemos influir también por medio de las palabras y causarles un sobrepeso, es decir, la manera en que se les habla o se les dicen frases como:

- 1.- Cómete todo esto.
- 2.- Estas muy flaquito, come.
- 3.- Gordito, te ves más bonito y más sanito
- 4.- Si no comes va a venir el cuco, el lobo, el perro etc., por ti.
- 5.- Una última cucharada y ya.

Otras causas en las cuales los papás están directamente ligados son las siguientes:

Los genes influyen en la forma del cuerpo y el peso de un niño, es decir, los niños tien-

9

Los papás son el primer factor importante en el desarrollo de cada niño.



10

En esta foto se aprecia una niña durmiendo una siesta en el día.



den a heredar ciertos aspectos fisiológicos de los padres. Así que si los padres tienen sobrepeso, los niños podrían llegar a tener una predisposición al sobrepeso.

Según datos obtenidos del el libro: *“Cómo ayudar a su hijo con sobrepeso”* de la autora Karen Sullivan, cuando uno de los padres es obeso, existe un riesgo del 25% al 30% de que los hijos también lo sean. Este riesgo aumenta un 80% cuando ambos padres son obesos.

Los padres utilizan comida para satisfacer necesidades emocionales de sus hijos. Ejemplo: hijo come para que no estés triste, ya verás que comiendo se te pasa.

Los padres ofrecen comida a los niños para que se comporten e interfieren en la capacidad del niño para regular su ingesta alimentaria.

Los papás utilizan la comida como un significado emocional, es decir, como consuelo o premio a un niño.

Algunos de estos puntos ya fueron mencionados, ya que es imposible deslindar los temas y dejarlos en uno sólo, puesto que están relacionados de una u otra manera con los demás.

Por tanto, la responsabilidad de que los niños se encuentren y se sientan bien recae principalmente en los padres; por ello es necesario prestar atención y dar un buen ejemplo, ya que con ello los factores de riesgo de enfermedades serán mínimos.

La familia:

La familia es otro elemento fundamental en el desarrollo de nuestros niños. Si existe alguna anomalía dentro de esta integración, incluso un mal ejemplo, los niños suelen resentirlo, afectándoles en su desarrollo físico, emocional y psicológico. Entre algunas causas está el comer mal que da paso al sobrepeso.

Hoy día los papás están muy ocupados y tienen que trabajar más para mantener a sus familias, mientras que los demás integrantes

11

Esta foto representa una familia unida con buena comunicación al pendiente de todos.



muchas veces viven bastante retirados, a kilómetros de distancia; por esta razón, los hijos pasan más tiempo solos, al cuidado de terceras personas o en guarderías; esto llega a afectarles tanto físico como emocionalmente por el estilo de vida que llevan.

Los papás necesitan analizar cuánto tiempo pasan con sus hijos y su familia, cada cuándo se hace; puesto que podría estar afectando a los niños, como ya se mencionó.

El convivir con la familia no sólo le va a ayudar a sentirse querido, acompañado, feliz, sino que también va a fomentar una buena educación, a aprender modales, valores de comer en familia y a tener más comunicación con sus seres queridos, gracias al buen ejemplo de sus familiares.

Esto se puede lograr si:

- ▶ Se hace un esfuerzo por reunir a toda la familia para comer o cenar en torno a la mesa.



12

Sabritas es de los productos chatarra más consumidos por los niños debido a tanta publicidad.

- ▶ Si se come con los hijos, se podrá controlar lo que comen, servirles de buen ejemplo, mejorar la comunicación entre hijos y padres, logrando saber sus problemas.

- ▶ Si se come juntos, en familia, aprenderán que la comida es algo agradable, un momento para reunirse, hablar, descubrir nuevos alimentos, siempre que la comida sea saludable.

- ▶ Se intenta que la hora de la comida aparezca como un momento divertido y relajado, y no como una tortura o un mal trago.

- ▶ Al comer en familia, todos los miembros comen lo mismo de forma saludable.

La publicidad:

La publicidad maneja mensajes (anuncios) en los medios de comunicación, que influyen en nuestros niños; de hecho, es él quien está en contacto con los niños por medio de la televisión ya que mientras los niños ven la televisión, están expuestos a los anuncios de publicidad que a diario se exponen en todos los canales televisivos y en donde promueve el consumo.

Dentro de los anuncios que llaman la atención de nuestros hijos son: juguetes, chocolates, galletas, bebidas azucaradas, comida rápida como hamburguesas y hot dogs, papas fritas, pastelillos, galletas, palomitas, etc. El 90% de los productos que se anuncian en televisión están destinados a los niños y contienen altos niveles de azúcar, grasa o sal.

Para la publicidad los anunciantes suelen recurrir a deportistas, artistas, animaciones y personajes de caricaturas.

Es tanta la influencia que ejerce la publicidad sobre los niños que éstos terminan deseando y exigiendo productos que les resultan atractivos.

Si los niños ven mucha televisión, a los papás les resulta difícil competir con la publicidad que se transmite, ya que el mensaje que pretenden emitir a sus hijos acerca de comer comida saludable llega a ser debilitado con el mensaje de los anuncios de publicidad que invitan a comer comida chatarra. La mejor forma de evitarlo es limitando la cantidad de

televisión que ve un niño y explicándole cómo funciona la publicidad, cómo está destinada a incitar a la gente a gastar dinero, y dejarle en claro por qué las comidas tan publicitadas no son tan saludables ni para él ni para su familia.

Factores psicológicos

La autoestima

Un factor muy importante en el desenvolvimiento y desarrollo de los niños es la autoestima ya que un niño que no se siente bien,



13

Coca cola es uno de los productos con más influencia en los niños ya que cuenta con todos los medios para hacerlo.

está inconforme con su forma de ser, de pensar, de vivir, etc., presenta problemas de autoestima.

“El niño obeso con sobrepeso tiene una baja autoestima y no está en armonía con su cuerpo. Además, suele tener bajas notas en sus estudios, malas perspectivas para conseguir trabajo y se siente socialmente aislado. Las investigaciones realizadas indican que el niño obeso siente que su sobrepeso es una discapacidad más grave que perder un brazo o una pierna.”*

La autoestima como vemos, es un factor de suma importancia porque los niños no tienen la estabilidad emocional de los adultos, además se le debe de prestar atención, pues influye en la alimentación de los niños.

Si los papás cometen el error de decirles cosas como “estás gordito, llenito, panzoncito, etc”., puede haber un momento en que los hijos tiendan a sentirse mal e inconformes con su persona.

Regularmente esta autoestima se ve afectada cuando el niño no está contento con su cuerpo, no es la imagen que desearía tener, se ven a sí mismos diferentes a sus compañeros o amigos; cuando nunca tienen una muestra de cariño, un elogio, y se les dice que se ve mal, etc.

Es importante prestarle atención a los niños para que no tiendan a comer más o comer menos a causa de su baja autoestima.

Si el niño presenta este problema, es conveniente que, se sienta alagado, animado, apoyado por sus papás y su familia y afronte el problema con naturalidad.

Es necesario también que los padres le enseñen a sus hijos a confiar en ellos mismos y en su familia para que esto no busquen refugio en la comida y así entenderá poco a poco que atiborrarse de comida no es la solución.

La soledad

Otro factor de suma importancia que impide el desarrollo de nuestros niños es la soledad.

¿Cuántos niños de hoy no pasan el mayor tiempo solos en casa o en una guardería debido a que los papás trabajan?

En la actualidad los niños requieren cada vez más de la comprensión y del cariño de su familia.

Si el niño tiene carencia de afecto y compañía, buscará sustituir esta necesidad con otro tipo de cosas como la comida y la televisión, lo cual podría estar dando paso al sobrepeso u obesidad.

*Información retomada del libro *Cómo ayudar a su hijo con sobrepeso* de la autora Karen Sullivan.

Es importante analizar cómo está la comunicación con nuestros niños, cuánto tiempo les dedicamos, para poder hacer algo por ellos.

Acoso

El acoso es otro factor que influye en el desarrollo de los niños cuando estos presentan ya sobrepeso u obesidad.



14

Un niño solo corre muchos peligros: ser atacado por la publicidad, por la depresión entre otras cosas.

Suelen recibir burlas, censuras, rechazos, sobrenombres, bromas, insultos, maltratos, etc. Todos estos maltratos pueden ocasionarles problemas más serios.

Es importante tomar en cuenta la relación que llevan con sus amigos por su actitud al no querer ir a la escuela, el comportarse más retraído de lo normal, el poner excusa para no salir de casa, su manera de actuar y de vestirse. Esto permitirá darnos cuenta cómo están sus relaciones con los demás niño.

Puede suceder que nuestros niños, en lugar de mostrar lo que les pasa, se encierren en sí mismos y se nieguen a admitir que son maltratados y objetos de burlas pues no quieren transmitir una imagen débil ante nadie.

Jordina Casademunt (nutricionista) en su libro *"Sobrepeso y Obesidad Infantil"* dice lo siguiente, respecto a niños de edades pequeñas. "Los niños dan mucha importancia a la relación con sus compañeros (tanta o más que a la relación con sus padres). Entre los niños, adquirir cierto status entre sus compañeros es casi tan importante o más que rendir bien en el colegio, así que si esa relación no funciona o es torpeada constantemente por las bromas, insultos, puede convertirse en un problema serio".

Por ello es necesario crear puentes de comunicación con nuestros niños y así estar al tanto de sus acciones con otros niños para evitar que éstos sean un problema respecto al desarrollo de los niños.

Estrés

El estrés es otro agente importante de riesgo para el sobrepeso, no sólo en las personas adultas sino también en los niños, ya que se busca, a través de la comida, aliviar la sensación de inconformidad y angustia cuando las cosas no salen como se espera o cuando no saben cómo resolverlas.

Este agente aparece por una serie de causas que se pueden dividir en dos: factores internos y factores externos.

Factores internos: alteración por el ruido o por los cambios bruscos de temperatura. Alergias por causa de la alimentación, colesterol, desequilibrios de azúcar en la sangre, carencias nutritivas, etc.

Factores externos: contaminación, separación de la familia, exceso de carga de trabajo en la escuela, pérdida de objetos importantes, pérdida de seres queridos, discusiones y conflictos de los adultos, amenazas, agresiones por parte de otros niños, etc.

Normalmente cuando un niño o adulto está estresado tiende a comer alimento con muy poco contenido nutricional y, al contrario, un alto contenido en grasas y azúcares.

Si los niños presentan estrés, es de suma importancia ayudarlos a que no se sigan sintiendo así; a través de liberar las presiones y



15

Un niño puede sufrir acoso por parte de sus compañeros y lo puede ser q no se lo diga a nadie por miedo.

preocupaciones que los atormentan, enseñarles a disfrutar la vida, pero sobre todo a que aprenda a organizar su tiempo de la mejor manera.

Depresión

Este es otro punto primordial que no sólo se presenta en adultos, sino actualmente en niños.

Es un sentimiento de infelicidad, desamparo, desdicha y desaliento que puede ir acompañado de sensaciones como culpa, pesimismo, inutilidad, etc.

La depresión puede darse por diferentes motivos como:

- Consecuencia del estrés
- Debido a desequilibrios hormonales
- Una dieta mal estructurada
- Muerte de un familiar
- Divorcio o separación de los padres
- Secuela de una enfermedad viral

Algunos síntomas que se presentan cuando hay depresión son:

- Perdida del interés por cualquier actividad
- Falta de confianza
- Excesiva autocrítica
- Falta de apetito
- Pesimismo
- Falta de concentración
- Problema para conciliar el sueño
- Falta de energía
- Fatiga
- Mal humor
- Rebeldía
- Problemas en el colegio
- Sentirse incomprendido
- Búsqueda de consuelo en la comida, etc

Es elemental subrayar que un niño no sólo por el hecho de presentar algunos de los síntomas anteriores quiere decir que tiene depresión, pues podría simplemente presentar estos factores por alguna razón común.

Por ello es de suma importancia analizar las conductas de los niños y estar seguros



17

Un niño deprimido puede estar en riesgo de sufrir una caída emocional severa, pero sobre todo caer en el sobrepeso.



18

Fotografía de una niña que presenta conductas diferentes a las normales. Está triste.

de que pasa por una situación de depresión o estrés para así poder ayudarlos. Esto requerirá tiempo, paciencia y determinación.

Como dice la autora Karen Sullivan en el libro *“Cómo Ayudar a su Hijo con Sobrepeso”*. “Si su hijo está deprimido, tenga presente que es una enfermedad y que no desaparecerá tal y como llegó”.

16

Cuando un niño está estresado o deprimido tiende a comer más o a no comer.





19

La principal consecuencia del sobrepeso es la obesidad. Sin duda un problema mucho mas serio.

Consecuencias

El presentar sobrepeso trae una gran cantidad de problemas o enfermedades que, si no se atienden y si no se les prestan atención, pueden dañar a nuestros hijos en gran medida, de manera tanto física como Psicológica.

Los problemas o enfermedades que se presentan en forma *física* son principalmente metabólicas en la salud, como:

- ▶ Hipertensión arterial
- ▶ Niveles elevados de colesterol y de lípidos en sangre
- ▶ Resistencia a la insulina
- ▶ Diabetes tipo 2
- ▶ Problemas óseos y articulares
- ▶ Falta de aliento y tendencia a fatigarse con facilidad
- ▶ Dificultad para realizar actividades físicas
- ▶ Puede presentar síntomas asmáticos o desarrollar asma
- ▶ Patrón de sueño agitado o desestructurado
- ▶ Tendencia a madurar prematuramente (los niños con sobrepeso pueden ser más altos y más maduros sexualmente que los demás niños de su edad; las chicas con sobrepeso pueden tener ciclos menstruales irregulares y posibles problemas de fertilidad al hacerse adultas)

- ▶ Trastornos hepáticos y biliares
- ▶ Obesidad
- ▶ Triglicéridos altos

El sobrepeso afecta de forma psicológica provocando:

- ▶ Depresión
- ▶ Baja autoestima debido a las burlas
- ▶ Acoso
- ▶ Rechazo por parte de otros niños
- ▶ Hábitos alimentarios poco saludables
- ▶ Trastornos de la conducta alimentaria
- ▶ Anorexia nerviosa
- ▶ Bulimia
- ▶ Conductas adictivas, como el abuso de sustancias.

Si no se presta atención, los niños con sobrepeso tendrán como consecuencia en su salud, además de todas la mencionadas, una repercusión negativa la cual representa una amenaza para su salud futura afectándole directamente en su calidad de vida.

Es importante saber que los factores de riesgo presentes durante la infancia (como la hipertensión arterial, niveles elevados de colesterol y diabetes), a la larga, pueden favorecer el desarrollo de problemas graves de salud en la etapa adulta, por ejemplo: cardiopatías, insuficiencia cardíaca y apoplejía, entre otras.

20

Esta foto nos muestra una niña posiblemente con sobrepeso u obesidad, en forma imperceptible.





21

Foto de una de las escuelas particulares de Uruapan.



22

La actividad física es fundamental en el desarrollo de todos los niños.

La detección de un niño con sobrepeso

Detectar si nuestros niños presentan sobrepeso es muy fácil ya que existen tablas que nos pueden ayudar y orientar para controlar el peso y la altura.

Existe una tabla llamada IMC que significa Índice de Masa Corporal y se basa en la altura y peso para estimar cuánta grasa corporal tienen los niños u otras personas. Esta tabla también es conocida con el nombre de Índice de Quetelet.

Para calcular el IMC de su hijo, divida su peso (en kilogramos) entre el cuadrado de su estatura (en metros), es decir, peso/estatura.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso en kilogramos}}{(\text{Estatura en metros})^2}$$

Ejemplo: una niña de diez años, su estatura es de 1.35m y pesa 30 kg, el I.M.C será: $\text{I.M.C.} = 30/1.82 = 16.48$, una cifra perfectamente normal a las cifras recomendadas por especialistas. Sin embargo, con los niños resultan difícil regirse por estas tablas; a pesar de ello, hay cifras muy aproximadas como la que a continuación se muestra. Esta es una tabla meramente orientadora de lo que se considera un peso más o menos normal; es importante no alarmarse si la desviación es mínima.

Se considera que un niño con un índice de masa corporal (IMC) que esté por encima del percentil 95, teniendo en cuenta su sexo y edad, tiene sobrepeso

El IMC no es una medida perfecta de la grasa corporal y hay situaciones en que puede llevar a confusión. Por ejemplo, una persona con la musculatura muy desarrollada puede tener un IMC alto sin tener sobrepeso (porque la mayor musculatura aumenta el peso corporal de una persona pero no la cantidad de grasa). Es importante recordar que el IMC suele ser un buen indicador, pero no es una medida directa de la grasa corporal.

IMC considerado normal entre los 2 y los 18 años

Años	IMC Niño	IMC Niña
2	16.4	16.4
3	16	15.7
4	15.7	15.4
5	15.5	15.1
6	15.4	15.2
7	15.5	15.5
8	15.8	15.8
9	16.1	16.3
10	16.3	16.8
11	17.2	17.5
12	17.8	18
13	18.2	18.6
14	19.1	19.4
15	19.8	19.9
16	20.5	20.4
17	21.2	20.9
18	21.9	21.3

Tabla retomada del libro: "sobrepeso y obesidad infantil" de la autora Jordina Casademunt

Un niño con sobrepeso puede ser detectado conociendo:

- ▶ Los hábitos alimentarios
- ▶ Las actividades físicas que realiza

Además, podemos reafirmar nuestras sospechas de que nuestros niños tienen sobrepeso midiéndoles la cintura, pues especialistas lo recomiendan.

La siguiente tabla sólo se acepta como válida en adultos, por ello no es bueno consultarla para detectar sobrepeso en nuestros niños ya que en esta podría darle un dato erróneo sobre el niño.

Volviendo al ejemplo de la pagina anterior, si el I.M.C. del niño es: 16.48, analizamos en la tabla anterior que el niño tiene un peso insuficiente.

23

Fotografía de un niño arriba de una báscula. Fue pesado en una de las escuelas de Uruapan para el muestreo.



Tabla retomada de la página de Internet: <http://www.seedo.es/imc/tablas.htm>

IMC	grado de obesidad
<18.5	Peso insuficiente
18.5-24.9	Peso normal
25-26.9	Sobrepeso grado I
27-29.9	Sobrepeso grado II(preobesidad)
30-34.9	Obesidad de tipo I
35-39.9	Obesidad de tipo II
40-49.9	Obesidad de tipo III (mórbida)
>50	Obesidad de tipo IV (extrema)

La alimentación

Para abordar este tema es necesario plantear algunas preguntas que nos ayudarán a reflexionar y a entender el por qué de este apartado.

¿Qué pasa con la comida que les damos a nuestros niños? ¿Alimentamos a nuestros niños como debe de ser? ¿Sabemos cuál es la alimentación adecuada que debemos darles?

La alimentación es un factor determinante en el desarrollo de nuestros niños, y si no estamos al pendiente de ésta, es posible que estemos llevando a cabo una alimentación mala que puede causar sobrepeso, si no es que ya está presente. Si es así, es necesario conocer lo siguiente para poder hacer cambios en la manera de alimentar a los hijos.

Mala

Consiste en un mal manejo de las proporciones de la comida, es decir, una comida mal balanceada, y no solamente consiste en eso, sino al comer productos que nos gustan como comida chatarra, comida que no nos hace ningún bien pero que preferimos por lo dulce o salado que llega a ser, al exceso de grasas que contiene lo que comemos, al uso poco frecuente de los vegetales en nuestras comidas, entre otras cosas.

En este momento es bueno hacer un repaso a las comidas que les damos a los niños desde cuando comienza el día hasta que ellos se van a dormir, ¿qué es lo que hacemos normalmente?

Mientras los papás no sepan qué comen sus hijos, no podrán implementar los cambios necesarios y evitar enfermedades o complicaciones; para ello es recomendable empezar una buena alimentación.

La mala alimentación, como hemos visto, está muy ligada con nuestros hábitos alimenticios y a la falta de conciencia, de conocimientos y a la flojera, pues no tomamos en cuenta lo que

24

Almuerzo de niños en una de las escuelas particulares de Uruapan .





25

Niño de maternal almorzando caldo de res.

26

El almuerzo en un salón de preescolar de una escuela de la ciudad.



contienen cada uno de los alimentos que prueban nuestros niños contienen, sin saber si hay un buen aporte de nutrientes.

Generalmente les damos a los niños alimentos sin saber cuánta grasa, sal, azúcares contienen y si suelen tener muchas calorías.

Hay ocasiones en que los alimentos suelen tener demasiados conservadores, potenciadores de sabor y no lo sabemos.

Por ejemplo, cuántos de nuestros niños no comen hamburguesas, refrescos, papas fritas, etc. y sin saber su contenido nutricional.

A continuación sólo un ejemplo de lo que contiene estos alimentos:

Un vaso de refresco contiene 110 calorías

Una hamburguesa puede llegar a contener hasta 600 Kilocalorías

100 gramos de papas fritas 238 Kilocalorías.

Buena

La buena alimentación consiste en una dieta sana, balanceada y equilibrada en la que comer bien y saludable no necesariamente tiene que ser poco apetitoso o sabroso, sólo es cuestión de disfrutarla y a acostumbrarse a comerla.

Enseguida encontrarás una pirámide alimentaria hecha por el Departamento de Salud de los Estados Unidos y adoptada por muchos otros países. Es un breve resumen directo y gráfico de lo que puede ser considerada una dieta sana y equilibrada.

Los alimentos de la parte baja constituyen la base de lo que se debe consumir con mayor frecuencia en busca de una alimentación equilibrada; en la medida que se va subiendo escalones se debe reducir el consumo de cada alimento.; no es necesario ajustarse al cien por ciento a lo que la pirámide señala, pero sí es bueno tenerle muy presente.



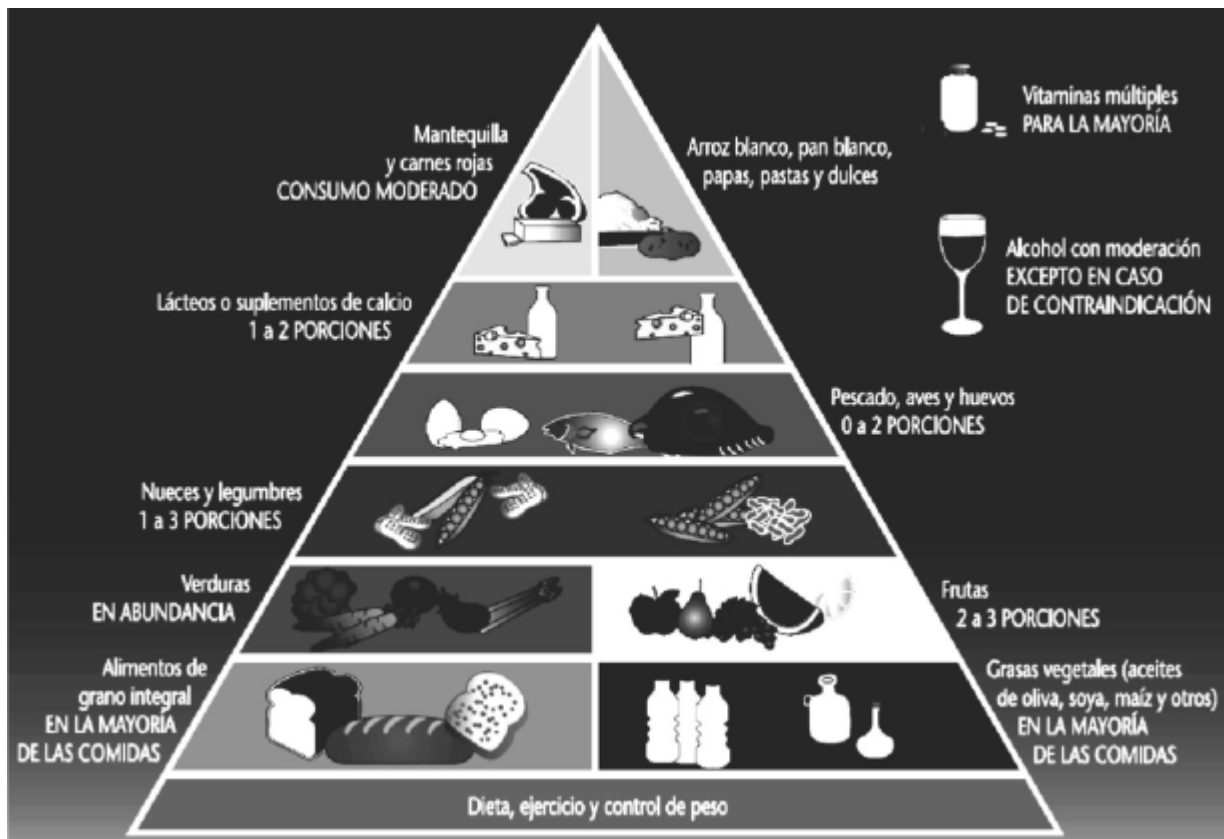
27

Pirámide nutricional, tomada de la pagina de internet: <http://www.administratuhogar.com/recetas/pirnutr.html>

Actualmente hay una nueva pirámide (parte superior de la página) que propone se disminuya el consumo de carbohidratos y aumente el consumo de frutas y verduras.

28

Pirámide nutricional, retomada de la página de internet: http://portal.anime.com/uploads/piramide_nutricional_001.pdf



Alimentos	Calorías	Proteínas (g)	Grasas (g)	Vitamina Bz(mg)	Niacina(mg)
Leche					
Fresca	58	3.5	3.4	0.10	0.1
Evaporada	141	8.1	6.7	0.32	0.1
Entera en polvo	497	27.6	26.0	1.87	0.7
Queso					
Fresco	127	15.3	7.0	0.24	0.1
Añejo	295	29.8	30.5	0.81	0.2
Chihuahua	458	29.4	37.0	0.84	0.0
Huevo					
Huevo	148	11.3	9.8	0.37	0.1
Carnes					
Res	113	21.4	2.4	0.20	2.9
Cerdo	194	17.5	23.7	0.22	2.9
Carnero	136	19.0	6.1	0.21	2.9
Pollo	170	18.2	10.2	0.16	9.0
Conejo	159	20.4	8.0	0.18	10.0
Hígado de res	143	22.9	4.0	2.76	8.7
Corazón de res	112	17.0	3.4	0.88	5.0
Jamón	302	15.4	26.0	0.17	3.6
Chorizo	433	24.0	36.6	0.26	4.6
Pescado					
Huachinango	91	20.1	0.6	0.05	1.8
Lisa	98	20.6	1.1	0.10	6.9
Sierra	118	19.4	3.4	0.19	4.1
Robalo	94	20.0	1.0	0.07	0.9
Sardina	310	20.6	24.4	0.17	4.4
Camaron	84	16.9	0.2	0.10	1.5
Pulpo	57	12.6	0.3	0.07	1.3

Alimentos	Calorías	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Vitamina C(mg)	Vitamina A(mg)
Frutas tropicales					
Mango	46	0.9	11.7	65.0	207.6
Mamey	69	1.7	16.2	23.0	628.6
Papaya	25	0.5	6.2	48.0	22.2
Plátano	86	1.4	22.0	12.0	63.3
Piña	33	0.6	8.4	26.0	12.2
Cítricos					
Limón	30	1.0	9.2	42.0	4.4
Naranja	40	1.0	10.0	67.0	13.3
Toronja	46	0.8	11.1	53.0	3.3
Otras frutas					
Fresa	23	0.8	5.3	54.0	4.4
Durazno	46	0.9	11.7	19.0	22.2
Manzana	65	0.3	16.5	10.0	3.3
Melón	26	0.6	6.3	32.0	144.4
Hojas verdes					
Acelgas	27	2.9	4.8	6.0	404.4
Espinacas	16	2.9	1.7	40.0	323.3
Quelite	39	3.2	6.4	42.0	401.1
Verdolagas	26	2.3	4.9	13.0	191.8
Otras verduras					
Calabacitas	18	1.8	3.7	13.0	26.7
Chicharo	140	9.9	25.5	60.0	58.2
Chile serrano	35	2.3	7.2	65.0	55.6
Chile ancho seco	290	11.5	50.3	76.0	1835.5
Jitomate	11	0.6	2.4	17.0	506.7
Zanahoria	44	0.4	10.5	19.0	664.4
Raíces feculentas					
Camote	103	1.0	24.0	23.0	80.9
Papa	76	1.6	17.5	15.0	0.0

Es elemental saber dos cosas: número uno: los alimentos de un grupo no pueden reemplazar a los de otro; dos: que cada uno de estos grupos proveen parte de los nutrientes que nuestros niños necesitan.

En seguida unas tablas con una serie de alimentos, algunos se encuentran en la pirámide nutricional.

En estas tablas encontrarás su valor nutricional, es decir, cuántas calorías tiene, cuántas proteínas, cuántos carbohidratos, grasas y

cuántas vitaminas.*

Nota: algunos de los conceptos que se manejan en las tablas no muy conocidos son los siguientes.

Niacina: en algunos países vitamina PP o como vitamina B3; participa en el metabolismo de hidratos de carbono, proteínas y grasas, en la circulación sanguínea y en la cadena respiratoria. Interviene en el crecimiento, funcionamiento del sistema nervioso y el buen estado de la piel.**

Tiamina: Vitamina B1 conocida también como Tiamina, esta vitamina participa en el metabolismo de los hidratos de carbono para la generación de energía, cumple un rol indispensable en el funcionamiento del sistema nervioso, además de contribuir con el crecimiento y el mantenimiento de la piel.***

Alimentos	Calorías	Proteínas (g)	Grasas	Carbohidratos(g)	Tiamina(mg)
Cereales					
Avena	367	10.8	3.1	73.8	0.53
Maíz amarillo	350	8.3	4.8	69.6	0.34
Fécula de maíz	357	0.6	0.2	85.6	0.00
Tortilla	226	5.9	1.5	47.8	0.17
Trigo	337	10.6	2.6	73.4	0.59
Galleta dulce	403	9.5	10.7	66.8	2.00
Pan blanco	292	8.4	0.3	62.1	0.26
Pan dulce	384	9.1	11.6	60.8	0.26
Pasta para sopa	287	8.8	3.8	53.2	2.10
Leguminosas					
Alubias	332	20.3	2.8	58.1	0.46
Frijol amarillo	337	14.2	1.7	67.1	0.62
Frijol bayo	332	22.7	1.8	58.5	0.69
Frijol negro	322	21.8	2.5	55.1	0.63
Garbanzo	373	21.0	6.2	61.0	0.74
Haba seca	354	22.6	2.2	63.1	0.91
Lentejas	331	22.7	1.6	58.7	0.68
Soya (harina de)	331	37.3	3.9	40.2	0.70

* tablas tomadas del libro: Nutrición y Salud Para Todos, autora Josefina López Merino.

**<http://www.zonadiet.com/nutricion/vit-b3.htm>

***<http://www.zonadiet.com/nutricion/vit-b1.htm>

Los nutrientes

Se conoce como nutrientes a las sustancias integrantes o químicas de los alimentos que son útiles para el metabolismo orgánico, cuya misión es cubrir las necesidades del organismo.

En este apartado hablaremos de dos tipos de nutrientes: los macronutrientes y los micronutrientes.

Macronutrientes:

Son considerados macronutrientes los hidratos de carbono o carbohidratos, las grasas y las proteínas, la fibra dietética que, sin ser un nutriente, constituye un elemento fun-

damental para el buen funcionamiento del organismo.

Hidratos de carbono

- ▶ Compuestos formados por carbono, agua y oxígeno.
- ▶ Reciben el nombre también de Glúcidos.
- ▶ Son la principal fuente de energía del ser humano.
- ▶ Un gramo de hidratos de carbono aporta aproximadamente 4 kilocalorías.
- ▶ Los más simples y de absorción más rápida son los monosacáridos. Los más complejos son los polisacáridos
- ▶ Existen dos tipos de hidratos de carbono: los refinados presentes en la comida basura y los no refinados, en frutas, verduras, arroz integral, cereales, y legumbres.

29

Algunos alimentos vegetales ricos y nutritivos.





30

Frutas que existen en nuestra ciudad y que son ricas y nutritivas.

Los refinados aportan energía a corto plazo, como dulces, tartas, pasteles, galletas etc.

Esto explica por qué los niños se atiborran y están activos y llenos de energía durante horas pero se apagan luego.

Azúcar

Merece especial atención por lo siguiente:

- ▶ Es el hidrato más puro y refinado, lo cual significa que debes ir reduciendo la cantidad poco a poco a la dieta de tus hijos.

- ▶ Un consumo excesivo de azúcar reduce la capacidad inmunológica del cuerpo, además en cantidades excesivas se convierte en grasa lo que facilita el sobrepeso y la obesidad.

La fibra

- ▶ La fibra dietética es el componente de varios alimentos de origen vegetal, como los cereales, las frutas, las verduras y las legumbres.

- ▶ Actúa como una esponja, pues se hincha en el estómago, produce un efecto de hartazgo y además reduce la absorción de las grasas y de azúcares de otros alimentos.

- ▶ Mejora el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.

- ▶ Ayuda a adelgazar de dos modos:

- 1.-Ayuda a reducir la ingestión calórica ya que las comidas que contienen fibra son menos grasas y poseen menos calorías.

- 2.-Produce un efecto de saciedad y reduce automáticamente las ganas de comer.

- ▶ Ayuda a regular el nivel de colesterol.

- ▶ Impide que se formen piedras en la vesícula biliar.

- ▶ Previene contra el estreñimiento.

- ▶ Disminuye el riesgo de sufrir diabetes y cáncer, especialmente de colon.



31

Carne, uno de los principales alimentos rico en proteínas.

Las proteínas

▶ Están formados de aminoácidos, pequeñas moléculas formadas por nitrógeno, carbono e hidrógeno que al unirse forman cadenas, y éstas a su vez forman unas más complejas que son las proteínas.

▶ El ser humano precisa 22 aminoácidos, de ellos ocho tiene que recibirlos por la dieta ya que el cuerpo es incapaz de fabricarlos.

▶ Son nutrientes esenciales para la formación de tejidos y para la renovación de los ya existentes.

▶ Proporcionan energía.

▶ Nivelan la presión arterial y nivel de azúcar.

▶ Se encargan de defender al organismo a través de los anticuerpos.

▶ Retrazan el envejecimiento del cuerpo.

▶ Las proteínas de buena calidad las encontramos en la carne, pescado fresco, huevos, yogur.

▶ En una dieta saludable, las proteínas deben aportar entre 12 y 15% de las kilocalorías.

Las grasas

▶ No son nocivas en sí mismas, al contrario, son sumamente necesarias para el ser humano



32

Pescado rico en vitaminas y minerales.

siempre y cuando no sean en exceso.

▶ Se les conoce también con el nombre de lípidos.

▶ Son la fuente de reserva de energía del cuerpo.

▶ Un gramo de grasas aporta aproximadamente nueve kilocalorías.

▶ Se componen de carbono, hidrógeno y oxígeno.

▶ Actúan como un tejido protector del esqueleto y de órganos internos.

▶ Resultan indispensables en la formación de las membranas celulares.

Micronutrientes:

▶ El término micronutrientes se refiere a las vitaminas y minerales cuyo requerimiento diario es relativamente pequeño pero indispensable para los procesos bioquímicos y metabólicos del organismo, así como para el buen funcionamiento del cuerpo humano.

Vitaminas

▶ Cumplen funciones muy diversas.

▶ Las necesitamos en cantidades pequeñas.

▶ Son indispensables.

▶ Contribuyen al crecimiento de tejidos.

▶ Vitales para el crecimiento de un niño.



33

Algunas frutas y verduras que encontramos en la ciudad, ricas y nutritivas .

Vitamina A o retinol:

- ▶ Regula el crecimiento.
- ▶ Básica para la visión.
- ▶ Mantiene y repara los tejidos.
- ▶ Intervienen el crecimiento óseo.
- ▶ Se encuentra en zanahorias, acelgas, espinacas, hígado, leche y algunas frutas como albaricoque, melón, papaya.

Vitamina B1 o tiamina:

- ▶ Interviene en funciones del metabolismo.
- ▶ Actúa sobre el aparato digestivo y el sistema nervioso.
- ▶ Se encuentra en cereales, germen de trigo, carnes, legumbres, hortalizas, frutos secos, carne (cerdo, jamón).

Vitamina B2 o riboflavina

- ▶ Sirve para asimilar los azúcares y el yodo
- ▶ Importante para el mantenimiento de la piel.
- ▶ Se encuentra en: quesos duros, leche, yogur, carne, pescado.

Vitamina B3 o niacina

- ▶ Es antioxidante.
- ▶ Interviene en reacciones del metabolismo.
- ▶ Es necesaria para la producción de hormonas.
- ▶ En: alubias, sardina, merluza, carnes, huevos.

Vitamina B6 o piridoxina

- ▶ Sintetiza el ADN y el ARN.
- ▶ Importante para el mantenimiento de la piel.
- ▶ Se encuentra en legumbres, cereales, pollo, yema de huevo, plátano, aguacate.

Vitamina B9 o ácido fólico

- ▶ Antianémica
- ▶ Recomendada en las primeras semanas de gestación.
- ▶ Interviene en el desarrollo del sistema nervioso.
- ▶ Interviene en la formación de células.
- ▶ Se encuentra en verduras, fruta, levadura de cerveza, hígado, huevos.

Vitamina B12 o cianocobalamina

- ▶ Interviene en el metabolismo del colesterol.
- ▶ Interviene en la formación de células en la sangre.
- ▶ Se encuentra en levaduras, carnes, pescados y productos lácteos.

Vitamina C o ácido ascórbico

- ▶ Antioxidante.
- ▶ Antiinfecciosa.
- ▶ Fundamental en la formación de glóbulos rojos.
- ▶ Fundamental en el desarrollo del sistema inmunológico.

- ▶ Favorece la absorción del hierro.
- ▶ Se encuentra en naranja, pomelo, fresas, espinacas, col, coliflor, hortalizas y perejil.

Vitamina D o calciferol

- ▶ Favorece la asimilación del calcio.
- ▶ Favorece la asimilación del fósforo.
- ▶ Fundamental en el crecimiento de los huesos.
- ▶ Se encuentra en: yema de huevos, leche, aceites de pescado, hígado de bacalao y en la zanahoria.

Vitamina E o tocoferol

- ▶ Es antioxidante.
- ▶ Interviene en el desarrollo del niño antes de nacer.
- ▶ Se encuentra en aceites vegetales, avellanas, frambuesa, moras, soja.

Vitamina K o quinona

- ▶ Interviene en el proceso de coagulación de la sangre.
- ▶ Se encuentra en carne (hígado), huevos, espinacas, coles, coliflor.

Vitamina H o biotina

- ▶ Interviene en el metabolismo.
- ▶ Previene contra la seborrea en los niños.
- ▶ Se encuentra en espinacas, soja, champiñones, patatas, hígado y leche.

Minerales

Son los componentes inorgánicos de la alimentación.

Los necesitamos en pequeñas cantidades y son indispensables.

- ▶ *Fósforo (P)* es un importante componente de los huesos, los dientes y las articulaciones.

Asegura la estabilidad de la sangre.

Se encuentra en: leche, cacao, yema de huevo, frutos secos.

- ▶ *Sodio (NA)* regula el aparato de agua en el organismo. Se encuentra en sal, aceitunas, queso y embutidos.

- ▶ *Calcio (C)* fundamental en la formación de huesos y dientes. Esencial en la contracción de los músculos. Interviene en la coagulación de la sangre. Previene la osteoporosis. Es básico en los niños para el crecimiento y el desarrollo del esqueleto. Se encuentra en: leche y productos lácteos, pan, carne, tomates, patatas.

- ▶ *Potasio (K)* actúa en el músculo cardiaco y el sistema nervioso. Se encuentra en frutas, verduras, té, cacao, pan integral.

34

La leche contiene vitamina A.



35

Las verduras son ricas en vitaminas como la vitamina B9.





36
Espinacas rica en vitaminas.



37
Las zanahorias son un vegetal rico en vitaminas.

38
Productos lácteos ricos en vitaminas y minerales.



► *Magnesio (Mg)* interviene en la estabilización de los ácidos nucleicos. Activador de varias reacciones metabólicas y enzimáticas. Se encuentra en frutas, verduras frescas, mijo, soja, chocolate.

► *Flúor (F)* fundamental en el esmalte dentario y los huesos. Previene la caries. Se encuentra en: agua, té, pescado marino, marisco, salmón.

► *Hierro (Fe)* forma la hemoglobina que transporta el oxígeno a los glóbulos rojos. Fundamental para el desarrollo muscular. Su carencia provoca anemia. Es un mineral básico en la dieta de cualquier niño. El aporte de este debe ser mayor en niñas y adolescentes en la menstruación por la cantidad que pierde. Se encuentra en soja, lentejas, hígado, carnes rojas, jamón, papas, mejillones, moluscos, pan integral de centeno, espinacas frescas.

► *Yodo (I)* indispensable para el funcionamiento del tiroides (glándula básica en el metabolismo). La ausencia de yodo puede provocar una inflamación del tiroides, que da lugar al llamado bocio que aparece en el cuello. Se encuentra en sal yodada, pescados, marisco.

► *Zinc (Zn)* interviene en el crecimiento y en la maduración sexual. En el metabolismo. Sin Zinc, las hormonas propias del hombre no se activan. Se encuentra en: carne, marisco, huevos, leche, queso, nueces.

38

Patatas conocidas también como papas, ricas en minerales como calcio y hierro.





36
Espinacas rica en vitaminas.



37
Las zanahorias son un vegetal rico en vitaminas.

38
Productos lácteos ricos en vitaminas y minerales.



► *Magnesio (Mg)* interviene en la estabilización de los ácidos nucleicos. Activador de varias reacciones metabólicas y enzimáticas. Se encuentra en frutas, verduras frescas, mijo, soja, chocolate.

► *Flúor (F)* fundamental en el esmalte dentario y los huesos. Previene la caries. Se encuentra en: agua, té, pescado marino, marisco, salmón.

► *Hierro (Fe)* forma la hemoglobina que transporta el oxígeno a los glóbulos rojos. Fundamental para el desarrollo muscular. Su carencia provoca anemia. Es un mineral básico en la dieta de cualquier niño. El aporte de este debe ser mayor en niñas y adolescentes en la menstruación por la cantidad que pierde. Se encuentra en soja, lentejas, hígado, carnes rojas, jamón, papas, mejillones, moluscos, pan integral de centeno, espinacas frescas.

► *Yodo (I)* indispensable para el funcionamiento del tiroides (glándula básica en el metabolismo). La ausencia de yodo puede provocar una inflamación del tiroides, que da lugar al llamado bocio que aparece en el cuello. Se encuentra en sal yodada, pescados, marisco.

► *Zinc (Zn)* interviene en el crecimiento y en la maduración sexual. En el metabolismo. Sin Zinc, las hormonas propias del hombre no se activan. Se encuentra en: carne, marisco, huevos, leche, queso, nueces.

38

Patatas conocidas también como papas, ricas en minerales como calcio y hierro.



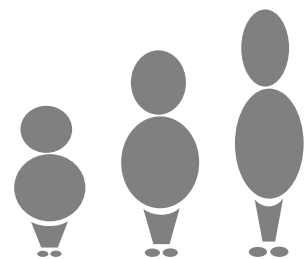
Conclusiones del capítulo

Podemos concluir al término de la información presentada que sin duda alguna la tecnología cambia nuestro modo de vida refiriéndonos propiamente a la salud y la alimentación puesto que ya no hay tanta actividad física en nosotros ni en nuestros hijos pero sí en algunos casos, una alimentación inadecuada lo que puede llevarnos al sobrepeso.

Más adelante vemos, que no solo la tecnología provoca este problema sino que hay una serie de factores físicos sociales y también económicos que lo ocasionan por ello debemos estar siempre pendiente de los hijos.

Los padres son los principales responsables del desarrollo de un niño. Sin embargo, generalmente la madre es la que está al cuidado del niño (de su alimentación y su educación), por tanto debe cumplir con esa obligación de la mejor manera.

El sobrepeso es un problema tratable que tiene cura y se puede detectar fácilmente con ayuda del IMC (Índice de Masa Corporal), un nutriólogo y por medio de ciertas características en el comportamiento y desarrollo del niño.



Capítulo 3

El Problema

del sobrepeso en Uruapan

¿Qué pasa en Uruapan?

Uruapan es una ciudad que está formada por niños recién nacidos, niños pequeños, jóvenes, adultos, ancianos de la tercera edad. Todos ellos, al igual que un estado, una nación, un país, comparten una gran cantidad de problemas, algunos más evidentes que otros, tal es el caso del sobrepeso debido a la mala alimentación.

Este problema es delicado aunque no lo parezca, ya que "La nutrición, a lo largo de la vida, es una de las principales determinantes de la salud, del desempeño físico y mental y de la productividad".*

Por ello es importante que desde pequeños, los niños lleven una buena alimentación para que no padezcan sobrepeso.

En Uruapan, el departamento de epidemiología perteneciente a la Jurisdicción Sanitaria incorporada a la Secretaría de Salud y Asistencia Pública, es el encargado de reunir los datos necesarios sobre las personas que acuden a las diferentes instituciones médicas y hacer informes sobre los resultados registrados.

1

El sobrepeso es un problema que lo puede padecer cualquier niño de la edad de preescolar.



*Cita tomada de la pagina de internet: <http://www.mex.ops-oms.org/documentos/promocion/nutricion/nutricion2006.pdf>

En una entrevista el Ingeniero Alfredo Martínez Chávez encargado del departamento, nos proporcionó los datos indispensables para confirmar que en Uruapan en el año 2005 y 2006 se registraron niños de la edad de 2 a 4 años con problemas de sobrepeso.

Como vemos, en Uruapan el sobrepeso es un problema que se da desde edades muy tempranas, en niños muy pequeños.

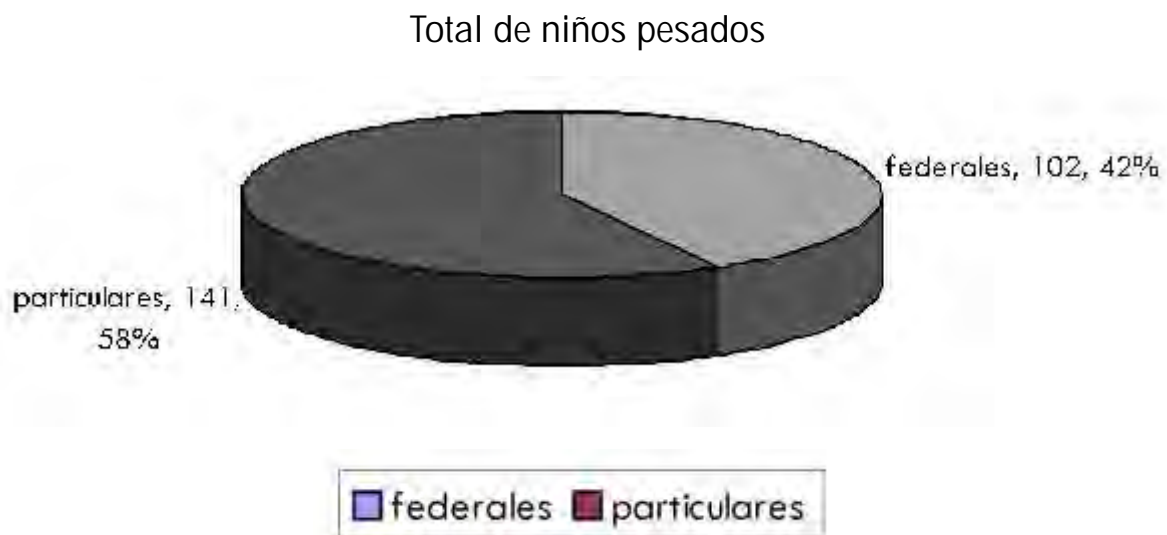
A continuación se mostrará un pequeño estudio que se realizó en la ciudad de Uruapan en el cual se comprueba lo dicho anteriormente.

Estadísticas de sobrepeso niños de preescolar

En la ciudad de Uruapan llevé a cabo un estudio para comprobar lo registrado por jurisdicción sanitaria y tomar datos más concretos sobre el sobrepeso en los niños como: cuántas niñas tienen sobrepeso, cuántos niños, cuántos en primero, cuántos en segundo, etc.

Este estudio lo llevé a cabo en las escuelas particulares y federales de la ciudad; para ello fue necesario investigar el número de escuelas existentes de cada una, así que según datos consultados en el 2006 en la página de la SEP, se tenían registradas 139 escuelas de preescolar de las cuales 86 resultaron ser Federales y 53 particulares.

Como se puede apreciar existen más escuelas federales que particulares, entonces para que el estudio saliera ecuánime se hizo el muestreo de 25 escuelas federales y 25 escuelas particulares y así obtener los resultados a partir de las mismas cantidades.



25 Escuelas Federales		25 Escuelas Particulares	
Total de niños evaluados			
102 niños		141 niños	
Total de niños evaluados por grado escolar			
1° = 10		1° = 41	
2° = 46		2° = 50	
3° = 46		3° = 50	
Total de niños con sobrepeso por sexo y grado			
1° F 0 M 0		1° F 3 M 0	
2° F 3 M 1		2° F 1 M 5	
3° F 8 M 2		3° F 3 M 9	
Total de niños con sobrepeso			
14		21	

El cuadro de la siguiente página muestra los datos que se obtuvieron en total de la muestra que se hizo.

En cada una de las escuelas se tomó una muestra de seis niños de preescolar y, de éstos, dos fueron de primero, dos de segundo y dos de tercero.

El estudio consistió en pesar en una báscula casera, a los seis niños por cada escuela medir la cintura, medir la estatura, medir el pliegue tricípital* con un plicómetro* *.

Estos datos fueron después analizados en tablas establecidas internacionalmente para saber en que percentil* se encontraba cada niño y así poder precisar si presentaba sobrepeso o no.

La tabla nos muestra en la primera parte la cantidad de niños que fueron pesados en total en las escuelas particulares y federales

por separado. Estos datos son: 102 niños en escuelas federales y 141 en escuelas particulares. Estas cifras varían un poco ya que hubo escuelas federales en las que no habían niños de primero de preescolar.

Siguiendo con los datos de la tabla aparecen los niños que fueron evaluados por grado escolar en las dos tipos de escuelas.

Después se aprecian las cifras que muestran el total de niños con sobrepeso en las escuelas federales y particulares por grado y por sexo.

En la última parte de la tabla se puede apreciar el total de niños que resultaron con sobrepeso.

*Parte media entre el hombro y el codo.

**Aparato utilizado por los nutriólogos para medir el pliegue tricípital.

***Es una medida o valor establecido internacionalmente por diferentes organizaciones y nutriólogos para evaluar la posición y el estado en el que se encuentra cierta persona.

Como pudimos apreciar en la parte superior de la tabla, los niños que tienen sobrepeso son 14 niños de escuelas federales y 21 de escuelas particulares.

Analizando la tabla podemos obtener que de 102 niños pesados 14 tuvieron sobrepeso y de 141, 21 tuvieron sobrepeso esto es:

$$\frac{102}{14} \qquad \frac{141}{21}$$

Transformándolo a una regla de tres obtenemos:

$$\begin{array}{l} 102 - 14 \\ 100 - X \end{array} \qquad \begin{array}{l} 141 - 21 \\ 100 - X \end{array}$$

$$X = 13.7\% \qquad X = 14.9\%$$

Es decir que en Uruapan, de 100 niños un 13.7% de niños tiene sobrepeso en escuelas federales y de 100 niños un 14.9% de niños tiene sobrepeso en escuelas particulares.

Estudio de campo

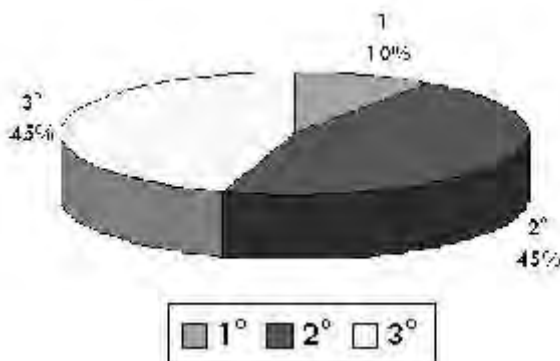
Después del pequeño estudio realizado en las diferentes escuelas y de haber investigado y recabado toda la información posible en Uruapan sobre el problema del sobrepeso por la mala alimentación en niños de preescolar, el siguiente paso fue realizar una encuesta que me proyectara datos acerca de la alimentación de los niños: el tipo de comida que consumen, sus costumbres alimenticias, así como el qué tanto se consume comida chatarra, entre otras cosas.

Esta encuesta fue hecha en un total de 50 escuelas, es decir, fueron 300 encuestas las que se realizaron.

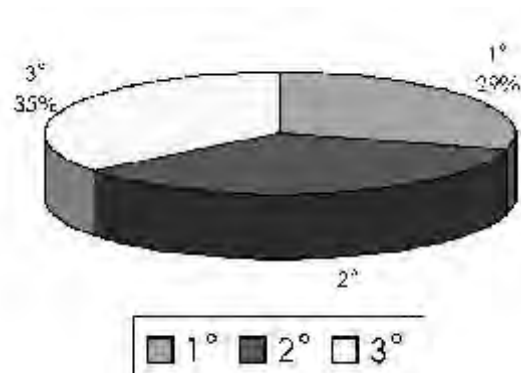
La encuesta fue aplicada a los papás de los niños que se estuvieron pesando y midiendo de las diferentes escuelas y a otros papás para cumplir con lo pretendido.

A continuación se presentarán los datos estadísticos de las encuestas efectuadas. En la primera parte se mostrará solamente la información de las encuestas realizadas en las 25 escuelas particulares (150 encuestas); en la segunda parte, la información recabada de las encuestas aplicadas en las otras 25 escuelas federales, es decir, las otras 150 encuestas.

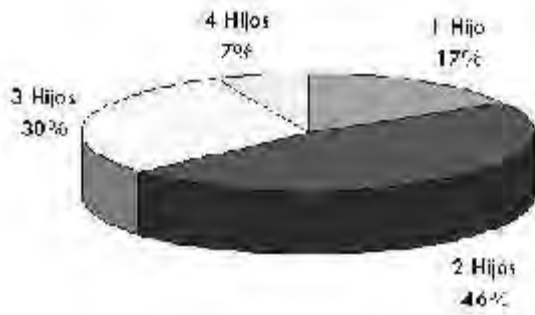
Total de niños pesados por grado en escuelas federales



Total de niños pesados por grado en esc. Particulares



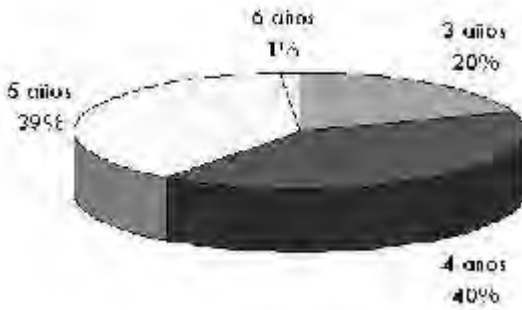
1.- ¿Cuántos hijos tiene?



■ 1 Hijo ■ 2 Hijos ■ 3 Hijos ■ 4 Hijos

El 46% de los papás en esta pregunta contestó que tienen dos hijos.

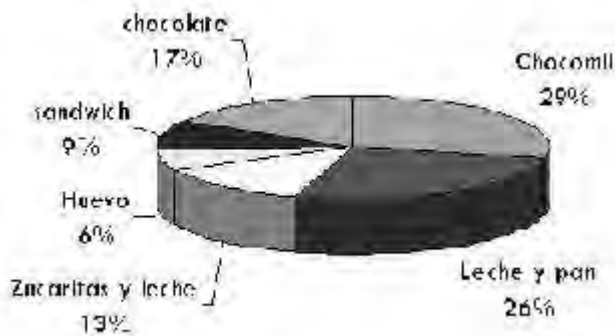
2.- ¿Qué edad tiene su hijo de preescolar?



■ 3 años ■ 4 años ■ 5 años ■ 6 años

El 40% de los papás respondió que sus hijos de preescolar tienen entre 4 años, el 39% 5 años y el 20% 3 años.

3.- ¿Qué come y toma su hijo como desayuno antes de ir a la escuela?

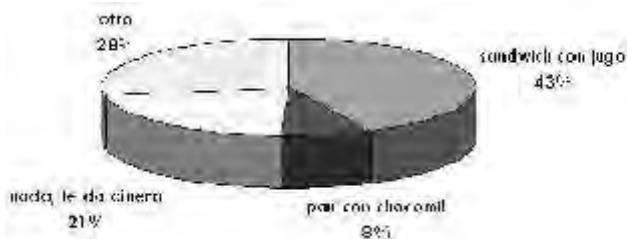


■ Huevo ■ sandwich ■ chocolate

■ Chocomil ■ Leche y pan ■ Zucaritas y leche

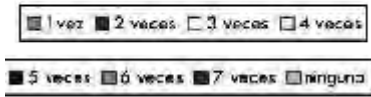
En esta pregunta se contestó que los niños toman antes de ir a la escuela, en primer lugar, bebida sabor chocolate; después, leche; en tercer lugar, chocolate.

4.- ¿En qué consiste su lunch para la escuela?

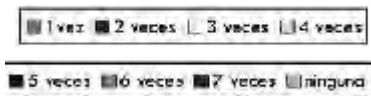


■ sandwich con jugo ■ pan con chocomil ■ nada le da dinero ■ otro

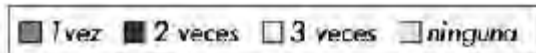
El lonche de los niños para la escuela consiste principalmente en sandwich con jugo.



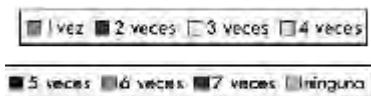
En esta pregunta el 33% indicó que tres veces a la semana su hijo come carne.



Un 42% de los niños come pollo una vez a la semana, un 27% dos veces a la semana y un 16% tres veces a la semana.



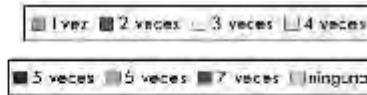
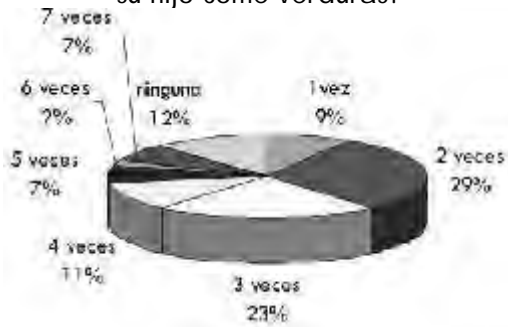
La respuesta de esta pregunta nos dice que el 60% de los niños de estas encuestas ninguna vez a las semana come hamburguesa y que solo el 24% lo hace una vez.



El mayor porcentaje en esta respuesta nos indica que el 21% de los niños come frutas siete veces a la semana, el 17% cinco veces y otro 17% dice que tres veces a la semana.

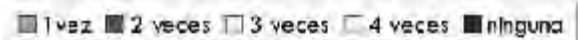
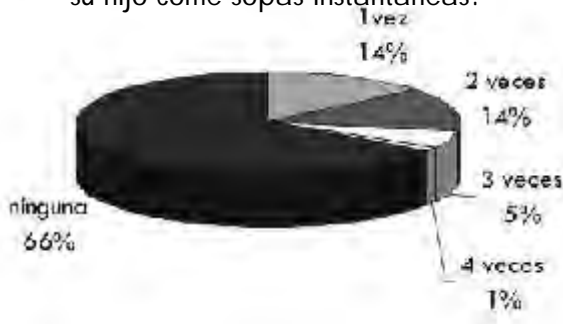


5e.- ¿Cuántas veces a la semana su hijo come verduras?



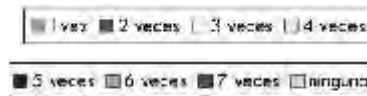
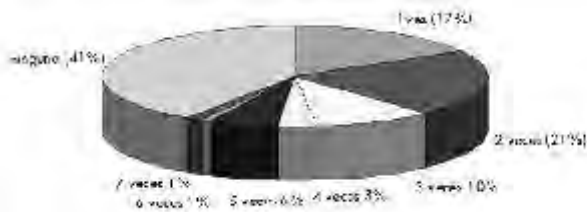
El 29% indicó que dos veces a la semana su hijo come verduras, el 23% tres veces, el 12% ninguna a la semana.

5f.- ¿Cuántas veces a la semana su hijo come sopas instantaneas?



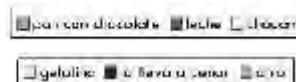
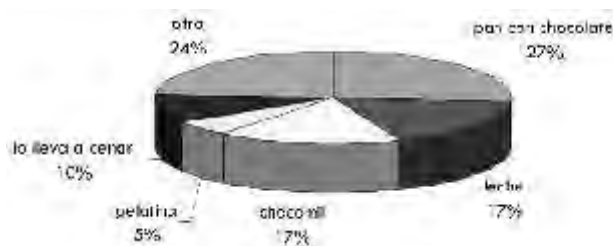
El 66% de los niños indica que ninguna vez a la semana come sopas instantáneas.

5g.- ¿Cuántas veces a la semana su hijo come pastas?



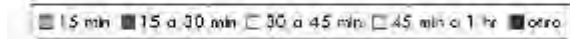
Un 41% de los niños en esta pregunta indica que ninguna vez a la semana come pasta; un 21% dos veces a la semana, un 17% siete veces a la semana.

6.- Antes de dormir el niño toma:

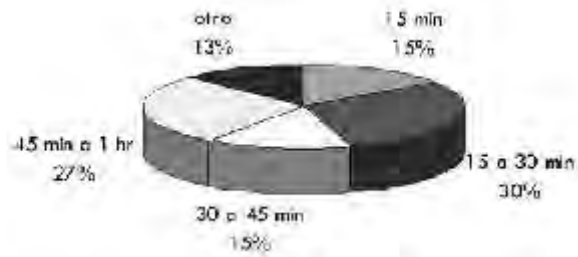


Antes de ir a dormir el 27% toma pan con chocolate; en segundo lugar contestaron otros y en tercer lugar se respondió leche ó bebida sabor chocolate.

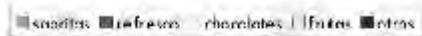
7.- Sí cena su hijo ¿cuánto tiempo pasa reposando antes de ir a dormir?



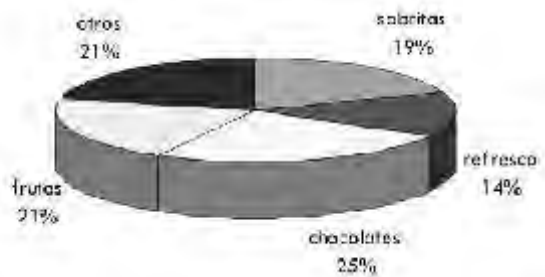
Un niño cuando cena, según esta primera encuesta, pasa principalmente 15 a 30 minutos reposando antes de irse a dormir.



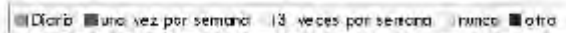
8.- Entre comidas su hijo come:



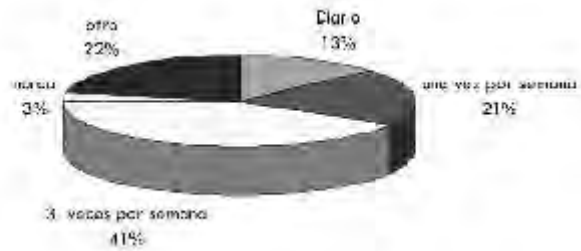
Esta respuesta nos indica que el 25% de los niños come entre comidas chocolate; en segundo lugar, frutas y otros.



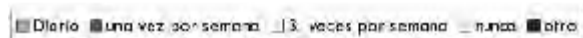
9.- ¿Qué tan frecuente come verduras su hijo?



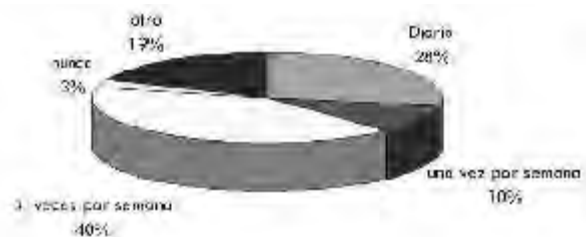
Un 41% de los niños come verduras tres veces por semana.



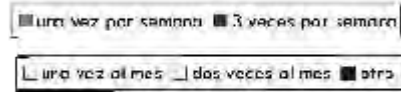
10.- ¿Cada cuando ustedes papás las comen?



El 40% respondió que tres veces por semana ellos comen verduras.

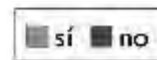


11.- ¿Cada cuando su hijo come fuera de casa?



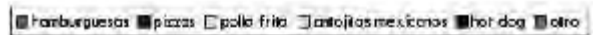
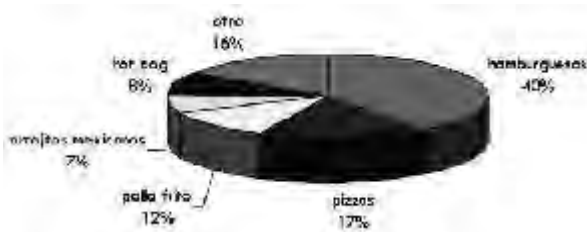
El 53% de los niños comen sólo una vez por semana fuera de casa.

12.- ¿A su hijo le gusta la comida rápida?



El 63% de esta encuesta respondió que a su hijo sí le gusta la comida rápida y sólo un 37% no.

13.- ¿Cuál?



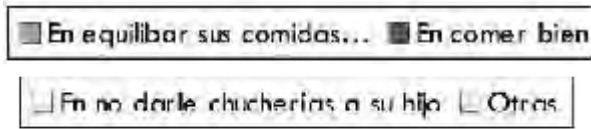
En esta respuesta contestaron principalmente que la comida rápida que más les gusta son hamburguesas; en un segundo lugar las pizzas.

14.- ¿Conoce en que consiste una buena alimentación?

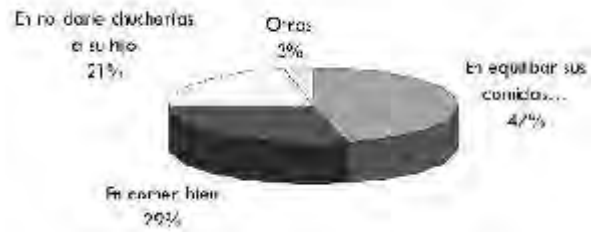


La respuesta a esta pregunta indica que la mayoría de los papás encuestados sí conocen en que consiste una buena alimentación.

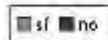
15.- ¿En qué consiste?



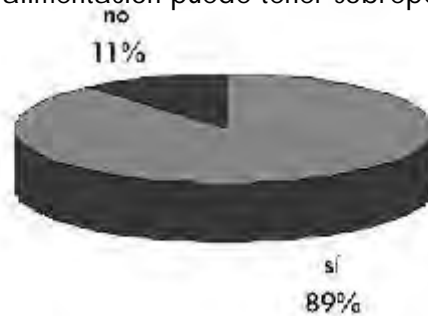
El 47% de los papás acertó a la respuesta correcta.



16.- ¿Sabía usted que si su hijo no tiene una buena alimentación puede tener sobrepeso?



Un 89% respondió que sí sabían, y sólo el 11% que no lo sabían.



17.- ¿Le gustaría prevenirlo?



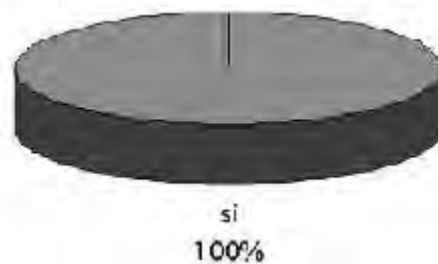
En esta respuesta todos los papás contestaron que les gustaría prevenir el sobrepeso.



18.- ¿Estaría dispuesta a cambiar su forma de comer y su estilo de vida por su hijo?



De la misma forma, en esta respuesta todos los papás contestaron que sí estarían dispuestos a cambiar su estilo de vida.



Conclusiones

Después de haber analizado las primeras respuestas de las encuestas aplicadas en las 25 escuelas particulares podemos concluir lo siguiente:

Los datos respondidos en la encuesta parecen indicar que los niños comen bastante bien; sin embargo en el estudio que se realizó en preescolar se encontró que en las escuelas particulares había mayor número de niños con sobrepeso.

Además, se puede apreciar en las respuestas y gráficas que los papás no respondieron con la verdad, puesto que hay res-

puestas contradictorias, es decir, no concuerdan muy bien, tal es el caso en la gráfica 5c que nos dice que el 60% de los niños ninguna vez comen hamburguesa a la semana, sólo el 24% una vez; en la pregunta 5f el 66% ninguna vez comen sopas instantáneas a la semana y en la 5g respondieron que el 41% de los niños ninguna vez comen pastas a la semana además, en la pregunta 12 el 63% de los papás contestaron que a sus hijos sí les gusta la comida rápida y en la 13 que la comida que más les gusta a sus hijos son las hamburguesas.

Es importante reflexionar qué tan comprometidos estamos con nuestros niños y qué tanto los cuidamos.

Encuestas realizadas en las escuelas Federales Segunda parte

1.- ¿Cuántos hijos tiene?



El 40% de los papás en esta pregunta contestó que tienen sólo dos hijos, el 25% uno y el 20% tres.

2.- ¿Qué edad tiene su hijo de preescolar?



El 46% de los papás respondió que su hijo de preescolar tiene 4 años, el 41% 5 años, el 8% 6 años y el 5% 3 años.

3.- ¿Qué come y toma su hijo como desayuno antes de ir a la escuela?

■ sandwich con jugo ■ con chocomil □ leche y pan □ otro

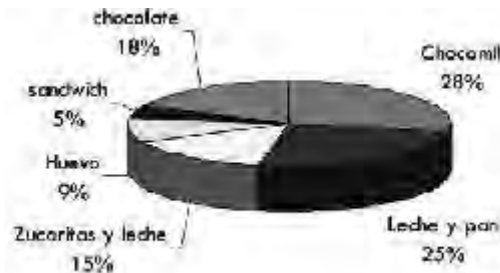
En esta pregunta se contestó que los niños toman antes de ir a la escuela, en primer lugar, chocomil; después, leche y pan, en tercer lugar, chocolate.



4.- ¿En qué consiste su lonche para la escuela?

■ Chocomil ■ Leche y pan □ Zucaritas y leche □ Huevo ■ sandwich ■ chocolate

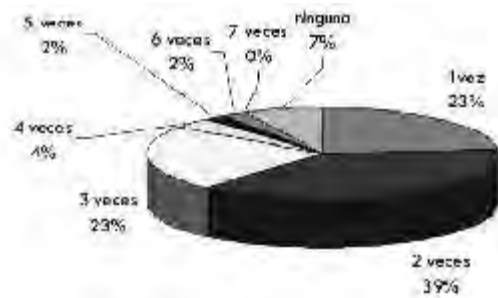
El lonche que llevan los niños a la escuela consiste principalmente en sandwich con jugo.



5a.- ¿Cuántas veces a la semana su hijo come carne?

■ 1 vez ■ 2 veces □ 3 veces □ 4 veces
■ 5 veces ■ 6 veces ■ 7 veces □ ninguna

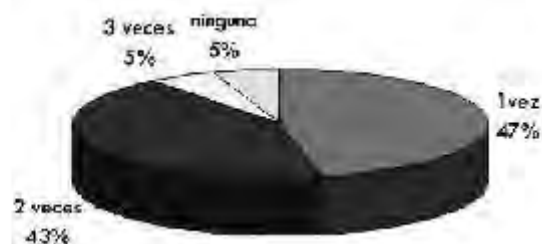
En esta pregunta el 39% indicó que dos veces a la semana su hijo come carne.



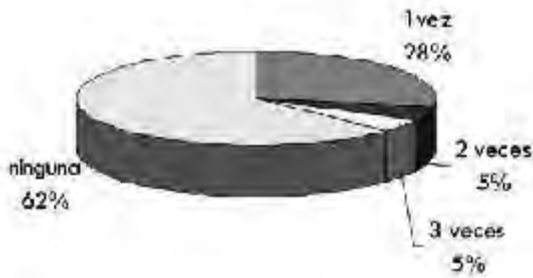
5b.- ¿Cuántas veces a la semana su hijo come pollo?

■ 1 vez ■ 2 veces □ 3 veces □ ninguna

Un 47% de los niños una vez a la semana come pollo, un 43% dos veces a la semana y un 5% tres y ninguna vez a la semana.



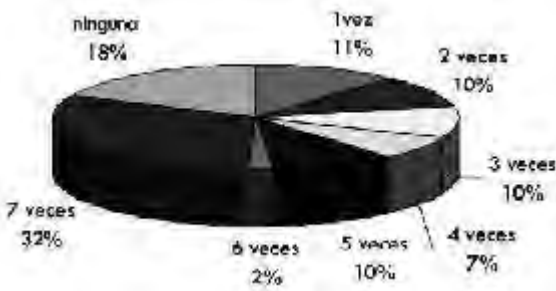
5c.- ¿Cuántas veces a la semana su hijo come hamburguesas?



■ 1 vez ■ 2 veces ■ 3 veces ■ ninguna

La respuesta de esta pregunta nos dice que el 62% de los niños de estas encuestas ninguna vez a las semana come hamburguesa y que sólo el 28% lo hace una vez.

5d.- ¿Cuántas veces a la semana su hijo come frutas?



■ 1 vez ■ 2 veces ■ 3 veces ■ 4 veces ■ 5 veces ■ 6 veces ■ 7 veces ■ ninguna

El mayor porcentaje en esta respuesta nos indica que el 32% de los niños come frutas siete veces a la semana, el 18% ninguna y otro 11% dice que una vez a la semana.

5e.- ¿Cuántas veces a la semana su hijo come verduras?



■ 1 vez ■ 2 veces ■ 3 veces ■ 4 veces ■ 5 veces ■ 6 veces ■ 7 veces ■ ninguna

El 23% indicó que dos veces a la semana su hijo come verduras, el 19% tres veces, el 12% ninguna a la semana.

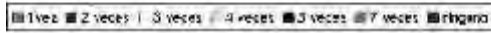
5f.- ¿Cuántas veces a la semana su hijo come sopas instantáneas?



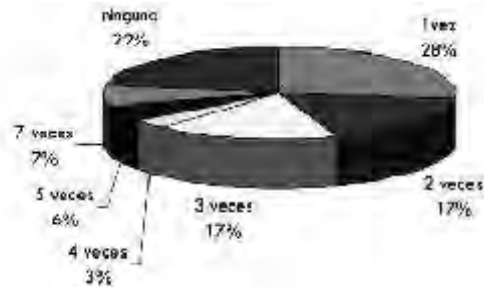
■ 1 vez ■ 2 veces ■ 3 veces ■ 7 veces ■ ninguna

El 67% de los niños indica que ninguna vez a la semana come sopas instantáneas.

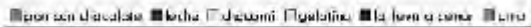
5g.- ¿Cuántas veces a la semana su hijo come pastas?



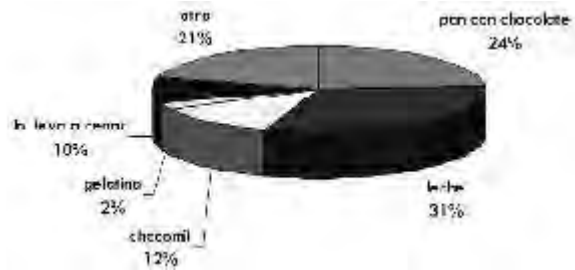
Un 41% de los niños en esta pregunta indica que ninguna vez a la semana come pasta; un 21% dos veces a la semana, un 17% siete veces a la semana.



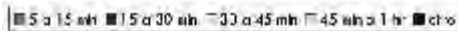
6.- Antes de dormir el niño toma:



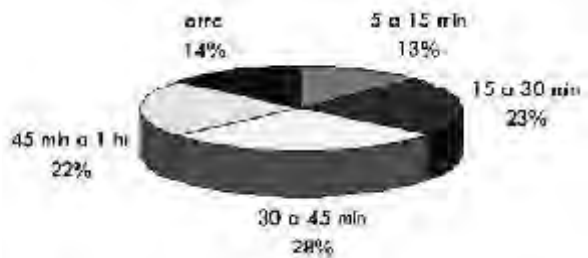
Antes de ir a dormir el 31% toma leche; en segundo lugar, pan con chocolate y en tercer lugar, otro.



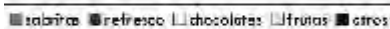
7.- Si cena su hijo ¿Cuánto tiempo pasa reposando antes de irse a dormir?



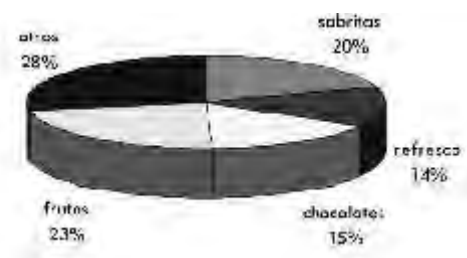
Un niño cuando cena según esta segunda parte de la encuesta, pasa principalmente 30 a 45 minutos reposando antes de irse a dormir.



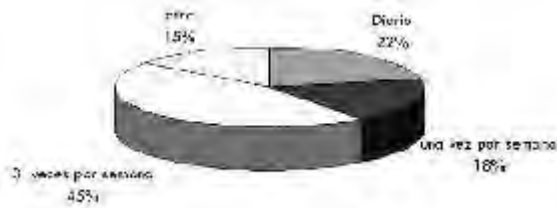
8.- Entre comidas su hijo come:



Esta respuesta nos indica que el 29% de los niños come entre comidas otros productos de los mencionados; en segundo lugar, frutas y en tercer lugar, sabritas.



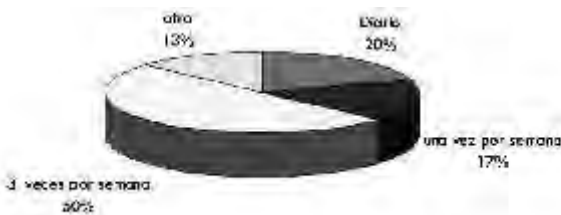
9.- ¿Qué tan frecuente come verduras su hijo?



Diario una vez por semana 3 veces por semana otra

Un 45% de los niños come verduras tres veces por semana.

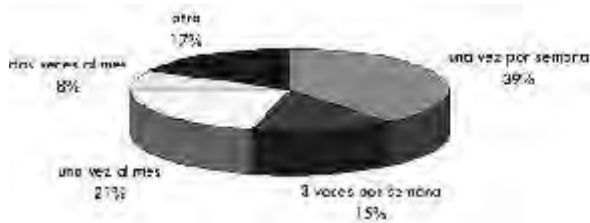
10.- ¿Cada cuando ustedes papás las comen?



Diario una vez por semana 3 veces por semana otra

El 50% respondió que tres veces por semana ellos comen verduras.

11.- ¿Cada cuando su hijo come fuera de casa?



una vez por semana 3 veces por semana

una vez al mes dos veces al mes otra

El 39% de los niños comen sólo una vez por semana fuera de casa.

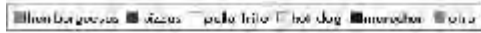
12.- ¿A su hijo le gusta la comida rápida?



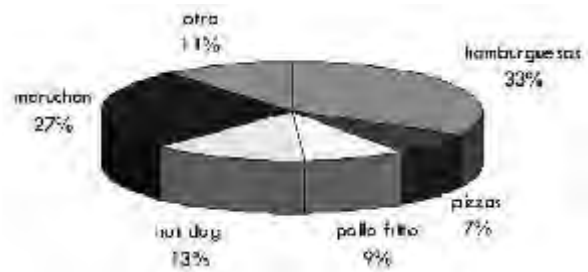
sí no

El 55% de esta encuesta respondió que a su hijo si le gusta la comida rápida y sólo un 45% no.

13.- ¿Cuál?



En esta respuesta contestaron principalmente que la comida rápida que más les gusta son hamburguesas; en un segundo lugar, maruchan.



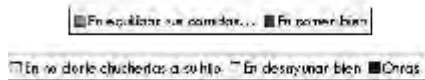
14.- ¿Conoce en que consiste una buena alimentación?



La respuesta a esta pregunta indica que la mayoría de los papás encuestados sí conocen en qué consiste una buena alimentación.



15.-¿ En qué consiste?



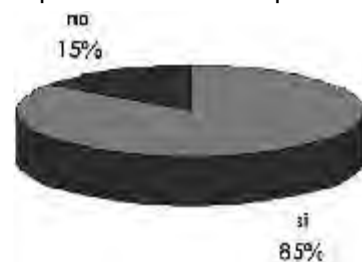
El 44% de los papás acertó a la respuesta correcta.



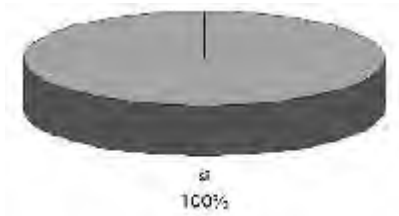
16.-¿Sabía usted que si su hijo no tiene una buena alimentación puede tener sobrepeso?



Un 85% respondió que sí sabían y sólo el 15% que no lo sabían.



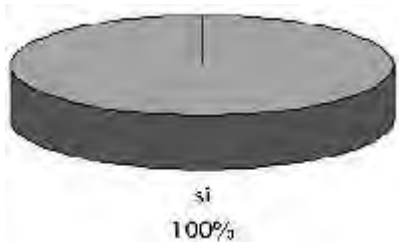
17.- ¿Le gustaría prevenirlo?



■ sí

En esta respuesta todos los papás contestaron que les gustaría prevenir el sobrepeso.

18.- ¿Estaría dispuesta a cambiar su forma de comer y su estilo de vida por su hijo?



■ sí

De la misma forma, en esta respuesta todos los papás contestaron que sí estarían dispuestos a cambiar su estilo de vida.

Conclusiones

Después de haber revisado cada una de las preguntas con sus respectivas gráficas de la segunda parte de las encuestas hechas en escuelas federales podemos decir lo siguiente:

Los resultados obtenidos en esta segunda parte son muy similares a los datos obtenidos en las primeras encuestas, es decir, las respuestas de las encuestas hechas en escuelas particulares coinciden en la mayoría con esta parte.

Analizándolo detenidamente nos damos cuenta que existe un factor que influye de alguna manera en la respuestas de las encuestas,

el factor económico, ya que en este caso sí es probable que los niños ninguna vez a la semana coman hamburguesas debido a sus recursos económicos y sí les guste la comida rápida.

Para terminar, es importante analizar que el hecho de que los papás no tengan recursos económicos como los papás de los niños de las escuelas particulares, no quiere decir que los niños están descartados de llevar una mala alimentación, por ello se debe estar pendiente en todo momento.

La opinión de los nutriólogos

Para terminar con este capítulo referente a la investigación de campo, es importante saber la opinión de expertos en el tema del sobrepeso, es decir, la opinión de nutriólogos.

Enseguida se presentarán tres entrevistas hechas a tres nutriólogos de la ciudad de Uruapan.

En estas entrevistas nos hablarán sobre temas relacionados entre sí como la alimentación y el sobrepeso, en base a su importancia, la detección, el problema en la ciudad de Uruapan, las medidas que se pueden tomar para prevenirlo entre otras cosas.

Es importante mencionar que se formularon unas preguntas guía, mismas que se les hicieron como base a los tres especialistas.

2

Los especialistas (nutriólogos) pueden ser de gran ayuda cuando se tiene sobrepeso.



1.- ¿Cuál es su nombre?

"Claudia Sepúlveda."

2.- ¿A qué se dedica?

"Soy Licenciada en nutrición."

3.- ¿Qué es el sobrepeso?

"Es un exceso de tejido graso en el cuerpo."

4.- ¿Cómo detectarlo?

"Midiendo. Existen tablas y fórmulas sobre la altura y la estructura ósea para saber el IMC y el ICC, estas fórmulas me permiten valorar el grado de obesidad y como tratarla."

5.- ¿Cómo prevenirlo?

"Haciendo ejercicio y llevando una buena alimentación, es decir, un 50% de ejercicio y un 50% en buena a alimentación."

6.- ¿Qué pasa en Uruapan con el sobrepeso en los niños?

"Está aumentando debido a los malos hábitos."

7.- ¿Desde que edad se presenta el sobrepeso?

"Si no hay atención, incluso desde el nacimiento."

8.- ¿Es muy grave?

"Muy grave."

9.- ¿A qué se debe el sobrepeso?

"A la herencia, a los malos hábitos alimenticios, a la falta de actividad física, exceso de productos industrializados."

10.- ¿Qué tiene que ver con la alimentación?

"Todo."

11.- ¿En que consiste una buena alimentación?

"En procurar no comer chatarra y en combinar todos los grupos de alimentos."

12.- ¿A qué edad es bueno comenzar a alimentar bien a nuestros hijos?

"Desde recién nacidos."

13.- ¿Qué papel juegan los papás dentro de la alimentación de un niño?

"Muy importante pues ellos son el ejemplo a seguir."

14.- ¿Es culpa o responsabilidad de los padres?

"Sí."

15.- ¿Qué pueden hacer?

"Informarse primero ellos y predicar con el ejemplo."



3

Nutrióloga María del Carmen Gutiérrez en su consultorio.

1.- ¿Cuál es su nombre?

“María del Carmen Gutiérrez.”

2.- ¿A qué se dedica?

“Soy Licenciada en nutrición.”

3.- ¿Qué es el sobrepeso?

“Es que las personas tengan un índice de masa corporal que vaya de 25 a 29.9 o que su grasa corporal sea de más...”

4.- ¿Cómo detectarlo?

“Midiendo y pesando en báscula, la cual saca el porcentaje de grasa; entonces lo que te determina si es obeso o no, es qué tanto porcentaje de grasa hay”.

5.- ¿Cómo prevenirlo?

“Con una buena alimentación y ejercicio. Van de la mano.”

6.- ¿Qué pasa en Uruapan con el sobrepeso en los niños?

“No tengo estudios que te pueda decir exactamente qué pasa en Uruapan, pero por la gente que vienen aquí a consulta, sí hay un índice alto...”

7.- ¿Desde qué edad se presenta el sobrepeso?

“Desde bebés.”

8.- ¿Es muy grave?

“...la mayoría de la gente está llenita tal vez no obesa, pero llenita sí. Y en encuestas a nivel nacional, en el caso de los niños no me acuerdo bien el dato pero si es como 3 ó 4 de cada diez niños, un veinte o cuarenta por ciento...”

9.- ¿A qué se debe el sobrepeso?

“A falta de ejercicio y un exceso en la alimentación, porque los alimentos que estamos consumiendo tienen un alto contenido energético; tal vez no tienen mucho volumen pero la cantidad de calorías que te dan son muy altas. Los niños no juegan, se dedican a ver televisión, jugar computadora, jugar nintendo, no hacen ejercicio.”

10.- ¿Qué tiene que ver con la alimentación?

“Mucho, tú preguntas: fruta y verdura en gente adulta y se consume muy poco. Si tu haces encuestas de alimentación, se esta dejando fruta y verdura...”

11.- ¿En que consiste una buena alimentación?

“En que lleves una dieta equilibrada que tenga todos los grupos de alimentos, que tenga frutas verduras, cereales, carnes, leguminosas y que haya un equilibrio entre ellos.”

12.- ¿A qué edad es bueno comenzar a alimentar bien a nuestros hijos?

“Desde que nacen. Aquí es importante, por ejemplo, cómo llevar la alimentación, cómo vas haciendo la introducción de alimentos y es muy importante que tú les enseñes con el ejemplo a comer...”

13.- ¿Qué papel juegan los papás dentro de la alimentación de un niño?

“Básicamente más que el colegio porque tú les mandaste el lonche, tú les haces la comida, tú decides que comen, entonces los papás son básicos en la educación de la alimentación de un niño.”

14.- ¿Es culpa o responsabilidad de los padres?

“Sí es culpa y es responsabilidad... es un bien hacerles otro tipo de alimentación.”

15.- ¿Qué pueden hacer?

“En primera, informarse que es una buena alimentación, que deben comer los niños de acuerdo a la edad que tienen... evaluarlos qué tanto problema hay y después que ellos aprendan lo que es una buena alimentación..”

Conclusión de la entrevistada:

“Hacen falta campañas de salud fuertes, para hacerles ver a la gente el problema que hay. Tú vas fabricando tu salud desde joven. Si tú quieres ser una persona de edad con salud, tienes que cuidarte desde joven, porque desde ahí regulas el colesterol, que tu organismo este bien, que no tengas sobrepeso y no se te presente la diabetes. Siento que falta información, siento que faltan campañas y que te digan qué tantos riesgos corren.”



4

Nutriólogo Carlos Cerda Hernández en su consultorio.

1.- ¿Cuál es su nombre?

"Carlos Cerda Hernández."

2.- ¿A qué se dedica?

"Soy Médico Cirujano partero y médico general, tengo una maestría en nutrición."

3.- ¿Qué es el sobrepeso?

"Es el incremento por arriba de un estándar promedio de grasa corporal, es un exceso de grasa corporal..."

4.- ¿Cómo detectarlo?

"Hay básicamente dos formas de detectar el sobrepeso: uno es tomar en cuenta, en el caso de los niños, las tablas... Otra manera, más directa, más individual es a través de un estudio que se llama compasión corporal, es un aparato como una báscula que a través de una corriente eléctrica que no es perceptible marca la cantidad de grasa que tiene esa persona y la divide, la separa del agua y del músculo y de los huesos para saber exactamente cuánta grasa tiene esa persona."

5.- ¿Cómo prevenirlo?

"Básicamente con educación, que es lo más importante: educación de los padres, educación en las escuelas, educación en los propios niños porque el sobrepeso tiene que ver sobre todo con mala información..."

6.- ¿Qué pasa en Uruapan con el sobrepeso en los niños?

"En Uruapan al igual que en cualquier otra parte de la república y en muchas partes del mundo, los niños están presentando el sobrepeso u obesidad desde edades muy tempranas, esto hace que empiece a tener problemas... de diabetes, como hipertensión, estorato, triglicéridos altos..."

7.- ¿Desde qué edad se presenta el sobrepeso?

"Hay niños que nacen ya con sobrepeso, niños con obesidad desde el momento en que nacen pero esto se presenta por problemas muy específicos. El más frecuente es la diabetes en la madre, pero descartando estas situaciones, que son situaciones especiales, un niño que nace con un peso normal y que posteriormente tiene obesidad, empieza a desarrollarla básicamente a partir del segundo o tercer año que es cuando ya comienza a caminar, ya empiezan a pedir, o agarrar alimentos sin que nadie se los dé..."

8.- ¿Es muy grave?

"Es muy grave, entre más joven la persona presente obesidad, más joven va a presentar estas consecuencias que antes se presentaban en los adultos..."

9.- ¿A qué se debe el sobrepeso?

"El sobrepeso se debe básicamente a una mala información en los padres principalmente; a una mala información de los medios de comunicación, en maestros y todo esto es por desconocimiento..."

10.- ¿Qué tiene que ver con la alimentación?

"El sobrepeso tiene que ver directamente con la alimentación, como acabamos de comen-

tarlo, y con la actividad física. Una persona que en general come más alimentos de lo que su cuerpo necesita, ese excedente no lo va a desperdiciar y lo va a convertir en grasa.”

11.- ¿En qué consiste una buena alimentación?

“Consiste en darle a la persona lo que su cuerpo necesita. Cada persona tiene requerimientos diferentes, depende su edad, su complejión, si es hombre o mujer. A través de un nutriólogo debe saber, de acuerdo a su edad y a sus características físicas, qué tipo de alimentación es la que necesita...”

12.- ¿A qué edad es bueno comenzar a alimentar bien a nuestros hijos?

“Para un niño desde que nace, hasta los primeros cuatro o 5 meses de vida, su única alimentación debe ser el seno materno; a partir de esa edad se empiezan a incrementar mes con mes diferentes grupos de alimentos...”

13.- ¿Qué papel juegan los papás dentro de la alimentación de un niño?

“Es el principal responsable de lo que los niños comen, porque al final de cuentas el niño no trabaja, un niño no tiene ingresos propios, no es independiente, el niño hace lo que el papá le ha dejado o deja hacer.”

14.- ¿Es culpa o responsabilidad de los padres?

“Las dos cosas... Tiene que ver mucho con las escuelas, yo por lo menos no conozco hasta ahorita ninguna cooperativa escolar que tenga un buen plan de alimentación, les venden papas, refresco, galletas, churros y son alimentos que dan mucha energía que a la larga se convierten en grasas. Todo mundo tiene una responsabilidad en esto, pero sobre todo los padres son los más importantes.

15.- ¿Qué pueden hacer?

“Primero que nada instruirse en este aspecto. Lo ideal es acudir con un nutriólogo, con un pediatra puede ser, para que les explique en qué consiste cada grupo de alimentación, para qué

sirve... Lo más importante para un padre es que él aprenda, que él conozca todo esto para que lo pueda transmitir a sus hijos, y sobre todo hacer todo un plan de actividad física..”

Conclusión del entrevistado:

“Todo mundo tenemos cierta responsabilidad en este aspecto de la alimentación, tenemos que ser ejemplo. Hay muchas personas, como el que fuma, que le dicen a alguien: no fumes pero él huele a cigarro; igual, tenemos que predicar con el ejemplo, primero que nada, antes de preocuparnos por si mi amigo, mi primo, mi pariente tiene sobrepeso. Primero me tengo que cuidar, saber comer, estar bien instruido yo mismo para poder ayudar a los demás. Realmente no es difícil estar en un peso adecuado, y mantenerlo es muy sencillo, simplemente hay que saber combinar los alimentos. De hecho no hay que quitar, no hay que quitar el pan, los pasteles, las galletas, los chocolates, simplemente saber combinar, saber qué cantidades de cada cosa me puedo comer, tener un orden en los horarios, tener siempre un actividad física, no nada más en un gimnasio, sino también en cuestiones cotidianas; si puedo caminar un rato, pues hacerlo; si puedo lavar algo a mano, hacerlo; si puedo dejar de usar el control y caminar a encender la televisión, hacerlo; detallitos que hacen que durante el día tengas más actividad y evitan que estés todo el tiempo sedentario.”

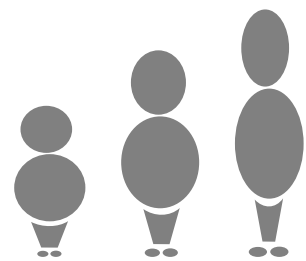
Conclusiones del capítulo

Hoy en día como vimos en este capítulo, no solo un adulto puede poseer sobrepeso, sino que en edades muy tempranas como a la edad de preescolar lo están padeciendo. Lo más preocupante es que el sobrepeso es un problema que sucede en esta ciudad.

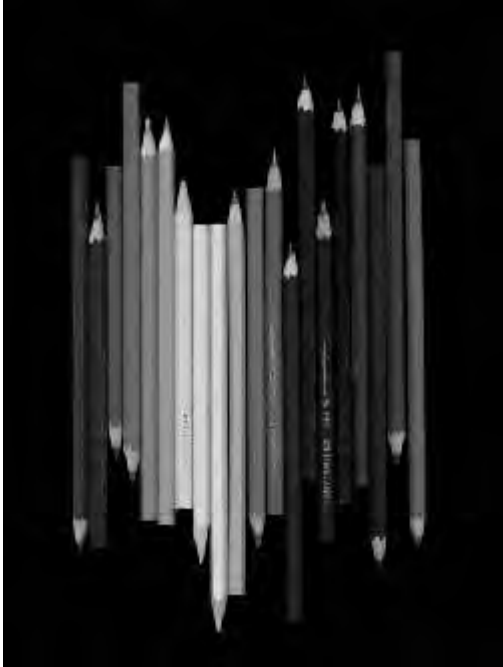
Si aún esto no nos preocupa ni afecta, probablemente lo siguiente sí. En una muestra que se tomó, de niños de las escuelas de preescolar particulares y federales se obtuvo que uno de cada siete niños en esta edad tiene sobrepeso.

Es alarmante lo que las cifras arrojan por ello no debemos pasarlo por alto o no restarle importancia, pues como vimos en el capítulo dos si no se trata puede traer consecuencias graves.

Es importante también mencionar que uno de los factores que influye a tener sobrepeso en esta ciudad es la alimentación, por ello también se encuestó a las mamás de preescolar y pudimos darnos cuenta que aparentemente para ellas su alimentación y la de sus hijos es la correcta pero sucede que por las prisas de querer terminar de contestar la encuesta para irse, no analizaron lo que en realidad contestaban o que tal vez por temor o pena contestaron de esta manera. Esto nos lleva a determinar que es realmente importante una adecuada alimentación no por el hecho del que dirá la gente sino por la salud y bienestar de nuestros hijos.



Capítulo 4
El diseño



2

Imagen de colores una de las herramientas de un diseñador para transmitir mensajes.



3

La forma es uno de los elementos de los que se vale un diseñador.

Etimológicamente, la palabra comunicación proviene del latín "comunicare", que quiere decir "compartir algo con alguien".

Dentro de un proceso de comunicación intervienen dos elementos fundamentales, que sin éstos la comunicación no puede darse: el emisor es el elemento que determina el mensaje (el cliente) y el receptor es a quien se dirige el mensaje (el público). En este proceso el diseñador se ubica entre los dos componentes para codificar el mensaje.

Por tanto, el Diseño y comunicación visual es una actividad profesional que se encarga de transmitir mensajes específicos, a un determinado público valiéndose de elementos como el color, la forma, la imagen; además, conoce el público al que va dirigido el mensaje, para que sea eficaz y eficiente.

Sin embargo el diseñador no es la fuente de mensajes que se transmiten entre un emisor y un receptor, sino simplemente es la persona que interpreta un mensaje a través de imágenes visuales que contienen un concepto. Es pues un intermediario entre dos personas.

El diseñador y comunicador visual busca persuadir y transmitir mensajes de una manera clara y original, conceptos que lleguen al público, puedan ser comprensibles y se graben en la mente del espectador.

Historia del diseño:

El diseño gráfico dicho como tal no se dió en los inicios de la historia pues es un término adaptado en épocas más recientes tales de los siglos XV y XX aproximadamente, sin embargo podemos hablar de la comunicación gráfica que emplearon los primeros seres humanos desde la época de la prehistoria en el periodo del Paleolítico, para poderse expresar y hablar a través de pinturas rupestres.

Cabe mencionar que otro suceso de la historia que se relaciona con el inicio del diseño gráfico es una biblia manuscrita bien ilustrada con motivos ornamentales conocida como El libro de Kells o conocido como El Gran Evangelionario de San Columba realizada por monjes celtas irlandeses hacia el año 800, siglo IX d. de C. Para algunos es un claro y temprano ejemplo de diseño gráfico aunque otros lo consideran una manifestación de gráficos.

Más tarde en el periodo de los fenicios (segundo milenio a. c.) se inventa un alfabeto para representar al lenguaje hablado, después el ser humano se ve en la necesidad de organizar los alfabetos inventados, dicho con otras palabras es el inicio de la tipografía que mas tarde vendrá a vincularse con el diseño gráfico y la tipografía pasará a ser uno de los recursos empleados por el diseñador actual en la elaboración de sus diseños.

Es importante mencionar que los primeros sistemas primitivos de escritura se hacían en columnas o filas empleando una cuadrícula muy elemental que permitía organizar la página y hacer más sencilla la comunicación.

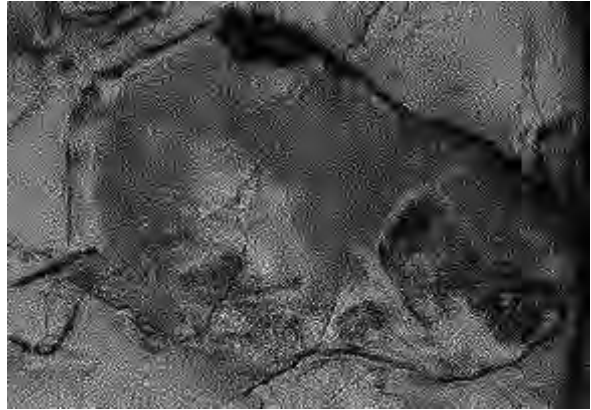
En el siglo XV aproximadamente vendrá a darse un cambio radical con la invención de la imprenta mecánica de Gutemberg y con la utilización de los tipos móviles en la universidad de Oxford con lo que se benefició la producción de libros y su disponibilidad en grandes cantidades.

Llega la época de la revolución industrial, siglo XIX. Aparece la litografía, el aumento de material impreso, así como la necesidad de que los productos y servicios sean vistos por el público de manera gráfica para su venta y promoción.

En Inglaterra aparece la figura de Toulouse-Lautrec quien comienza a elaborar carteles sobre la vida nocturna en París con formas simples como siluetas y bloque de color por medio de composiciones dinámicas. Lautrec da paso a las bases de la elaboración del cartel moderno.

Sin embargo Alphonse Mucha, pintor checo perfecciona el cartel moderno con sus creaciones para anunciar actuaciones en Gismoden y sus anuncios de cigarrillos.

En el siglo XX, con la violencia que asoló



4

Pintura rupestre de la cueva de Altamira, España.



5

Grabado de piedra con jeroglíficos hallada en Egipto.



6

Uno de los primeros carteles en aparecer, hecho por Toulouse Lautrec's para la obra "Moulin Rouge"

Europa, surgen movimientos como el cubismo, dadáismo, el surrealismo, etc., que dan paso al lenguaje del diseño gráfico como la creación de la escuela Bauhaus (1919) que introdujo muchas ideas innovadoras al diseño como la creatividad, el estilo de uso de la tipografía, la organización del texto en cuerpo, la jerarquización de elementos, el uso de pie de fotos, etc.

El término diseño gráfico no fue dado sino hasta 1922 en estados Unidos por el norteamericano William Addison Dwiggins.

En los 30's Jan Tschichold adopta ideas de la escuela bauhaus, creando un estilo refinado, funcional con inclusión de imágenes en diseño.

Más tarde en los 40's Tschichold conduce el renacimiento internacional en la tipografía tradicional por lo que, se pretende un estilo más humanista con tipos tradicionales.

Es el 1 de junio de 1949 cuando aparece una nueva agencia de publicidad "Doyle Dane Bernbach". Esta agencia empleó el espacio en blanco con efectividad para enfocar la atención del lector hacia el encabezado y la imagen en las páginas de los repletos periódicos, es decir, su contribución principal consistió en combinar palabras e imágenes en una nueva forma.

En los 50's, diseñadores suizos desarrollan el "estilo tipográfico internacional", buscan con el la legibilidad y el orden en tipos sin patines; además, se empezó a utilizar la alineación hacia la izquierda, así como en Europa se desarrolla la combinación de collage, el fotomontaje, la caligrafía etc.

Surgen las marcas comerciales, la identidad Corporativa, la publicidad y el empaque.

Durante la época del post moderno se pretende la espontaneidad y los efectos visuales a través de las tipos, se comienza a permitir los cambios de cuerpos a diferentes medidas de texto, la separación de letras y la creación de nuevas tipografías.

Es en el último cuarto del siglo XX cuando la tecnología electrónica y computadoras transforman el mundo y las actividades del ser humano. El diseño gráfico fue evolucionado de manera significativa por los programas y el equipo de computadoras digitales; los usuarios de computadoras y los diseñadores obtuvieron un mayor control sobre el diseño y el proceso de producción. Los programas avanzados tales como: Photoshop, Corel Draw, Phox-pro, Free Hand, Adobe Illustrator, Macromedia Flash, Page Maker, etc. ayudaron a mejorar el potencial creativo del diseño gráfico facilitando herramientas para la creación de diseños innovadores.

En los años 90, las nuevas formas de comunicación de la era digital han desarrollado el sistema de distribución de información world wide web (w.w.w.), llamadas como páginas web, que son documentos electrónicos con en-

laces de hipertexto o hipermedia que posibilitan la navegación virtual por las informaciones disponibles en Internet, contribuyendo a una rápida evolución del diseño gráfico a nivel mundial.

Actualmente el diseño gráfico lo encontramos en cualquier parte a donde volteemos: calles, letreros, ropa, zapatos, cocina, escuela, cuarto, baño, etc. y cumple con funciones como informar y comunicar a la sociedad o a un grupo específico sobre algún mensaje, interviene en los estado de ánimo del ser humano, ayuda a formar nuestras emociones acerca del mundo en el que vivimos, entre otras cosas.

Áreas del diseño

Un diseñador gráfico o comunicador visual, puede desempeñarse en un campo amplio de acción. A continuación, algunas áreas de trabajo de las más importantes y frecuentes de diseño:

Diseño editorial:

Se encarga de organización y optimización de la estructuración visual de los medios impresos con el fin de hacerlos más accesibles, adecuándolos a las necesidades de comunicación y público específico.

El diseño editorial se basa principalmente en la creación del diseño de revistas, libros, periódicos, guías, folletos etc.

Un buen diseño debe cautivar la atención de los lectores, distinguirse de otros diseños editoriales por ser agradable, accesible al público, pregnante, impactante, ligero; debe tener continuidad con las páginas interiores, seguir un mismo estilo, considerar el medio impre-



7

La computadora actualmente resulta ser una herramienta para el diseñador.



8

La tecnología da paso a las páginas web.



9

El diseño lo encontramos en cualquier parte como artículos de la escuela, productos de baño etc.



10

Foto de diseño editorial autor de este ejemplo: Carlos Villaseñor

so, el lenguaje utilizado, las imágenes, la tipografía, etc.

El objetivo de un diseñador en un diseño editorial es, producir soluciones visuales legibles, atractivas y apropiadas dentro de los parámetros del presupuesto y la producción.

Diseño tipográfico:

Se encarga del diseño de varios o todos los caracteres tipográficos de un alfabeto y buscan siempre un equilibrio entre los demás caracteres o letras: set, tamaño de letra y tipo, longitud, interlineado, grosor, alineación, connotación, etc. dentro de tres elementos fundamentales: legibilidad, estética y singularidad, en función de las necesidades por las que se ha creado.

El diseño gráfico consiste en comunicar ideas por medio de la palabra escrita, a veces combinadas imágenes o fotografías.

Los contenidos textuales son básicamente las letras, elementos formadores de los abecedarios de los diferentes idiomas y representaciones de ideas y conceptos.

Cada letra de una palabra es un elemento gráfico que aporta riqueza a la composición final.



11

Pertenece al ejemplo de diseño tipográfico elaborado por el autor: Felipe Covarrubias

Envase y embalaje:

Se vale de diferentes elementos visuales y técnicos para dar una imagen externa a los productos: envolturas, cajas, bolsas, latas, etiquetas, etc., dotándolos de una personalidad propia.

El diseño de envase y embalaje debe tomar en cuenta los siguientes puntos para su elaboración:

El producto tiene que satisfacer una necesidad específica del consumidor.

La apariencia del producto debe ser atractiva, utilizando correctamente los colores, texturas, etc.

El producto debe ser de mejor calidad con relación a otros productos similares.

El consumidor juega un papel importante dentro de esta área porque determina su comportamiento y el éxito de los productos en la competencia que libran en el mercado.

El diseñador de envase y embalaje debe buscar siempre una idea original, apoyados por una tipografía apropiada, una realización adecuada, pero sobre todo debe de comunicar un mensaje a un público objetivo, seleccionado.



Identidad corporativa:

Se encarga de dar una imagen única y personal a instituciones, empresas o a cualquier tipo de organización de acuerdo a su personalidad y necesidades de comunicación para que su público los reconozca, los identifique y distinga de los demás; es decir, la imagen corporativa es el manejo explícito de la forma con que se perciben las actividades de una compañía.

Toda empresa, compañía u organización refleja a través de la imagen corporativa una Identidad visual.

La identidad corporativa responde a estos componentes principales:

1.-Productos y servicios: se refiere a lo que la empresa o compañía fabrica o vende.

2.-Ambiente: donde fabrica o vende su producto o servicio la empresa o compañía.

3.-Comunicación: cómo describe la empresa lo que hace.

4.-Comportamiento: cómo se comportan las personas dentro de la compañía o empresa, entre ellas mismas y hacia los de fuera.

Las etapas básicas para desarrollar una imagen corporativa:

1.-Investigación, análisis y recomendaciones que conducen al proyecto de diseño.

2.-Desarrollo del concepto de diseño.

3.-Refinamiento del diseño, creación de los elementos básicos y su aplicación.

4.-Implementación del diseño.

Medios audiovisuales o multimedia:

Son los medios que estimulan los sentidos auditivos y visuales de un público meta en los cuales interviene el diseñador de manera directa, tales como la televisión, el cine, el diseño web, la animación, materiales didácticos

y presentaciones audiovisuales, etc.

Los medios audiovisuales apoyan la enseñanza, facilitan una mayor y más rápida comprensión e interpretación de las ideas y permiten la transmisión de imágenes y sonidos a distancia.

Señalización:

Compone y estructura elementos visuales de signos, símbolos, íconos, elementos lingüísticos y cromáticos con el fin de crear sistemas de comunicación que guíen al individuo y oriente al usuario permitiéndole un fácil desplazamiento y accesibilidad a lugares que lo requieran.

Toda señalización es creada a partir de las necesidades del ser humano en torno al espacio.

Sus principales características son: informar y organizar visualmente un espacio; es instantánea, discreta, selectiva, universal, mantiene un orden y una misma secuencia, contiene información sintetizada y clara para que pueda ser percibida fácil y rápidamente, etc.

Toda señalización se vale de la combinación de elementos tales como: pictogramas y tipografía, color, forma, legibilidad, equilibrio, funcionalidad, contraste, proporciones, tamaños, entre otros.

Una buena señalización debe tomar en cuenta: la ubicación para cada señal, la fun-

13

Ejemplo de diseño del área de señalización



ción, el área y las condiciones geográficas, selección de elementos legibles y apropiados, el usuario, la información, etc.

Diseño publicitario

El diseño publicitario es otra de las áreas de trabajo de un diseñador.

Se encarga de presentar y promover productos y servicios ante un público para persuadirlo y condicionarlo a su consumo a través de diversos medios y recursos tanto impresos como audiovisuales.

La publicidad es una herramienta esencial de la mercadotecnia, es la forma en la que

14

Imagen en la que se aprecia el diseño publicitario.



*Publicidad, autor Thomas C.O'Guinn, Chris T. Allen, Richard J. Semenik; edit. International Thomson editors; Pag. 6



15

Imagen de una divertida campaña de Pepsi invitando a reciclar. Interesante concepto que publicita la marca y a la vez, un mensaje social.

una empresa utiliza los medios masivos para ponerse en contacto con los consumidores actuales y potenciales, "es un esfuerzo pagado, transmitido por medios masivos de información con objeto de persuadir". *

Se habla de propaganda y no de publicidad, cuando busca difundir ideas. Es publicidad cuando esta forma de comunicación es pagada ya sea por una empresa, institución asociación etc., desea difundir su información.

Se transmite por medios masivos de comunicación, es decir, transmite información a través de medios que están diseñados para el alcance de un gran número de personas, (masa de personas).

Difunde en forma amplia a través de medios familiares como radio, revistas, periódico, carteles, etc.

Tiene como propósito persuadir.

Si la comunicación transmitida cumple con estas características, se puede clasificar como publicidad.

La campaña publicitaria:

Es el conjunto de elementos y acciones que se aplican con el propósito de promover un producto, idea, persona o institución a través de los medios masivos de comunicación por un periodo determinado y para la consecución de uno o varios objetivos concretos.**

Una campaña publicitaria está compuesta de los siguientes elementos:

Anuncio: se refiere a un mensaje específico que alguien o alguna organización coloca para persuadir a un público. ***

Medios: instrumento a través del cual se transmitirá un mensaje o anuncio.

Tiempo: lapso durante el cual se transmitirá el mensaje o anuncio para que logre su propósito sin perder impacto por exceso o escasez de transmisión..

Recursos: elementos que serán utilizados para que la transmisión del mensaje se lleve a cabo de manera eficaz y eficiente.

Propósitos: objetivos que se pretenden en cada medio.

Existen diferentes clasificaciones de los tipos de campañas, una de ellas es la siguiente.

Clasificación de los tipos de campañas de acuerdo a las funciones, propósitos y objetivos que persiguen:

Campaña publicitaria.

Función:

Predisponer a una persona para que compre un producto, para que cambie de parecer o propiciar un menor consumo (descomercializar).

** Mercadotecnia , autor Lerma Kirchner, Alejandro; edit. Gasca; pag. 110.

*** libro que cheli me presto.

Objetivo:

- ▶ Conseguir ventas
- ▶ Si el producto es nuevo, lograr iniciar las ventas; si el producto ya está implantado en el mercado, aumentar sus ventas; y si el producto ya está en periodo de decadencia, retrasar la caída de las ventas que tendrá el producto.
- ▶ Atraer al público a tiendas o grandes almacenes.
- ▶ Dar a conocer una marca en un mercado competitivo.
- ▶ Mejora el posicionamiento de la marca en muchas ocasiones.
- ▶ Crear imagen de la empresa.
- ▶ Reafirmar al consumidor respecto a una compra ya realizada (cuando el consumidor hace una compra y no se siente muy convencido).
- ▶ Favorecer la distribución.
- ▶ Cambiar hábitos de conducta y de consumo en el sujeto.

Campaña política o electoral:

Función:

Contribuir a que la sociedad elija un candidato; darlo a conocer; mostrar sus propuestas y soluciones.

Objetivos:

- ▶ Atraer simpatizantes.
- ▶ Atraer militantes.
- ▶ Atraer recursos.
- ▶ Mejorar y motivar el voto.
- ▶ Comunicar (vender) a la sociedad su ideología y propuestas políticas, económicas y sociales.
- ▶ Revertir la propaganda de los adversarios, sobre todo en aquellos aspectos que devalúen su imagen ante el electorado con afirmaciones o insinuaciones, verdaderas o falsas, que les causen algún daño.
- ▶ Mantener presencia en la mente y los sentimientos de la ciudadanía.



16

Imagen de una campaña electoral del partido del PAN hace algún tiempo.

Campaña de organizaciones no gubernamentales:

Objetivos:

- ▶ Convocar a quienes requieren ayuda.
- ▶ Convocar a quienes quieren ayudar, ya sea mediante donaciones o acciones a favor de lo que esas organizaciones persiguen.
- ▶ Logar un buen posicionamiento en la mente y el corazón de la sociedad.

Campañas de beneficencia o instituciones benéficas:

Función:

- ▶ Recaudar fondos; busca la cooperación de la gente; dar a conocer problemas sociales como instituciones, adicciones, problemas de salud, deficiencias, etc.
- ▶ Brindar apoyo a una casa, institución o asociación.

Campaña de organizaciones gubernamentales:

Objetivos:

- ▶ Promover la imagen del gobernante en turno y el apoyo al mismo.
- ▶ Buscar apoyo popular a las acciones y planes del gobierno.

- ▶ Mejorar la relación con los gobernantes.
- ▶ Facilitar la toma de decisiones sobre acciones que pudiesen ser impopulares para que no generen problemas mayores.
- ▶ "Golpear" a los adversarios, contrincantes políticos y aquéllos que representan un peligro o problema.
- ▶ Promover acciones a favor de la sociedad.
- ▶ Promover valores que son considerados por los gobernantes como valiosos y, en sus casos útiles.

Campaña de agitación:

Función:

Alterar y cambiar la percepción de las personas sobre algún tema o idea.

Campaña religiosa o de organizaciones religiosas:

Función:

Divulgar la fe de diferentes asociaciones religiosas así como dar a conocer bases filosóficas.

Objetivos:

- ▶ Atraer seguidores (excepto grupos religiosos donde la "membresía" se da por nacimiento, estatus, etnia o clase).
- ▶ Incrementar el grado de integración de sus miembros. Convocar a actividades y acciones masivas.
- ▶ Mejorar su imagen y posicionamiento en la sociedad.
- ▶ Atraer apoyo y benefactores.
- ▶ Defenderse de propaganda negativa en su contra que hagan otros grupos o actores de poder.

Campaña cultural:

Función:

Dar a conocer diferentes culturas, sus eventos y manifestaciones.

Campaña ecológica:

Función:

Concienciar a la sociedad sobre el daño que se hace a la naturaleza y en consecuencia al hombre, pretendiendo detener o evitar la destrucción.

Campaña de concienciación:

Objetivos:

Dar a conocer un problema social, buscando la cooperación de la gente para solucionarlo.
Su fin no es el lucro
Busca respuestas y acciones del público meta (gente).

Campaña informativa:

Función:

Como su nombre lo indica, esta campaña busca informar a la población sobre temas, problemas, hechos o acciones que se puedan dar o se estén dando en la actualidad.

17

Imagen de una campaña ecológica en Ecuador.



Campaña educativa:

Función:

Esta campaña busca educar a la población sobre alguna tema.

Campaña preventiva:

Función:

Como su nombre lo indica, esta campaña busca prevenir a la población sobre alguna enfermedad, fenómeno, que pueda en algún momento afectarles o causarles algún daño.

Los medios publicitarios:

Son el vehículo del que la publicidad o anunciante se sirven para alcanzar sus fines (dirigir información, lograr ser leídos, visto u oído por públicos específicos).

Los medios se dividen en dos:

1.-Medios masivos.

2.- Medios directos.

Medios masivos: Llegan a toda clase de públicos. Comprenden prensa (revistas y periódicos), televisión, radio, cine, espectaculares (vallas, murales, letreros luminosos).

Prensa: es uno de los medios masivos de comunicación social. Están destinados a difundir información de tipo impreso (periódico y revistas)

Abarca la información local, el anuncio, la organización de las noticias, las agencias informativas nacionales, mundiales y la instalación para la impresión, edición y distribución.* publicidad lógica, Pág. 368.

Periódico: medio publicitario e informativo impreso con mayor circulación y alcance. Su principal función es informar a las clases sociales sobre los sucesos locales, nacionales e internacionales.

Hay dos tipos de periódicos de acuerdo a su contenido:

De tipo general: aquellos que integran diferentes secciones para toda clase de persona.

De tipo especializado: como su nombre lo indica, son los que informan sobre una sola rama.

Su impresión se puede llevar a cabo de tres formas: Fotograbado, rotograbado, off-set.

Contiene espacios para los anuncios que son el mensaje comercial impreso.

Los anuncios puede ser en dos formas:

1.- elaborado a base de texto; 2.- combinación de ilustración y de texto (es el más común y recomendable).

Revistas: son otro medio masivo de comunicación. Se clasifican en generales y especializados. Estas ofrecen al lector dos grandes atractivos: el papel más compacto, que se traduce a mejor impresión y el aprovechamiento del color. Se leen paulatinamente por su mayor contenido narrativo y se hojean más veces que un periódico. El lector suele guardarlas por mayor tiempo. Su principal desventaja para el anunciante, es que se necesita comprar el espacio y preparar el anuncio o mensaje con mucha anticipación a la fecha de aparición.

Por su contenido se clasifican en: generales masculinos, femeninos y especializados.

18

Fotografía de periódicos, un medio informativo de mayor circulación.





19

La televisión es uno de los medios masivos de comunicación más vistos.

Venden sus espacios como: una plana, media plana, una columna y también las hay que estipulan el centímetro como unidad.

Podemos encontrarlas impresas en blanco y negro, a una tinta, a cuatro; dependiendo de las tintas del tiraje, suscriptores, cobertura circulación etc., es su precio.

Televisión: medio de comunicación masiva. De los más completos, conjuga imágenes en movimiento, gestos, los ruidos y sonidos, lenguajes psicológicos de la música y el color, etc. se considera como uno de los medios más vistos, más creativos y flexibles, pero su costo es muy elevado.

Radio: es el único medio que no debe ser marginado en las campañas publicitarias que requieren de medios de comunicación.

Cada vez que se requiera hacer una campaña es necesario no descartar la radio ya que todos la escuchamos.

Cabe mencionar que la radio es la diversión básica de los sectores de bajos recursos ya que representa un medio de diversión de

bajo costo y porque las transmisiones las entienden sin esfuerzo alguno; además, estas transmisiones se pueden llevar hasta los lugares más apartados.

Todas las clases sociales escuchan la radio, los automovilistas que acompañan su desplazamiento con música de fondo, las amas de casa en los hogares, etc.

Un mensaje de radio debe contar con:

Un lenguaje narrativo muy narrativo por la carencia de imágenes.

Deben seleccionarse palabras, frases y oraciones que sugieran pensamientos concretos.

No es necesario gritar porque ataca el oído del que presta atención.

Utilizar voces equilibradas y enfatizar lo que se desea destacar.

Cuidar el tono para cada palabra, frase o idea.

Medios directos: se refiere a toda pieza publicitaria que se envía directamente al público. Estos medios se utilizan para la promoción. Se hace uso de estos medios cuando se

quiere comunicar un mensaje a grupos de personas o empresas seleccionadas por sus muy particulares actividades.

Correo electrónico o correo directo: es un medio directo, el cual se utiliza para enviar mensajes a la población sin que se solicite. A través de este medio podemos informar.

Es actualmente muy utilizado por los anunciantes, pero su costo es relativamente caro.

Anuncios exteriores: dentro de este tipo de medios encontramos los murales y espectaculares, que tienen como finalidad verse desde distintos puntos y a gran distancia.

Los anuncios exteriores deben reunir las siguientes características para llamar la atención del espectador:

Buena ubicación

- II forma.
- II ilustración.
- II color.

Y en su caso, iluminación.

Movimiento.

Debe informar en instantes.

La información presentada debe ser muy bre-

ve, pero no por ello insuficiente.

Debe ser colocado donde haya gran circulación.

Los anuncios exteriores se obtienen en venta o renta y mantenimiento.

Anuncio en transportes públicos: dentro de los medios directos se encuentran también los anuncios en transportes públicos.

Son anuncios que están impresos en serigrafía, plotter o litografía.

Estos anuncios son vistos por un gran número de población diariamente y permanecen temporadas largas en exhibición.

Cartel: Es un material gráfico que transmite un mensaje; es un anuncio llamativo y visible, generalmente con imágenes en respaldo del texto.

"En la actualidad se ha convertido en una de las modalidades más explotadas en congresos, cursos y seminarios, para compartir resultados de investigaciones, experiencias..."*

Existen dos tipos: los informativos y los formativos.

Informativo: está planeado para comunicar eventos, conferencias, cursos, reuniones sociales, espectáculos, etc.

20

Espectaculares un medio de publicidad para exteriores o espectaculares .





21

Imagen de un tríptico que contiene información del jaguar.

Formativo: se utiliza como un medio para propiciar el establecimiento de hábitos de higiene, salud, limpieza, seguridad, orden, etc. También se usa para propiciar actitudes de confianza, actividad, esfuerzo, conciencia, etc.

Utiliza la imagen como preponderancia sobre el texto; el mensaje es expresado gráficamente en forma clara apoyado de un texto corto, que dé énfasis a la idea sugerida.

El mensaje de un cartel debe ser global, de calidad, que llame la atención del observador. La imagen debe ser una síntesis que resuma la idea a la mínima expresión gráfica, sin dejar de ser clara y significativa.

El tamaño del cartel deberá considerarse, dependiendo del lugar en que estará colocado y la distancia en la que pasarán los que lo observen. El tamaño más común es el de 70 x 100 centímetros, de 50 x 70 cm, o el más pequeño que es de 35 x 50 cm. Este tipo de medidas son las más recomendables pues están en función de las medidas comerciales del papel, con lo cual se evitará el desperdicio.

Existen también dos tipos de formato: el vertical y el horizontal. El primero es el más usado y al segundo se le conoce también como apaisado.

Folleto: Impreso de varias hojas que sirve como instrumento divulgativo o publicitario.

“En marketing, el folleto es una forma sencilla de dar publicidad a una compañía, producto o servicio. Su forma de distribución es variada: situándolo en el propio punto de venta, mediante envío por correo o buzones o incluyéndolo dentro de otra publicación. Su texto e imágenes deben caber dentro de un espacio preciso, o de lo contrario el folleto no se doblará correctamente.”**

Volante: es un medio impreso que consta de media carta o medio oficio. Es utilizado como propaganda o publicidad. Es de rápida circulación.

Flyer: se traduce a Folletos-hoja, que se adjuntan en mailings para subrayar ofertas especiales, un regalo o demás mensajes.

Plan de medios:

Es el análisis y la planeación que se debe llevar a cabo para la elección y ejecución de los medios más adecuados para la transmisión de un mensaje dentro de una campaña.

Para una correcta elección de los medios publicitarios que contribuya a la manera más efectiva de transmitir el mensaje es necesario tomar en cuenta lo siguiente:

- ▶ Mercado a alcanzar (público meta).
- ▶ Características del público meta como clase social, potencial económico, etc.
- ▶ Situación geográfica del público que los haga susceptibles de estar expuestos en alguna forma a cualquier medio publicitario.
- ▶ Determinar características del mensaje:

*<http://www.uclm.es/profesorado/Ricardo/Cartel.htm>
 **<http://es.wikipedia.org/wiki/Folleto>



22

El público es uno de los principales puntos que se deben tomar en cuenta en la elaboración de un plan de medios.

- ▶ Tipo de plataforma a utilizarse.
- ▶ Ventajas y desventajas de los medios para lograr una comunicación más efectiva del mensaje.
- ▶ Determinar los medios más adecuados al mensaje y el tipo de público.
- ▶ También debe tomarse en cuenta la cobertura que desee lograr, la frecuencia que quiere lograr y la saturación de medios para la transmisión del mensaje, ya que cada medio persigue objetivos distintos y su alcance es muy diferente.

Estrategia del mensaje:

Componente de una estrategia publicitaria que define las metas del anunciante y la forma en que se alcanzarán.

Metodología del diseño:

Todo diseñador y comunicador debe llevar un método en el proceso de cada proyecto o trabajo a realizar para un resultado eficaz y eficiente.

Existen muchos métodos recomendados por diferentes expertos, para un mejor resultado, lo claro es que cada diseñador toma las bases de los establecidos y crea, algunas veces, su proceso para trabajar.

Entonces, para poder diseñar cualquier cosa y ésta tenga un mejor resultado, un diseñador necesita seguir los siguientes pasos cuando ya se tiene el encargo del cliente:

1.- Recolección de información sobre el cliente, producto o servicio, competencia, público, etc. El diseñador debe obtener datos en una entrevista con el cliente sobre lo que va a hacer, cuál es el producto, cómo es, qué conceptos representa, para qué público es, cuál es su competencia, etc.

2.- Análisis, interpretación y organización de la información: Con base a la información obtenida en la entrevista con el cliente se analizan los datos obtenidos, se interpreta y se organiza.

3.- Determinación de objetivos, canal, estudio del alcance, contexto, mensaje, conceptualización. El diseñador se plantea lo que se pretende con el diseño, hasta dónde va a llegar (región o lugares que abarcará), a qué público, en qué forma, y qué mensaje.

4.- Etapa creativa o bocetaje: lluvia de ideas, selección de las mejores ideas, bocetaje más elaborado, boceto final o dummy. El profesional comienza con la fase práctica, a generar todas las ideas sobre la posible solución, luego selecciona las mejores, detalla más el boceto, lo pasa a la computadora, y lo presenta al cliente como dummy.

5.- Presentación al cliente: El diseñador obtiene generalmente tres ideas y se las presenta para que él elija la más viable.

6.- Correcciones: El cliente y el mismo diseñador se dan cuenta de algunos detalles para mejorar y se corrigen, se presentan nuevamente al cliente para su autorización final.

7.- Aplicación: Se procede a hacer la aplicación (impresión, rotulación, transmisión electrónica, programación informativa etc.).

8.- Verificación: Se hacen nuevamente los ajustes necesarios, después de evaluar los resultados.

Conclusiones del capítulo

A lo largo de la información presentada en este capítulo pudimos darnos cuenta de que el diseño posee distintas áreas para trabajar tales como el diseño editorial, diseño tipográfico, envase y embalaje, identidad corporativa, medios audiovisuales, señalización y el diseño publicitario.

Actualmente el diseño y la comunicación visual, es una herramienta fundamental para poder transmitir un mensaje ya que nos permite comunicarlo de la mejor manera, a través de diferentes medios de comunicación.



Capítulo 5

¿Qué se ha hecho?

Actividades encaminadas

En este capítulo se mostrarán algunos ejemplos de las actividades que se han venido realizando, en problemas importantes para las personas en relación a la salud, con el objetivo de hacer un análisis crítico enfocado al diseño y la comunicación visual.

En este análisis se tomará en cuenta en cada ejemplo: su concepto, estilo, cromatismo, tipografía, imágenes, funcionalidad, tipo de impresión, materiales y acabados, aciertos y desaciertos.

Todos estos problemas están relacionados con la salud y se busca, a través de los medios, dar a conocer su gravedad para la población e informar, ayudar, y crear conciencia, entre otras cosas.

Los ejemplos que a continuación se presentarán, fueron distribuidos en tres clases en un orden que va de lo general a lo particular: 1.- Internacionales, 2.- Nacionales, 3.- Uruapan.

En el primer apartado, lo que pasa en el mundo; más adelante lo que pasa en nuestro país, para así después adentrarnos a la región que nos interesa (Uruapan).

En estas tres divisiones se mostrarán ejemplos en diferentes medios tales como: libro, spot de televisión, campaña, anuncio de revista, página de internet, cartel y tríptico.



Internacional

Spot de TV



1



2



3



4



5



6



7

Nombre del proyecto:
Ministerio de
salud-obesidad

Descripción del mismo: es un spot de televisión sobre la obesidad enfocado a la obesidad infantil.

Cromatismo y Imágenes: las tomas manejan colores vivos que dan la apariencia de ser colores pastel (suaves).

Estilo: utiliza un estilo con dinamismo y sencillez en las tomas de las imágenes, maneja subtítulos con la misma información que se habla, utiliza como parte de todas las oraciones la siguiente "... es para toda la vida".

Funcionalidad: maneja subtítulos que lo hacen entendible, una secuencia en la narración y la presentación de imágenes, música suave pero a la vez alegre que nos conduce a reflexionar.

Conceptos: sencillo, moderno, dinámico, divertido, alegre, reflexivo, educativo, informativo, etc.

Aciertos: manejar las imágenes con diferentes encuadres y con la utilización de subtítulos que refuerzan lo que se está diciendo, las imágenes están bien utilizadas con una sensación de calidez, suavidad, etc., que nos invita a la reflexión.

Desaciertos: le faltó un poco más de creatividad para llamar más la atención del público.

Nombre del proyecto:

Mcdonalds -popular

Descripción del mismo: es un anuncio de televisión (spot de televisión) de Macdonalds en el que no aparece ningún tipo de alimento, simplemente la fachada de un Macdonalds.

Cromatismo e imágenes: las tomas manejan colores neutros ya que parece que fueron hechas con poca luz para dar la sensación de que apenas está amaneciendo, la ropa y escenografía también maneja colores poco llamativos.

Estilo: utiliza un estilo sencillo con mucho dinamismo en las tomas de las imágenes.

Funcionalidad: no maneja información o textos pero sí imágenes en las que las tomas contienen muchos encuadres y diferentes tipos de tomas que lo hace muy dinámico y agradable.

Conceptos: sencillo, moderno, dinámico, divertido, alegre.

Aciertos: manejar las imágenes con diferentes encuadres a pesar de que hay una secuencia, es decir una historia que se está contando.

Desaciertos: no manejar ningún texto o palabra clave que haga el spot más claro y entendible ya que el idioma no es el español.

Spot de TV

9



8



11



10



12

13

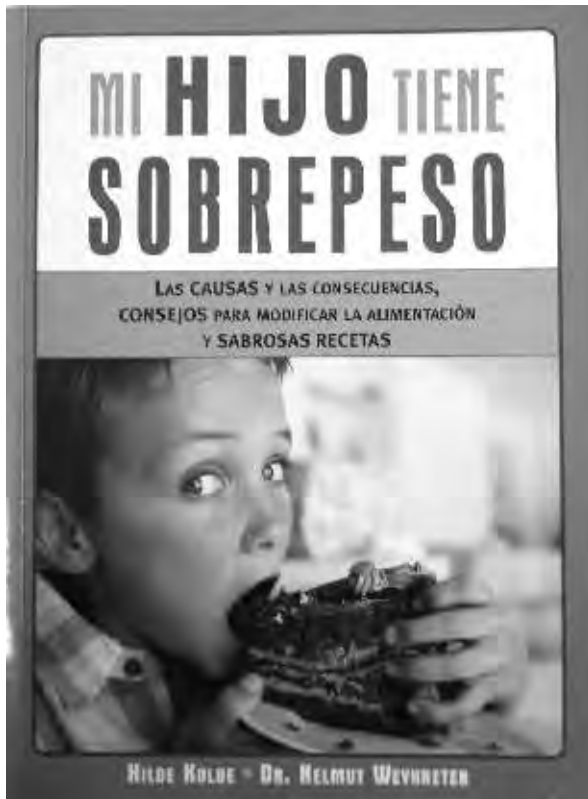


14



Libro

15



16



Nombre del proyecto: Mi hijo tiene sobrepeso

Descripción del mismo: es un libro sobre el sobrepeso y está dirigido a las mamás de niños pequeños o con problemas de peso.

Cromatismo: utiliza diferentes colores para las imágenes. Negro para la información y sus títulos con azul.

Tipografía: utiliza un tipografía sans serif a 8 puntos.

Imágenes: maneja muy pocas fotografías en todo el libro: de 1 a 3 imágenes a color de diferentes tamaños.

Estilo: sencillo, con fotografías referentes a cada capítulo, mismo color en todas las paginas con recuadros informativos (datos importantes).

Funcionalidad: es funcional, maneja en cada capítulo ejemplos y tablas, enfatiza datos importantes en pequeños recuadros, es legible, utiliza una columna para la información, su lenguaje es un poco técnico ya que maneja palabras o conceptos médicos. Emplea en cada pagina el título de cada capítulo.

Conceptos: sencillo e informativo

Tipo de impresión: offset a selección de color.

Materiales: y acabados: la portada y contraportada hecha en papel couche grueso y las paginas internas en papel opalina sin ningún tipo de acabado.

Aciertos: el manejo de espacios grandes en blanco (aires), el empleo de un texto en cada pagina que me indica el capítulo del que están hablando, uso de cuadros gráficas y ejemplos para aclarar dudas, empleo de recuadros con notas importantes, utilización de imágenes referentes a cada capítulo, el tamaño y tipo de letra, etc.

Desaciertos: Lenguaje técnico que maneja.

Nombre del proyecto:

Telefood

solidaridad en la lucha
contra el hambre

Descripción del mismo: es una campaña que en 1997, la FAO puso en marcha. Consiste en una campaña de conciertos, espectáculos deportivos y otras actividades para aprovechar la fuerza de los medios de comunicación, la participación de celebridades y el interés de los ciudadanos en la lucha contra el hambre.

Cromatismo: maneja colores muy vivos y alegres que llaman la atención: naranja, amarillo, verde, etc.

Tipografía: maneja tipografía sin patines bold, itálica y normal. La tipografía bold (negrita) para resaltar títulos y la tipo normal e itálica, para los textos más largos.

Imágenes: contiene imágenes de celebridades importantes con apariencia seria, humana, tales como: Príncipe Alberto de Monaco, Luciano Pavarotti, Gilberto Gil, etc.

Estilo: utiliza un estilo sencillo y claro.

Funcionalidad: el material con el que se apoyan es radio, mp3, anuncios por televisión, videoclips, fotografías sobre las condiciones de vida en las áreas rurales y la labor de la FAO para aumentar la producción de alimentos y mejorar la seguridad alimentaria, un emblema, apoyo para transmitir mensajes de personajes famosas en idiomas como inglés, francés, italiano, etc.,

Conceptos: sencillo, impactante, educativo, informativo, pregnante.

Aciertos: fue apoyada por grandes celebridades, tuvo mucha difusión por radio, televisión e internet. Se lleva a cabo en varios países.

Desaciertos: Le faltó difundir en medios impresos.

Campaña

17



"En fecha reciente he conjugado dos estilos musicales, para comunicarme con el mayor número posible de personas y llevar un mensaje con la música, un mensaje que dice que en el mundo hay 800 millones de personas que padecen hambre. Si es posible, hagan algo por estas personas, hagamos algo por ellos. Gracias.". Luciano Pavarotti, cantante de ópera

18



Campana

Nombre del proyecto:

5 al día

Descripción del mismo: Campaña internacional sobre el consumo de frutas y hortalizas en el mundo y que está presente en más de 40 países de los 5 continentes. Se desarrolló en el periodo de junio de 2004 y diciembre de 2006.

Cromatismo: Emplea colores muy vivos y alegres, que llaman la atención: naranja, amarillo, verde, azul, blanco, rojo, etc.

Tipografía: maneja tipografía sin patines bold y normal. La tipografía bold (negrita) para resaltar títulos; la tipo normal, para los textos más largos.

Imágenes: contiene fotografías resueltas. Algunas imágenes forman collage.

Estilo: moderno, dinámico, sencillo, utiliza formas con los contornos desfasados.

Funcionalidad: tiene un lema: "5 al día ¡es vital!" y un icono que representa el número 5 y especialmente humano: la mano.

Su información es muy concreta organizada y sencilla. Las imágenes le hacen llamar más la atención y reforzar el mensaje, además la campaña publicitaria está presente en todos los medios: televisión, radio, internet, por medio de spot de televisión, spot de radio, carteles, ferias, concursos, programas educativos, stands revistas, etc.

Conceptos: sencilla, fresca, divertida, alegre, educativa y fácil de recordar.

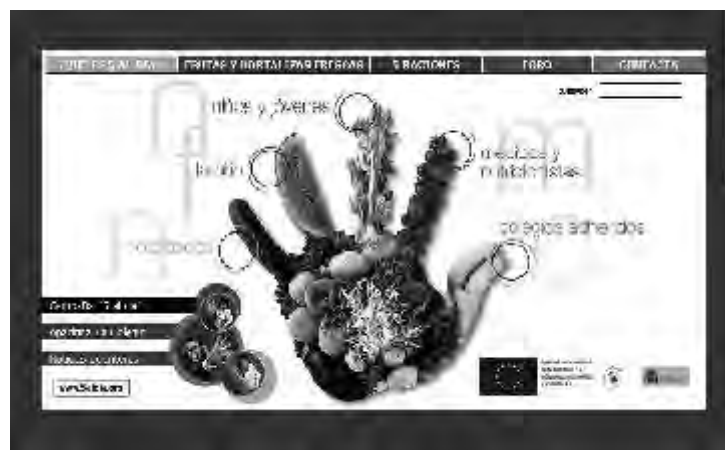
Aciertos: es una campaña muy completa apoyada por expertos, con una imagen muy sencilla y fácil de recordar, además de ser llamativa y pregnante. Está presente en más de 40 países.

Desaciertos: Le faltó más difusión en México ya que no es muy conocida.

19



20



Nacional

Anuncio de revista

Nombre del proyecto:

Educa

Descripción del mismo: es un comercial de revista para todo el público, en especial las mamás y los hijos.

Cromatismo: utiliza diferentes colores: blanco, amarillo, café, gris, negro, etc.

Tipografía: recurre a tipografía sans serif con diferentes puntajes; los enunciados con puntaje de 24, 10, 30 y 14 puntos con colores azul, blanco y negro.

Imágenes: utiliza solamente una imagen, una fotografía a color tamaño carta.

Estilo: maneja un estilo, sentimental y llamativo, limpio, para que la gente lo vea, lo sienta.

Funcionalidad: es funcional por el tamaño de la fotografía, el tamaño de los niños, la legibilidad, lo sencillo del mensaje y el concepto, etc.

Conceptos: sencillo, claro alegre, llamativo.

Tipo de impresión: hecho en offset y selección de color.

Materiales y acabados: resuelto en un papel couche, sin acabados, ya que él mismo se lo da.

Aciertos: la adecuada utilización de la fotografía de los niños al tamaño del formato, pues con la simple foto se sabe de qué se trata el anuncio.

Desaciertos: La calidad de la foto y el diseño de la página.



21

Página de internet



22

Nombre del proyecto: Zonadiet

Descripción del mismo: es una página de internet con información acerca de la salud.

Cromatismo: maneja mucho un color diferente para cada sección: rojo, verde, amarillo, morado azul, etc.

Tipografía: tipografía sin patines bold y normal y subrayada. La tipografía bold y subrayada para resaltar títulos o enunciados importantes; y la tipo normal, para los textos más largos.

Imágenes: contiene pocas fotografías, y las que tiene son pequeñas, relacionadas con los temas que se manejan en los apartados.

Estilo: utiliza un estilo sencillo y claro con plecas de colores, busca darle más importancia a la información o contenido.

Funcionalidad: información específica, organizada y sencilla, se apoya de imágenes pequeñas. La información que se presenta es entendible ya que maneja un lenguaje claro. La estructura de la página Web permite que la atención se centre en la información.

Conceptos: sencillo, educativo, informativo, etc.

Aciertos: maneja las secciones por colores y al principio en la página de bienvenida maneja una especie de índice o contenido.

Desaciertos: el manejar información con tan pocas imágenes y con tan pocos espacios en blanco, hace esta página tediosa, aburrida y con pocas ganas de leer; carece de diseño, ya que el que maneja no le ayuda mucho.

Nombre del proyecto:

Todo en Nutrición

Descripción del mismo: es una página de internet formada por instituciones públicas y privadas, nutriólogos, médicos especializados sobre información relacionada con la salud, especialmente con los hábitos alimenticios y el desarrollo de un estilo saludable; hecha para todo aquel que la visite y quiera recibir información. Para poder tener acceso a la información completa en esta página se requiere registrarse.

Cromatismo: colores vivos y alegres que llaman la atención: rojo, naranja y verde.

Tipografía: tipografía sin patines bold y normal. La tipografía bold para resaltar títulos o enunciados importantes y la tipo normal, para los textos más largos.

Imágenes: contiene fotografías relacionadas con los temas que se manejan en cada apartado.

Estilo: utiliza un estilo sencillo y claro moderno con simples placas de colores verdes y rojas.

Página de internet

Funcionalidad: la información que presenta es muy concreta, organizada y sencilla; se apoya de imágenes que hacen llamar más la atención y reforzar el mensaje, su información es legible entendible ya que maneja un lenguaje claro. Su diseño es sencillo pero agradable porque no hace ruido y permite que la atención sea dirigida a la información.

Conceptos: sencillo, educativo, informativo, dinámico, impactante, divertido, alegre, etc.

Aciertos: manejar los apartados o áreas por colores, es decir, clasificar la información por medio de colores. Manejar una especie de índice o contenido al principio para saber qué encontraremos en esa página Web.

Desaciertos: un importante desacierto es que la gente tenga que registrarse para poder ver la información completa respecto al tema de interés. En algunas secciones la información e imágenes se ven desenfocadas.



Revista

Descripción del mismo: es una revista para mujeres amas de casa de un nivel medio-alto.

Cromatismo: utiliza colores pastel en toda la revista. Su portada resuelta con un tono de verde y azul con texto en blanco. Cada página interior contiene franjas en color rosa, verde, azul, naranja etc.

Tipografía: la revista maneja diferentes artículos resueltos con tipografía sans serif. Los títulos con un puntaje de 60 y los textos con 10 puntos.

Imágenes: maneja fotografías a color. En cada artículo se encuentran de 2-3 fotografías con diferentes tamaños, según su grado de importancia.

25



Nombre del proyecto:

Kena Guía de salud

Estilo: maneja un estilo moderno, sencillo con franjas de colores, dependiendo la sección en la que se encuentre el artículo, con el texto vaciado en 2 o tres columnas. Maneja algunas fotos dentro de círculos. Los títulos siempre en letras grandes en la parte superior izquierda.

Funcionalidad: esta revista sí es funcional, tiene muy bien organizada la información, su diseño es sencillo y claro, tiene buena legibilidad entre texto y texto, sus títulos de cada artículo tienen buen tamaño, las imágenes están bien acomodadas en cada página. Tiene un formato adecuado para leer la revista. etc.

Conceptos: sencillo, moderno, claro y preciso.

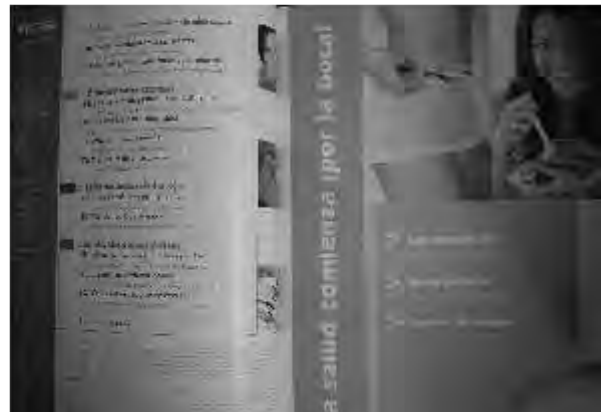
Tipo de impresión: offset a selección de color.

Materiales y acabados: para la portada y la contraportada papel couche grueso y para las páginas internas couche delgado sin terminados.

Aciertos: maneja las secciones de la revista por colores, fotografías en círculos, tipografía sans serif, colores claros en toda la revista, imágenes con buena resolución.

Desaciertos: en mi punto de vista no tiene.

24



Nombre del proyecto:
Muy saludable

Descripción del mismo: es una revista para mujeres amas de casa de nivel medio.

Cromatismo: utiliza diferentes colores en toda la revista: verde, naranja, azul, rojo, amarillo, etc. Su portada resuelta en fondo blanco con texto verde azul y anaranjado. Cada página interior contiene franjas y recuadros en color rosa, verde, azul, naranja etc.

Tipografía: maneja diferentes artículos resueltos con tipografía sans serif y serif. Los títulos con un puntaje de 30 y los textos con 7 puntos.

Imágenes: utiliza fotografías a color. En cada artículo por lo menos tiene una.

Estilo: maneja un estilo sencillo pero más popular, saturada de elementos e información (textos). La información aparece en columnas de 3 y 4.

Funcionalidad: Sí funciona porque me permite encontrar lo que busco de manera rápida gracias a la franja por sección. Es de tamaño carta, adecuada para las amas de casa y su peso es ligero para su fácil uso.

Legible con un lenguaje sencillo y cotidiano.

Conceptos: sencillo, popular, cotidiano, informativo.

Tipo de impresión: offset en selección de color.

Materiales y acabados: la portada y contraportada hechas con papel couche grueso

27



Revista

so y sus páginas internas con papel couche delgado.

Aciertos: el manejo de colores por sección, la utilización de imágenes a color, el tipo y tamaño de letras.

Desaciertos: la excesiva información que maneja la hace cansado y aburrido.

26



Libro



28

29



Nombre del proyecto:

Como ayudar a su hijo con sobrepeso

Descripción del mismo: es un libro para padres de familia acerca del sobrepeso para todas las edades.

Cromatismo: está hecho en blanco y negro a excepción de la portada y la contraportada.

Tipografía: utiliza tipografía sans serif y serif con un puntaje de 10 puntos, la sans serif para citar ejemplos o textos de otros personajes o autores; la tipografía serif es empleada en toda la redacción del libro.

Imágenes: no utiliza fotografías ni imágenes, solamente tablas o gráficas que ejemplifican o muestran cifras.

Estilo: sencillo, meramente informativo con un lenguaje sencillo.

Funcionalidad: su formato es agradable, de buen tamaño a pesar de su grosor, es legible y entendible pero muy cansado por el exceso de información.

Conceptos: sencillo agradable e informativo.

Tipo de impresión: offset a una tinta y selección de color en la portada y contraportada.

Materiales y acabados: portada y contraportada hecho en papel couche grueso, y sus páginas internas resuelto en papel bon. No tiene terminados.

Aciertos: maneja gráficas y espacios en blanco (aires), el tamaño de letra agradable.

Desaciertos: falta de imágenes o algún otro color, ya que por la ausencia de ellos, se vuelve un libro tedioso, sin ganas de leer.

Nombre del proyecto:

Nutrición y salud

Libro

Descripción del mismo: es un libro dirigido a todo el público lector para hablarle de la alimentación.

Cromatismo: emplea solamente colores en la portada y contraportada pues sus páginas interiores son en blanco y negro.

Tipografía: maneja tipografía serif a 10 y 12 puntos, los títulos de los textos en itálicas o bold a 24 puntos en todo el libro.

Imágenes: maneja pocas imágenes y estas pocas son fotografías. Además maneja gráficas y tablas en blanco y negro para ejemplificar la información.

Estilo: emplea un estilo sumamente sencillo en el que la información es lo más importante ya que casi no contiene imágenes, el texto con alineación justificado.

Funcionalidad: su legibilidad es un poco cansada debido al exceso de información y pocos aires, tiene un formato aproximado a media carta considerado adecuado, no es sumamente grueso, maneja títulos en cada tema, en algunas ocasiones maneja en la parte superior derecha el nombre del capítulo del que se está hablando, etc.

Conceptos: sencillo meramente informativo y educativo.

Tipo de impresión: offset

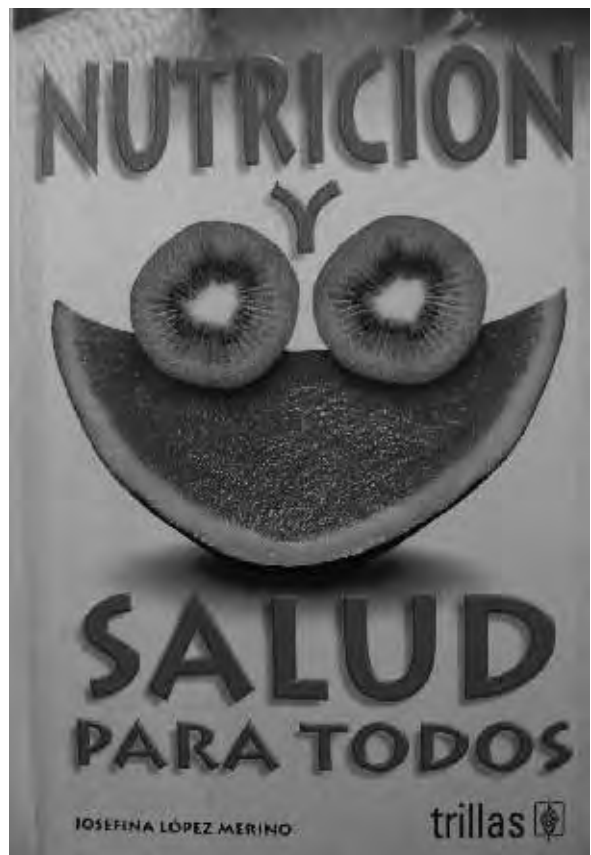
Materiales y acabados: utiliza un papel opalina para la portada y contraportada grueso y para las páginas internas papel bon sin algún tipo de terminado.

Aciertos: manejo de gráficas y tablas para ejemplificar, el uso de tipografía bold o itálica para resaltar títulos o subtítulos, etc.

Desaciertos: el tipo de tipografía empleado para todo el texto es muy tradicional y no parece ser el estilo del libro, el poco uso de imágenes, fotos o caricaturas.



30



31

Nombre del proyecto:

La basura que comemos

Libro

Descripción del mismo: es un libro en el que se habla de los tipos de comida que hay, especialmente comida chatarra y la influencia que tiene en el ser humano.

Cromatismo: utiliza sólo el blanco y el negro, a excepción de la portada y contraportada que maneja colores: rosa, morado, amarillo, blanco, entre otros.

Tipografía: emplea más de tres tipos de tipografía: una aparenta ser hecha a mano, otra sans serif, extendida, alargada, etc.

Imágenes: se maneja la caricatura como un recurso primordial. Es muy detallada, algunas veces más que otras, con distintos tipos de grosores de líneas: gruesas, delgadas, accidentales, etc. Hay casos en las que las caricaturas son plantas de color negra.

Estilo: caricaturesco, chusco o bromista.

Funcionalidad: es poco funcional ya que maneja un estilo muy cambiante en los textos como es el caso de la alineación, el tipo de tipografía, las caricaturas, etc.

Conceptos: moderno, informal dinámico, variable, versátil, chusco, etc.

Tipo de impresión: offset a una tinta en las páginas internas y en las páginas externas selección de color.

Materiales y acabados: en la parte interna maneja papel bon y en la externa papel couche grueso sin acabados.

Aciertos: el abundante manejo de caricaturas, el empleo de tipografías sin patines.

Desaciertos: el diseño de la página llega a ser muy variable, y por tanto, confuso al igual que el empleo de tantas tipografías diferentes, el inconstante estilo en las imágenes. En algunos casos la tipografía a mano da sensación de ser algo al "aventón". La alineación cambia constantemente, etc.

32



Nombre del proyecto:
Con limpieza
el cólera tropieza

Uruapan

Cartel

Descripción del mismo: Cartel de prevención contra el cólera dirigido a las mamás y niños de clase media y baja.

Cromatismo: colores alegres, que llaman la atención: amarillo principalmente, azul, blanco, verde, etc.

Tipografía: utiliza una misma tipografía sin patines. Las oraciones más grandes con un tamaño de 72 puntos, otra con 48 puntos y para los textos que van en los recuadros, de 18 puntos.

Imágenes: contiene imágenes a color resueltas con caricatura con un trazo muy grueso en color negro, en 12 recuadros.

Estilo: sencillo, que llame la atención del público, alegre, tipo historieta (secuencial).

Funcionalidad: es funcional por que el tamaño del cartel es adecuado (grande, 2 doble cartas), su texto e imágenes se alcanzan a leer a distancia, maneja un lenguaje sencillo, etc. Su material es ligero para pegarse en cualquier lado y no se caiga.

Conceptos: sencillo, llamativo, pregnante, alegre.

Tipo de impresión: offset a selección de color.

Materiales y acabados: Papel couche delgado. No tiene acabados, ya que el mismo papel le da la sensación de brillante.

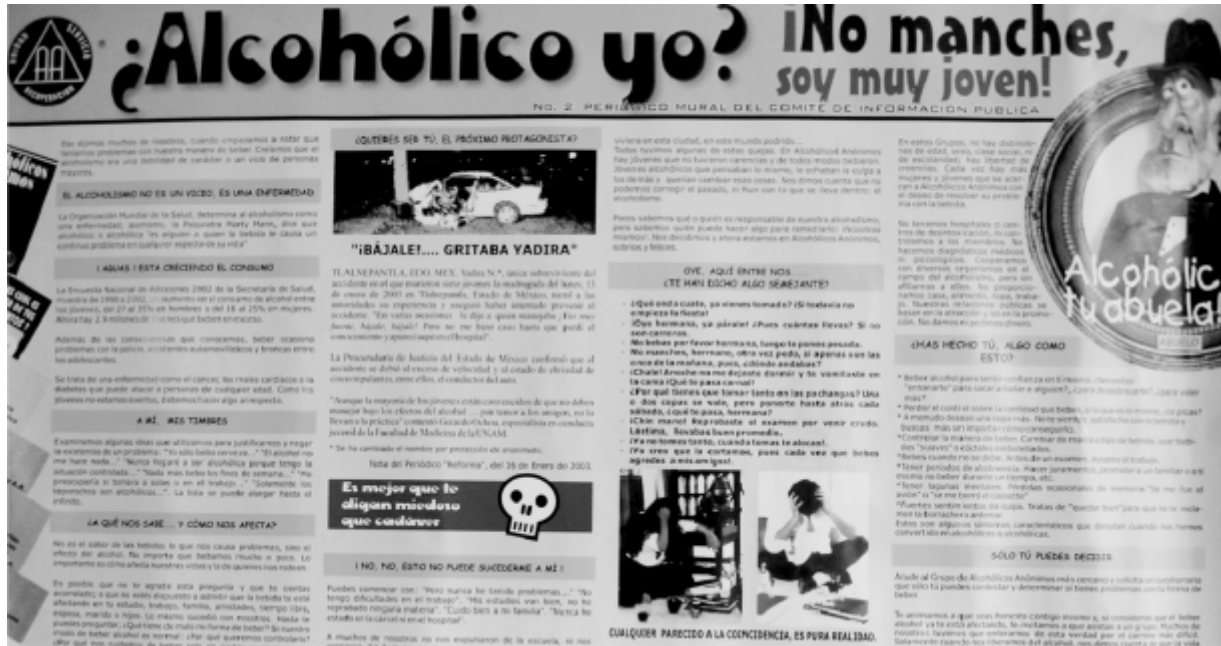
Aciertos: manejar recuadros con imágenes (caricaturas al color), textos con tipografía sin patines a diferentes tamaños, el color de fondo, etc.

Desaciertos: resalta palabras con rojo que se pierden un poco con el amarillo; la secuencia de las imágenes se pierde por la alineación. etc

33



Cartel



34

Nombre del proyecto: ¿Alcohólico yo?

Descripción del mismo: Cartel sobre el tema del alcohol dirigido al conductor vial.

Cromatismo: Utiliza colores primarios principalmente: Azul, amarillo y rojo, colores secundarios muy poco, sólo en las imágenes.

Tipografía: está hecho con la misma tipo sans serif en diferentes tamaños. El título rebasa los 100 puntos, le siguen los subtítulos con un tamaño de 20 puntos y todo el contenido con un tamaño de 12 puntos.

Imágenes: Sólo 3 fotografías a colores, confusas y una imagen tipo ilustración a color. Esa sobresale por el tamaño de las fotografías.

Estilo: maneja un estilo tosco, saturado pero informativo, con texto, imágenes y formas, con un lenguaje escrito en primera persona.

Funcionalidad: poco funcional a pesar

de su gran tamaño; cansa por estar tan saturado, no dan ganas de leerlo, su legibilidad se pierde a distancia, es decir no se puede leer, sólo de cerca, las imágenes al igual que los textos largos, no le ayudan, pues no se entienden.

Conceptos: juvenil, directo, impactante e informativo.

Tipo de impresión: offset a selección de color.

Materiales y acabados: papel couche grueso sin acabados pues el mismo papel le da brillo.

Aciertos: el buen tamaño del cartel, el enunciado más importante con un gran tamaño, el color del fondo y del enunciado más importante.

Desaciertos: el mal uso de las fotografías y lo poco entendible, el excesivo texto (información).

Nombre del proyecto:

La mano

Cartel

Descripción del mismo: es un cartel dirigido al público adulto, hombre y mujeres, referente al tema del SIDA.

Cromatismo: utiliza gris claro en el fondo, naranja para resaltar palabras, negro en los textos, color carne, negro y blanco para la imagen.

Tipografía: utiliza una tipografía con patines. El título o enunciado principal con un tamaño de más de 100 puntos, sus textos resuelto con 36, 26 y 20 puntos.

Imágenes: sólo contiene una imagen que ocupa la tercera parte del cartel. Es una caricatura de una mano y una carta de la lotería resuelta con líneas delgadas.

Estilo: sencillo, formal, claro.

Funcionalidad: tiene un tamaño adecuado para leerse y verse de lejos, la imagen aparenta estar mal hecha (mal vectorizada); buena legibilidad, entendible con un formato de cartel diferente, su mensaje es concreto y sencillo.

Conceptos: sencillo claro, e informativo.

Tipo de impresión: offset en selección de color.

Materiales y acabados: impreso en papel couche delgado, sin acabado.

Aciertos: utilización de pocos elementos, diseño limpio, información seleccionada. Imagen entendible y de buen tamaño.

Desaciertos: el uso de tipografía con patines para el tipo de mensaje y cartel y el color naranja para enfatizar palabras.



35

Tríptico



36

Nombre del proyecto: La alimentación

balanceada vía segura
para la salud

Descripción del mismo: es un tríptico para cualquier público, en especial padres e hijos.

Cromatismo: utiliza diferentes colores: blanco, amarillo y verde para fondos, con texto en rojo y azul.

Tipografía: maneja tipografía sans serif. Los títulos con negrita con puntaje de 24 y los textos o enunciados con 14 puntos.

Imágenes: caricaturas a color, muy detalladas. En cada enunciado u oración, una imagen proporcional al tamaño del texto.

Estilo: maneja un estilo sencillo con recuadros de color amarillo. Maneja algunas fotos dentro de círculos. Los títulos en tipografía grande y en algunos casos en mayúsculas.

Funcionalidad: es funcional, tiene la información bien distribuida, tiene buena legibilidad entre oración y oración, sus títulos tienen buen tamaño, las caricaturas están bien acomodadas. Tiene un formato carta, adecuado para leer y ser ojeado.

Conceptos: sencillo, claro e informativo.

Tipo de impresión: offset a selección de color.

Materiales y acabados: hoja carta de papel couche delgado sin terminados.

Aciertos: maneja poca información, el uso de caricaturas para ilustrar; el tamaño de la tipografía, su color y la división de la hoja en tres (tríptico).

Desaciertos: las caricaturas muy detalladas, se pierden los detalles en pequeño, el uso de enunciados en mayúsculas y enunciados en minúsculas.

Nombre del proyecto:
Alimentación
y salud

Tríptico

Descripción del mismo: es un tríptico dirigido a las mujeres, amas de casa que tienen hijos.

Cromatismo: resultò con dos tintas: negro en imágenes y lila para texto sobre fondo blanco.

Tipografía: maneja tipografía sans serif con un puntaje de 42,24, para títulos y 12 puntos para textos. Imágenes: uso de caricaturas detalladas, solamente delineadas con negro.

Estilo: caricaturesco, popular, sencillo con números en grande.

Funcionalidad: es funcional porque tiene un adecuado tamaño; se dobla fácilmente, el lenguaje es claro, es legible, entendible, etc.

Conceptos: sencillo, claro, informativo, alegre y popular.

Tipo de impresión: offset a dos tintas. Materiales y acabados: papel opalina sin acabados.

Aciertos: manejo de caricaturas sencillas, sonrientes. El uso de textos o información concreta.

Desaciertos: caricaturas muy detalladas, la secuencia del tríptico no va bien después de las primeras páginas.

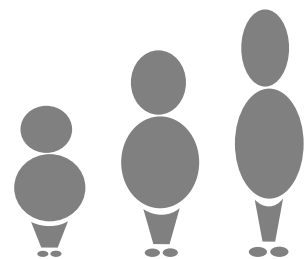


Conclusiones del capítulo

Después de haber revisado y analizado cada uno de los ejemplos de las actividades encaminadas que se han venido realizando, podemos retomar puntos favorables y desfavorables los cuales serán muy útiles a la hora de realizar la solución más adecuada al problema del sobrepeso por la mala alimentación en niños de preescolar.

Dentro de los puntos favorables más destacables y frecuentes se encuentran el uso de imágenes o fotografías a color con buena resolución con encuadres diferentes a los que siempre vemos o estamos acostumbrados; utilización de textos que refuerzan lo que se aprecia en la imagen o fotografía; espacios en blanco (aires), que hacen al diseño agradable y limpio; el frecuente uso de tipografías sin patines (Sans serif) que permiten al diseño legibilidad; el resaltar títulos y subtítulos dentro de un mensaje para crear jerarquía; el uso de la información más esencial llamar la atención y este mensaje sea leído y por último el uso de diseños sencillos.

En los puntos negativos que debemos evitar en la solución están, el crear un diseño poco creativo, con pocas imágenes, textos muy largos con lenguaje muy técnico que el público no puede entender, poca calidad en la fotos o imágenes utilizadas, el escaso uso de espacios en blancos (aires), falta de contraste o uso del color, el inadecuado uso de colores en los textos utilizados que se pierden con el fondo a la imagen así como el incorrecto uso del tipo de letra.



Capítulo 6

Solución

al problema del sobrepeso

Brief

Problema:

En la ciudad de Uruapan existe el sobrepeso en los niños de las escuelas preescolares, particulares y federales, como resultado de la mala alimentación.

Necesidad:

Informar y concienciar a las madres de niños uruapenses en edad preescolar sobre cómo llevar una buena alimentación, en qué consiste comer bien y equilibradamente, cuáles son las causas del sobrepeso, cuáles las consecuencias, etc.

Es importante informarlas bien para que puedan detectar el sobrepeso en sus hijos, o prevenirlo al alimentarlos adecuadamente.

Público meta:

Mamás de niños de las escuelas preescolares particulares y federales de Uruapan.

Son personas adultas de 25 a 40 años de edad, con estudios de primaria y secundaria terminada y en algunas veces con preparatoria e incluso una carrera finalizada.

Le restan importancia a un tema tan significativo como es el sobrepeso.

Son personas que trabajan y llegan a su casa con poco tiempo para preparar algo y comer. Por ello y por comodidad se alimentan de una manera inadecuada.

Son las personas que están más al pendiente de los hijos, porque pasan el mayor tiempo con ellos y son las que se encargan de alimentarlos.

Generalmente las mamás que se quedan en casa, preparan los alimentos poco nutritivos y altos en grasa, lo cual influye en los niños, puesto que lo que comen sus padres es el ejemplo a seguir.

Objetivo General:

Informar y concienciar a las madres de niños de escuelas preescolares de Uruapan so-

bre la importancia de alimentar bien a sus hijos, previniendo así la obesidad y otras enfermedades dañinas, metabólicas o físicas.

Recursos:

Humanos: se requiere contar con la ayuda de uno o varios especialistas en nutrición, para que asesoren en cuanto a la información que se presentará.

El apoyo de las personas que están a cargo de instituciones que respaldarán el mensaje o información, así como la ayuda de los directivos de estas mismas.

Materiales:

Se requiere una computadora que tenga los software de diseño, audio y video, una cámara digital para la obtención de fotografías, un escáner, cámara de video para las imágenes, una impresora, material para bocetar y una imprenta.

Económicos:

Se necesitará contar con la ayuda de algunas empresas o instituciones que puedan solventar o patrocinar la solución al problema para poderlo llevar a cabo.

Podrán ser empresas privadas y públicas; organizaciones de asistencia privada como el Club Rotario, Club de Leones; organizaciones no gubernamentales como Santorini, Ciel, Comercial Mexicana, Soriana, Walmart, Aurrera; instituciones que tengan alguna relación con el tema, es decir que se encarguen de ayudar, a tratar el problema, que estén dirigidas al público meta, que tengan que ver con alimentación o nutrición como el DIF, la Secretaría de Salud, Secretaría de Educación Pública (SEP), Asociación Mexicana de Pediatría, IMMSS, ISSTE, etc.

Diseño:

Independientemente de la solución obtenida, será necesaria la utilización de algunos recursos que obligatoriamente ayudarán a que la transmisión del mensaje sea efectiva: fotografía, tipografía, psicología del color, diseño editorial, diseño publicitario y diseño de medios audiovisuales.

Enfoques:

Conceptual:

Se pretenderá que el contenido del mensaje en la solución al problema, exprese y transmita:

Seriedad al presentar la solución al público meta.

Confiabilidad por parte del público, con bases científicas respecto de la información presentada en la solución.

Responsabilidad por parte del receptor y del emisor al emitir el mensaje.

Expresivo:

Con base en los conceptos anteriores, para lograr transmitir el mensaje y llegar a una solución eficaz y eficiente se necesitará, usar diferentes recursos de diseño, un estilo uniforme en toda la solución en cuanto a tipografía, imágenes, formas y colores.

El estilo que se manejará en la solución será: realista, serio y reflexivo que muestre el problema tal cual es, en el que la imagen ayudada por ciertas frases, me connoten el problema, para que así las mamás de niños de preescolar hagan conciencia y actúen en beneficio de la salud de ellas y de sus propios hijos.

Los conceptos y el estilo mencionados anteriormente se transmitirán de la siguiente forma:

Seriedad con textos cortos, mostrando información respaldada por algún nutriólogo y mencionándolo o especificando, con cifras o estadísticas que muestren el problema y con imágenes reales que muestren el problema.

Confiabilidad utilizando la información esencial, presentando datos estadísticos, mencionando a las instituciones que avalan la información y manejando el mismo diseño en toda la solución.

Responsabilidad con la utilización de imágenes que muestren al niño (a) uruapense: cómo es físicamente, cómo y qué come; en este caso serán fotografías; además, por medio de la utilización de pequeñas frases reflexivas.

Funcional:

Los materiales en los que se presente la solución, deberán *ajustarse al entorno* en donde serán utilizados, distribuidos o colocados, tener un *tamaño adecuado* para que el público meta los vea.

En caso de ser algo tangible, deberán ser *prácticos* en cuanto a su manejo y transporte; también tendrán que ser *ligeros* en cuanto a peso.

La información, textos, frases, palabras clave, imágenes y gráficos tendrán que tener un *tamaño apropiado*, ser *legibles y entendibles*.

En los medios impresos utilizados, el tipo de impresión pretenderá ser en *selección de color en offset y papel con terminaciones brillantes* para que llame la atención.

Matrices de Solución

Matriz de posibilidades de solución

Para llegar a una solución por medio del Diseño y la comunicación visual que logre el propósito de dar a conocer el problema, proporcionar información a los padres de familia y hagan conciencia sobre la manera en que alimentan a sus hijos, se recurrió al uso de la matriz de posibilidades de solución en la cual se plantean una serie de posibles medios para la transmisión del mensaje.

Para poder evaluar cada medio se tomaron en cuenta los conceptos de viabilidad, accesibilidad, factibilidad, innovación, durabilidad, permanencia o vigencia, cobertura y costo, además siempre teniendo en cuenta los medios más cercanos al público meta, es decir, los medios que estuvieran en contacto directo con las mamás de niños de preescolar.

Al final de la tabla se presentan los re-

sultados. El que obtuvo mayor puntaje es la posibilidad más adecuada para la solución y la transmisión del mensaje.

Entiendase lo siguiente:

Viabilidad.- posibilidad que tiene la probable solución para poder transmitir el mensaje.

Accesibilidad.- se refiere a qué tanto acceso tendrá el público meta la posible solución.

Factibilidad.- se refiere a la medida en que se puede convertir en hechos.

Innovación.- respuesta novedosa a un problema que no es reciente.

Durabilidad.- la posible solución que tan durable en cuanto a material.

Permanencia ó vigencia.- qué tanto tiempo me va a funcionar la posible solución a largo plazo.

Cobertura.- extensión geográfica que logra alcanzar la posible solución.

Costo.- cantidad de dinero en lo que habrá que distribuir la probable solución.

Solución	Viabilidad	Accesibilidad	Factibilidad	Innovación	Durabilidad	Permanencia ó vigencia	Cobertura	Costo	
1 CD Interactivo									4.5
2 Libro									4.5
3 Campaña de concienciación									6.0
4 Audiovisual									5.5
5 Pagina Web									5.5
6 Material didáctico									5.5
7 Revista									4.0

Sí = Mucha 

Más o menos = Media 

No = Poca 

Solución	Viabilidad	Accesibilidad	Factibilidad	Innovación	Durabilidad	Permanencia o vigencia	Cobertura	Costo	
1.- Folleto	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	5.0
2.- Cartel	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	6.0
3.- Página en internet	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	5.0
4.- Anuncio espectacular	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	5.5
5.- Televisión	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	3.0
6.- Radio	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	6.0
7.- Correo (mail)	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	2.5
8.- Periódico	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	4.0
9.- Flyer	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	3.5
10.- Volante	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	2.0
11.- Anuncio transporte público	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	7.0
12.- Guía alimenticia	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	7.0
13.- Audiovisual	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	5.0
14.- Revista	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓	5.0

Sí = Mucha ✓✓✓✓

Más o menos = Media ✓✓✓✓

No = Poca ✓✓✓✓

Matriz de posibilidades de medios para la campaña de concienciación

Después de saber cual es el medio que logrará cumplir con el objetivo en este caso la campaña de concienciación, se realizó otra matriz con diferentes medios que de igual manera a la anterior estuvieran al alcance del público meta. Para evaluar cada medio se tomaron en cuenta los mismos conceptos.

Es importante mencionar que el color amarillo vale 0.5, el verde 1.0 y el rojo 0.

Al finalizar la tabla se encuentra el total de puntos y del mismo modo se tomaron en cuenta los medios con mayor puntaje: Anuncio de transporte público y guía alimenticia con 7 puntos, Cartel y radio con 6 puntos y Anuncio espectacular con 5.5 puntos.

Entiendase lo siguiente:

Viabilidad.- posibilidad que tiene la probable solución para poder transmitir el mensaje.

Accesibilidad.- se refiere a qué tanto acceso tendrá el público meta la posible solución.

Factibilidad.- se refiere a la medida en que se puede convertir en hechos.

Innovación.- respuesta novedosa a un problema que no es reciente.

Durabilidad.- la posible solución que tan durable en cuanto a material.

Permanencia ó vigencia.- qué tanto tiempo me va a funcionar la posible solución a largo plazo.

Cobertura.- extensión geográfica que logra alcanzar la posible solución.

Costo.- cantidad de dinero en lo que habrá que distribuir la probable solución.

Planificación de la campaña

Emisor:

Centro de Salud de Uruapan Michoacán por ser una institución que apoya la salud y por su accesibilidad al público.

Objetivo

Informar y concienciar a las mamás de niños de las escuelas preescolares particulares y federales de Uruapan, sobre la importancia de alimentar bien a sus hijos para evitar sobrepeso, a través de mensajes que serán transmitidos en diferentes medios, de manera que lleguen al público meta.

Plan de medios

Duración de campaña: tres meses

Comenzando por Agosto pues es cuando comienzan las clases; septiembre y finalizará en octubre, ya que en este último mes se encuentra el Día Internacional de la Nutrición.

Tiempo de publicación de cada medio:

1. Cartel: 15 días, comenzando a mediados de agosto (inicio de clases).
2. Anuncio de transporte público: mediados de agosto, septiembre, octubre y primeros 15 días de noviembre.
3. Anuncio espectacular: mediados de agosto, septiembre, octubre y primeros 15 días de noviembre.
4. Radio: Primera y segunda semana de octubre.
5. Guía alimenticia: Del 16 octubre (Día Internacional de la Nutrición) al 16 de noviembre.

La campaña estará compuesta por dos etapas:

- 1.- Etapa de introducción.
- 2.- Etapa recordativa e Informativa.

En la etapa de introducción los objetivos serán:

1.- Llamar la atención y hacer del conocimiento del público objetivo, que el mensaje visto en estos medios, es parte de una campaña dirigida a las mamás, y que trata el problema del sobrepeso por la mala alimentación en niños de preescolar; 2.- concienciarlos sobre la importancia de alimentar bien a los hijos, previniendo la obesidad y otras enfermedades.

Los medios a utilizar en esta etapa serán los siguientes, en este orden:

1. Cartel, 2. Anuncio de transporte público, 3. Anuncio espectacular.

En la etapa recordativa e informativa los objetivos serán:

1.-Recordarles a las mamás de los niños de preescolar de las escuelas particulares y federales, la existencia de esta campaña de concienciación que trata el tema del sobrepeso por la mala alimentación, proporcionando información específica y concreta respecto al problema invitándolas a que revisen, analicen y cambien de la misma manera los hábitos alimenticios de ellas y de sus hijos.

Los medios a utilizar serán los siguientes, en este orden:

- 4.- Radio, 5.-Guía alimenticia.

Estrategia del mensaje:

Componente de una estrategia publicitaria que define las metas del anunciante y la forma en que se alcanzarán.

Distribución e implementación

1. Cartel: 200 unidades

Se colocarán en los lugares donde las mamás de niños de preescolar acudan con mayor frecuencia:

Escuelas
86 federales
53 particulares
139 Escuelas en total

Supermercados y almacenes de prestigio

Sam's

Comercial Mexicana

Soriana

Aurrerá

Walmart

Farmacias

GEMS

Guadalajara

Del ahorro

De Michoacán

Hospitales

Regional

Centro de Salud

IMSS

ISSSTE

Fray Juan

El Ángel

2. Anuncio de transporte público:

Para que transite por la ciudad y las mamás de los niños puedan percibirlo.

3. Anuncio espectacular: 1 unidad

Se utilizará un espacio para anuncio espectacular, el cual esté colocado en una zona estratégica, entre calles muy transitadas es decir, una zona céntrica y cercana a las escuelas preescolares para que las mamás que recogen a sus niños en estas escuelas puedan verlos.

4. Radio: 2 estaciones de radio

La duración de cada spot de radio será de 40 segundos que serán transmitidos en las estaciones más escuchadas por el público meta, de acuerdo con un pequeño sondeo que se llevó a cabo. Éstas son La Poderosa y Radio moderna. Las transmisiones de los spot de radios pretenden ser hechas en dos horarios. En la estación La Poderosa, de 8:00 a 10:00 AM y en la estación Radio moderna de 12:00 a 2:00 PM. La transmisión se llevará cada treinta minutos, de lunes a viernes durante dos semanas (5 spot diarios que equivale a 25 spot a la semana), pues son las horas en las que las mamás suelen levantarse y escuchar radio mientras hacen sus actividades del hogar y llevan a sus hijos a las escuelas así como, suelen salir por sus hijos a las

escuelas mientras se transportan en su automóvil o transporte público; también cuando llegan a su casa a hacer las labores domésticas.

5. Guía alimenticia: 6, 720 unidades

La guía alimenticia será implementada por medio de las escuelas a las mamás de niños preescolares.

Para cada escuela estarán destinadas 24 guías. 8 para las mamás de primero (4 para salón A y 4 para salón B), 8 para las mamás de segundo (4 para salón A y 4 para salón B) y 8 para las mamás de tercero de preescolar (4 para salón A y 4 para salón B).

El número de guías adecuado para cada escuela se obtuvo de la estadística uno de cada siete niños tiene sobrepeso. Es decir que se tienen que trabajar con siete niños dependiendo de la cantidad que haya por salón; si hay aproximadamente 28 a 30 alumnos, deberán dejarse 4 guías por salón. Es decir, 30 entre 7 es igual a 4.2, redondeándolo es igual a 4 unidades por salón; pero como es importante también la prevención (niños con posibilidades de sobrepeso), se aumentarán 24 unidades para cada escuela, es decir, si eran 24 para cada escuela ahora serán 48 guías. 16 para las mamás de primero (8 para salón A y 8 para salón B), 16 para las mamás de segundo (8 para salón A y 8 para salón B) y 16 para las mamás de tercero de preescolar (8 para salón A y 8 para salón B).

Identidad gráfica de la campaña

La campaña de concienciación* tiene que tener un nombre que llame la atención del público meta y se distinga de las que ya fueron expuestas y las que están transmitiéndose.

Para formar este nombre se buscaron palabras y frases que tuvieran relación con el problema, es decir, con salud y con alimentación. Estas son algunas de las ideas que surgieron.

Propuestas para nombre de la campaña:

- 1 . *Comiendo saludable*
- 2 . *Nutriendo sano*
3. *En pro de los buenos hábitos alimenticios*

4. *Atención a la alimentación*
5. *Atenta a la nutrición*
- 6 . *Alimentando con salud*
- 7 . *Nutriendo con salud*
- 8 . *A comer como se debe*
- 9 . *A nutrir como se debe*
- 10 *Alimentos saludables actitudes positivas*
11. *Arriba la nutrición, abajo el sobrepeso*
12. *Nutriendo día a día*
- 13 *A comer con buen estilo*
14. *A comer con buenos hábitos*
15. *Nutre cada día*
- 16 *Sonrisas nutritivas /sonrisas saludables / sonrisas nutridas*
- 17 *Boquitas nutritivas /boquitas saludables / boquitas nutridas*
18. *Cuidando dando nutrición*
- 19 *Nutriendo a las peques*
- 20 *Combatiendo al sobrepeso*

De estas veinte ideas se descartaron las más largas y las que no tuvieran relación o no concordaran palabras con palabras.

Para el nombre de la campaña de concienciación sobre el sobrepeso en niños de preescolar cuyo objetivo es informar y concienciar a las mamás de niños de preescolar... ¿cuál crees más adecuado, cuál llamaría más la atención, cual le gustaría ver, leer y la invitaría a actuar?

- | | |
|--|--|
| 1.- atención a la alimentación | 4.-arriba la nutrición, abajo el sobrepeso |
| 2.-a nutrir como se debe | 5.-a comer con buenos hábitos |
| 3.-alimentos saludables, actitudes positivas | 6.-cuidando dando nutrición |

*El término concienciación es correcto, ya que en el diccionario no existe la palabra conscientizar.

Del diccionario Larousse:

Concienciación.- Conocimiento, conciencia

Concienciar.- Darse cuenta, Hacer conocer.

Conciencia.- Conocimiento, noción.

Al obtener las ideas más adecuadas, se hizo una primera encuesta a diseñadores y estudiantes de diseño para obtener su punto de vista. Después de saber su opinión se dió paso a elaborar posibles esloganes de acuerdo a las propuestas para el nombre de la campaña pues el propósito era que el nombre de la campaña se complementara con el slogan o frase.

Después de obtener las frases para el slogan* se construyó una segunda mini encuesta la cual fue aplicada a 20 mamás de niños de preescolar. Consistía en elegir el nombre de la campaña (la frase con número) y debajo de la frase seleccionada escoger otra que vendría a ser el enunciado o slogan.

A continuación se muestra la mini encuesta.

Para el nombre y slogan de una campaña sobre el sobrepeso en niños de preescolar cuyo objetivo es concienciar e informar a las mamás de niños de preescolar sobre la importancia de alimentar bien a sus hijos, previniendo así la obesidad y otras enfermedades; a usted como mamá, ¿Cuál le llamaría más la atención, le gustaría ver, leer y la invitaría a hacer conciencia, informarse y actuar?

1.- Alimentos saludables, vidas saludables.

Sumate a la lucha contra el sobrepeso.
En marcha a la vida sana.
Preocupada por la salud de mi hijo.
El sobrepeso no es salud.

2.-Arriba la nutrición, abajo el sobrepeso.

Con buenos hábitos alimenticios.
Equilibrando su alimentación.
Diariamente al pendiente.
Nutriendo como se debe.
En marcha a la vida sana.

3.-Atención a la alimentación.

Nutre saludable antes de que sea tarde.
Comer mal sobrepesa.
Sumate a la lucha contra el sobrepeso.
Diariamente una dieta al pendiente.

4.-Amarlos bien, alimentándolos mejor.

En marcha a la vida sana.
Equilibrando su alimentación.
Preocupada por la salud de mi hijo.
Sin sobrepeso y buena salud.
Porque gordura no es salud.

Nombre de la campaña y slogan

Enseguida los resultados obtenidos en el sondeo. Los muñequitos son la cantidad de mamás que eligieron ese nombre para la campaña y los circulitos son la elección de cada una.

El nombre para la campaña que finalmente se determinó fue Amarlos bien, alimentándolos mejor y el slogan *Sin sobrepeso y con buena salud* pues las dos frases en realidad se complementan, habla de cómo debe de ser el amor de madre y de lo que se pretende con la campaña, una mejor alimentación para evitar sobrepeso.

*Es importante definir la palabra Slogan ya que será muy utilizada en esta tesis a partir de este momento puesto que es una palabra muy utilizada en la carrera de Diseño y por los diseñadores:















Frase corta y concisa que apoya y refuerza una marca en este caso una campaña, generalmente resaltando alguna característica o valor de la misma.

http://www.google.com.mx/search?hl=es&defl=es&q=define:Slogan&ei=oK1OSonSDI_UsQOV9cyqDQ&sa=X&oi=glossary_definition&ct=title

Un lema publicitario o eslogan (anglicismo** de slogan) es una frase memorable usada en un contexto comercial o político (en el caso de la propaganda) como expresión repetitiva de una idea o de un propósito publicitario para englobar tal y representarlo en un dicho.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Slogan>

**Los anglicismos son préstamos lingüísticos desde el idioma inglés hacia otro idioma. Muchas veces son un producto de traducciones deficientes de material impreso o hablado en inglés y otras veces ocurre lo contrario: se crean por la inexistencia de una palabra apropiada que traduzca un término o vocablo en específico. <http://es.wikipedia.org/wiki/Anglicismo>

<p>1.- Alimentos saludables, vidas saludables. </p> <p>Sumate a la lucha contra el sobrepeso. </p> <p>En marcha a la vida sana. </p> <p>Preocupada por la salud de mi hijo. </p> <p>El sobrepeso no es salud.</p>	<p>3.-Atención a la alimentación. </p> <p>Nutre saludable antes de que sea tarde. </p> <p>Comer mal sobrepesa.</p> <p>Súmame a la lucha contra el sobrepeso.</p> <p>Diariamente una dieta al pendiente. </p>
<p>2.-Arriba la nutrición, abajo el sobrepeso. </p> <p>Con buenos hábitos alimenticios. </p> <p>Equilibrando su alimentación.</p> <p>Diariamente al pendiente.</p> <p>Nutriendo como se debe. </p> <p>En marcha a la vida sana.</p>	<p>4.-Amarlos bien, alimentándolos mejor. </p> <p>En marcha a la vida sana.</p> <p>Equilibrando su alimentación.</p> <p>Preocupada por la salud de mi hijo. </p> <p>Sin sobrepeso y buena salud. </p> <p>Porque gordura no es salud. </p>

Propuestas para tipografía

Cualquier medio de publicidad requiere de una tipografía que la identifique de otros medios; por ello la campaña de concienciación requiere de una que la diferencie de otras campañas y transmita la seriedad y confiabilidad necesaria, propuesta en los conceptos del brief. Estas son las propuestas.

Century Gothic

Humanst521 BT

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmñopqrstuvwxyz
 1234567890

AvantGarde Md BT

Arial

Berlin Sans FB

Humanst521 BT (condensada)

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmñopqrstuvwxyz
 1234567890

Humanst521 BT

Los tipos de letras anteriores se buscaron que fueran sin patines o de palo seco para que transmitan los conceptos mencionados.

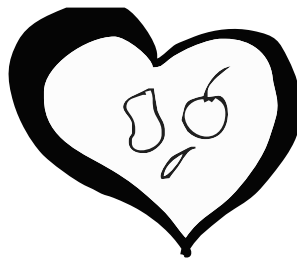
La tipografía que se seleccionó fue la ultima: la Humanst521 BT. Para títulos o frases importantes se utilizará esta tipografía pero en condensada o bold y para los textos en normal.

Logo para la campaña

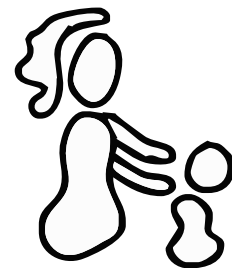
A continuación se muestran las primeras ideas que surgieron para la imagen de la campaña de concienciación:
Amarlos bien, alimentándolos mejor.



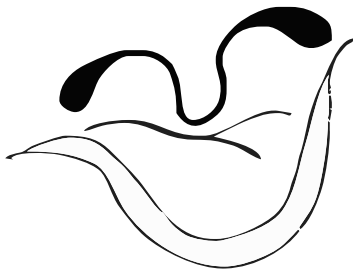
Boceto de una mamá en forma de corazón abrazando a su hijo (formado con frutas).



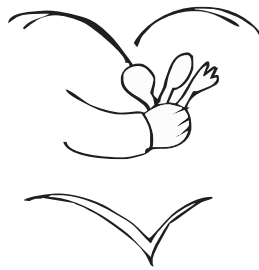
Dibujo de una carita en forma de corazón con ojos y nariz de fruta.



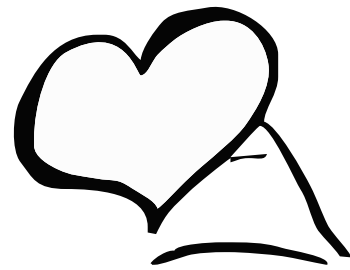
Boceto de una mamá extendiéndole los brazos a su hijo.



Dibujo de una carita feliz. Los ojos simulan parte de un corazón.



Boceto de una mano de un niño sosteniendo unos cubiertos y alrededor un corazón.



Dibujo de un corazón unido por una pirámide que hace alusión a la pirámide nutricional.



Boceto de una cuchara y un tenedor con una parte de un corazón.



Dibujo de una mano sosteniendo una cuchara.



Boceto de la silueta de un niño levantando las manos y sosteniendo una cuchara.



Boceto de una mamá en forma de corazón abrazando a su hijo (formado con frutas).

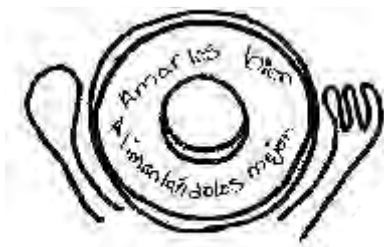


Dibujo de una cuchara y un corazón.



Boceto de una mamá con los brazos.

Las ideas bocetadas siempre fueron pensando en los conceptos planteados en el brief: responsabilidad, seriedad y confiabilidad; representándolo con imágenes relacionadas con la salud, la boca, la madre, el hijo, alimentos, amor utensilios de cocina como cuchara, plato, tenedor y mandil.



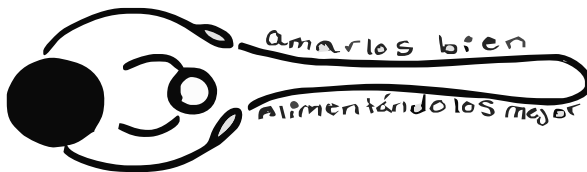
Dibujo de un plato con una cuchara y un tenedor alrededor del plato.



Dibujo de una cuchara simulando una mano sosteniendo un plato saliéndole humo, el humo en forma de corazón.



Boceto de una cuchara saliéndole humo en forma de corazón.



Dibujo de un cuchara formada por una mamá y un niño abrazándose.



Boceto de una mano dándole de comer a una boca de un niño, la comida es un corazón.

La idea para trabajar y pulir se determinò después de analizar lo que se pretende con esta campaña, apegándonos a los conceptos, a los objetivos y sobre todo al nombre de la campaña. Es decir, se tomó en cuenta que es una campaña para hacer conciencia de la forma en que se alimentan a los hijos. Recordemos también que esta campaña lleva por nombre Amarlos bien alimentándolos mejor. Estos fueron los resultados los cuales aún se siguieron afinando para darle una mejor presentación y pretendiendo hacer un logo lo más sencillo posible para que este fuera más pregnante (fácil de recordar).



Esta es la propuesta del logo, representa el concepto de responsabilidad principalmente en el que una mano (de mujer) le pretende dar a su hijo de comer (corazón) que este mismo representa el cariño, el afecto y el amor con el que lo hace; el círculo encierra a esa madre y a ese hijo mientras comen, uniéndolos con ese laso maternal que conlleva.

El concepto de seriedad y confiabilidad se ve reflejado en la tipografía sans serif o sin patines y en los elementos que integran al logo así como en el manejo de un solo color.

Respecto al significado del color naranja utilizado; este representa calidez por lo que produce sensación de calor. No es un color agresivo como el rojo. Además es un color citrico que se asocia a la alimentación sana. Produce apetito y es utilizado para promocionar productos alimenticios.

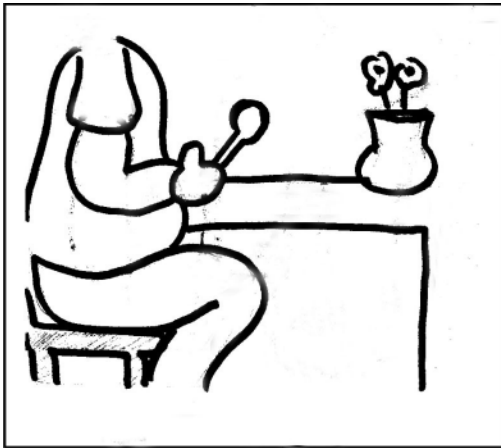
A continuación se presenta el logo en blanco y negro.



Tomas fotográficas

Bocetaje

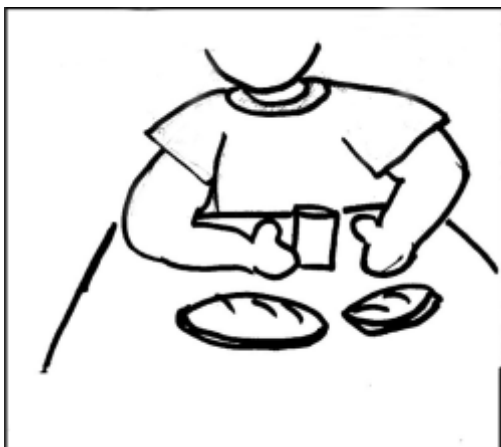
El diseño de los medios en los que será transmitido el mensaje de la campaña de concienciación, requiere de fotografía de niños de la edad de preescolar. Estos son los bocetos de las tomas que se harían.



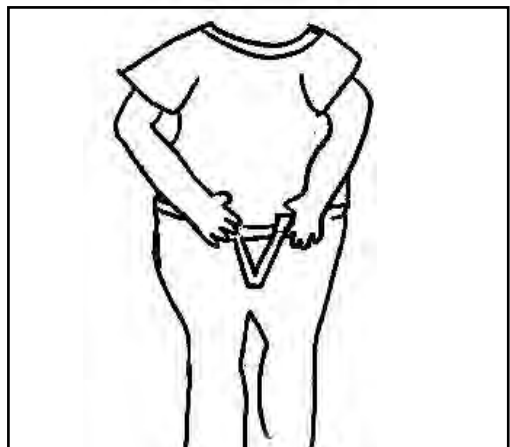
Dibujo para la toma fotográfica de un niño preparado para comer. Se encuentra sentado de perfil donde se hace notar su estomago, trae en la mano una cuchara.



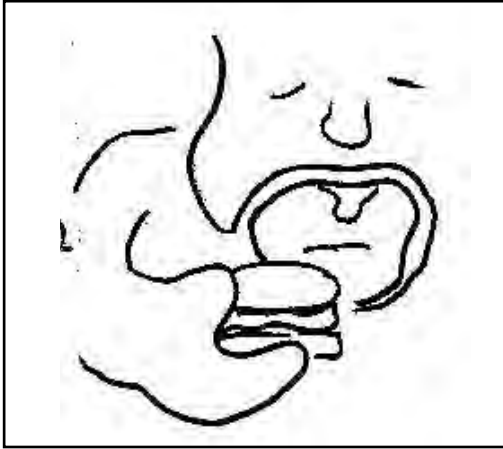
Dibujo para la toma fotográfica de un niño sentado con los pies cruzados, se hace notar su estomago. Esta toma estaría hecha de arriba hacia abajo.



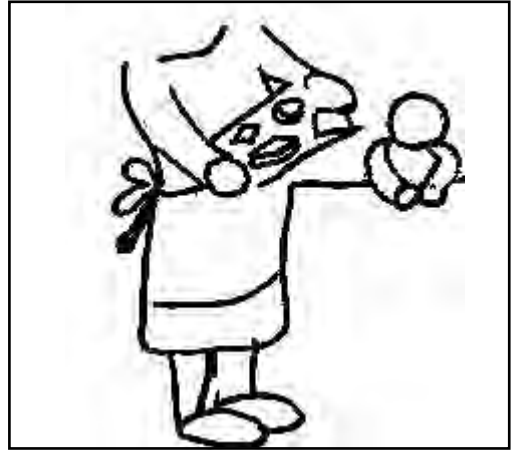
Boceto para la toma fotográfica de un niño frente a una mesa listo para comer con todos sus alimentos puestos en la mesa.



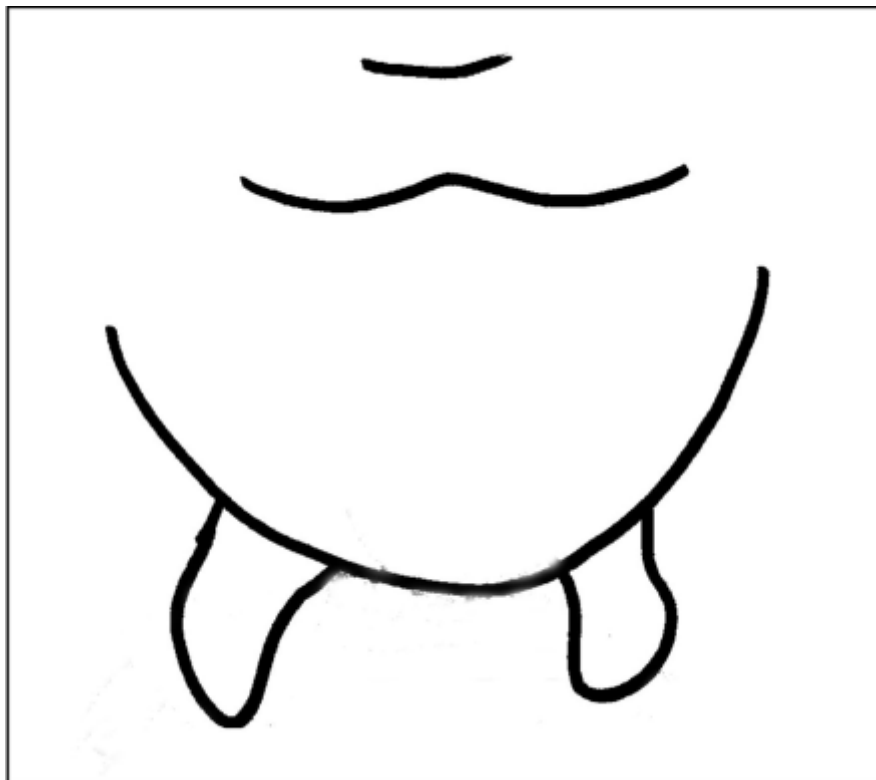
Boceto para la toma fotográfica de un niño queriéndose abrochar el pantalón.



Dibujo para la toma fotográfica de un niño dándole una mordida a una hamburguesa.



Dibujo para la toma fotográfica de una mamá llevándole de comer a sus "alimentos" el niño la está esperando.



Boceto para la toma fotográfica de un niño parado viéndose los pies. Se hace destacar el estomago. Es una toma de arriba hacia abajo.

Tomas fotográficas

Se hicieron varias tomas para seleccionar las que cumplieran con las expectativas.

Se utilizaron 4 niños de la edad de 3-5 años como modelos en diferentes posturas y en distintos lugares.



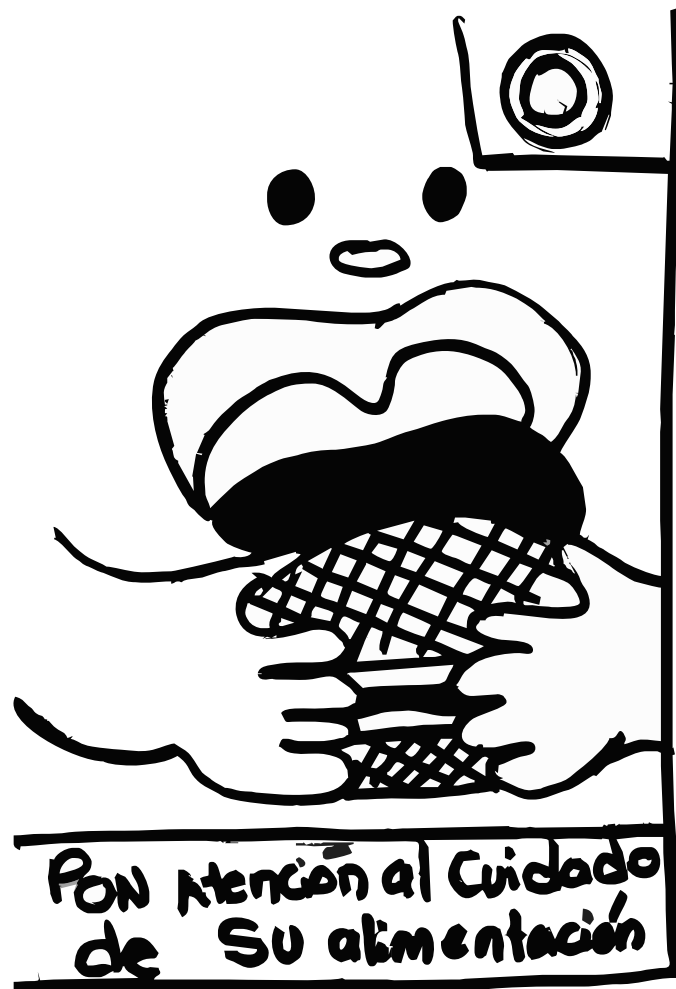




Medios

Cartel

El diseño del cartel así como de otros medios impresos (anuncio de transporte público y anuncio espectacular), estarán compuestos principalmente por la fotografía y el uso de algunas frases. Con estos elementos, se podrán representar los conceptos de responsabilidad, confiabilidad y seriedad. Pues una imagen realista del problema llama más la atención del público meta, que el uso de la caricatura o la ilustración; ya que el problema está relacionado con la salud por ello es necesario tratarse con seriedad.



PON atención al cuidado
de su alimentación

Desarrollo del cartel



En Uruapan, uno de cada siete niños
en edad preescolar tiene sobrepeso

Amalos bien: evita la chatarra



*Sin sobrepeso y
con buena salud*



Para mayor información acude al centro de salud, teléfono 524-0171

Carteles 200 \$1,720.00
Tamaño doble carta (27.00 x 42.00cm)
Impreso a selección de color
En papel couché de 150g

Anuncio de transporte público

El diseño de este medio como ya se mencionó, necesita de fotografía que abarque un 80% del formato requerido complementado por algunas frases que llamen la atención;

algunos elementos decorativos, el logo y el lema de la campaña pues es un medio para ser visto de forma rápida y requiere que este no esté saturado de elementos ni de información, simplemente esencial.



Propuesta final

Anuncio de transporte público
Renta de un espacio en microbús \$2,500.00
mensuales
En tres meses \$7,500.00
Medidas 1.80 x 180m Impreso en lona a
selección de color

En Uruapan, uno de cada siete niños en edad preescolar tiene sobrepeso

Ámalos bien: evita la chatarra

Amallos bien, alimentándolos mejor
Uruapan
campaña contra el sobrepeso infantil

Sin sobrepeso y con buena salud

Salud

Anuncio Espectacular

El diseño del anuncio espectacular requiere de mayor sencillez que el anuncio de transporte público, pues este es colocado en lugares muy transitados, por ello solo debe llevar lo necesario como la imagen y una frase no muy larga para que el público lo lea rápidamente desde su automóvil en movimiento.



Propuesta final

Anuncio espectacular
Renta de espacio \$7,500.00 mensuales
En tres meses \$22,500.00
Medidas 3 x 6m
Impreso en lona a selección de color

Ámalos bien:
evita la chatarra



Sin sobrepeso y con buena salud

Guión del spot* de radio

El spot de radio será el medio que logré llegar al público con niveles de educación bajos, es decir a aquellas mamás que no sepan leer. Del mismo modo lo escucharán las mamás que tienen otro tipo de educación, pues es un medio de comunicación masivo.

Se pretende recordarles la existencia de esta campaña de concienciación que trata el tema del sobrepeso por la mala alimentación e invitarlas a que acudan al Centro de Salud para mayor información.

El guión del spot de radio consiste en una madre que acude al doctor con su hijito y ella no se ha dado cuenta de que su hijo tiene sobrepeso hasta que el doctor le da el diagnóstico, además le habla del problema aquí en la ciudad de Uruapan.

Al final el spot termina con la invitación del doctor para que acuda al centro de salud para que le proporcionen más información.

En este medio se manejaron los conceptos de confiabilidad y seriedad al presentar información por medio de un profesional en salud y el concepto de responsabilidad al momento en el que la madre se preocupa por su hijo y acude a ver el doctor.

Comienzo con melodía que de la sensación de tristeza...

-Niño:
(Con tristeza y dolor)
¡otra vez me duelen las rodillitas!

-Mamá:
(Preguntando con dulzura)
Doctor ¿Qué tiene mi hijo?

-Doctor:
(Con voz seria y con seguridad)
Señora, su hijo, tiene sobrepeso.

(Con afirmación y fuerza al principio)
En Uruapan, uno de cada siete niños edad preescolar sufren este problema.

-Mamá:
(Preguntando con dulzura y preocupación)
Pero ¿Qué puedo hacer?

-Doctor:
(Con afirmación y firmeza)
Ámelos bien, alimentándolos mejor evite la chatarra.

(con firmeza y exclamación)
"Sin sobrepeso y con buena salud"

(Frase de corrido)
Para mayor información acuda Centro de Salud de Uruapan Michoacán, teléfono 52-4-0-1-71.

Final con melodía que de la sensación de tristeza.

Spot de radio

Estación La Poderosa

1 spot de 30 seg. \$77.00

25 spot de lunes a viernes \$1, 925.00

25 spot en dos semanas \$3, 850.00

Estación Radio Moderna

1 spot de 30 seg. \$90.00

25 spot de lunes a viernes \$2, 250.00

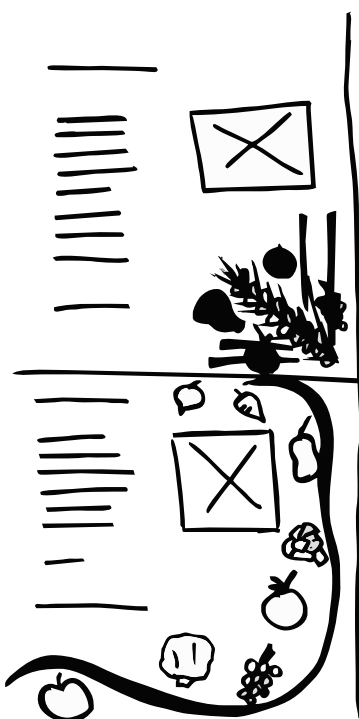
25 spot en dos semanas \$4,500.00

*Spot de radio se refiere al anuncio de radio que consiste en una pequeña grabación en segundos sobre algún tema haciendo una especie de comercial. Utiliza efectos y sonidos para llamar la atención del espectador.

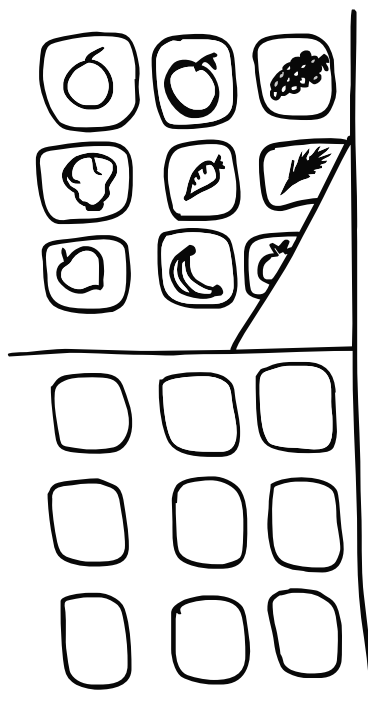
Guía alimenticia

El diseño de este medio como ya se mencionó, necesita de fotografía que abarque un 80% del formato requerido complementado por algunas frases que llamen la atención;

algunos elementos decorativos, el logo y el slogan de la campaña pues es un medio para ser visto de forma rápida y requiere que este no esté saturado de elementos ni de información, simplemente esencial.



En este boceto se pretende que sean las frutas y verduras formadas en dos lados, siguiendo la línea curvada, el texto o información de la guía en el lado izquierdo, a un lado de una fotografía. Para las páginas internas primero ira el texto, después fotografías y después la decoración de frutas y verduras.



Dibujo de la portada y la paginas internas. La portada es la del recuadro de arriba, son solamente cuadritos y en cada uno de estos una fruta o verdura. Se pretende que sean en las páginas internas los puros recuadros en blanco como se muestra en la parte superior.

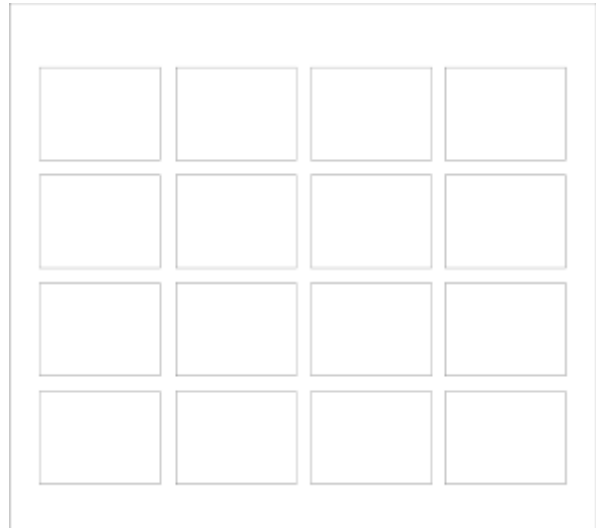


El boceto de la parte superior se pretende que sea la portada de la guía está formada por una imagen en medio, ovalada; dentro de esta imagen estarán los datos de la guía como el nombre y el logo. A un lado decorado con frutas, verduras y flecas. Para las páginas internas texto en medio junto con las fotografías que hace alusión al tema y en la parte superior e inferior decorado con frutas y flecas.

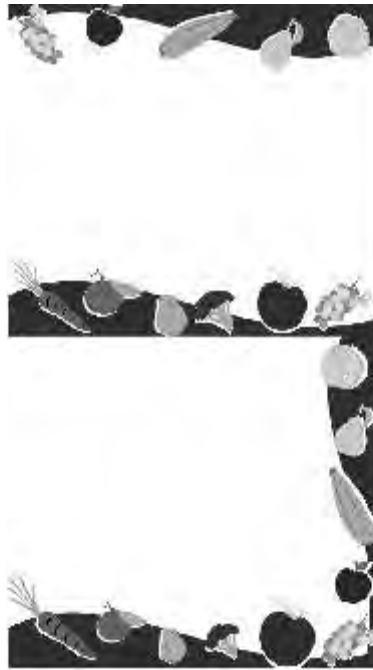
Desarrollo de la guía alimenticia

En la parte superior derecha se muestra la retícula para acomodar texto e imágenes utilizada en la guía.

Lo que se muestra en la parte inferior son las primeras propuestas de diseño para la portada y contraportada de la guía.



El diseño de la parte inferior se pretende que sea para la portada y la parte inferior para las páginas internas.



El diseño de la parte inferior es para la portada y el diseño de la parte superior para las páginas internas.



El diseño de la parte inferior es para la portada y la parte inferior para las páginas internas.

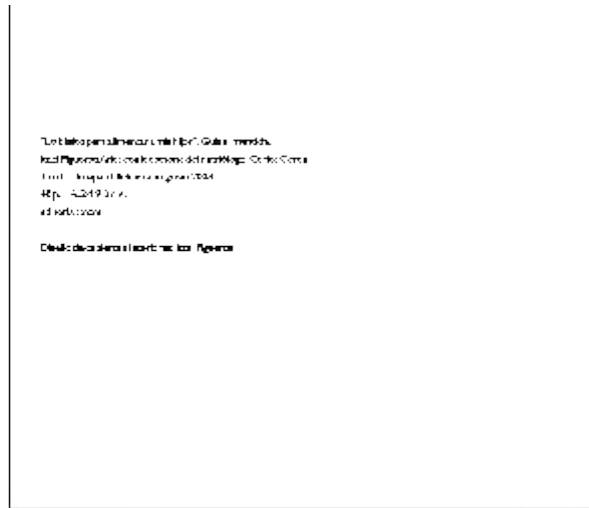
Desarrollo de la guía alimenticia

Lo que aparece en esta página es la afinación del diseño para la guía, consiste en una página interna y la portada y contraportada.



Propuesta final

Guía alimenticia
 6,720 Guías \$28, 960.00
 Tamaño 19 x 33 cm (cabe en un oficio)
 6,720 x 40 páginas interiores 268, 800
 páginas interiores \$22,000.00
 6,720 x 2 hojas a selección de color
 13, 440 hojas de portadas \$5,360.00
 Interfolio, armado y engargolado \$1,600.00



Índice

Presentación	2	• Lactia	14
Introducción	4	• Laxantes	5
Cambio del experto	5	• Laxos	15
Conceptos	6	• Micronutrientes	16
• Lactancia	6	• Vitaminas	16
• Nutrición	6	• Vitamina A o retinol	16
• Hábito alimenticio	6	• Vitamina B1 o taurina	17
Importancia de la buena alimentación	7	• Vitamina B2 o riboflavina	17
La edad de presentación de la alimentación	9	• Vitamina B3 o niacina	17
Plan de alimentación	10	• Vitamina B5 o pantoico	18
¿Cómo alimentarlo?	11	• Vitamina B6 o piridoxina	18
Diagnóstico	12	• Vitamina B12 o cianocobalamina	19
Micronutrientes	13	• Vitamina C o ácido ascórbico	19
• Hidratos de carbono	13	• Vitamina D o calciferol	19
• Aminoácidos	14	• Vitamina E o tocoferol	20

• Vitamina K o quinona	20	Coronida	27
• Vitamina H o biotina	20	Copa	28
• Hierros	21	Tarjetas pláticas o calcomanías	29
• Hierro (Fe)	21	Ejemplo de un menú completo	30
• Sodio (Na)	21	• Desayuno	30
• Calcio (Ca)	21	• Cena o almuerzo completo	30
• Potasio (K)	21	• Comida	30
• Magnesio (Mg)	22	• Un snack o bocanito	30
• Fósforo (P)	22	• Cena	30
• Hierro (Fe)	22	• Sabores	31
• Yodo (I)	22	28. Para mayor información contactar	31
• Zinc (Zn)	22	• Centro de salud, Hospital y Clínica	35
• Biotina	22	• Libros	36
Importancia	25	• Páginas en Internet	36
De egreso	25	25. Período institucional susceptible	37

Presentación

"Lo básico para alimentar a mis hijos" es una guía alimenticia que forma parte de la campaña "La cocina al alcance de la mano" de la marca Biotin, alimentaciones mejor que se lleva a cabo en colaboración de la tienda Michelada. Contiene temas relacionados respecto a la alimentación, información al consumidor y otros que te ayudarán a la salud de tus hijos en su edad de 3-5 años.

Esta guía fue elaborada con la asesoría del nutricionista Carlos Cerda de Bruspan Michela, quien brinda la información necesaria, específica y personalizada respecto a la alimentación, invitando a las mamás de los niños de preescolar a que revisen, analicen y cambien la alimentación de sus hijos de acuerdo a sus hijos y estar así al pendiente de sus necesidades.



Introducción

La guía de nutrición "Lo básico para alimentar a mis hijos" es un menú de opciones saludables para nutrir a tus hijos de manera adecuada. Incluye información sobre nutrición, alimentación y otros temas que te ayudarán a la salud de tus hijos en su edad de 3-5 años.

Esta guía fue elaborada con la asesoría del nutricionista Carlos Cerda de Bruspan Michela, quien brinda la información necesaria, específica y personalizada respecto a la alimentación, invitando a las mamás de los niños de preescolar a que revisen, analicen y cambien la alimentación de sus hijos de acuerdo a sus hijos y estar así al pendiente de sus necesidades.

Esta guía fue elaborada con la asesoría del nutricionista Carlos Cerda de Bruspan Michela, quien brinda la información necesaria, específica y personalizada respecto a la alimentación, invitando a las mamás de los niños de preescolar a que revisen, analicen y cambien la alimentación de sus hijos de acuerdo a sus hijos y estar así al pendiente de sus necesidades.

Esta guía fue elaborada con la asesoría del nutricionista Carlos Cerda de Bruspan Michela, quien brinda la información necesaria, específica y personalizada respecto a la alimentación, invitando a las mamás de los niños de preescolar a que revisen, analicen y cambien la alimentación de sus hijos de acuerdo a sus hijos y estar así al pendiente de sus necesidades.

Esta guía fue elaborada con la asesoría del nutricionista Carlos Cerda de Bruspan Michela, quien brinda la información necesaria, específica y personalizada respecto a la alimentación, invitando a las mamás de los niños de preescolar a que revisen, analicen y cambien la alimentación de sus hijos de acuerdo a sus hijos y estar así al pendiente de sus necesidades.

Esta guía fue elaborada con la asesoría del nutricionista Carlos Cerda de Bruspan Michela, quien brinda la información necesaria, específica y personalizada respecto a la alimentación, invitando a las mamás de los niños de preescolar a que revisen, analicen y cambien la alimentación de sus hijos de acuerdo a sus hijos y estar así al pendiente de sus necesidades.

Esta guía fue elaborada con la asesoría del nutricionista Carlos Cerda de Bruspan Michela, quien brinda la información necesaria, específica y personalizada respecto a la alimentación, invitando a las mamás de los niños de preescolar a que revisen, analicen y cambien la alimentación de sus hijos de acuerdo a sus hijos y estar así al pendiente de sus necesidades.

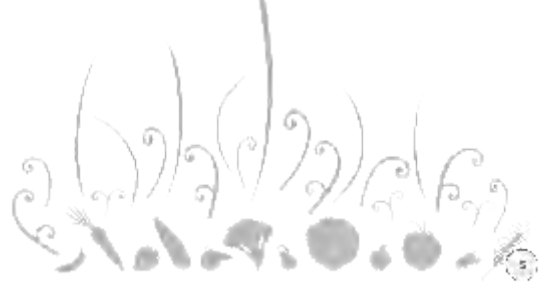
Esta guía fue elaborada con la asesoría del nutricionista Carlos Cerda de Bruspan Michela, quien brinda la información necesaria, específica y personalizada respecto a la alimentación, invitando a las mamás de los niños de preescolar a que revisen, analicen y cambien la alimentación de sus hijos de acuerdo a sus hijos y estar así al pendiente de sus necesidades.

Esta guía fue elaborada con la asesoría del nutricionista Carlos Cerda de Bruspan Michela, quien brinda la información necesaria, específica y personalizada respecto a la alimentación, invitando a las mamás de los niños de preescolar a que revisen, analicen y cambien la alimentación de sus hijos de acuerdo a sus hijos y estar así al pendiente de sus necesidades.

Esta guía fue elaborada con la asesoría del nutricionista Carlos Cerda de Bruspan Michela, quien brinda la información necesaria, específica y personalizada respecto a la alimentación, invitando a las mamás de los niños de preescolar a que revisen, analicen y cambien la alimentación de sus hijos de acuerdo a sus hijos y estar así al pendiente de sus necesidades.

Carta del experto

Este documento es la carta del experto y autoridad científica, en caso de que se no permitiera la reproducción o el plagio, todos los datos que se encuentran en esta publicación son de carácter científico y de carácter informativo de carácter científico.



Conceptos

La alimentación

Es el proceso de la ingestión, digestión y absorción de los alimentos.

Nutrición

Es el proceso por el que los organismos obtienen y utilizan nutrientes y líquidos para su funcionamiento y crecimiento.

Hábito alimenticio

Es el conjunto de hábitos que se adquieren a lo largo de la vida, como el comer, beber, etc., que influyen en la salud y el bienestar.



Importancia de la buena alimentación

TIP
Las necesidades de alimentación de los niños cambian con la edad, por lo que es importante adaptar la alimentación de acuerdo a su edad.



La alimentación es un factor determinante en la salud de los niños. Una buena alimentación es esencial para su crecimiento y desarrollo. Una mala alimentación puede causar problemas de salud, como la obesidad, la diabetes y la hipertensión.

Una buena alimentación es esencial para la salud de los niños. Una mala alimentación puede causar problemas de salud, como la obesidad, la diabetes y la hipertensión.

Una buena alimentación es esencial para la salud de los niños. Una mala alimentación puede causar problemas de salud, como la obesidad, la diabetes y la hipertensión.

Importancia de la buena alimentación

TIP
Las necesidades de alimentación de los niños cambian con la edad, por lo que es importante adaptar la alimentación de acuerdo a su edad.



La alimentación es un factor determinante en la salud de los niños. Una buena alimentación es esencial para su crecimiento y desarrollo. Una mala alimentación puede causar problemas de salud, como la obesidad, la diabetes y la hipertensión.

Una buena alimentación es esencial para la salud de los niños. Una mala alimentación puede causar problemas de salud, como la obesidad, la diabetes y la hipertensión.

Una buena alimentación es esencial para la salud de los niños. Una mala alimentación puede causar problemas de salud, como la obesidad, la diabetes y la hipertensión.

La edad de prescripción en la alimentación

El momento de empezar puede ser variable y dependerá de cada niño, pero lo más recomendable es que empiece a comer a los 6 meses.

La edad de introducción de los alimentos debe ser acorde a la madurez del niño y a la salud de su sistema digestivo.

La alimentación en esta edad debe ser adecuada, apoyar al desarrollo del niño y contribuir a su salud. La introducción de los alimentos debe ser acorde a la madurez del niño y a la salud de su sistema digestivo.

El momento de introducir los alimentos debe ser acorde a la madurez del niño y a la salud de su sistema digestivo.

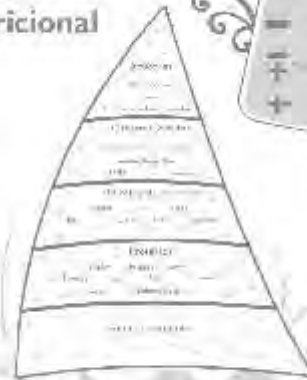
TIP

Es importante introducir los alimentos de forma gradual y observar la reacción del niño. Si muestra signos de alergia o intolerancia, se debe suspender la introducción de ese alimento.



16

Pirámide Nutricional



¿Cómo alimentarlos?

TIP

Al introducir los alimentos nuevos, se debe observar la reacción del niño. Si muestra signos de alergia o intolerancia, se debe suspender la introducción de ese alimento.



Es importante introducir los alimentos de forma gradual y observar la reacción del niño. Si muestra signos de alergia o intolerancia, se debe suspender la introducción de ese alimento.

Es importante introducir los alimentos de forma gradual y observar la reacción del niño. Si muestra signos de alergia o intolerancia, se debe suspender la introducción de ese alimento.

Es importante introducir los alimentos de forma gradual y observar la reacción del niño. Si muestra signos de alergia o intolerancia, se debe suspender la introducción de ese alimento.

Es importante introducir los alimentos de forma gradual y observar la reacción del niño. Si muestra signos de alergia o intolerancia, se debe suspender la introducción de ese alimento.

17

Es importante introducir los alimentos de forma gradual y observar la reacción del niño. Si muestra signos de alergia o intolerancia, se debe suspender la introducción de ese alimento.

Es importante introducir los alimentos de forma gradual y observar la reacción del niño. Si muestra signos de alergia o intolerancia, se debe suspender la introducción de ese alimento.

Es importante introducir los alimentos de forma gradual y observar la reacción del niño. Si muestra signos de alergia o intolerancia, se debe suspender la introducción de ese alimento.



Diagrama

El diagrama de la pirámide, nos permite ver el comportamiento de los alimentos en los Estados Unidos y adaptarlo por muchos otros países. Esto se hace a través de puntos de referencia.

Medición con la escala de nutrición Global.

Este tipo de dietas que se basan en los alimentos saludables, como las frutas y verduras, ayudan a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.



Los alimentos se dividen en dos tipos: macronutrientes y micronutrientes.

Macronutrientes:

Son los nutrientes de mayor cantidad que se encuentran en los alimentos. Son los nutrientes que proporcionan energía y estructura al cuerpo.

Hidratos de carbono

- Son la principal fuente de energía de nuestro cuerpo.
- Se encuentran en los cereales, frutas, verduras, legumbres, arroz, pasta, pan, galletas, etc.



18

TIP

Es importante introducir los alimentos de forma gradual y observar la reacción del niño. Si muestra signos de alergia o intolerancia, se debe suspender la introducción de ese alimento.



Azúcares y harinas

- Se encuentran en los cereales, pan, galletas, etc.

La fibra

- Ayuda a mejorar la digestión y a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
- Se encuentra en los cereales, frutas, verduras, etc.



Las proteínas

- Son nutrientes esenciales para la formación de los tejidos y para la renovación de los tejidos viejos.
- Propiedades energéticas.
- Se encuentran en carne, pescado fresco, leche, huevo.



TIP:

Tu cuerpo requiere más y más proteínas a medida que creces. En el embarazo y en la lactancia el cuerpo requiere más proteínas para producir leche.

Las grasas

- Son el tipo de energía de reserva de cuerpo. Por eso hombres y mujeres necesitan más energía, hombre y mujer necesitan más.

Micronutrientes:

Son los vitaminas y minerales que ayudan a que el cuerpo funcione correctamente.

Vitaminas

- 1. Las vitaminas ayudan a que el cuerpo funcione correctamente.

Vitaminas A y B12

- 1. Vitamina A: Se encuentra en los alimentos ricos en carotenos como zanahoria, calabacín, espinaca, etc.
- 2. Vitamina B12: Se encuentra en los alimentos ricos en proteínas como carne, pescado, etc.



Las vitaminas ayudan a que el cuerpo funcione correctamente. Las vitaminas A y B12 se encuentran en los alimentos ricos en carotenos y proteínas.



TIP:

Las vitaminas B1, B2, B6 y B9 se encuentran en los alimentos ricos en proteínas y carbohidratos.

Vitamina B1 (tiamina)

- Necesaria para la función del metabolismo.
- Se encuentra en los cereales, legumbres, arroz, etc.

Vitamina B2 (riboflavina)

- Necesaria para el crecimiento celular.
- Se encuentra en los huevos, leche, etc.

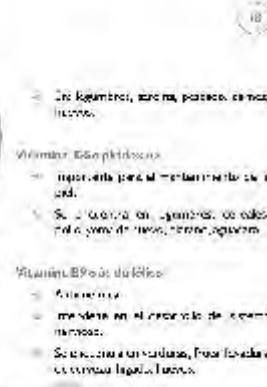
Vitamina B6 (piridoxina)

- Necesaria para la producción de hemoglobina.



TIP:

Las vitaminas B1, B2, B6 y B9 se encuentran en los alimentos ricos en proteínas y carbohidratos.



- Las legumbres, arroz, pan, etc.

Vitamina B9 (ácido fólico)

- Necesaria para el crecimiento celular.
- Se encuentra en los cereales, legumbres, etc.

Vitamina B12 (cobalamina)

- Necesaria para el crecimiento celular.
- Se encuentra en los alimentos ricos en proteínas como carne, pescado, etc.



TIP:

Las vitaminas C y E se encuentran en los alimentos ricos en antioxidantes.

Vitamina C (ácido ascórbico)

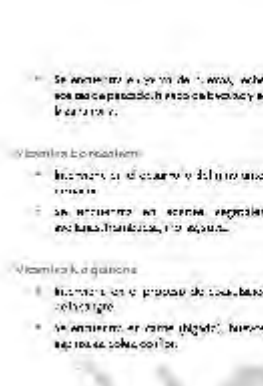
- Necesaria para la formación de colágeno.
- Se encuentra en los cítricos, etc.

Vitamina E (tocoferol)

- Necesaria para el crecimiento celular.
- Se encuentra en los aceites vegetales, etc.

Vitamina D (calciferol)

- Necesaria para la absorción de calcio.



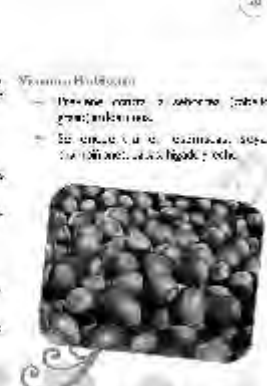
- Se encuentra en los cítricos, etc.

Vitamina E (tocoferol)

- Necesaria para el crecimiento celular.
- Se encuentra en los aceites vegetales, etc.

Vitamina D (calciferol)

- Necesaria para la absorción de calcio.
- Se encuentra en los alimentos ricos en calcio.



Vitamina B12 (cobalamina)

- Necesaria para el crecimiento celular.
- Se encuentra en los alimentos ricos en proteínas.

Minerales

Los minerales se encuentran en los alimentos y en las bebidas.

Fósforo (P)

- Componente de los huesos y de los dientes.
- Se encuentra en leche, queso, yema de huevo, frijoles.

Sodio (Na)

- Regula el agua del cuerpo.
- Se encuentra en sal, leche, queso y encurtidos.



TIP

El calcio ayuda a la salud de los huesos y de los dientes.

21

Calcio (Ca)

• Fundamental en la formación de huesos y dientes. Se obtiene en los huesos para ser usados en los dientes. También se encuentra en leche y productos lácteos, queso, yogur, etc.

Vitamina D

• Ayuda a absorber el calcio.

- Se encuentra en leche, queso, yema de huevo, pescados.

Fósforo (P)

- Ayuda a la salud de los huesos y de los dientes.
- Se encuentra en leche, queso, yema de huevo, frijoles.



22

Vitamina C

• Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a reducir el riesgo de enfermedades.

Fibra

• Ayuda a la digestión y a mantener el peso.

Antioxidantes

• Ayudan a combatir el estrés oxidativo y a prevenir enfermedades crónicas.

Minerales

• El calcio ayuda a la salud de los huesos y de los dientes.

Grasas saludables

• Ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

23

Agua

• Es esencial para la vida.

Electrolitos

• Ayudan a regular el equilibrio de líquidos y electrolitos en el cuerpo.

Vitamina B

• Ayuda a convertir los alimentos en energía.

Grasas saludables

• Ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

24

Importante

El agua es esencial para la vida. Beber suficiente agua ayuda a mantener el cuerpo hidratado y a prevenir enfermedades.

Dehidratación

- Comenzar por beber una porción de agua que le ayude a sentirse hidratado, pero evitar beber demasiado agua.
- Beber siempre una buena cantidad de agua cuando se ejercita.



TIP

Beber suficiente agua ayuda a mantener el cuerpo hidratado.

25

Agua

• Es esencial para la vida.

Electrolitos

• Ayudan a regular el equilibrio de líquidos y electrolitos en el cuerpo.

Vitamina B

• Ayuda a convertir los alimentos en energía.

Grasas saludables

• Ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

26



La comida ligera incluye las frutas de bajo contenido en azúcar y los vegetales.

Comida

- Para la comida, puede elegir un plan alimenticio que incluya alimentos azucarados para satisfacer sus deseos.
- Consumir los alimentos de frutas y verduras frescos.
- Agregar siempre una fuente de proteína (como pollo, carne, pescado, tofu o maní) y un número de gramos de fibra (como avena, cereales integrales o frijoles) a una comida para satisfacer sus deseos.
- Elegir un segundo plato de azúcar y elegir la opción más saludable.



- Mantener un consumo energético bajo y generar los mejores hábitos.
- Consumir los alimentos azucarados en momentos de ocio y disfrutar al menos los beneficios de la vida.
- Un tercer plato de proteína (como pollo, carne o pescado) para satisfacer sus deseos.

Cena

- Mantener una comida con la mayor cantidad de fibra y proteínas, como pollo o pescado.
- Una combinación con un número de gramos de fibra (como avena, cereales integrales o frijoles).



DEFINICIÓN:
El desayuno es el primer y pequeño período del día que incluye proteínas, carbohidratos y grasas saludables para proporcionar energía y nutrientes para el día.

Desayuno o colaciones

- Debe ser siempre una comida energética.
- Incluye siempre los nutrientes necesarios para proporcionar energía y nutrientes para el día.
- Siempre proporcionar un número de gramos de fibra y proteínas.
- Ejemplos de alimentos o colaciones azucarados: frutas, vegetales y granos.

Ejemplo de un menú completo

Desayunos:

- Iniciar el día con un desayuno energético.
- Consumir los alimentos azucarados.
- Consumir los alimentos.

Colación o tentempié:

- Iniciar el día con un tentempié energético.
- Consumir los alimentos azucarados.

Cenar:

- Consumir los alimentos azucarados.
- Consumir los alimentos.
- Consumir los alimentos.
- Consumir los alimentos.



Algunos ejemplos de alimentos azucarados:

Colación o tentempié: papas fritas.

Cena: pollo con arroz y verduras.

Algunos ejemplos de alimentos azucarados.



Sabías que...

- Para preparar los alimentos con los mejores resultados, asegúrese de que los alimentos azucarados estén bien cocidos.
- Los alimentos azucarados siempre son saludables y saludables, pero no todos los alimentos azucarados son saludables.
- Muchos alimentos azucarados son saludables, pero algunos pueden ser perjudiciales para la salud si se consumen en exceso. Siempre asegúrese de consumirlos con moderación y elegir siempre los mejores alimentos.

4. Si el niño tiene alguna enfermedad preexistente, pero se le detecta anemia, se le debe iniciar el tratamiento con hierro desde el diagnóstico.

5. En caso de que el niño no responda al tratamiento con hierro elemental (100 mg de hierro elemental por día), se debe iniciar el tratamiento con hierro elemental (100 mg) y ácido fólico (5 mg) al día.

6. El hierro elemental se administra en dosis de 100 mg y 5 mg de ácido fólico por día.

7. El hierro elemental se administra en dosis de 100 mg y 5 mg de ácido fólico por día.



1. La anemia se define como una disminución de los glóbulos rojos.

2. La anemia se define como una disminución de los glóbulos rojos.

3. El hierro elemental se administra en dosis de 100 mg y 5 mg de ácido fólico por día.

4. El hierro elemental se administra en dosis de 100 mg y 5 mg de ácido fólico por día.



Para mayor información consultar

Centros de salud, Hospitales y clínicas

• Secretaría de Salud
Ministerio de Salud
Tel: 321-6171

• IMSS
Cajón de Piedra, calle 12
Tel: 321-2154-322-323

• ISSTE
Tel: 321-2154-322-323
Tel: 321-2154



• NutriSalud
Estrada 111 y calle del Comercio
Tel: 321-2154

Libros

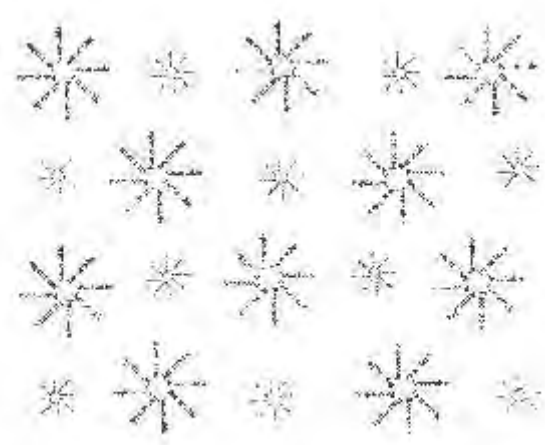
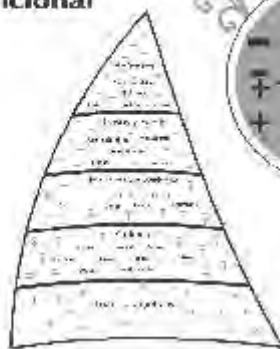
• Sobrepeso y obesidad infantil. Autor: Jordán Castellanos, editor: Gómez Suárez

• Cómo ayudar a su hijo con sobrepeso o con obesidad. Autor: ...

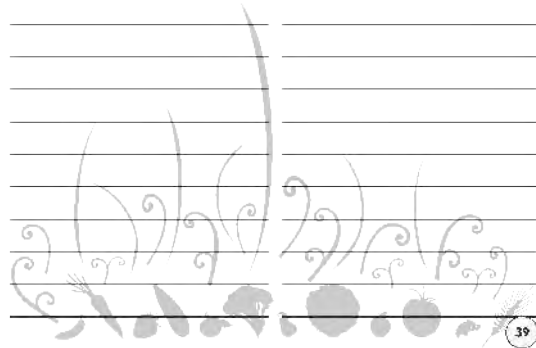
Páginas en Internet

- 1. <http://www.who.int>
- 2. <http://www.fao.org>
- 3. <http://www.unicef.org>

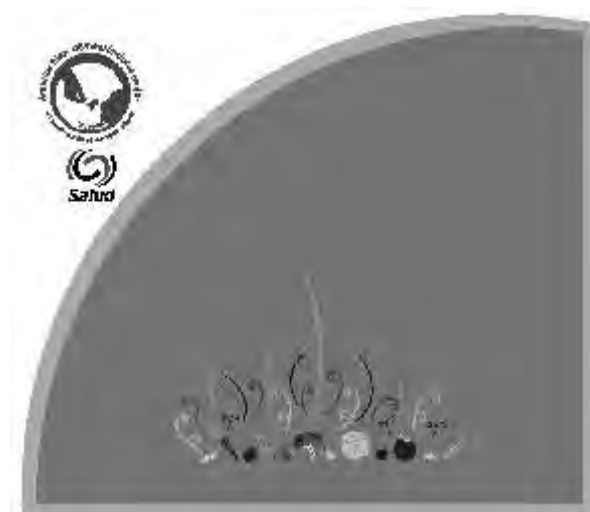
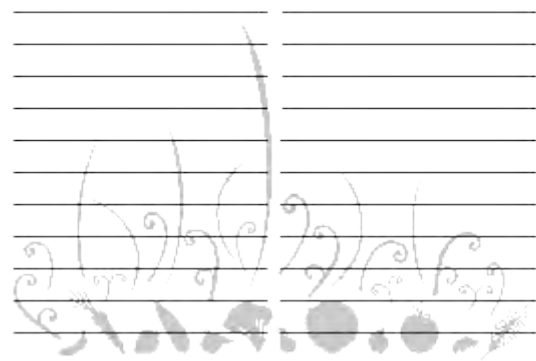
Pirámide Nutricional



Notas:



Notas:



Presupuesto

La campaña de concienciación tendrá un costo de \$69,030.00 más IVA. Este presupuesto incluirá el diseño y el costo total de las impresiones, transmisiones y publicaciones de los medios que integran a esta campaña. Estos son cartel, anuncio de transporte público, anuncio espectacular, spot de radio y guías alimenticias.

El costo de los honorarios del diseñador fue retomado de las tarifas del rango b propuestas en el colegio de diseñadores de esta ciudad en el 2001; a estas tarifas les resté un 20% del precio normal.

El presupuesto de estos es de \$25,200.00 más IVA. Sumando el costo de impresiones y transmisiones con el de los honorarios del diseñador el total es de \$94,230.00 más IVA.

Se pretende pedir apoyo a empresas privadas que de alguna manera estén relacionadas con este proyecto, ya que son empresas que cuentan con los recursos suficientes como para apoyar este tipo de actividades. Además el hecho de apoyar a una causa así les beneficiará de dos maneras:

1.- haciéndole publicidad a la empresa pues aparecerá su logo en cada uno de los medios utilizados y

2.- como una obra altruista.

Estas empresas son: Santorini y Ciel (por ser empresas sobre el agua, que es uno de los elementos indispensables en una buena alimentación); Sam's, Comercial Mexicana, Soriana, Aurrerá, Walmart (empresas privadas donde podemos encontrar otro de los elementos necesarios en una adecuada alimentación).

Impresiones, transmisiones y publicaciones	\$69,030.00 más IVA
Honorarios del diseñador	\$25,200.00 más IVA
Costo Total	\$94,230.00 más IVA

Conclusiones del capítulo

Para tener siempre un buen resultado o solución a un problema, es muy necesario hacer un estudio muy profundo, para analizar las opciones que tenemos, sus pros y sus contras para seleccionar la mejor opción.

En este caso, hablando del proyecto y del capítulo que habla de la solución al problema se hizo un análisis a través de las llamadas matrices de posibilidades que no son más que un estudio con diferentes conceptos a evaluar para al final obtener un puntaje que nos llevó a una elección.

Cabe mencionar que no solo se necesita hacer este estudio, si no que previamente tenemos que tener una base teórica con respuestas claras de lo que queremos conseguir (Brief).

Entonces puedo concluir con este capítulo diciendo que toda solución o resultado de diseño siempre debe de estar debidamente analizada, justificada y planeada. Es decir, siempre debe de haber una respuesta la pregunta ¿Por qué?.

Conclusiones generales

Esta tesis propone a través de una campaña de concienciación, hacer conocer a las mamás de niños de preescolar la importancia que tiene el llevar a cabo una buena alimentación para no adquirir sobrepeso, obesidad u otra enfermedad; para ello presento una gran información y datos estadísticos que hablan del problema en Uruapan.

El proceso de esta tesis consistió en la investigación y sondeos que nos llevaron a reunir la información necesaria para los capítulos teóricos y la solución del proyecto.

Es importante mencionar que la investigación que conlleva la tesis contiene datos de gran utilidad para la población ya que no se contaba con ellos.

La campaña de concienciación esta hecha con el fin de ayudar a las mamás de esta ciudad, que tienen de niños con sobrepeso en edad preescolar a mejorar la alimentación, del mismo modo, ayudar a aquellas madres que tienen niños en posibilidades de padecerlo; esto como una medida de prevención. Esta campaña está hecha bajo los conceptos de responsabilidad, confiabilidad y seriedad, ya que es un problema que requiere de esto pues se trata de la salud.

Fue elaborada con el propósito de que le llegue a todo el público meta (mamás de niños de preescolar de escuelas particulares y federales) a través de diversos medios de comunicación.

El problema del sobrepeso infantil es un problema grande pero tratable que pretende llegar a las madres de los niños a través de esta campaña, sin embargo el presupuesto de esta, es un poco elevado para el tiempo de impresión, publicación y transmisión de los medios a utilizar; no obstante es importante plantear lo siguiente, cuesta más pagar sobre un tratamiento o medicamento para una persona con insuficiencia renal, con diabetes, con hipertensión arterial, entre otras; puesto que mensualmente se gasta aproximadamente \$20,000.00 en una sola persona; si esto lo multiplicamos por miles de personas que lo padecen, son millones de pesos los que se necesitan para mantener a los seres queridos. Si estos millones de pesos compiten con los aproximados cien mil pesos que se necesitan para el problema del sobrepeso de este proyecto, nos damos cuenta de que hay una gran diferencia, por tanto es mejor prevenir el sobrepeso a que después un niño pueda padecer otra enfermedad cuando se es obeso.

Para corroborar que este proyecto cumplió con su objetivo se propone implementar un medio más, este consiste en hacerles llegar a las mamás un cuestionario que contiene preguntas de carácter reflexivo en relación a la campaña y a los medios utilizados para esta. Este cuestionario aparece al término de esta tesis en el apartado de anexos.

Bibliografía

Uruapan Ciudad del Progreso
Sergio Ramos Chávez
Edición especial, visión de michoacán

Uruapan Monografía Municipal (1500-1970)
Francisco Miranda
Monografía Municipal (1500-1970)

Datos generales sobre Uruapan
José Ma. Paredes Mendoza
Cronista de la ciudad de Uruapan

Apuntes históricos de Uruapan ciudad Tarasca
Daniel Ochoa Vega

Cómo diseñar retículas
Alan Swann

Sistemas de retículas un manual para diseñadores gráficos
Josef Muller Brockmann

Cómo ayudar a su hijo con sobrepeso
Karen Sullivan
Editorial El Ateneo

Nutrición y salud para todos
Josefina López Merino
Editorial trillas

Nutrición y salud
Mitos peligrosos de las dietas de adelgazamiento
F. Grande Covian
Gripo editorial Planeta

Mi hijo está gordo. Sobrepeso y Obesidad Infantil
Jordina Casademunt (nutricionista)
Editorial Océano Ámbar

Mercadotecnia
Alejandro Lerma Kirchner
Editorial Gasca/Sicco

Mi hijo tiene sobrepeso
Hilde Kolbe, Dr. Helmut Weyhreter
Editorial Vergara

Otto Kleppner Publicidad
J. Thomas Rusell
Editorial Prentice Hall

La basura que comemos
Ruis
Editorial Grijalbo

Nutriología Médica
Esther casanueva; Martha Kaufer-Horwitz
Editorial Medica Panamericana

Historia del diseño Gráfico
Meggs Philip b. Mexico
Editorial trillas, 1998

?Que es el diseño Gráfico?
Quentín Newark
Editorial G.G.

Bases del diseño gráfico
Alan Swam
Ediciones G. Gili

Publicidad estratégica
Salvador Mercado H.
Editorial AAC

Publicidad estratégica: como lograr que su negocio sea rentable por medio de la publicidad
Mercado H. Salvador
Editorial PAC

Bibliografía

fotográfica

Capítulo 1

1. <http://www.skyscrapercity.com/showthread.php?t=525004&page=3>
2. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
3. <http://www.atlaswords.com/MESSICO.htm>
4. <http://dieumsnh.qfb.umich.mx/artehisto/retratos.htm>
5. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
6. Mapa físico-político de la república Mexicana
7. <http://morelia.blogdiario.com/>
8. <http://www.artehistoria.jcyl.es/histes/obras/12443.htm>
9. http://www.posadafreud.com/version_es/history.htm
10. Archivo digital de la fotografía Gloria pineda
11. Archivo digital de la fotografía Gloria pineda
12. Archivo digital de la fotografía Gloria pineda
13. Archivo digital de la fotografía Gloria pineda
14. Archivo digital de la fotografía Gloria pineda
15. Archivo digital de la fotografía Gloria pineda
16. Archivo digital de la fotografía Gloria pineda
17. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
18. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
19. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
20. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
21. <http://www.mapas-de-mexico.com/photos/michoacan/zirahuen/zirahuen.shtml>
22. <http://www.tancitaro.com/fotos/TANCIS.htm>
23. <http://blog.sekano.org/?p=217>
24. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
25. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
26. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
27. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
28. Archivo digital de Paulina Martínez Saldaña
29. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
30. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
31. <http://www.csm.edu.ar/kindercarta.htm>
32. <http://www.mpuentealto.cl/noticias.asp>
33. <http://www.tecuruapan.com.mx/portal/>
34. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
35. http://farm1.static.flickr.com/20/69123370_38d9e0

36. <http://www.skyscrapercity.com/showthread.php?t=525004&page=5>
37. <http://gallery.photo.net/photo/4384055-lg.jpg>
38. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
39. <http://www.softwarejag.com/recetario/recetas/anteriores/C/CORUNDAS.htm>
40. http://blog.canpan.info/heiji/img/155/img_5073.jpg
41. http://mexicolindoyquerido.com.mx/mexico/index.php?option=com_content&task=view&id=119&Itemid=70
42. http://static.flickr.com/39/122864503_b95f88d01b.jpg
43. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
44. <http://www.dhs.ca.gov/ps/cdic/cpns/press/downloads/Sandwich.png>

Capítulo 2

1. <http://reiki.ohlog.com/>
2. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
3. http://www.dhs.ca.gov/ps/cdic/cpns/powerplay/images/p_p_tasty_tostadas.gif
4. <http://lostroncos.relacionarse.com/index.php/145313>
5. <http://mexico.udg.mx/cocina/antojos/gif/pozole.gif>
6. <http://lacasitaenelaire.blogspot.com/>
7. <http://www.jumilla.org/turismo/gastronomia.asp>
8. <http://www.mcdonalds.es/menus/hamburguesas/imagenes/grandes/cuartolibra.jpg>
9. http://elhomenaje.bitacorras.com/archivos/2005/06/22/homenaje-a-epi-y-blas&h=756&w=1182&sz=299&hl=es&start=1&tbnid=eD_ND9ScXyKJM:&tbnh=96&tbnw=150&prev=/images%3Fq%3DFamilia%26svnum%3D10%26hl%3Des
10. <http://www.xtrair.com.ve/default.asp?caso=10&idrev=19>

11. <http://www.segurosbolivar.com.co/ini.blv?a=clientes&b=11&c=1106>
12. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
13. http://articulo.mercadolibre.com.co/MCO-5013614-_JM
14. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
15. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
16. http://www.forodelzocalo.cl/forum_posts.asp?TID=952&PN=3
17. <http://www.sonidodelaesperanza.org/makeArticle.asp?catID=920&id=33927>
18. http://www.fatima.org.pe/images/sections/esp57Aa_1.jpg
19. <http://www.ehponline.org/members/2003/111-13/focus.html>
20. <http://www.extranews.net/news.php?clan=1&nid=1762>
21. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias I
22. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
23. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
24. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
25. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
26. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
27. <http://www.administratuhogar.com/recetas/pirnutr.htm>
28. http://portal.aniname.com/uploads/piramide_nutricional_001.pdf
29. <http://www.escuelaparalaia.com/indice.php?/es/conocer-galicia/C157/>
30. <http://jugosdefruta.blogspot.com/2007/02/terapia-con-jugos-de-frutas.html>
31. <http://www.ricettesemplici.net/images/articoli/carne.jpg>
32. <http://www.olas.com.mx/comida/imagenes/pescado.gif>
33. <http://www.tinnong24h.com/Health/Diet/story?id=3353401&page=1>
34. http://www.elhabanero.cubaweb.cu/2007/enero/nro1793_ene07/econ_07ene686.html
35. http://www.educared.net/educasalud/info/info_consejos.asp?idc=120
36. <http://www.atlantatino.com/photos/2006/09/W-espinaas-CD.jpg>
37. <http://seeds.thompson-morgan.com/uk/es/product/218/1>
38. <http://www.infobae.com/adjuntos/imagenes/19/0111979B.jpg>
39. http://www.portaminha.net/especiales/Patata_Gallega/Imagenes/patatas.jpg
40. <http://www.ignorancia.org/es/index.php?page=Vaso>

_de_Agua_con_HDRI

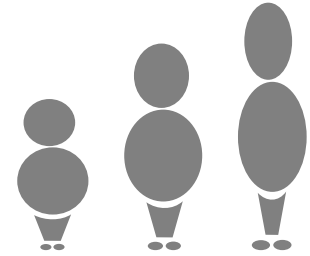
Capítulo 3

1. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
2. <http://www.providersedge.com/>
3. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias
4. Archivo digital de Itzel Figueroa Arias

Capítulo 4

1. Imagen del libro Diseñadores Gráficos Mexicanos 2000
2. http://dissenet.com/etringita/images/20060729182908_09%20un%20poco%20de%20color.jpg
3. <http://www.edufam.es/images/monograficos/forma.jpg>
4. http://www.geomundos.com/cultura/La_vie_en_rose/pintura-rupestre-altamira_img_35603.html
5. <http://edumatica.ing.ula.ve/Teleclases/Modulos2007A/Tecnomatica/3-Estatica/Referencias/HistoriaDisenoGrafico/HistoriaDisenoGr%C3%A1fico.htm>
6. Imagen del libro Diseñadores Gráficos Mexicanos 2000
7. <http://picasaweb.google.com/gmadez/CelAguascalientes/photo#5094643815244970338>
8. <http://www.google.com.mx/>
9. http://www.aula-3.com/admin/uploads/productes/176/1/EVOLUTION_BIC%20KID.jpg
10. Imagen del libro Diseñadores Gráficos Mexicanos 2000
11. Imagen del libro Diseñadores Gráficos Mexicanos 2000
12. Imagen del libro Diseñadores Gráficos Mexicanos 2000
13. <http://www.javierfelipe.com/project.php?id=69>
14. <http://www.nolimit-studio.com/yosoysosa/archives/images/anuncio.jpg>
15. blog.luismaram.com/.../uploads/2006/09/Pepsi.jpg
16. www.geocities.com/.../Politica/ya_ganamos.jpg
17. <http://ecuador.indymedia.org/images/2004/10/6879.jpg>
18. http://static.flickr.com/36/121804437_45b84ed33f.jpg
19. <http://www.semcents.com/2007/09/08/tv-anyone-plasma-tv-that-is.aspx>
20. <http://www.simonfilm.com/fotos/fotos.htm>
21. <http://www.fundacionazara.org.ar/Publicaciones/Folletos.htm>
22. http://www.daniel3d.com/pepeland/personalinfo/personalinfo_spa.htm

Anexos



Anexo 1

En seguida nuestro toda la investigación contenida en la guía alimenticia, es decir desde la presentación de dicho instrumento hasta la última información que aparece en este medio.

Presentación

“Lo básico para alimentar a mis hijos” es una guía alimenticia que forma parte de la campaña contra el sobrepeso infantil “amarlos bien, alimentándolos mejor” que se lleva a cabo en esta ciudad de Uruapan Michoacán.

Contiene temas elementales respecto a la alimentación que serán útiles para las mamás que tengan niños en edad de preescolar, es decir, de la edad de 3 a 5 años.

Esta guía fue elaborada con la asesoría del nutriólogo Carlos Cerda de Uruapan Michoacán; cuyo objetivo es proporcionar información específica y concreta respecto a la alimentación, invitando a las mamás de los niños de preescolar a que revisen, analicen y cambien de la misma manera los hábitos alimenticios de ellas y de sus hijos y evitar así el sobrepeso u otras enfermedades.

Introducción

La guía alimenticia “Lo básico para alimentar a mis hijos” es el medio de comunicación utilizado como instrumento para brindarles información a las mamás de niños de preescolar sobre temas referentes a la alimentación.

En esta guía se encontrarán temas impor-

tantes y precisos respecto a la alimentación que les permita a las mamás poder comprender de una manera sencilla.

La guía alimenticia cuenta con imágenes relacionadas con cada tema de manera que cada página de este medio sea amena y divertida para su lectura y comprensión.

Además cuenta con algunas definiciones de palabras para aclarar y corroborar el tema a exponerse en la página.

Contiene tips que serán de suma importancia saber sobre los alimentos, consejos de que como hacer más sencillos y prácticos los alimentos, un espacio que lleva por nombre sabías que, con cuestiones interesantes sobre la comida y la manera en como alimentar a los niños.

En las últimas páginas de esta guía encontrarán una pirámide nutricional recortable que le permitirá tener a la mano un esquema sencillo para clasificar los alimentos y poder alimentar de una manera correcta a los niños.

Por último esta guía cuenta con un espacio para que cada mamá escriba o haga notas sobre datos importantes de algún tema en particular o simplemente esta guía tenga otro uso práctico en la cocina.

La guía “Lo básico para alimentar a mis hijos” no es un simple folleto o librito de lectura informativa que suele ser muy aburrido, si no al contrario, es una guía práctica sencilla con temas concretos sobre lo que se debe de saber sobre la alimentación que cuenta con temas y apartados interesantes y divertidos que forman ese plus que será de gran utilidad para la mamá de los niños de preescolar de Uruapan, Michoacán.

Carta del experto

Este documento es la carta del experto y autoridad sanitaria, en esta se explica y se permite la reproducción e implementación de estas guías en las escuelas preescolares de acuerdo a los resultados logrados con el estudio obtenido durante el proceso de investigación.

Conceptos

La alimentación

Consiste en la obtención, preparación e ingestión de los alimentos.

Nutrición

Es el proceso en el que los organismos asimilan y utilizan alimentos y líquidos para su funcionamiento y crecimiento.

Hábito alimenticio

Aquello que regularmente hacemos a la hora de ingerir algo (como un alimento). Puede estar influido por nuestra manera de vivir.

Importancia de la buena alimentación

La alimentación es un factor determinante en el desarrollo de los niños. Si no estamos al pendiente, es posible que estemos llevando a cabo una mala alimentación poco saludable, balanceada y equilibrada, que de paso al sobrepeso u a otras enfermedades.

Dentro de las causas que ocasionan el sobrepeso, tienen que ver con nuestros estilos de vida y con nuestros hábitos alimenticios como comida chatarra o comida basura (alimentos ricos en grasas, azúcares y sal).

Existen otras causas que ocasionan el sobrepeso; relacionados con los factores físicos y sociales (la relación con los papás, la familia, la influencia de la publicidad); así como con los factores psicológicos (la autoestima, la soledad, el acoso, el estrés y la depresión).

- El presentar sobrepeso trae una gran cantidad de problemas o enfermedades que pueden dañar a los niños en gran medida de manera psicológica o físicamente como:
 - Hipertensión arterial

- Niveles elevados de colesterol y de lípidos en sangre
- Diabetes tipo 2
- Falta de aliento y tendencia a fatigarse con facilidad
- Dificultad para realizar actividades físicas
- Puede presentar síntomas asmáticos o desarrollar asma
- Patrón de sueño agitado
- Obesidad
- Triglicéridos altos (altos niveles de grasa en la sangre), etc.

La edad de preescolar en la alimentación

Es una etapa de progresivos y evidentes cambios en el crecimiento y desarrollo del niño que le permiten adquirir múltiples capacidades.

Los niños en edad preescolar (de 3 a 5 años) están formando los hábitos y actitudes alimenticias que predominarán a lo largo de su vida.

Una alimentación sana en la edad de tres y cinco años, apoya el desarrollo del niño y contribuye a que forme actitudes positivas respecto de su persona y el mundo que lo rodea; a que consuma una dieta correcta y a regular en forma adecuada la cantidad de alimentos que ingiere.

Generalmente la mamá es quien se encarga de alimentarlos. Por ello, deberá desempeñar de la manera más adecuada la tarea de alimentación.

Pirámide Nutricional

¿Cómo alimentarlos?

Lo primero que necesitan los niños es una alimentación con comidas regulares, que incluya un desayuno, comida y cena, con tentempiés o colaciones saludables entre medio.

Es importante saber que la medida o porción de los alimentos no es para preocuparse siempre y cuando el niño coma una diversidad de alimentos elegidos por grado de importancia de acuerdo con lo especificado en la pirámide alimentaria y realice ejercicio diariamente.

Sin embargo a continuación se encuentran algunas proporciones recomendadas para los alimentos.

La medida recomendada para una porción de frutas o verduras desde los cuatro o seis meses hasta los seis años, es una cucharada sopera por cada año de edad.

Dentro de los jugos para niños de más de dos años, unos 60 ml son una porción adecuada.

Para otros alimentos, como proteínas, la porción equivaldrá a lo que cabe en la mano del niño, esta será el tamaño más adecuado.

Diagrama

El diagrama de la pirámide, fue hecho por el departamento de Salud de los Estados Unidos y adoptado por muchos otros países. Este a la vez ha sido adaptado a la ciudad de Uruapan Michoacán con la ayuda del nutriólogo Carlos Cerda.

Los alimentos que se encuentran en la punta de la pirámide tienen que ser ingeridos con menor frecuencia; los que se encuentran en el centro y en la base pueden ser consumidos en mayor cantidad.

Los alimentos se pueden clasificar en dos grupos: macronutrientes y micronutrientes.

Macronutrientes:

DEFINICIÓN:

Nutriente o nutrimento es un término que describe las sustancias alimenticias usadas por el cuerpo para asegurar un desarrollo normal y mantener una buena salud.

- Son los hidratos de carbono o carbohidratos, las grasas y las proteínas, la fibra dietética que, resultan fundamentales para el buen funcionamiento del organismo.

Hidratos de carbono

- Son la principal fuente de energía del ser humano.
- Están presentes en frutas, verduras, arroz integral, cereales, y legumbres, dulces, tartas, pasteles, galletas, comida basura etc.

- Azúcar y harinas
- Su consumo excesivo se convierte en grasa, lo que facilita el sobrepeso y la obesidad.

La fibra

- Mejora el tránsito intestinal, previene el estreñimiento, ayuda a adelgazar, contiene menos grasas, posee menos calorías, y reduce las ganas de comer.
- Se encuentra en: los cereales, las frutas, las verduras y las legumbres.

Las proteínas

- Son nutrientes esenciales para la formación de tejidos y para la renovación de los ya existentes.
- Proporcionan energía.
- Se encuentran en la carne, pescado fresco, huevos, yogur.

Las grasas

- Son la fuente de reserva de energía del cuerpo; forman hormonas y membranas celulares: no son nocivas, siempre y cuando no sean en exceso.

Micronutrientes:

Son las vitaminas y minerales indispensables para los procesos del organismo.

El requerimiento de los macronutrientes diario es relativamente pequeño pero indispensable para el buen funcionamiento del cuerpo humano.

Vitaminas

- Las necesitamos en cantidades pequeñas; son vitales para el crecimiento de un niño.

Vitamina A o retinol

- Básica para la visión.
- Se encuentra en zanahorias, acelgas, espinacas, hígado, leche y algunas frutas como, melón, papaya.

Vitamina B1 o tiamina

- Interviene en funciones del metabolismo.
- Se encuentra en cereales, germen de trigo,

carnes, legumbres, hortalizas, frutos secos, carne (cerdo, jamón).

Vitamina B2 o riboflavina

- Importante para el mantenimiento de la piel.
- Se encuentra en: quesos duros, leche, yogur, carne, pescado.

Vitamina B3 o niacina

- Necesaria para la producción de hormonas.
- En: legumbres, sardina, pescado, carnes, huevos.

Vitamina B6 o piridoxina

- Importante para el mantenimiento de la piel.
- Se encuentra en legumbres, cereales, pollo, yema de huevo, plátano, aguacate.

Vitamina B9 o ácido fólico

- Antianémica
- Interviene en el desarrollo del sistema nervioso.
- Se encuentra en verduras, fruta, levadura de cerveza, hígado, huevos.

Vitamina B12 o cianocobalamina

- Interviene en la formación de células en la sangre.
- Se encuentra en levaduras, carnes, pescados y productos lácteos.

Vitamina C o ácido ascórbico

- Fundamental en el desarrollo del sistema inmunológico y de la formación glóbulos rojos.
- Se encuentra en naranja, fresas, espinacas, col, coliflor, hortalizas y perejil.

Vitamina D o calciferol

- Fundamental en el crecimiento de los huesos.
- Se encuentra en yema de huevos, leche, aceites de pescado, hígado de bacalao y en la zanahoria.

Vitamina E o tocoferol

- Interviene en el desarrollo del niño antes de nacer.

- Se encuentra en aceites vegetales, avellanas, frambuesa, moras, soya.

Vitamina K o quinona

- Interviene en el proceso de coagulación de la sangre.
- Se encuentra en carne (hígado), huevos, espinacas, coles, coliflor.

Vitamina H o biotina

- Previene contra la seborrea (cabello graso) en los niños.
- Se encuentra en espinacas, soya, champiñones, papas, hígado y leche.

Minerales

Los necesitamos en pequeñas cantidades y son indispensables.

Fósforo (P)

- Componente de los huesos, los dientes y las articulaciones.
- Se encuentra en leche, cacao, yema de huevo, frutos secos.

Sodio (NA)

- Regula el aparato de agua en el organismo.
- Se encuentra en sal, aceitunas, queso y embutidos.

Calcio (C)

- Fundamental en la formación de huesos y dientes; es básico en los niños para el crecimiento y el desarrollo del esqueleto.
- Se encuentra en leche y productos lácteos, pan, carne, tomates, papas.

Potasio (K)

- Actúa en el sistema nervioso.
- Se encuentra en frutas, verduras, té, cacao, pan integral.

Magnesio (Mg)

- Activador de varias reacciones metabólicas y enzimáticas.
- Se encuentra en frutas, verduras frescas, soya, chocolate.

Flúor (F)

- Previene la caries.
- Se encuentra en agua, té, pescado, marisco, salmón.

Hierro (Fe)

- Fundamental para el desarrollo muscular. Su carencia provoca anemia.
- En soya, lentejas, hígado, carnes rojas, jamón, papas, mejillones, moluscos, pan integral de centeno, espinacas frescas.

Yodo (I)

- Indispensable para el funcionamiento del tiroides (glándula básica en el metabolismo del cuello).
- Se encuentra en sal yodada, pescados, marisco.

Zinc (ZN)

- Interviene en el crecimiento y en la maduración sexual.
- Se encuentra en: carne, marisco, huevos, leche, queso, nueces.

El agua

- Imprescindible para la vida; nos aporta yodo.
- Conseguimos agua en té, café, jugos, leche, caldos, refrescos, cerveza, etc. No es un nutriente, no contiene calorías, no aporta energía, pero sobre todo, no engorda.

Importante

Las pautas para componer una dieta saludable son las mismas que para cualquier comida. Lo que se busca es una elección de alimentos equilibrados, nutritivos y una variedad de alimentos sanos.

Desayuno

- Comenzar por incluir una porción de frutas, que le aportarán los nutrientes necesarios para comenzar bien el día y esto le ayudará a tener sus tejidos saludables (músculos, piel, etc.).
- Agregar siempre una buena fuente de proteínas (huevo, yogur, leche, etc.) en el desayuno de su hijo. Esto le ayudará a mantener estables los niveles de glucosa en la sangre y contribuirá a una mayor capacidad de concentración.

bles los niveles de glucosa en la sangre y contribuirá a una mayor capacidad de concentración.

- Ingerir una pequeña porción de harinas (una tortilla o una rebanada de pan), para mantener una adecuada energía y evitar la generación de grasa corporal.
- Asegurarse de que su hijo no coma todos los días lo mismo para el desayuno; la diversidad permitirá incorporar todos los nutrientes que necesita y también evitará que se habitué a comer solo determinados alimentos.

Comida

- Para la comida puede negociar un plan alimentario que resulte aceptable tanto para usted como para su hijo.
- Deberá incluir dos verduras y una fruta y cada día algo diferente.
- Agregar siempre una fuente de proteínas (huevo, yogur, leche, etc.); para mantener estables los niveles de glucosa en la sangre además, contribuirá a una mayor capacidad de concentración.
- Ingerir una pequeña porción de harinas (una tortilla o una rebanada de pan), para mantener una adecuada energía y evitar la generación de grasa corporal.
- Determinar cuáles son los aspectos nutritivos fuertes y débiles de su comida y téngalos en cuenta al formar las demás comidas del resto del día.
- Un tazón de sopa de verduras puede compensar una comida menos nutritiva.
- Planificar sus comidas con la mayor cantidad de fruta y verdura posible y estará bien encaminada.
- Una ensalada con atún o con un huevo, un poco de pan integral y queso, y una porción de frutas puede ser una excelente cena para un niño, bien equilibrada y nutritiva.

Tentempiés o colaciones

DEFINICIÓN :

- La colación se refiere a pequeñas porciones de alimentos que pueden ser consumidas a media mañana y a media tarde, entre los intervalos de cada comida principal.

- Debe siempre mostrar una apariencia grata y apetitosa.
- Estar al alcance de los niños siempre que lleguen de la escuela o después de haber pasado un tiempo de la comida.
- Siempre permanecer al alcance de los niños para su fácil acceso y consumo.
- Ejemplos de tentempiés o colaciones son la fruta, yogurt casero, queso, etc.

Ejemplo de un menú completo

Desayuno:

1 fruta picada
2 claras de huevo a la mexicana
1 tortilla o rebanada de pan tostado
1 vaso de leche

Colación o tentempié:

1 fruta
1 rebanada de queso panela

Comida:

½ taza de arroz
1 tortilla
1 guisazo
1 pieza de pollo
½ taza de verdura
1 vaso de agua de limón

Colación o tentempié:

1 yogurt con fruta

Cena:

1 vaso de leche
1 quesadilla
Un poco de ensalada ó una fruta.

Sabías que...

- Puede preparar los alimentos con la elección de su hijo para asegurarse de que le guste lo suficiente como para comerlo.
- Las colaciones o los tentempiés son importantes para el bienestar de los niños en crecimiento; son elementos integrales de una dieta cuidadosa y planificada.

- Muchas escuelas elaboran un menú semanal, que a veces permanece igual semana tras semana; aún así puede usted estar al pendiente junto con su hijo y elegir las opciones más adecuadas.
- Saltear comidas aparentemente sería perder peso pero estudios recientes, indican que brincarlas, puede provocar la acumulación de kilos.
- Lo ideal es que tu hijo realice cinco comidas ligeras al día: desayuno (20-25% de las calorías diarias), tentempié a media mañana (10%), comida (25-30%), merienda (10-15%) y cena el resto de calorías.
- La lechuga beneficia el sistema nervioso, favorece la digestión y es útil para solucionar problemas de sueño.
- El pepino ayuda a curar las quemaduras (hidrata la piel).
- La zanahoria mejora la vista y previene la diarrea, la varicela y la tos, etc.
- La papaya ayuda a digerir otros alimentos y el exceso de gases.
- El azúcar desde hace ya un tiempo, se considera como algo perjudicial, por ello deberíamos excluirla de la dieta de nuestros hijos.
- La falta de proteínas retrasa su crecimiento y ocasiona una reducción de su energía.

Para mayor información consultar

Centros de salud, Hospitales y clínicas

• Secretaría de Salud
Pérez Coronado #32
Tel. 524-0171

• IMSS
Calzada Benito Juárez #157
Tel. 524-9554, 523-6021

• ISSTE
Estocolmo #688
Tel. 523-4598

• NutriSalud
Tlaxcala #111 Esq. roma Col. Los Angeles
Tel. 527-0120

Libros

- *Sobrepeso y obesidad infantil*, autor Jordina Casademunt, editorial Océano Ambar.
- *Cómo ayudar a su hijo con sobrepeso*, autora Karen Sullivan, editorial El Ateneo.
- *Nutrición y salud para todos*, autora Josefina Lopéz Merino, editorial Trillas.

Páginas en Internet

- <http://www.zonadiet.com/>
- <http://www.todoennutricion.org/Nutricion/>
- <http://www.5aldia.es/>

TIPS:

- Introducir comidas sanas y nuevas junto a sus platos favoritos de sus hijos y, poco a poco, disminuir los platos menos recomendables.
- No dejar demasiados alimentos a la vista. Ya que es probable que empiece a comer aunque no tenga hambre.
- Los alimentos hay que procurar comprarlos a diario, consumirlos frescos, evitando las conservas, congelándolos para mantener el valor nutritivo y su sabor.
- Procura tener siempre a mano frutas y verduras para que tu hijo las consuma y así mejorar sus hábitos alimenticios.
- Al cocinar, procurar reducir al mínimo la grasa y utilice hierbas, especias, pimienta, jugos de fruta, jugo de limón e, incluso vinagres saborizados.
- El desayuno es una de las comidas que más rechazan algunos niños; sin embargo es muy necesario y obligatorio, no importa que sea en cantidades pequeñas siempre y cuando sea nutritivo.
- Recortar las grasas más visibles de las carnes. Para reducir el aporte calórico, de colesterol y darle mejor presentación al plato.
- Los alimentos hay que procurar comprarlos a diario, consumirlos frescos, evitando las conservas, congelándolos para mantener el valor nutritivo y su sabor.
- Es importante recordar que la fruta no puede

reemplazar a las verduras.

- Las espinacas son una excelente fuente de hierro y previenen contra el estreñimiento.
- Saltarse una comida no es bueno, ya que provoca que se deposite más grasa en los tejidos.
- Comer despacio y con tranquilidad para evitar que le de hambre más tarde.
- Existe la creencia de que comer más veces produce obesidad; los últimos estudios se han encargado de desmentirlo.
- El agua es también un macronutriente, pero dado que no obtenemos ningún "alimento" de ella (ni energía ni otros componentes esenciales), a menudo no se la considera como tal.
- Sin los alimentos adecuados nuestro cuerpo sufrirá de enfermedades que afectarán al organismo, por ello debemos adoptar hábitos correctos para conservar nuestra salud.
- La manzana es la fruta más recomendada antes de iniciar cualquier comida, porque contiene fibra que ayuda a reducir el apetito.
- Un vaso de jugo de frutas puro, también equivale a una porción de frutas.

Anexo 2

A continuación presento un cuestionario que funcionará como herramienta de evaluación para probar que la guía alimenticia en particular y toda la campaña de concienciación propuesta y expuesta obtuvo resultados favorables con respecto a lo planteado en los objetivos; en otras palabras, examinar si esta guía hizo que cada mamá se diera cuenta de la manera equivocada en que alimenta a sus hijos y si les ayudó a hacer conciencia de esto.

Cuestionario

- 1.- ¿Qué le pareció la guía?
- 2.- ¿Cambia en algo su manera de pensar?
- 3.- ¿Cambia en algo su manera de alimentar a sus hijos?
- 4.- ¿Qué información le pareció más interesante?
- 5.- ¿Qué información llamó más su atención?
- 6.- ¿Qué información no entendió?
- 7.- ¿Le pareció sencilla la información?
- 8.- ¿Cree que la información de la guía complementa a la campaña Amarlos bien, alimentándolos mejor?
- 9.- ¿Qué no le gustó de la campaña?
- 10.- ¿Qué le gustó de la campaña?

Agradecimientos

Quiero agradecer a mis padres por enseñarme que la vida està llena de sacrificios pero que al final se obtiene siempre una buena recompensa como un título, una carrera terminada, meta cumplida, un logro, una gran satisfacción y el ser alguien en la vida.

Gracias Papàs...

Agradezco a mis hermanos y demás familia por apoyarme siempre.

A mis maestros por aguantarme y transmitirme sus conocimientos.

A la gente que me estima por su apoyo y por animarme a salir adelante.

Y finalmente un agradecimiento muy especial a toda aquella gente que sin conocerme me brindó todo su apoyo para poder realizar esta Tesis.

Gracias Dr. Carlos Cerda Hernández.

Gracias... gracias.... gracias...