



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS  
COLEGIO DE PEDAGOGÍA**

**PEDAGOGÍA PARA LA PREVENCIÓN DE LA  
OBESIDAD INFANTIL DIRIGIDA  
A PADRES DE FAMILIA**

**TESINA**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

**PRESENTA:  
KAREN EDITH GUTIÉRREZ CRUZ**

**ASESORA:  
DRA. SARA GASPAS HERNÁNDEZ**



**CIUDAD UNIVERSITARIA, MÉXICO,  
3 ABRIL DE 2013**



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 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.

Ha sido largo el viaje, pero al fin llegue ...  
Sé que sola no lo hice y no lo hubiera logrado, por eso.  
Doy gracias a Dios por levantarme día con día  
Y hacer esto posible.  
Gracias porque envió ángeles a mi alrededor  
Que siempre me recordaron que tenía  
Que ser valiente y esforzarme y así lograr  
Alcanzar este sueño.

## INDICE

Introducción .....	4
Capítulo I Educación para la salud .....	9
Capítulo II. Problemática de la obesidad infantil .....	16
2.2 Causas de la obesidad infantil.....	22
2.3 Consecuencias de la obesidad infantil (psicológicos, sociales, salud) .....	24
Capítulo III. La alimentación y nutrición en el niño.....	34
3.1 La educación en la alimentación y nutrición.....	45
Capítulo IV. El rol de los padres como educadores ante la obesidad infantil.....	48
4. 1 Los padres de familia como educadores en la alimentación .....	51
4. 2 La importancia del desayuno en la alimentación.....	59
4. 3 La importancia de la comida en la alimentación.....	61
4. 4 La importancia de la cena .....	63
Capitulo 5. Análisis de propuestas que se tienen para la prevención de la obesidad infantil. ....	64
5.1 La educación física contra la obesidad infantil.....	69
Capítulo 6.....	75
Propuestas para los padres de familia y sus hijos sobre la alimentación .....	75
6.1 Calcula si tu hijo esta gordito, casi gordito o muy bien.....	76
6.2 Mi grupo de alimentos.....	80
6.3 Propuesta el semáforo de la alimentación.....	83
6.4 Las etiquetas de los productos.....	85
6.5 ¡Es momento de las compras!.....	88
6.6 Tú eliges Bien Comer.....	90
6.7 La técnica de 3 X 5.....	93
6.8 Tabla de alimentación para escuela y para padres de familia .....	93
6.9 Propuestas para el desayuno .....	97
6.10 Propuestas para la hora de la comida.....	97
6.11 Propuestas para la cena.....	99
6.12 ¡Manos a la obra!.....	99
6.13 Mi calendario de alimentos .....	103

Capitulo 7. Propuestas de actividades físicas .....	105
7.1 La pirámide de ejercicio .....	107
7.2 Aumentando la actividad física .....	109
Bibliografía:.....	118
Anexos .....	123

## Introducción

La obesidad infantil es un problema que está afectando a la población mexicana, Ensanut alerta el riesgo en que se encuentran más de 4 millones de niños de entre 5 y 11 años, el sobrepeso y obesidad se presenta en uno de cada cuatro niños (26%), mientras que uno de cada tres adolescentes la padecen (31%)<sup>1</sup>. Lo cual son cifras alarmantes para todos. Por esto es necesario que tengamos propuestas pedagógicas que intervenga en disminuir el número de niños que tienen problemas de obesidad y/o sobrepeso y al igual se busca prevenir el que ocurran nuevos casos, siendo la educación y la salud los pilares del ser humano, lo máspreciado que tenemos y nos hace ser lo que somos.

En este trabajo se busca contribuir a estructurar propuestas de intervención y educación aplicadas en cada contexto local, que tengan como objetivo la promoción de hábitos de alimentación saludable, y actividades físicas que debiliten el sedentarismo, dirigida a padres de familia que tengan hijos de edades entre los 6 y 12 años.

Se derivarán propuestas de educación a partir del análisis de diferentes programas y propuestas de nuestro país y otros países, que están dirigidas a padres de familia previniendo la obesidad infantil, en los que se busca evitar el crecimiento de este problema y se busca un estilo de vida sano, a partir de dar a conocer la información sobre los problemas y consecuencias que trae la mala alimentación, y por otra parte mostrar como los padres de familia pueden tomar decisiones asertivas a partir de las propuestas y la información que en este trabajo se brindará.

Pues hoy en día podemos mirar alrededor y darnos cuenta del crecimiento numérico de niños con sobrepeso y obesidad, ¿pero qué es lo que se está haciendo para combatir este problema?, ¿qué podemos realizar los expertos en educación?, ¿Qué pueden hacer los padres de familia en sus hogares? Sabemos que este problema se está combatiendo mediante diferentes propuestas que involucran a los padres de familia como a los maestros y en general a toda la sociedad, estas propuestas se retomarán más adelante.

---

<sup>1</sup> Secretaría de Educación Pública (SEP). Consultado el 25 de Agosto 2011 a las 21:19.  
[http://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/635/1/images/prog\\_accion.pdf](http://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/635/1/images/prog_accion.pdf)

Como expertos en educación es nuestra responsabilidad contribuir a que los niños y jóvenes adquieran habilidades y criterios que les permitan adoptar un estilo de vida saludable. Por esta razón se comenzará brindando herramientas a los padres de familia, con el propósito de que les ayuden a generar cambios en los hábitos alimenticios y en el estilo de vida que se tiene dentro del hogar mexicano.

La epidemia de sobrepeso y obesidad que está presentando en diversos países, ya sean industrializados o en vías de desarrollo, sin importar su estado socioeconómico. Esto nos lleva a incursionar en el área de la salud, tan importante para cada uno de nosotros y vital.

En la actualidad nos encontramos inmersos en una sociedad donde la tecnología avanza continuamente y tenemos un sistema globalizado por el cual se dan diversos intercambios culturales, que hacen que los pequeños tengan un mayor número de actividades sedentarias y a través de ellas van interactuando con su realidad y dejan de lado o dedican menor tiempo a las actividades deportivas.

Estos comportamientos están formando parte de los hábitos de los niños de nuestra sociedad, también crea en ellos un aislamiento social a través de la computadora, los videojuegos, el Internet y la telefonía; otro ingrediente ambiental: es la inseguridad que se presenta en las áreas metropolitanas y urbanas, donde los niños están expuestos a la venta de drogas, accidentes y violencia y con lo que mencionamos anteriormente, cada vez hay mayor conciencia de los peligros a los que se exponen los niños jugando fuera de casa por la inseguridad y violencia que se vive a los alrededores. Ellos han aprendido que la casa es el lugar más seguro para crecer.

Se podrá argumentar que este no es el ambiente en el que vive la mayoría de los mexicanos, mucha gente no tiene acceso a Internet, ni computadoras, ni a videojuegos; es cierto pero esto es solo un ingrediente que afecta a la población, porque por otro lado a lo que la gente si tiene mayor acceso es a alimentos con alto contenido calórico y bajo precio y a la televisión que bombardea con anuncios sobre alimentos que no son nutritivos.

Es importante mencionar que el rol que tienen los padres en la educación de los niños influye ya sea de manera positiva o negativa para que el niño tenga obesidad, es por esto la importancia de que los padres que son los guías y el ejemplo para sus hijos conozcan información que ayude a que la familia tenga un estado de salud sano, previniendo enfermedades y esto es lo que se abordara en este trabajo.

¿Qué es lo que está provocando el crecimiento gradual de la obesidad infantil en México? Existen diversos factores que ocasionan la obesidad infantil como son:

- El desconocimiento sobre una buena alimentación por parte de los padres: la mayoría de madres manifiestan abiertamente su falta de conocimiento, y que preparan la comida pensando más en la satisfacción de su familia y su economía, que en la nutrición, <sup>2</sup>sin embargo es posible comer bien con poco, dentro de este trabajo se incluirán algunas alternativas que se pueden implementar dentro del hogar, que son saludables y no se necesita gastar mucho.
- La televisión es un poderoso medio que forma parte de la cultura donde se encuentra un gran número de publicidad referente a productos industriales relacionados con la alimentación y en la actualidad ofrece al niño una amplia gama de modelos y mensajes relacionados con la comida, lo cual puede tener una influencia negativa, porque la exposición repetida a los comerciales de televisión, especialmente los de comida alta en calorías, puede orientar la preferencia de los niños hacia los alimentos hipocalóricos y con un nivel nutritivo bajo.<sup>3</sup>
- La inseguridad que se presenta a nuestro alrededor, a veces no permite que los niños puedan jugar solos en los parques de sus alrededores o en sus colonias.

---

<sup>2</sup> Meléndez Guillermo, *Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar, México, Médica Panamericana, 2008, México, pág. 101*

<sup>3</sup> KORBMAN, de Shein Rosa, "Tratamiento y Prevención de la Obesidad en niños y adolescentes". Guía práctica para psicólogos, nutriólogos, padres y maestros, pág. 61

- En la actualidad, los principales problemas nutricios de la población mundial y mexicana se deben a las carencias que derivan en distintos grados de desnutrición y excesos o desequilibrios alimenticios. Que en general impiden alcanzar los objetivos de programas educativos, científicos e industriales.

Estos factores tienen gran impacto en los malos hábitos de la alimentación, contribuyendo a que la obesidad infantil crezca de manera impresionante, estos se hablaran mas a detalle en el capítulo de causas de la obesidad infantil.

Datos actuales mencionan que alrededor de cuatro millones y medio de niños de entre cinco y once años, sufren de sobrepeso y obesidad, llegando así a ser el país con el primer lugar en obesidad infantil<sup>4</sup>.

Una de las situaciones que puede preocupar a los padres de familia es que los niños obesos encuentran más dificultades en la relación con sus compañeros de clase y en sus esfuerzos de convivencia. Esto puede implicar agresividad o un repliegue sobre sí mismo<sup>5</sup>, repercutiendo en su bajo rendimiento académico.

En los niños obesos, la autoestima sufre un importante descenso o desaparece por completo. Así que es tan importante cambiar los hábitos alimenticios de los hijos y animarles a que hagan ejercicio como enseñarles a confiar en sí mismos. Si el niño confía en sí mismo y en su familia, no deberá buscar consuelo o refugio en la comida, algunas de estas y otras consecuencias se desarrollarán en este trabajo.

Dentro de las recomendaciones que se han trabajado para la prevención de la obesidad infantil se encuentran: los medios de comunicación impresos y

---

<sup>4</sup> *María F. Wray* *La obesidad en México, un problema de peso*, artículo publicado el 11 de marzo de 2011 [publicación en línea]. Disponible en Internet <http://conciencia20.pd2.iup.es/2011/03/11/la-obesidad-en-mexico-un-problema-de-peso/> [fecha de acceso el 19 de octubre de 2011]

<sup>5</sup> Brigitte, Beal. El niño con sobrepeso. Por que come tanto, como modificar los hábitos alimentarios, como se le puede ayudar ,Barcelona, MEDICI,2001 p.18

electrónicos, salas museográficas y mediante la realización de actividades académicas, como seminarios, simposios y exposiciones, entre otros.

Los hábitos de los padres, determinan los hábitos que adquieren los niños, lo cual quiere decir que tratar de cambiar los hábitos de los niños sin cambiar los hábitos de su círculo más cercano, como es la familia augura malos resultados, por esta razón las propuestas que son para los niños, es el padre de familia quien debe de guiarlas para llevarlas a cabo y ellos mismos aplicarlas.

Este trabajo se encuentra estructurado de la siguiente manera:

- Conocer un poco acerca de la teoría que engloba y enmarca la educación para la salud, como parte de la educación informal involucrando la participación del pedagogo, como creador de estrategias aplicadas al cuidado de la salud.
- La definición de la Obesidad Infantil, así como el impacto que tiene esta enfermedad en lo: económico, social y cultural, es decir las causas y consecuencias de esta problemática.
- Se rescatan y se crean estrategias de acuerdo a lo investigado, con las cuales los padres de familia se pueden apoyar para prevenir la obesidad infantil.
- Por último también se tienen anexos que brindan información más específica sobre algunos alimentos.

El tratamiento de la obesidad engloba normas educativas en un estilo de vida saludable que observe una correcta alimentación y actividad física, sin dejar de lado el apoyo psicológico para mantener la perseverancia, la recopilación de estas principales propuestas son en las que se desarrollará este trabajo.

Lo que se busca con esta investigación y la estructura de este es dar una aportación pedagógica a los padres de familia en el tema de la obesidad infantil, que es un problema que se puede prevenir si se tienen las herramientas necesarias y para esto abordaremos diversas propuestas que se tengan al alcance de los padres de familia y apliquen con sus hijos.

## Capítulo I Educación para la salud

Es importante reflexionar sobre el rol del pedagogo. Para comenzar la palabra “pedagogo” proviene del griego **paidagogos**=paidos; niño y **gogía**; conducir (conducir al niño) <sup>6</sup>, es decir que como pedagogos se tiene una gran responsabilidad en la manera de como aprenden los niños y como se enseña. Por esta razón la incursión del pedagogo en las diversas áreas del conocimiento, ya que él busca propuestas para solucionar diversos problemas educativos, busca conducir a los estudiantes a tener la llave del conocimiento.

Para conocer la definición de educación para la salud mencionaremos por separado cada una de las palabras que componen este.

El primer acercamiento será a la definición de educación, de acuerdo a la etimología la definición del término “educación”, considerando el vocablo “educere” (extraer, sacar a la luz, en el sentido socrático, desde adentro hacia afuera), como la voz “educare” (criar, nutrir, o alimentar), ambas provienen del latín “duco”, es decir, (tirar, sacar, traer, llevar, hacer salir, guiar, conducir).<sup>7</sup>

Encontramos el sentido implícito: cuidado, conducción desde fuera, pero también autoconducción, conducción desde dentro.

Podríamos decir que la noción de educación, en sus orígenes, es simbiótica entre «educare» y “educere.”

La educación hace referencia al hombre en su totalidad, considerando también su contexto social, de aquí la suma complejidad al pretender una conceptualización de dicho término, a continuación se mencionarán los tipos de educación que se abarcarán en este trabajo.

---

<sup>6</sup> *Diccionario de Pedagogía*, Editorial Magisterio del Río de la Plata, 2002

<sup>7</sup> Sanvisens, 1984. Citado en Perea Quezada, Rogelia. *La educación para la salud un reto de nuestro tiempo universidad nacional de educación a distancia*, pág. 17

## Educación Informal

Es el proceso que dura toda la vida, por lo cual cada persona adquiere y acumula conocimientos, capacidades, actitudes y creencias a través de las experiencias diarias y del contacto con su medio. El principal promotor de este tipo de educación es la familia” **La Belle, Thomas J.**

## Educación formal

“Es toda actividad educativa organizada y sistemática para impartir cierto tipo de aprendizaje a ciertos subgrupos de la población y puede no ser escolarizada”  
**La Belle, Thomas J.**

Para conjugar el significado de educación y salud, es necesario identificar que es la salud. Proviene del latín «salus» y significa el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones<sup>8</sup>.

De acuerdo a lo anterior se puede mencionar que la salud es el fundamento esencial que apoya y nutre el crecimiento, el aprendizaje, el bienestar personal, la plenitud social, el enriquecimiento de los demás, la producción económica y la ciudadanía constructiva<sup>9</sup>.

El concepto de salud no siempre fue el mismo ha ido evolucionando en función del momento histórico, de las culturas, del sistema social y del nivel de conocimientos.

En los primeros años de la historia se mantuvo, durante un largo período de tiempo, el pensamiento primitivo (mágico-religioso), centrado en la creencia de que la enfermedad era un castigo divino; esta actitud aún se mantiene en algunos pueblos de África, Asia, Australia y América.<sup>10</sup>

Después en la primera mitad del siglo XX, con el descubrimiento de Fleming sobre la penicilina, la comercialización de los antibióticos, la creación de los

---

<sup>8</sup> Perea Quezada, Rogelia. *La educación para la salud un reto de nuestro tiempo universidad nacional de educación a distancia* (2001) consultada en: <http://www.uned.es/educacionXX1/pdfs/04-01.pdf> el día 4 de septiembre de 2012 pág. 23

<sup>9</sup> Jenkins, David. *Mejoremos la Salud a todas las edades. Un manual para el cambio de comportamiento.* 2005 p.4

<sup>10</sup> *Ibíd.* pág.23

centros de la Seguridad Social y las campañas de vacunación, se abrieron nuevas perspectivas de optimismo frente al riesgo de enfermedades transmisibles<sup>11</sup>.

El cambio conceptual más importante, pasó de una formulación de la salud en términos negativos, como se venía entendiendo hasta el momento, a una consideración positiva.

La Organización Mundial de la salud en su Carta Magna (1946) define la salud como “Completo estado de bienestar físico, psíquico y social”.

Además de esto la salud esta correlacionada positivamente con la autoestima, de manera que acrecienta el respeto y aprecio de uno mismo para la relación con los demás, buscando hacer un aprendizaje saludable.<sup>12</sup>

La OMS en 1948 dice: Salud equivale a un completo estado de bienestar físico, mental y social que no consiste únicamente en ausencia de enfermedad. Esta concepción encierra una idea positiva de la salud al concebirla como un despliegue de bienestar en todos los ámbitos de la persona<sup>13</sup>.

Partiendo de la propuesta conceptual de la OMS, las definiciones de la salud que irán surgiendo posteriormente enriquecerán y matizaran, la idea de bienestar. Dando la posibilidad de que las personas mejoren su calidad de vida dentro de su contexto donde se relacionan.

En si son numerosas las definiciones que a partir de este momento se han formulado sobre el concepto de salud, encontrando un elemento común en todas ellas, la formulación de la salud en términos positivos.

Juan Escámez Sánchez menciona que el concepto de salud abarca actualmente el bienestar completo de los individuos que constituyen una concreta comunidad humana<sup>14</sup>.

Basándose que en 1985 la Organización Mundial De la Salud volvió a definirla como la capacidad de realizar el propio potencial personal y responder positivamente a los retos del ambiente<sup>15</sup>.

---

<sup>11</sup> Ibidem. pág.24

<sup>12</sup> Serrano González María Isabel. *La educación para la salud del siglo XXI comunicación y salud*. Madrid, ALEZEIA,2002, p.28

<sup>13</sup> Quintana Cabanas, et all. *Iniciativas Sociales en educación Informal*. Pág. 202

<sup>14</sup> Escámez Sanchez, Juan. *Valores, Actitudes y Habilidades en la Educación para la Salud*. pág.41 Obtenido en: <http://www.uned.es/educacionXX1/pdfs/04-02.pdf> el día 25-11-2012

La salud engloba aspectos subjetivos (bienestar mental y social, alegría de vivir), aspectos objetivos (capacidad para la fundación) y aspecto sociales (adaptación y trabajo socialmente productivo).

En dichas definiciones subyacen las siguientes ideas:

- a) La necesidad de adquirir hábitos sanos o formas de vida saludables. Se potencia el aprendizaje de experiencias de autocuidado y de colaboración con los servicios de salud.
- b) La utilidad de obtener conocimientos sanitarios rigurosos y científicos. Es esencial que se adquiriera un bagaje cultural o una información rigurosa que refuerce las conductas y las actitudes que nos permitan resolver los problemas de la salud.  
Gracias a la información, cada persona puede gestionar o administrar mejor su salud porque conoce más a fondo los riesgos que la amenazan, los medios para evitar enfermedades, y los instrumentos necesarios para intervenir correctamente en cada caso.
- c) La necesidad de conseguir paralelamente la salud individual o colectiva.  
Disfrutar de mayor salud depende de factores genéticos y/o hereditarios de nuestra biología sobre lo que es más difícil incidir, no obstante, depende también del estilo de vida o conductas personales, siempre modificables si uno se lo propone.
- d) La importancia de insertar el valor salud en la comunidad. La salud sigue interpretándose como ausencia de enfermedad más que como promoción, elevación y prevención<sup>16</sup>.

Con base en los puntos anteriores se puede mencionar que se busca que las personas adquieran aprendizajes que lleven al autocuidado y puedan acercarse a la ciencia a partir del concepto de salud y así ir comprendiendo los factores de su entorno que influyen en la salud.

La disciplina de educación para la salud se constituye como materia autónoma en

---

<sup>15</sup> Ibidem. Escámez Sanchez, Juan. pág. 42

<sup>16</sup> Quintana Cabanas, et all. Op. Cit. Pág.205

1921 con el primer programa de Educación para la Salud que impartió el Instituto de Massachusetts, aunque había sido empleada esta terminología, por primera vez, en 1919 en una conferencia sobre ayuda a la salud infantil<sup>17</sup>.

La educación para la salud es “una actividad intencional que requiere un programa con el análisis de la realidad o definición del problema, objetivos, actividades, contenidos, evaluación y definición de un método de trabajo, conjuntando a los integrantes de dicho proceso educandos-educadores”.<sup>18</sup>

La educación para la salud se puede dividir en lo siguiente:

- a) Se trata de un campo de acción en el cual pueden establecerse programadas sistemáticos adecuados a las necesidades de salud de los escolares de una comunidad escolar específica.
- b) La disponibilidad de medios y espacios formativos que facilitan la integración de la educación sanitaria en la educación general a través de la difusión de la información o mediante la adquisición de capacidad crítica para la comprensión de los problemas.
- c) Fundación educativa, como parte de una educación integral.
- d) Fundación Social, en cuanto que implica lazos y relaciones entre diversos componentes sociales que giran en torno al mundo del niño.
- e) Fundación preventiva, como instrumento fundamental de la promoción de la salud, por su contribución a la modificación de factores ambientales, físicos y sociales, que influyen directamente en la salud<sup>19</sup>.

Parece claro que la Educación para la Salud tiene como principal finalidad la mejora cualitativa de la salud humana, centrándose no en conductas aisladas, ya que éstas suponen realidades segmentadas del comportamiento y por tanto complejas para su modificación, sino en un entramado de comportamientos que forman los estilos de vida.

---

<sup>17</sup> Perea Quezada, Rogelia Op. Cit. *pág*26.

<sup>18</sup> Serrano González, María Isabel Op. Cit.29

<sup>19</sup> Quintana Cabanas, et all.Op. Cit. Pág 206

En el ámbito de la educación para la salud, la educación alimentaria constituye una estrategia de la formación humana para la vida. Es una línea de trabajo pedagógico que nos permite adquirir mayor conciencia acerca de la importancia que damos a la atención de la primera necesidad humana

Es decir que la educación para la salud busca obtener buenos resultados para las personas, en la promoción de la salud y también en la prevención, así poder capacitar a las personas para enfrentar la vida compleja y cambiante, buscando el vivir saludablemente, teniendo otro estilo de vida.

De esta manera se unen los 2 conceptos de educación y salud para fomentar en las familias un nuevo estilo de vida a partir de nuevos aprendizajes que orienten a crear hábitos saludables a partir de un aprendizaje significativo por el hecho de conocer cada concepto referido a la salud y se vea aplicado en la vida diaria.

En México se están formando educadores para la salud profesionales capaces de incidir en temas de la salud, y dentro de estos se encuentra la nutrición con el objetivo de modificar actitudes, aptitudes y conductas que repercutan en adquirir estilos de vida saludables, disminuir enfermedades crónicas y así lograr una mejoría en la calidad de vida de la población.

La promoción de los estilos de vida saludables implica el desarrollo de acciones en dos frentes: la prevención de las enfermedades y la promoción de la salud.

Aunque existe una superposición considerable entre estas dos clases de acciones, la prevención de las enfermedades suele centrarse en enfermedades (traumatismos específicos) y a menudo depende en mayor medida de las intervenciones directas de los profesionales de salud<sup>20</sup>

Por otro lado donde puede intervenir el pedagogo es en la promoción de la salud, a partir de la transformación de los comportamientos individuales y familiares como; la ejecución de políticas de salud pública dirigidas a la comunidad, con el fin de proteger a las personas frente a numerosas amenazas a la salud y despertar un sentimiento de responsabilidad personal.

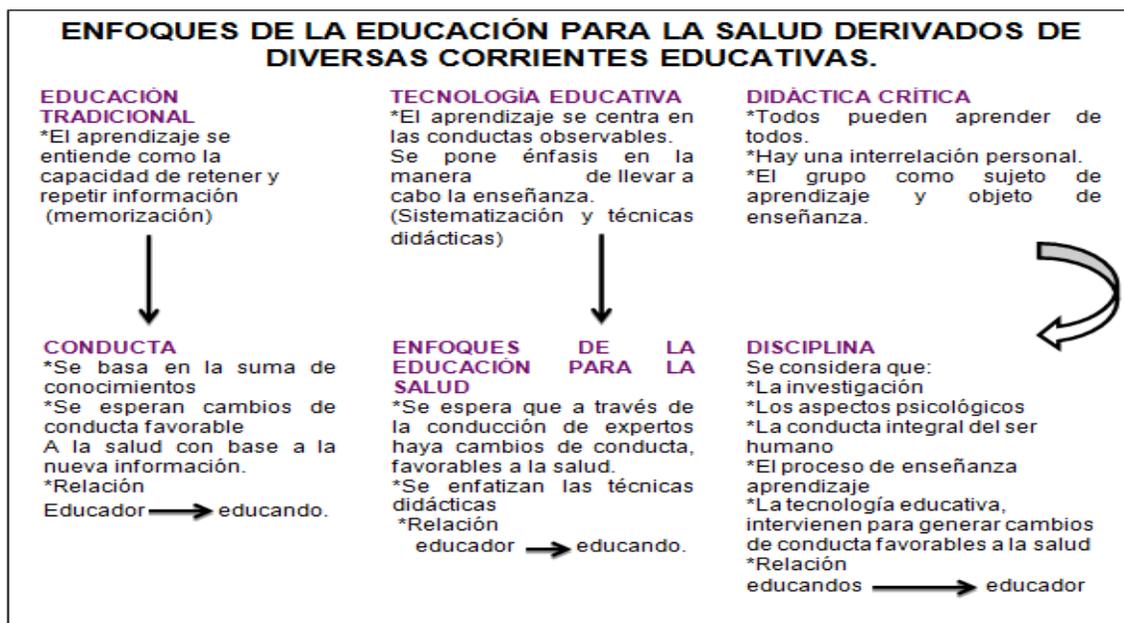
---

<sup>20</sup> Jenkins, David. Op. Cit.pág. 6

De esta manera la educación para la salud formal, no formal e informal está considerada actualmente como un elemento importante en la formación de las personas.

Debido a que la educación para la salud tiene como objetivo primordial el promover estilos de vida saludables en las poblaciones, esto implica un proceso de reaprendizaje que pretende que el individuo reaprenda aquellos hábitos que son saludables; es decir, que la personas sean capaces de modificar sus conductas. Con base en lo anterior en este trabajo se busca prevenir la obesidad y fomentar el reaprendizaje dentro del ambiente familiar.

Para unir los conceptos de educación y salud se puede resumir de la siguiente manera:



Enfoques de la educación para la salud

De acuerdo al cuadro anterior la relación educador y educando se va aplicando en cada enfoque educativo buscando crear propuestas que ayuden a solucionar problemas de salud que se tienen en la actualidad y repercuten de manera económica, política y cultural.

Dentro de la educación no formal y con base en el esquema anterior, se tiene a los padres de familia como educadores y son los principales promotores de la salud,

por esta razón es el ámbito en donde se desea trabajar. Ya que en la actualidad uno de los problemas de la salud que invade a gran número de la población mexicana, principalmente a los niños es la obesidad y si no se toman las medidas necesarias se puede desatar en otras consecuencias y enfermedades.

De esta manera en el siguiente capítulo se trabajará la problemática de la obesidad infantil, ¿qué es? y cuál es el índice que se presenta en nuestro país.

## **Capítulo II. Problemática de la obesidad infantil**

Día a día se puede observar a nuestro alrededor el gran número de establecimientos de comida, donde acuden familias mexicanas, con ellas se encuentran los niños que comen entre golosinas y comida chatarra.

Existe un gran índice de niños que sufren de obesidad ya que no todos los establecimientos tienen comida saludable, y puede surgir la duda ¿en qué momento creció el número de personas con obesidad infantil? En sólo cuatro décadas el perfil epidemiológico de México ha cambiado; en el pasado, los principales problemas eran la desnutrición y enfermedades infecciosas, mientras que hoy en día la obesidad, la diabetes, las *enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas no transmisibles (ecnt)* relacionadas con la nutrición son los principales problemas salud<sup>21</sup>.

Desde 1980, la obesidad se ha más que doblado en todo el mundo y nuestro país sufre encontrándose con el primer lugar en obesidad infantil a nivel mundial y el segundo en obesidad para adultos. Este Problema no sólo está presente en la infancia y la adolescencia, sino también se encuentra en población de edad preescolar, en 2010, alrededor de 40 millones de niños menores de 5 años tenían sobrepeso<sup>22</sup>.

---

<sup>21</sup> Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado. Consultado en: [http://www.insp.mx/images/stories/INSP/Docs/libro\\_obesidad/Obesidad\\_en\\_Mexico\\_sinte\\_sis.pdf](http://www.insp.mx/images/stories/INSP/Docs/libro_obesidad/Obesidad_en_Mexico_sinte_sis.pdf) Trabajo realizado por el Grupo Multidisciplinario sobre Obesidad de la Academia Nacional de Medicina

<sup>22</sup> Unicef México. Consultada en: <http://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm> el 22 de marzo de 2012

Después de ver estas cifras, pueden surgir las siguientes preguntas ¿ por qué el incremento de la obesidad?, ¿qué hicimos para detenerlo?.Estos resultados se siguen manifestando ya que la prevalencia nacional combinada de obesidad y sobrepeso en niños de 5 a 11 años, se aproximó al 26 por ciento para ambos sexos, 26.8 por ciento en niñas y 25.9 por ciento en niños. Esto representa un aproximado de 4,158,800 de escolares con sobrepeso y obesidad en la Ciudad de México<sup>23</sup>. Aquí se puede observar que la prevalencia es mayor entre niños que entre niñas, a diferencia de la zona norte y centro donde la prevalencia es mayor en el otro sexo, las actividades culturales de las diferentes zonas afectan el comportamiento físico y alimentario de su población, trayendo resultados que pueden favorecer más a un estado que a otro además de esto también afecta de distinta forma a hombres y mujeres, de acuerdo a sus actividades y su metabolismo.

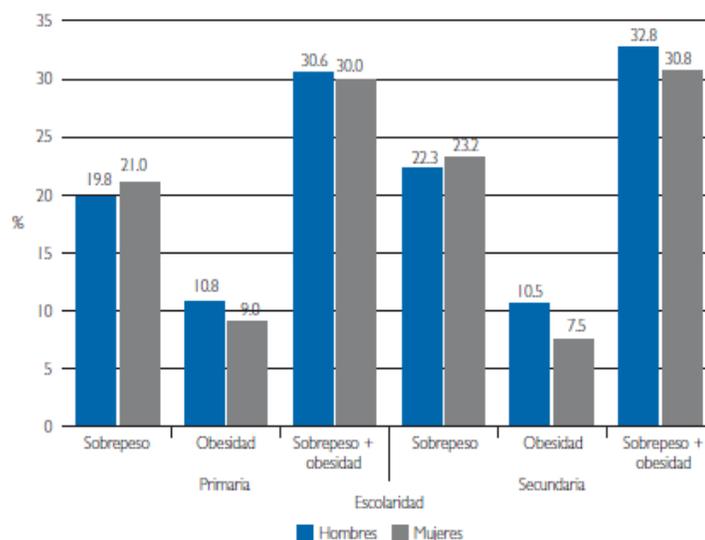
La prevalencia nacional de sobrepeso se presentó en 19.8% de los hombres y 21.0% de las mujeres estudiantes de primaria. La obesidad se observó en 10.8% de los varones y 9.0% de las mujeres de primaria. Estas cifras representan más de 3 millones de estudiantes de primaria, de ambos sexos.

Algunos de los estados de nuestro país que tienen mayor número de obesidad son los siguientes: en Baja California Sur, Nuevo León, Colima y Tamaulipas, 40 de cada 100 estudiantes del sexo masculino de primaria presentaron exceso de peso, una combinación de sobrepeso más obesidad<sup>24</sup>.

---

<sup>23</sup> Cabello, Garza Martha Leticia y Villegas Garay Sagrario. Obesidad y prácticas alimentarias: Impactos a la salud desde una visión multidisciplinaria. pág. 62

<sup>24</sup> Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud en los Escolares 2008. Consultada en [http://www.insp.mx/images/stories/Produccion/pdf/101202\\_ense.pdf](http://www.insp.mx/images/stories/Produccion/pdf/101202_ense.pdf) pág. 146



Prevalencia nacional de sobrepeso y obesidad en estudiantes de primaria y secundaria, por sexo. México ENSE 2008

Después de conocer estas cifras es necesario que se defina que es el sobrepeso y la obesidad.

El sobrepeso viene del prefijo sobre: excesivo; superior a lo normal. Es decir el sobrepeso es; coloquialmente, peso corporal mayor de lo que se considera normal para la estatura y la edad<sup>25</sup>.

Mientras que la obesidad se define como: del griego <obesus>, que ha comido mucho, gordo en exceso<sup>26</sup>.

Con base en las definiciones anteriores la obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud; de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso se define como un Índice de Masa Corporal (IMC) igual o superior a 25, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30, entendiendo el índice de Masa Corporal como la medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo.<sup>27</sup>

<sup>25</sup> Breskin, Myrna, et al. Diccionario de Medicina para Ciencias de la Salud. pág.338

<sup>26</sup> Segura, Santiago. Diccionario etimológico de Medicina. España, pág.158

<sup>27</sup> Asociación Mexicana Naciones Unidas

[http://www.amnu.org.mx/index.php?option=com\\_content&view=article&id=31:articulo-2&catid=10:articulos](http://www.amnu.org.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=31:articulo-2&catid=10:articulos) consultado el 19 de octubre de 2011

En la encuesta Nacional de Salud de 2006 se reportó que el 26% de los escolares tenía sobrepeso y obesidad (1 de cada 5 niños),<sup>28</sup> es decir que: en el caso de los niños en edad escolar, la tasa de aumento entre 2006 y 2012 fue ligeramente negativa (de 32.3% a 32.0%). En suma, actualmente alrededor 7 de cada 10 adultos (más de 49 millones) y 1 de cada tres niños de 5-19 años (alrededor de 12 millones) presentan peso excesivo<sup>29</sup>.

La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que puede iniciarse en la infancia y la adolescencia, caracterizada por la existencia de un exceso de grasa corporal y coloca a la persona en un peligro de salud. La principal causa a la que se apunta son los malos hábitos en la alimentación. Es por esto que los buenos hábitos deben adquirirse lo más pronto posible, ya que la obesidad en un niño suele prolongarse hasta su edad adulta.

Algunos estudiosos e investigadores señalan que dos son los períodos en que la obesidad puede desarrollarse: entre los seis meses y los siete años de edad y entre los diez y los trece años de edad.<sup>30</sup>

Para poder prevenir el desarrollo de este problema de salud es necesario tratarse desde la niñez para evitar que continúe hasta la edad adulta.

La problemática de la obesidad trae consigo múltiples consecuencias, de las cuales podemos encontrar: la discriminación social, de igual forma la obesidad está relacionada con baja autoestima, depresión, retraimiento social, ansiedad y una sensación de rechazo crónico.

Los niños con este problema tienen más probabilidades de ser víctimas y victimarios del hostigamiento y la agresión que sus compañeros con peso normal.<sup>31</sup>

---

<sup>28</sup> Islas L, et al. Obesidad Infantil. Boletín PME- Instituto Nacional de Salud Pública. 2006

<sup>29</sup> Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado. Consultado en: [http://www.insp.mx/images/stories/INSP/Docs/libro\\_obesidad/Obesidad\\_en\\_Mexico\\_sintesis.pdf](http://www.insp.mx/images/stories/INSP/Docs/libro_obesidad/Obesidad_en_Mexico_sintesis.pdf) Trabajo realizado por el Grupo Multidisciplinario sobre Obesidad de la Academia Nacional de Medicina pág. 5

<sup>30</sup> Partic Mariana, La obesidad infantil. Todo lo que necesita saber p.40

Al igual la obesidad a largo plazo puede favorecer la aparición de enfermedades tales como: la diabetes, infartos, altos niveles de colesterol o insuficiencia renal entre otros<sup>32</sup>.

Por otra parte, los gastos y costos directos de la obesidad en nuestro país se han incrementado considerablemente del año 2000 a 2010. En este período de tiempo el gasto se incrementó de 26,283 millones a 42,246 millones de pesos. Esto representa más del 62 por ciento en crecimiento de este gasto.

Esto implica una tasa de crecimiento anual del 13.51 por ciento y un acumulado del 110 por ciento en el gasto de todo periodo. Y se estima que para el 2017 esta cantidad llegue a los 150,860 millones de pesos.<sup>33</sup>

En las últimas décadas la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas, es la enfermedad metabólica más prevalente y, por primera vez, hay más población con exceso de peso que con desnutrición en el planeta.

Con base en lo anterior la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la obesidad se ha convertido en una epidemia contemporánea que se está extendiendo masivamente por el mundo. La estrategia de la OMS consistirá básicamente en alentar a los países miembros a promover límites al contenido de grasa, azúcar y sal en los alimentos. En la Asamblea del 2004 se acordó que cada país establecerá “los niveles apropiados de aporte de energía en nutrientes y alimentos”, de acuerdo a sus hábitos.<sup>34</sup>

México está en la situación de hacerle frente a las condicionantes de la epidemia de la obesidad.

Uno de los grandes pasos para prevenir este problema es actuar durante la infancia sobre la conducta alimentaria de niños y niñas, ya que las costumbres que

---

<sup>31</sup> Fernando Trujillo Navas 22/08/11 En el XII Congreso Nacional de la Federación Española de Medicina del Deporte: [publicación en línea]. Disponible en Internet <http://www.efdeportes.com/efd131/actividad-fisica-y-obesidad-infantil.htm> [fecha de acceso 22 de septiembre de 2011]

<sup>32</sup> Ibídem, Unicef, consultada en: <http://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm> el 22 de marzo de 2012

<sup>33</sup> Cabello, Garza Martha Leticia y Villegas Garay Sagrario. Op. Cit. Pág.63

<sup>34</sup> Artículo electrónico. Localizado en <http://www.consumer.es/web/es/salud/2004/05/23/103018.php> consultado el día 23 de marzo de 2012

adquieran en esta etapa van a ser determinantes de su estado de salud cuando sean adultos, es decir que se debe de trabajar con ejemplos que den los padres a sus hijos y orientar a los niños a una vida sana. Por esta razón es necesario que los padres se encuentren bien informados, buscando crear en sus hijos un aprendizaje que los lleve a la autonomía en el momento de saber que elegir a la hora de comprar algún alimento, o que sepan porque es importante practicar algún deporte, que más por diversión están cuidando su vida.

Como padres deben de investigar a fondo e intentar comprender qué hace que sus hijos quieran comer todo el rato, si el padre necesita ayuda puede apoyarse de un terapeuta, sin dejar de lado que en todas las terapias es imprescindible su colaboración y ayuda para que los niños puedan aprender a seguir una alimentación adecuada.

Dentro de la labor educativa lo que se está haciendo para el cuidado de la salud es:

“El reforzamiento de los contenidos relacionados al tema de la salud alimentaria, reforzando la activación física y esto lo encontramos en la capacitación de los profesores en este tema, así como involucrar a los padres de familia a participar en dichas actividades, fomentando el consumo de agua, la capacitación de los profesores en los temas de nutrición y la activación física, al igual que medidas preventivas para los establecimientos de consumo escolar”.<sup>35</sup>

Este problema es grave ya que por primera vez la obesidad iguala al número de personas desnutridas ya que la UNICEF estima que 2000 millones de niños y adolescentes en todo el mundo tienen sobrepeso<sup>36</sup>.

Si no tomamos medidas de prevención ante estos datos en un futuro cercano, esto se puede convertir en un problema de salud pública de difícil solución, pues la probabilidad de que estos niños se transformen en adultos obesos es alta.

---

<sup>35</sup> Como preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta. “Manual para madres y padres y toda la familia. p.5

<sup>36</sup> Unicef México. Consultada en: <http://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm> el 6 de abril de 2012

## 2.2 Causas de la obesidad infantil

A través del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (ANSA) (Secretaría de Salud, 2010) se clasifican las causas que inciden en la obesidad como: *inmediatas, básicas y subyacentes*. Las primeras son la susceptibilidad genética, la dieta, la actividad física y la exposición a factores de riesgo; las básicas, son la estructura social, política y económica, la urbanización, el medio ambiente, la cultura, la movilización y la respuesta social; causas subyacentes son: las prácticas de alimentación de autocuidado, la educación, la calidad de los servicios básicos, disponibilidad de recursos y su distribución en el hogar, acceso a servicios de salud, actividad física, aspectos psicológicos y emocionales así como el ambiente escolar y el comunitario<sup>37</sup>.

Lo anterior indica la necesidad de unir el conocimiento obtenido por las múltiples disciplinas, ya que en el problema de la obesidad infantil, se unen concepciones relacionados con el sistema en su totalidad, desde la globalización, hasta aspectos de cultura local y hábitos familiares relacionados con la alimentación y el ejercicio. De acuerdo a las causas anteriores se puntualizara y englobará en 3 principales factores que son comunes en esta enfermedad que son los siguientes:

Factor hereditario

Mala alimentación

Falta de ejercicio

**El factor hereditario:** menciona que existe un elevado índice de niños que heredan este problema de parte de los padres de familia, es decir un elevado porcentaje de niños obesos tienen padres con problemas de sobrepeso.

---

<sup>37</sup> Cabello, Garza Martha Leticia y Villegas Garay Sagrario. Op. Cit Pág. 87

Alrededor de un 80 por ciento de los niños con problemas de peso tienen como mínimo uno de los padres obesos, y en un 30 por ciento de los casos, los dos<sup>38</sup>.

Ya que muchas veces existen personas que comen demasiado y no engordan y otras que comen muy poco y se menciona que los genes pueden llegar a provocar reacciones muy distintas.

Nuestros genes predisponen la cantidad de energía que necesita el cuerpo para funcionar y la cantidad de calorías que almacenamos<sup>39</sup>.

**La mala alimentación:** que se muestra desde la familia, muchas veces es por falta de información o por el hecho de tener poco tiempo para realizar la preparación de alimentos. Al igual que el bombardeo de publicidad enunciando comida baja en contenidos que nutren al niño.

**La falta de ejercicio:** Este factor puede ocurrir principalmente por lo que se enuncia a continuación como: la inseguridad, ocupar el tiempo en videojuegos o encontrarse frente al televisor. Por esta razón se brindarán propuestas respecto a este problema, que se pueden llevar a cabo para que los niños practiquen algún deporte que sea de su agrado.

El niño pasa cada día realizando actividades sedentarias por múltiples factores como:

El desarrollo habitacional en torres departamentales en las que no se dispone de zonas diseñadas para la recreación, dado que los espacios abiertos se utilizan para el o los automóviles; la ausencia de zonas cercanas al domicilio en donde se puedan realizar actividades físicas con facilidad y seguridad; el aumento de delincuencia en las calles y zonas de recreación no vigiladas; la mala calidad del aire ambiental.

Además, los niños que viven en barrios inseguros pasan más tiempo dentro de casa, lo que en la situación actual del país limita las posibilidades de promoción de actividades lúdicas y de ejercicio en espacios comunitarios abiertos.

---

<sup>38</sup> Meléndez Guillermo, *Op. Cit.* pág. 41

<sup>39</sup> Ibidem. pág. 26

Otra de las razones que también influyen en la falta de ejercicio es el hecho de dormir poco, ya que las personas que duermen poco, además de no proporcionar a su cuerpo el descanso necesario, suelen ser más propensas a sentir el deseo de comer más, por lo tanto, tienen más riesgo de ser obesas, más adelante se abordará este punto a detalle.

Con esto se distinguen las principales causas que en general provocan o intervienen en la obesidad. Esto ayuda a saber por dónde es que se debe abarcar esta problemática y cuáles son los factores en donde puede trabajar el pedagogo, y dentro del trabajo del pedagogo se busca concientizar la problemática y consecuencias de la obesidad infantil, por esta razón en el siguiente subtema se hablará sobre las consecuencias de esta enfermedad y cada uno de los factores anteriores se abordará con mayor precisión a lo largo del trabajo.

### **2.3 Consecuencias de la obesidad infantil (psicológicos, sociales, salud)**

Una de las consecuencias de la obesidad infantil es que este problema puede mantenerse con frecuencia durante la adolescencia y la vida adulta, por lo cual es un problema que si no se detiene y se toman las medidas de prevención, seguirá repercutiendo en la persona conforme transcurra el tiempo.

La posibilidad de que un niño obeso se convierta en adulto obeso se cifra entre un 21% y un 43%, aunque también se ha comprobado que una tercera parte de los niños con sobrepeso se convierten en adultos con peso normal y un porcentaje similar de delgados se convierten en adultos obesos sin que exista por el momento ninguna explicación satisfactoria para estos hechos<sup>40</sup>.

La probabilidad de persistencia de la obesidad infantil en el adulto aumenta con la gravedad de su obesidad y la edad del niño. El siguiente caso muestra un ejemplo de lo anterior.

---

<sup>40</sup> Ibídem pág.328

Si un niño es obeso a los siete años, el riesgo de ser obeso cuando sea adulto es del 41%; si lo es de los diez a los trece años, el riesgo es del 70% y si es obeso en la adolescencia, tiene un riesgo del 80% de ser un adulto obeso<sup>41</sup>.

Por otro lado también dentro de las consecuencias tiene que ver con el antecedente familiar, de acuerdo a lo siguiente: “los niños obesos menores de tres años y cuyos padres no son obesos tienen un riesgo muy bajo de desarrollar obesidad en la etapa adulta, aunque esta influencia es más importante en la infancia temprana (dos a diez años)”<sup>42</sup>.

De esta manera es necesario conocer los antecedentes familiares sobre este problema y realizar acciones que prevengan esto ya que la obesidad entraña riesgos y algunos puede llegar a convertirse en graves y peligrosos para la salud.

Sin descartar que a muchos niños les preocupa su imagen, cuando llegan a ser obesos, sufren de burlas de sus compañeros y el aislamiento, también pueden llegar a ser agresivos como consecuencia del ataque de los demás.

Dentro de los problemas más comunes que puede desencadenar la obesidad infantil los clasificaremos en los siguientes puntos:

- Psicológicos
- Salud
- Sociales

### **Psicológicos:**

A través de los medios de comunicación, los niños obesos son presentados a veces como personas simpáticas y graciosas, pero otras veces como personajes glotones y cómicos. A partir de los 6 o 7 años, un niño ya es plenamente

---

<sup>42</sup> Ibídem. pág. 328

consciente de lo que ve o escucha por la televisión o por la radio, así que su idea sobre los niños obesos se va formando desde temprana edad<sup>43</sup>.

Los principales problemas psicológicos que genera la obesidad infantil pueden ser la pérdida de autoestima ya que la intimidación o los sobrenombres despectivos también pueden hacer acto de presencia en el caso de los niños obesos.

Al sentirse atacados por sus compañeros o por la sociedad en general llegan a desarrollar una conducta de autodefensa agresiva, mostrándose desafiantes, rebeldes y hostiles ante cualquier persona que represente cierta autoridad (padres, tutores y profesores)<sup>44</sup>.

De esta manera los niños obesos se van sintiendo inferiores al resto e incluso pueden llegar al extremo de verse a sí mismos como personas desagradables, lo que repercute directamente en su autoestima. Pues a partir de los 7 años, los niños identifican la silueta de sobrepeso en un dibujo como menos atractiva que la silueta delgada y esto afecta su autoestima.

Incluso antes de la pubertad, alrededor de los nueve años, hay niñas que ya se sienten muy insatisfechas con su cuerpo y desean ser más delgadas por lo que se someten a dietas para controlar su alimentación.<sup>45</sup>

También es cierto que en la medida en que el niño vaya obteniendo mejores resultados en la salud, su autoestima mejorará, no solo por el hecho de bajar de peso, sino por la aceptación social que obtendrá al encontrarse atléticamente apto para realizar actividades deportivas de cualquier índole.

La obesidad y las consecuencias que hemos mencionado anteriormente puede afectar directamente el rendimiento escolar, directamente su capacidad de aprendizaje y concentración ya que los niños obesos suelen presentar con frecuencia síntomas de ansiedad y esto provoca que el niño se vaya encerrando

---

<sup>43</sup> Casademunt, Jordina. "¡Mi hijo está gordo!. Sobrepeso y obesidad infantil. pág. 27

<sup>44</sup> Ibidem. pág. 126

<sup>45</sup> Meléndez Guillermo, Op. Cit., citado en García (2000)pág.41

en sí mismo, convirtiéndose en una persona de menor sociabilidad que el resto. Se estima que el 10% de los niños obesos padece depresión<sup>46</sup>. En muchas ocasiones, la depresión es una consecuencia del estrés. Pero también puede darse debido a un desequilibrio hormonal o una dieta mal estructurada.

Algunos estados depresivos se asocian a la baja presencia de dopamina, una sustancia del cerebro que produce sensaciones de satisfacción y placer. Esta sustancia se sintetiza a través de la tirosina, un aminoácido que se encuentre en los alimentos ricos en proteínas. Los productos ricos en tirosina son las almendras, los aguacates, el queso fresco, las judías, las calabazas y los cacahuates<sup>47</sup>. Esto puede ayudar a los padres para brindar estos alimentos a sus hijos y buscar un mejor estado de ánimo.

La autora Bruch menciona en su estudio sobre el desarrollo de la obesidad, que los niños obesos son infelices, pero no sólo por el hecho de estar gordos, sino porque las conductas y los síntomas que presentan se encuentran claramente relacionados con profundos sentimientos de inseguridad, además de una gran necesidad de ayuda, conductas que inducen a comer<sup>48</sup>. El niño con obesidad muestra muchas veces de que no está contento con su cuerpo y la mayoría desarrolla sensaciones de tristeza, soledad, marginación y baja autoestima.

Gable dijo que sospecha que los problemas interpersonales y las conductas de internalización podrían ser el motivo de que el peso pueda afectar el rendimiento en matemáticas (experimento realizado con niños de kínder a quinto de primaria, que tenían sobrepeso y obesidad rendían menos en las pruebas de matemáticas)<sup>49</sup>. Este enunciado muestra como repercute muchas veces el

---

<sup>46</sup> Op cit. Casademunt, Jordina pág.27

<sup>47</sup> Op cit. pág. 141

<sup>48</sup> Ibídem. KORBMAN, de Shein Rosa, "Tratamiento y Prevención de la Obesidad en niños y adolescentes". Guía práctica para psicólogos, nutriólogos, padres y maestros, pág.66

<sup>49</sup> Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare. Sara Gable, Ph.D., associate professor and state extension specialist in nutrition and exercise physiology, University of Missouri, Columbia, Mo.; Nancy Copperman, M.S., R.D., director, public health initiatives, North Shore-LIJ Health System, Great Neck, N.Y.; July/August 2012 *Child Development*. Consultado en [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory\\_126336.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_126336.html)

problema de obesidad y el estado de autoestima que tiene el niño, en su rendimiento escolar.

Otro problema que pueden presentar los niños obesos es, la alteración de la imagen. Para muchos obesos, adelgazar equivale a perder una parte de ellos mismos, es perder lo que los distingue de los demás, es correr el riesgo de disolverse en la nada. En el momento en que ellos sienten que pasan de la obesidad a tener peso normal, son presa de pánico y les angustia la alternativa<sup>50</sup>.

De acuerdo a lo anterior se puede mencionar que muchos niños con este problema prefieren y aceptan permanecer encerrados en su sobrepeso ya que para ellos es conservar su originalidad y el renunciar a esto, parecería no seguir las reglas sobre el patrón que tienen y no le brindan seguridad.

Los adictos a la comida sufren síndrome de abstinencia físico y psíquico si comen menos, esto es como cualquier otro tipo de adicto. Para ellos perder peso significaría perder la “protección” que tienen contra sus miedos, con lo que aumentaría más su pánico<sup>51</sup>.

Por el contrario verse acosado por tener cierto sobrepeso puede tener otro efecto nocivo: el niño puede obsesionarse con esa idea e intentar contrarrestar esos ataques cayendo en el error de seguir alguna dieta milagrosa.

Se entiende que es una enfermedad psicológica cuando estas personas obesas se convierten en esclavos de sus hábitos alimentarios, cuando devoran sin moderación todo lo que tienen a su alcance. Y de esta manera sufren un deseo incontrolable de comer cada vez más, lo que les lleva a una dependencia cada vez mayor, sin quedar nunca satisfechos.

Por lo que los padres juegan un rol de gran importancia ya que los hijos desde muy pequeños los observan e imitan y se comparan con ellos, interiorizan esa experiencia y el comportamiento imitado les sirve de señal de identidad personal.

---

<sup>50</sup> Ibídem. Alpfeldorfer, Gérard. Anorexia, Bulimia, Obesidad. pág. 97

<sup>51</sup> Ibídem. Brigitte, Beal. El niño con sobrepeso. Por que come tanto, como modificar los hábitos alimentarios, como se le puede ayudar pág.13

Por esta razón es indispensable que los padres sean los primeros en revisar sus hábitos alimenticios, hablando con sus hijos de manera positiva al tocar el tema de la alimentación y ser el ejemplo que requieren sus hijos para obtener soluciones al problema o prevenir este.

Con base en los problemas anteriores, es necesario mencionar que en todas las terapias es imprescindible la colaboración y la ayuda de los padres, ya que si todos los miembros de la familia están dispuestos a plantear soluciones y llevarlas a cabo, se podrán conseguir buenos resultados.

### **Salud:**

Dentro del impacto de la obesidad en la salud se tienen las posibles consecuencias como son:

- *Problemas respiratorios*: un exceso de grasa en el abdomen dificulta el proceso de expansión de la caja torácica durante la respiración. La respiración de una persona obesa es más complicada por la dificultad de mover el diafragma en el abdomen y la mayor resistencia de la caja torácica a la dilatación por el exceso de grasa. En ocasiones esta dificultad en la respiración puede provocar una oxigenación insuficiente de la sangre, que puede provocar somnolencia y otro tipo de complicaciones como:
- *Insuficiencia pulmonar*: lesión valvular, que lleva un flujo anormal de la sangre desde la arteria pulmonar al ventrículo derecho en diástole.
- *Apnea obstructiva del sueño*: esta consiste en una interrupción de la respiración durante cortos períodos de tiempo (unos diez segundos), ya que la obesidad lleva consigo un aumento del tejido grado del cuello y esto bloquea notablemente el paso del aire.

La apnea del sueño puede provocar problemas de la memoria y fatiga en general, porque impide un sueño reparador. Sus síntomas principales son los ronquidos, la sensación de cansancio durante el día y cierta inestabilidad emocional<sup>52</sup>.

---

<sup>52</sup> Ibídem. Casademunt, Jordina pág. 23

Aunque la prevalencia de dicha enfermedad es muy baja, ya que se presenta en menos de 7% de los niños obesos, se estima que la tercera parte de los niños con un sobrepeso en 150% mayor a lo establecido presenta dificultades en la respiración durante el sueño<sup>53</sup>.

- *Cardiovasculares:* las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular), que en 2008 fueron la causa principal de defunción.<sup>54</sup>
- *Hipertensión arterial:* la presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo<sup>55</sup>.
- *Aumento de volumen cardíaco:* se define gasto cardíaco o volumen minuto como la cantidad de sangre bombeada cada minuto por cada ventrículo. De esta forma el flujo que circula por el circuito mayor o menor corresponde a lo proyectado por el sistema de bombeo<sup>56</sup>
- *Dislipemias:* alteración del metabolismo de los lípidos, concentración de lípidos en la sangre)
- *Hiperlipemias:* (Aumento del colesterol y Triglicéridos) son un grupo de alteraciones del metabolismo de las grasas que se caracteriza por dar lugar a un aumento de una o varias fracciones lipídicas en la sangre. Los dos tipos más importantes de grasas circulantes son los triglicéridos y el colesterol. Su origen proviene de la alimentación y de la síntesis por parte del hígado<sup>57</sup>.

---

<sup>53</sup> Ibídem Meléndez Guillermo, Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar pág. 30

<sup>54</sup> Ibídem. Obesidad y sobrepeso . Nota descriptiva N°311 Mayo de 2012 consultado en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> el día 20 de septiembre de 2012

<sup>55</sup> Consulta en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000468.htm> el día 2 de abril de 2013

<sup>56</sup> Consultado en <http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/fisiologia-humana-2011-g367/material-de-clase/bloque-tematico-1.-fisiologia-del-aparato/tema-4.-gasto-cardiaco-o-volumen-minuto/tema-4.-gasto-cardiaco-o-volumen-minuto> el día 2 de abril de 2013

<sup>57</sup> Consultado en <http://geosalud.com/Nutricion/hiperlipemias.htm> el día 2 de abril de 2013

- *Hígado graso*: es la acumulación de grasas en la célula hepática (HEPATOSITO) es una enfermedad inflamatoria de origen metabólico que afecta al hígado<sup>58</sup>.

De hecho las arterias de los niños obesos presentan características similares a las de los fumadores en edad adulta. Esto se desprende de un estudio llevado a cabo por la Universidad de Hong Kong.

Los científicos analizaron a 54 niños y 28 niñas con una media de edad de 9,9 años. Más tarde, emparejaron los resultados de las pruebas de los niños con los de los adultos (media de edad de 45 años) que llevaban al menos diez años fumando. Comparados con niños no obesos, los chicos estudiados tenían cinco veces más probabilidades de sufrir un infarto antes de los 65 años<sup>59</sup>.

- *Ortopédicos*: en caso de los niños obesos, sus pies se ven obligados a soportar un peso excesivo: las rodillas tienden a doblarse, y el resultado puede ser un niño que se caiga con facilidad.
  - Deformación de la cadera por el excesivo peso
  - *Varo* (arquiamiento) de las extremidades, lo que puede hacer a un niño “chaparro” (sic).
  - *Artrosis de rodillas*: la artrosis (también conocida como osteoartritis). La artrosis es una enfermedad crónica caracterizada por la desintegración del cartílago de las articulaciones, debido a la falta de resistencia tanto de los huesos como de los cartílagos.<sup>60</sup>

Estos problemas de movilidad llegan a hacer sentir a los niños torpes y poco preparados para la actividad física, y esto como consecuencia agrava el problema, porque los niños se vuelven cada vez más sedentarios y además de lo anterior

---

<sup>58</sup> Consultado en [http://www.entornomedico.org/enfermedadesdelaalaz/index.php?option=com\\_content&vie](http://www.entornomedico.org/enfermedadesdelaalaz/index.php?option=com_content&vie) el día 2 de abril de 2013

<sup>59</sup> *Ibíd.* Casademunt, Jordina pág. 24

<sup>60</sup> Yañez, Maribel “como evitar la obesidad infantil” en *bb mundo* n°49. Pág.89

también puede provocar la diabetes infantil, llegando a ser una consecuencia de la obesidad infantil.

Abordando el tema de la diabetes, se obtuvo que en las últimas estadísticas de la Federación Internacional de Diabetes y la Organización Mundial de la Salud revelan que existen 176 millones de personas con diabetes, de las cuales el 45% son menores de 18 años y residen, en su mayoría, en países en vías de desarrollo<sup>61</sup>.

La mayoría de los niños que padecen diabetes tipo II son obesos. Esta dolencia provoca que el páncreas no produzca suficiente insulina, una sustancia necesaria para que el organismo pueda procesar el azúcar.

La diabetes es una enfermedad crónica. No es considerada grave, pero exige un cuidado constante y una dieta específica, porque si no se controla puede causar daños en los ojos, el corazón o los riñones además de lesiones nerviosas, los niños no suelen presentar síntomas de esta enfermedad (si llegan a aparecer como mayor necesidad de orinar o sentir más sed de lo habitual).<sup>62</sup>

De acuerdo con lo mencionado se puede concluir que los factores de riesgo presentes y dichas consecuencias de la obesidad en el niño llegan a impactar en la edad adulta, por este motivo es la necesidad de comenzar con la prevención primaria para informar a los padres sobre propuestas que pueden realizar para combatir la obesidad ya que las consecuencias son graves y conforme transcurre el tiempo llegan a ser más graves.

## **Sociales**

Algunos autores como W. Kinston, describe que el elemento motor de las familias en las que hay un niño obeso lo constituye la preservación de las apariencias sociales. Se trata de una familia modelo, pero sólo en lo que concierne a las apariencias.

---

<sup>61</sup> Sanchez Williams, Mariana. "Diabetes infantil" en *bebe mundo*, 44 (2009) pág. 60

<sup>62</sup> *Ibíd.* Casademunt, Jordina pág. 25

Los padres, que son endeble, contradictorios, volubles e incapaces de dar afecto a sus hijos, se sirven de un lenguaje íntegramente ilusorio<sup>63</sup>.

Es decir en el contexto anterior, la obesidad de un hijo se considera inaceptable, aunque manifiesta, que trae consigo el rechazo, que a veces tienen los padres de familia.

Al igual que en familias que son versátiles y en las que impera la discordia, el autoritarismo y la permisividad, serían asimismo terreno propicio para la aparición de los trastornos del comportamiento alimentario<sup>64</sup>.

Pues en el plano anterior las familias tienen en común la falta de cualidades empáticas en uno o ambos padres, lo que obliga a establecer en su entorno relaciones de carácter manipulador y esto llega a influir en los trastornos alimentarios de sus hijos.

En el plano económico, se calcula que el 2-7% del total del gasto sanitario en países desarrollados es debido a la obesidad por sí misma y especialmente por los costes esperados a lo largo de la vida<sup>65</sup>

Dicho de esta manera la obesidad puede ser resultado de las diferencias entre las familias de acuerdo a las características mencionadas y viéndolo objetivamente incrementa el costo económico por las consecuencias de salud que trae, esto es lo que se puede encontrar dentro de las consecuencias sociales y económicas que trae la obesidad infantil.

---

<sup>63</sup> *Ibidem.* Alpfeldorfer, Gérard. Anorexia, Bulimia, Obesidad. pág. 86

<sup>64</sup> *Ibidem.* Alpfeldorfer, Gérard. Anorexia, Bulimia, Obesidad. pág. 87

<sup>65</sup> La Obesidad en el Tercer Milenio. pág. 35

### Capítulo III. La alimentación y nutrición en el niño

Como ya se menciona en el capítulo anterior una de las causas de la obesidad es la mala alimentación, se abordará este capítulo para hablar a detalle sobre lo que es la alimentación y nutrición.

Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que éste ha tenido que ingerir para su sustento, ha variado puesto que se vio obligado a adaptar aquellos que tenía más próximos.

“El periodo prehistórico (Desde el surgimiento de los primeros hombres hace un millón de años, hasta 2000 a.c.) está dividido en salvajismo, barbarie y civilización donde las diferentes etapas alimenticias juegan un rol definitorio. En el salvajismo donde predomina la apropiación de productos de la naturaleza y la poca producción artificial está ligada a la recolección, el hombre vive prácticamente trepado en los árboles debido al predominio del suelo por las fieras así durante alrededor de 500.000 años solo consumió como azúcares y grasas las contenidas en frutas y vegetales, hasta que el descubrimiento del fuego le proporciona algún acceso terrestre y a la ingestión de animales acuáticos. Se inventa el arco y la flecha, la caza junto a la pesca y el fuego facilitan el paso a la fase carnívora desconocida hasta entonces, se asegura que el hombre participó en el consumo de la carroña y la antropofagia. En la barbarie aparecen la ganadería y la agricultura se garantiza una alimentación duradera y el organismo comienza a sentir la saciedad proveniente del consumo de carnes y grasas, esto mas la concentración de azúcares por el fuego formaran los gérmenes de la obesidad, el paso a la civilización lo conformarán la elaboración de los productos naturales”.<sup>66</sup>

La historia de la humanidad está íntimamente ligada a la necesidad de resolver la comida de cada día. Esta necesidad se ha venido afrontando desde las formas más rudimentarias hasta las más sofisticadas y extravagantes pero sin que la

---

<sup>66</sup> Engel, 1975; García, 1985 citado en “Nutrición y educación física” [publicación en línea]. Disponible en Internet <http://www.efdeportes.com/efd48/obesidad.htm>. [fecha de acceso 22 de septiembre de 2011]

racionalidad y los nuevos conocimientos científicos hayan estado necesariamente en el origen del cambio de los hábitos. Factores externos al comportamiento del hombre.

Al terminar la Segunda Guerra Mundial se crearon 2 organismos internacionales para atender, de manera conjunta, los problemas ocasionados por la guerra, en materia de salud (que incluye los problemas alimentarios): la FAO (Organización para la Alimentación y Agricultura, sus siglas en inglés) en 1943 y la OMS (Organización Mundial de la Salud) en 1948.

Después a partir de la llamada que la OMS hizo a los estados miembros informándoles de que la obesidad constituía la epidemia del siglo XXI.

Ya no se concibe un programa de Alimentación y Nutrición que no incluya entre sus objetivos la promoción de una vida activa y la práctica habitual del ejercicio físico junto<sup>67</sup>.

Es por esto que la OMS define a la nutrición como “un conjunto de procesos mediante el cual los seres vivos incorporan, modifican y eliminan sustancias procedentes del exterior”.<sup>68</sup> De acuerdo con lo anterior, son los inicios de una nueva ciencia. Para comprender mejor este término, mencionaremos cómo ha evolucionado el concepto de nutrición.

A mediados del siglo XX el Ministerio de Agricultura de la Gran Bretaña considera que la ciencia de la nutrición exige el estudio de todos los procesos del crecimiento, mantenimiento y reparación del cuerpo vivo que dependen de los alimentos<sup>69</sup>. A través del tiempo los estudios de nutrición tanto en Europa como en América Latina están marcados por la preocupación de definir la dieta normal para las poblaciones. Alguien que tuvo una gran influencia en los estudios de nutrición, durante una investigación sobre Bolivia en 1947 señaló que el problema

---

<sup>67</sup> Ibídem. Vázquez, Clotilde et all. Obesidad Manual teórico-práctico. pág.368

<sup>68</sup> Macias M, et all. Revista electrónica Chil Nutr Vol.36, N°4, Diciembre 2009, consultada en <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v36n4/art10.pdf>. el día 08 de Octubre de 2012 a las 10:36. Pág. 1129

<sup>69</sup> Op. Cit Macias M, et all pág. 1129

alimentario de un pueblo presenta 3 fases: la primera biológica, la segunda económica y la tercera cultural.<sup>70</sup> Es decir que interviene determinantes sociales, culturales y económicos que afectan a la nutrición de manera directa e indirecta.

Dentro de la historia sobre las investigaciones de la nutrición, se encuentra que en México, los inicios de la nutrición tienen su origen en Mesoamérica con el desarrollo de la agricultura, donde las culturas mesoamericanas tenían grandes bancos de alimentos que abastecían a toda la población.

Casi un siglo después de la Independencia mexicana, José Patrón Correa publicó en 1908 en la Revista Médica de Yucatán un artículo sobre “la culebrilla” (nombre que se le daba a la desnutrición infantil en el sureste de México, y que se caracterizaba por la descamación de la piel, similar a la muda de piel de muchas serpientes). A partir de este hecho, se originaron investigaciones sobre las propiedades nutricionales de muchos alimentos, pero fue hasta 1943 que se creó el Instituto Nacional de Nutriología ( INNu) que después cambiara su nombre en 1980 a Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán (INNSZ), y actualmente es el órgano nacional más importante en cuanto investigación en materia de nutrición.<sup>71</sup>

A diferencia de la nutrición, la alimentación es entendida como un conjunto de prácticas culturalmente elaboradas y transmitidas, al modo de comportarse ante los alimentos, al seleccionarlos, prepararlos o consumirlos,<sup>72</sup> está cargada de simbolismos y entrelazada a una lógica de significaciones que han propiciado en gran medida los altos índices de obesidad infantil en nuestro país.

De acuerdo con las definiciones anteriores, podemos concluir que la nutrición: es la ciencia que estudia los procesos mediante los cuales los seres vivos ingieren y aprovechan los alimentos.

---

<sup>70</sup> Op. Cit Macias M, et all pág. 1131

<sup>71</sup> Op. Cit. Macias M, et all pág.1131

<sup>72</sup> Ibídem. Cabello, Garza Martha Leticia y Villegas. pág210

Es importante que los niños comprendan, en el discurso de la alimentación, el paso que ha dado la humanidad desde la caza y la recolección hasta los tiempos actuales donde es posible tener al alcance casi cualquier alimento en todas las épocas del año. Por ello, en algunos temas se subraya la forma tradicional u original de elaboración de algunos alimentos.

En la actualidad las características físicas de los alimentos industrializados han cambiado como resultado de las innovaciones tecnológicas y, al mismo tiempo, la gente busca recibir más valor por su dinero, por lo que la industria, como estrategia de mercadotecnia, ofrece raciones más grandes por pequeños incrementos en el precio<sup>73</sup>. Dando como resultado que el consumidor demande lo siguiente: rápido, cómodo, alimentos que le gusten y sacien y sin dejar de lado que se encuentren a un precio bajo.

De acuerdo a lo anterior se puede concluir que el niño moderno se encuentra en manos de diferentes adultos, que lo educan, enseñan, ayudan y asumen la responsabilidad de establecer un equilibrio adecuado entre su conducta, su aprendizaje y su bienestar<sup>74</sup> y así se va ajustando poco a poco a un estilo particular de vida.

La televisión es un poderoso medio que forma parte de la cultura actual, este medio ofrece al niño una gama de mensajes relacionados con la comida y puede lograr la influencia negativa de manera que:

- a) influye en la selección de alimentos
- b) fomenta el comer constantemente
- c) promueve el sedentarismo

- a) Los niños ven la televisión de dos a tres horas al día (30%); en cambio, las niñas ven la televisión de una a dos horas diarias (27%), relación

---

<sup>73</sup> Ibídem. Meléndez Guillermo pág 34

<sup>74</sup> Maier, Henry. *Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Erikson, Piaget y Sears*. Buenos Aires. Amorrortu editores. 2003 p.34

significativa con el sexo. Los comerciales de la televisión anuncian constantemente productos alimenticios con un valor nutricional bajo, mencionado por lo general cereales altos en azúcares y comida “chatarra”, estos cambian con frecuencia de nombre y presentación haciéndolos llamativos y crean la necesidad de consumirlos.

La exposición repetida a los comerciales de televisión, especialmente los de comida alta en calorías, puede orientar las preferencias de los niños hacia los alimentos hipercalóricos y con un nivel nutritivo bajo.

Para darnos cuenta del gran impacto que tienen los comerciales en los niños, tenemos una investigación que encontró que en promedio los niños ven la televisión 28 horas a la semana; así, en un año, ven alrededor de 11, 000 comerciales de comida “chatarra”, lo cual determina sus gustos, por lo que continuamente compran o piden que les compren en la tiendas alimentos que se anuncian<sup>75</sup>.

El hecho de que las personas se encuentren sentadas frente al televisor, crea un condicionamiento fisiológico que relaciona ver la televisión con el comer, por lo que se llega a establecer una necesidad, tanto en el niño como en el adulto.

Además la televisión promueve el sedentarismo ya que existe la falta de actividad física. En un estudio de Gortmaker et al. ( 1996) se observó que los niños que ven la televisión por más de 5 horas al día tienden a ser ocho veces más obesos en comparación con los que sólo ven la televisión entre cero y dos horas al día<sup>76</sup> al igual que el tiempo dedicado a ver la televisión con el nivel en sangre de ciertas fracciones lipídicas nocivas, lo cual implicaría la existencia de riesgo cardiovascular a largo plazo en estos niños.<sup>77</sup>

---

<sup>75</sup> Ibídem. KORBMAN, de Shein Rosa, “Tratamiento y Prevención de la Obesidad en niños y adolescentes”. Guía práctica para psicólogos, nutriólogos, padres y maestros, pág.62-63

<sup>76</sup> Ibídem. KORBMAN, de Shein Rosa, “Tratamiento y Prevención de la Obesidad en niños y adolescentes”. Guía práctica para psicólogos, nutriólogos, padres y maestros, pág.65

<sup>77</sup> Mur de Frenne, et all. Actividad física y ocio en jóvenes. Influencia del nivel socioeconómico, consultado en: <https://www.aeped.es/sites/default/files/anales/46-2-5.pdf> el 30 de julio de 2012

Por lo que el comer en frente del televisor hará que se pierda la atención a la sensación de saciedad, lo cual provocará que el niño coma más rápido, en mayor cantidad y por más tiempo, y esto produzca sobrepeso.

Por esta razón se debe revisar lo que los niños consumen ya que muchas veces las decisiones de los alimentos están influidas por los comerciales y propagandas que los rodean ya que la alimentación tanto a nivel individual como colectivo, es importante en el nivel de salud de la población.

Es cierto que el comportamiento alimenticio constituye un hecho social en el que pueden influir todas las esferas de actividad de una sociedad, dicho de la siguiente manera:

*“La cultura se define como la red total de costumbres, creencias, prioridades y valores, tecnología, papeles y comportamientos sociales, relaciones de parentesco, autoridad y hábitos compartidos por las personas que viven juntas. La cultura funciona como un sistema integrado: si una parte cambia, las restantes se modificarán para adaptarse a ese cambio. Sociedad es el término que define el contenido y la estructura de las interacciones entre las personas implicadas”.*<sup>78</sup>

De acuerdo a lo anterior los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de un pueblo y en estos influyen factores tan ajenos a los alimentos en sí y a las recomendaciones nutricionales, el alimento tiene una importante dimensión social. Gran parte de nuestros actos de relación con el entorno: acontecimientos familiares y sociales se celebran mediante comidas y banquetes en los que ejercemos un papel social.<sup>79</sup>

Es importante mencionar que de acuerdo a lo anterior el alimento también tiene una dimensión religiosa como en la práctica de abstinencia, ayunos y una fuerza aplastante es que está sujeta a las modas.

Todos estos aspectos, hemos de considerarlos en la acción educativa sabiendo que pueden convertirse en elementos favorecedores o entorpecedores de la

---

<sup>78</sup>Jenkins,David Op. Cit.. p.290

<sup>79</sup>Serrano González María Isabel. Op. Cit.p. 362

promoción de conductas saludables en relación con la alimentación y por ende la nutrición.

Dentro de nuestro contexto la SEP como institución educativa en México propone un “Refrigerio Escolar”. Este es de acuerdo al nivel escolar que se encuentre cursando el alumno. El refrigerio escolar es la combinación de alimentos, preparaciones y bebidas consumidas por los escolares durante el recreo, independientemente del lugar de procedencia o adquisición. No sustituye al desayunar ni a la comida<sup>80</sup> y brinda el apoyo a los padres de familia para que sus hijos tengan un equilibrio entre lo que comen en casa y dentro de la escuela.

Este programa contribuye a estructurar estrategias de intervención y educación social que sean aplicadas en cada contexto local, teniendo como objetivo la promoción de hábitos de alimentación saludable, y ofrecer un amplio programa de oferta de menús saludables.

Es un programa compartido entre la escuela y la familia, en la que esta última juega un papel dominante.

Por esta razón es necesario brindar conocimientos a los padres de familia a través de propuestas que ayuden a la creación de nuevos y buenos hábitos alimenticios, trabajando desde un ángulo educativo, ya que el primer paso para prevenir la obesidad infantil es la educación alimentaria, que es en realidad la reeducación alimentaria, ya que todas las familias se rigen por un sistema de normas y costumbres alimentarias<sup>81</sup>

Una de las principales propuestas son las guías para obtener una mejor alimentación un ejemplo es lo que se trabaja en España de acuerdo con las estrategias **NAOS** (nutrición, actividad, física y prevención de la obesidad) liderada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del

---

<sup>80</sup> Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad Programa de Acción en el Contexto Escolar. Como preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta. Lineamientos para el expendio o distribución de alimentos o bebidas. En los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica. [publicación en línea]. Disponible en Internet <http://www.insp.mx/alimentos Escolares/refrigerios.php> [fecha de acceso 01 de octubre de 2011]

<sup>81</sup> Partic Mariana, La obesidad infantil. Todo lo que necesita saber. Imaginado, Buenos Aires, 2003, p. 64

Ministerio de Sanidad y Consumo, que destaca la conveniencia de ofrecer guías alimentarias que sirvan de referencia para la promoción de una alimentación saludable<sup>82</sup>.

Con base en lo anterior es importante rescatar que las nociones de alimentación equilibrada evolucionan, es decir que la población se pierde a veces ante las discusiones de los especialistas y los consejos que varían continuamente.

Dentro de las propuestas de equilibrio alimentario existen numerosas críticas, ejemplo de esto es lo que mencionan los especialistas como la Doctora Catherine Kousmine, el naturópata Robert Mason, el inmunólogo Jean Seignalet, y más recientemente uno de los grandes especialistas norteamericanos, el profesor Walter Willett de la Universidad de Harvard. Ellos están de acuerdo en mencionar que los consejos actuales subestiman la importancia de las grasas vegetales para la salud, asocian al mismo nivel la carne, que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de cánceres digestivos, y el pescado, que las disminuyen, no diferencian entre los cereales integrales, ricos en fibras y en oligoelementos, y los cereales refinados, que sobre todo engordan y favorecen demasiado los productos lácteos, que son la única fuente de calcio, y que a veces pueden ser muy mal tolerados por el organismo<sup>83</sup>.

Por esta razón al momento de seleccionar los alimentos, es necesario que los padres guíen a sus hijos a que la selección de alimentos no se incline hacia un grupo, ya que como lo mencionan los autores anteriores todos los nutrientes son necesarios para el desarrollo y bienestar de las personas.

Esto puede ser a través de conocer cuáles son los nutrientes que tienen los alimentos, para que los niños pueden reconocer el porqué es importante y ser consientes de la elección de alimentos de forma tal que haga del aprendizaje una experiencia útil y divertida.

---

<sup>82</sup> Vazquez Clotilde pág. 360

<sup>83</sup> Ibídem. MÉNAT Éric, pág.55

Solo que aún cuando se tienen estas estrategias, se combate por otra parte con los mensajes publicitarios de la televisión y los periódicos, que dan prioridad al placer y no a las necesidades de salud<sup>84</sup>.

La diversificación de productos en el mercado, las presiones de la competencia ante una oferta tan variada y los nuevos estilos de vida han intervenido en gran parte en la forma de alimentarnos. Es decir esto fomenta el consumo de comida rápida, a través de imágenes de familias que están felices consumiendo algún pastel, o algún alimento que no es rico en nutrientes. Los niños son muy aficionados a este tipo de alimentos.

Hay innumerables opciones de “comida rápida” en la vida cotidiana, algunos más saludables que otros, esto depende de cada consumidor, de acuerdo con la frecuencia, cantidad y combinación de alimentos que consuma, lo que convierte la “comida rápida” en un factor determinante para la obesidad o no de acuerdo a las decisiones que se tomen.

Cuando las “comidas rápidas” se consumen con moderación y como parte de una dieta recomendable, no ponen en riesgo el estado de nutrición de los niños, pero si se convierten en parte principal de la dieta, deben ser motivo de preocupación

La “comida rápida” se ha vuelto una opción alimentaria de fácil y rápida elaboración, de costo razonable, que pueda reemplazar o complementar una comida, en la casa o fuera de ella, ya sea en restaurantes o cadenas de comida.<sup>85</sup>

Se asegura que este tipo de comida puede causar en el cerebro cambios bioquímicos similares a los que provocan algunas drogas como el tabaco, la heroína y la cocaína. Una vez que las personas se encuentran atadas a la comida rápida llegan a ser incapaces de poder regresar a una dieta equilibrada y, en muchas ocasiones padecen problemas de obesidad y diabetes<sup>86</sup>.

---

<sup>84</sup> Ibídem. MÉNAT Éric, pág.90

<sup>85</sup> Ibídem, Lorenzo, Jessica, et all. Nutrición del niño sano. pág.153

<sup>86</sup> Ibídem, Casademunt, Jordina. “¡Mi hijo está gordo!. Sobre peso y obesidad infantil. pág. 60

En consecuencia de las grandes cadenas de “comida rápida” junto con su imparable maquinaria publicitaria puede resultar, algo difícil de separa de la dieta infantil, pero para que los padres de familia puedan combatir esto es necesario que transmitan a sus hijos el daño que puede ocasionarle dicha comida. Para lograr esto es necesario que los padres de familia se informen y transmitan información útil y veraz a cada miembro de la familia, al igual de no alarmarse si un día su hijo decide comer una “hamburguesa”, en este caso lo que se puede hacer es compensar estas calorías de más con verduras y frutas, al igual de ser posible dar un paseo caminando o en bicicleta.

El prohibir al niño de manera tajante y de un día para otro el que consuma este tipo de alimentos, puede tener el efecto contrario al que se pretendía, ya que los cambios bruscos no duran. Lo que se propone es; explicar los perjuicios de este tipo de comida.

Un ejemplo es en el caso de las pizzas, el padre puede elegir las que tengan la masa fina, y poco a poco procura ir introduciendo en ella alguna verdura, porque es un producto que permite una infinidad de variedades.

*Ejemplo:* una pizza de verdura (berenjena, cebolla, champiñones, con queso y tomate) es una comida perfectamente saludable que tus hijos recibirán con mucho gusto<sup>87</sup>.

Algo importante de mencionar es que la mesa es sinónimo de convivencia, de alegría como se ha mencionado en capítulos anteriores. El estar en la mesa es un momento que puede utilizar el padre de familia para perfeccionar la educación de su hijo, hablando sobre lo que comen y explicándole las reglas básicas del equilibrio alimentario.

Todos los países tienen una cultura alimentaria en la que se ven inmersos la elección de alimentos (sustancia animal o vegetal ingerida por los organismos

---

<sup>87</sup> Ibídem, Casademunt, Jordina pág.61

vivos, que sirve para proporcionar energía)<sup>88</sup>. Es decir que comer es un hecho social y comunitario que implica creencias religiosas, éticas y culturales.

En mucha de las ocasiones esta cultura alimentaria limita la ingesta de algunos nutrientes que el cuerpo necesita, debido a los tabúes o los malos hábitos.

Se ha calculado que a lo largo de una vida de duración media los seres humanos comemos unas cien mil veces.<sup>89</sup> Con lo cual se puede concluir que superado el problema del hambre el individuo come por placer, por sensaciones de tipo visual, olfativo y táctil.

El apetito que nos impulsa a comer varias veces al día nada tiene que ver con la recuperación de las reservas de energía y nutrientes existente en nuestro cuerpo, ni con las implicaciones fisiológicas y psicológicas sino con la necesidad de cambiar de ritmo de alimentación que se tienen en ese momento.

Además es necesario mencionar que dentro de las problemáticas que han impactado en la alimentación son; las modificaciones en el medio ambiente, así la erosión de la tierra que ha provocado que en muchos lugares del planeta no se cultiven alimentos que con anterioridad era muy frecuente encontrarlos y brindaban grandes nutrientes.

Los hábitos alimentarios son fruto de interacciones y aprendizajes múltiples son evolutivos, integran rasgos racionales e irracionales, incorporan recuerdos matizados de efectividad, percepciones personales hedónicas, etc.

El consumo de un alimento no debe separarse de la noción de placer porque las buenas cualidades nutritivas de un producto no son condición suficiente para determinar la elección. La cocina y la nutrición tienen que complementarse.

No se come de manera instintiva, el hombre civilizado que es capaz de comer cuando no tiene hambre y beber cuando no tiene sed, da la máxima importancia,

---

<sup>88</sup> VanCleave Janice. Alimentos y Nutrición para niños y jóvenes. Actividades superdivertidas para el aprendizaje de la ciencia. Pág. 1

<sup>89</sup> Basilio, Moreno Esteban, et all. La obesidad en el Tercer Milenio. pág.238

aunque no lo haga conscientemente, a los aspectos psicosociales que rodean la alimentación.

En el siglo XXI se dispone de una gran despensa mundial, ya que se produce un enorme intercambio de productos y los alimentos exóticos, propios de otros países, empiezan a ser normales en los mercados nacionales y muy bien aceptados por los consumidores que valoran como normal otras formas de comer. La población inmigrante está influyendo en nuestros hábitos alimentarios, porque, si bien aceptan formas de comer que no son las suyas, también imponen sus gustos, formas de preparación y variedades de alimentos de sus países de origen que se integran junto a los alimentos del país que les recibe y asimila.

Esta nueva situación puede enriquecer la dieta, pues la variedad es una de las características de la alimentación saludable.

A pesar de que el tema de la alimentación puede resumirse en un solo proceso, finalmente se trata de un asunto sumamente extenso, pues en él convergen aspectos de agricultura, botánica, animales, microorganismos y las reacciones que se establecen entre éstos y con el ambiente y cada uno de las personas va eligiendo como crear su menú.

### **3.1 La educación en la alimentación y nutrición**

Alimentar y criar a un hijo no es algo meramente instintivo. Es un proceso que necesita ser guiado, ya que los niños comienzan por copiar a sus padres, en todas las actividades de la vida, lo mismo sucede con las comidas, los gustos y los hábitos dependen de los padres.<sup>90</sup>

La educación alimentaria es una estrategia que permite prevenir enfermedades de la salud, ayuda a enseñar a satisfacer los requerimientos nutricios e impulsar el desarrollo del potencial humano de cada niño y niña.

Entre los principales problemas de salud que afectan la capacidad de aprendizaje de los escolares se encuentran la mala nutrición. Por si esto fuera poco, la

---

<sup>90</sup> Ibídem. MÉNAT Éric, pág.9

prevalencia de sobrepeso y obesidad también afecta el rendimiento escolar en los niños de 5 a 11 años. En los últimos siete años, dicha prevalencia se incrementó de 18.6 a 26%<sup>91</sup>

De acuerdo a lo anterior se busca cambiar los hábitos desde la familia ya que la falta de información de los padres implica el riesgo de orientar al niño hacia malos hábitos alimentarios. Lo ideal es que los padres ejerzan de educadores en la alimentación familiar, pues en casa es donde se rigen las normas alimentarias.<sup>92</sup> Los hábitos alimentarios que se trabajan desde el hogar también se pueden complementar con la educación alimentaria vista en la escuela reforzando estos buenos hábitos de la siguiente manera: reduciendo el consumo de golosinas, gaseosas, mayonesa, etc., siempre explicando al niño el daño que ocasionan estos productos a su cuerpo.

Cambiar de hábitos involucra un cambio en el tamaño de porciones de la comida, horarios de alimentos establecidos, combinación de alimentos, es ante todo cambiar de actitud frente a la alimentación.<sup>93</sup>

La alimentación forma parte de nuestra cultura, en nuestro país, la mesa juega un rol en la convivencia y en las relaciones humanas.

Es un momento de intercambio esencial entre padres e hijos, donde los padres pueden aprovechar para hablarles a sus hijos sobre lo que tienen en su plato<sup>94</sup>. Sin embargo, una vez más, el ejemplo de los padres es fundamental.

Se busca ayudar al niño que tiene este problema de obesidad infantil y es un gran logro hacer cambios paulatinos y el cambio se obtendrá más rápido cuanto mayor sea el compromiso familiar y el entorno escolar.

De acuerdo con la estrategia NAOS (nutrición, y actividad física y prevención de la obesidad) liderado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad y Consumo. Entre sus objetivos destaca la conveniencia

---

<sup>91</sup> Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud en los Escolares 2008. Consultada en [http://www.insp.mx/images/stories/Produccion/pdf/101202\\_ense.pdf](http://www.insp.mx/images/stories/Produccion/pdf/101202_ense.pdf) pág. 134

<sup>92</sup> MÉNAT Éric, Op. Cit. Pág. 48

<sup>93</sup> MÉNAT Éric, Op. Cit. Pág. 73

<sup>94</sup> MÉNAT Éric, Op. Cit. Pág. 52

de ofrecer guías alimentarias que sirvan de referencia para la promoción de una alimentación saludable<sup>95</sup>.

Es por ello indispensable que la población general este consciente de la importancia que tiene evitar el desarrollo de la obesidad incluso desde los primeros meses de la vida. Por este compromiso dentro de la educación es necesario buscar propuestas con las cuales los padres de familia puedan trabajar para educar a sus hijos desde pequeños, creando en ellos buenos hábitos alimenticios y lo más importante es que juntos aprendan a combatir este problema, más adelante se tendrán propuestas de recetas que se pueden elaborar entre padres e hijos, buscando tener una mejor alimentación para la familia y que se involucren a los niños.

Si la alimentación es entendida como un conjunto de prácticas culturalmente elaboradas y transmitidas, al modo de comportarse entre los alimentos, al seleccionarlos, prepararlos o consumirlos. Es decir que la comida se encuentra llena de simbolismos y entrelazada a una lógica de significaciones que han propiciado en gran medida los altos índices de obesidad infantil de nuestro país<sup>96</sup>.

Por lo anterior en este trabajo se desea rescatar la importancia de los alimentos mexicanos, nuestros alimentos que son parte de nuestra cultura por ejemplo:

Los mexicanos hemos heredado de nuestros antepasados, entre muchas costumbres y tradiciones maravillosas, la cultura de la entomofagia y la florifagia; es decir, comemos insectos y flores. Hoy en día se siguen consumiendo más de noventa diferentes tipos de insectos. Un ejemplo es que tres chapulines tienen casi la misma cantidad de proteína que un bistec<sup>97</sup>.

Para que los padres de familia puedan conservar nuestras tradiciones referentes a los alimentos se agrega un anexo en donde encontraran algunos alimentos mexicanos y los nutrientes que brindan a la familia. **Anexo A**

---

<sup>95</sup> Vázquez Clotilde Ana Isabel, Coral Calvo Consuelo, Obesidad manual teórico-práctico. pág. 364

<sup>96</sup> Ibídem. Cabello, Garza Martha Leticia y Villegas Garay Sagrario pág. 210

<sup>97</sup> Baez, María. Mamá, Papá: no quiero estar gordito. Pág.39

Con esto se desea concluir que los padre pueden ir educando el paladar de sus hijos .Conforme el niño vaya creciendo, se irá volviendo más tolerante e irá adquiriendo, cada vez con más facilidad, buenos hábitos y costumbres, en tanto se le procure una gran variedad de alimentos, por esta razón es necesario elegir los alimentos con base a los nutrientes que aportan. En este trabajo se rescatan nuestros alimentos tradicionales de acuerdo a los nutrientes que aporten ya que son fuente valiosa para el desarrollo de los niños pero que con el paso del tiempo y el bombardeo de tantos alimentos procesados se han ido dejando de lado.

#### **Capítulo IV. El rol de los padres como educadores ante la obesidad infantil**

La familia es el corazón del proceso educativo, y el corazón de la familia lo constituye la persona humana, ya que la familia es el principal ambiente de aprendizaje y esto se logra a través del ejemplo, la instrucción y retroalimentación que los adultos brindan a los niños, esta debe buscar fomentar acciones que ayuden al cuidado de la salud de cada uno de los integrantes de la familia.

La infancia se caracteriza, por ser un período vital de apertura dirigido al logro de la integralidad personal, es en el seno familiar donde el niño y el adolescente pueden adquirir el sentimiento de seguridad en sí mismo lo suficiente elaborado como para consolidar una personalidad capaz, libre y esperanzada, esto es, una personalidad apta para aceptar de modo personal, libre e inteligentemente, la ley moral, y de construir su propia persona<sup>98</sup>.

La familia como la escuela constituyen, en palabras de Weber, sistemas dominantes en la formación del individuo social. Pues la familia está vinculada con la satisfacción de todas las necesidades del niño, ninguna otra agencia proporciona un conjunto tan completo de satisfacción de necesidades al niño.

Alguna de las situaciones familiares que se viven en la actualidad es la incorporación de la mujer al mercado laboral provoca la situación de repartir las tareas de atención de los hijos entre padre y madre. Entre otros factores, influye

---

<sup>98</sup> Torres, Díaz Manuel, Jaraiz de Mier Jesús. Familia, educación y empleo. Hacia una concepción integral e integradora. pág. 27

en que los padres atiendan lo inmediato en el desvelo por sus hijos y muchas veces pueden ir delegando responsabilidades en las instituciones educativas.

De igual manera van creciendo las familias con un solo padre o madre, es decir familias monoparentales, y el problema está en que muchas organizaciones y empresas no contemplan este cambio en el diseño de su plantilla laboral. Su estructuración del trabajo sigue diseñada, con horarios de trabajo que son incompatibles con las necesidades de cuidar a niños y en otras buscan apoyar a las madres a través de guarderías.

De esta manera se puede rescatar que un signo de la sociedad actual es el cambio; las transformaciones sociales en las que se halla inmerso el mundo actual exigen de la educación una continua adaptación a formas de vida diferentes, siendo necesario idear estrategias de intervención educativa que den respuesta a los problemas que se van generando. Actualmente se vive separaciones legales e informales de parejas que abandonan al hijo o al cónyuge.

Esto muchas veces puede ocasionar un daño emocional en los niños y consecuencias en su comportamiento, que puede provocar que el niño se refugie en la comida o el aislamiento y esto produce daños en la salud.

Estudios realizados por Adams y otros (2009) encontraron una relación alta entre el factor económico y el nivel educativo de los padres lo cual tiene efectos no solo en la proporción del gasto que se destina en la alimentación, sino en la educación nutricional y en la selección de los alimentos, además afirman que para muchos hogares la información nutricional que poseen, es la disponible en los anuncios de televisión que no reflejan una dieta saludable<sup>99</sup>. Es decir que también la guía que dan los padres de familia a sus hijos, se encuentran influenciada por los anuncios de televisión o por la información que llegan a buscar, lo importante es que comparen la información y busquen que las guías para padres tenga un equilibrio entre lo que deben consumir los niños y la actividad física.

Por esto es necesario que los padres de familia conozcan los distintos problemas y dificultades que se le presentan al niño en su entorno social y de aprendizaje.

---

<sup>99</sup> Ibídem. Cabello, Garza Martha Leticia y Villegas Garay Sagrario. pág.90

La propiedad del educador para poder educar se ha llamado educatividad, o sea, la posibilidad real de influir decisivamente en la formación de otra persona (Zaragüeta, 1953). Esta capacidad puede aplicarse a las instituciones tales como la familia, la escuela, etc.<sup>100</sup>

La familia cumple un papel básico en la función motivadora, y en la creación del ambiente que permite el desenvolvimiento del hijo<sup>101</sup> A partir de esto los padres de familia, son guías para sus hijos, y se busca que fomenten acciones que ayuden al cuidado y protección de la salud de sus hijos.

Dentro de la educación no formal la familia es el principal ambiente de aprendizaje para el niño, ya que se logra a través del ejemplo de los adultos, la retroalimentación y la instrucción constante sobre los hábitos alimenticios apropiados y de actividad física.

Glasner señala que en un patrón jerárquico los conceptos están organizados en jerárquicamente. El primer y más básico concepto está formado a partir de las relaciones con los miembros de su familia, y esta relación la define como auto-concepto primario.

Después el auto-concepto secundario es definido como aquel que está formado por las relaciones desarrolladas fuera del hogar.<sup>102</sup>

Es decir que la imagen que comienza a formar el niño, comienza en el hogar. A partir de esto se menciona que las propuestas enfocadas a los padres y a los niños han demostrado que los cambios en el peso corporal de los primeros es un

---

<sup>100</sup> Rogelia Perea Quesada, Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación, ISSN 1139-613X, Nº 4, 2002 (Ejemplar dedicado a: Educación para la salud), pág.13 consultado en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=259886>

<sup>101</sup> Duque, Hernando, *La vida en familia: escuela de padres*, editorial San Pablo, Bogotá, 1991 pág 19

<sup>102</sup> Otero Colon Emma, *Proyecto de investigación La relación entre la obesidad infantil y la actividad física en el nivel escolar elemental*. Universidad Metropolitana. Mayo 2010. Disponible en internet [http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/UMTESIS/Tesis\\_Educacion/Ens\\_Educ\\_Fisica/EOteroColon5152010.pdf](http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/UMTESIS/Tesis_Educacion/Ens_Educ_Fisica/EOteroColon5152010.pdf). pág.16 (Consultada el 23 de abril de 2012)

elemento que predice cambios en el peso de los niños<sup>103</sup>. Por esta razón los padres son el ejemplo, el cual debe ser vivo para que los niños puedan replicar el modelo que ellos muestran.

Inicialmente es necesario evaluar si existe una voluntad para el cambio, en el niño y en sus familias. Las familias que no están listas para cambiar pueden expresar una falta de preocupación acerca de la obesidad del niño o creen que es inevitable y no muestran interés en efectuar cambios<sup>104</sup>.

Por la anterior se puede concluir que la familia que desea el cambio necesita acercarse a herramientas que ayuden a propiciar este cambio, y por otro lado es necesario que quienes nos intereseamos en trabajar este tema acerquemos que herramientas que ayuden y faciliten el cambio, para que en la guía de sus hijos los padres puedan conducirse a una vida saludable previniendo la obesidad. De esta manera se busca que en el siguiente apartado los padres conozcan algunas propuestas que puedan implementar con sus hijos para prevenir la obesidad y juntos creen hábitos saludables a partir de nuevas experiencias que fomenten y estimulen acciones, despertando interés, en la actividad física (que puede ser a partir de diferentes juegos) y en la buena elección de alimentos, logrando fortalecer los lazos afectivos, psicológicos y sociales.

#### **4. 1 Los padres de familia como educadores en la alimentación**

Para abordar este tema es necesario que el padre de familia conozca que significa alimentación, Héctor Bourges, menciona:

“Es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de la dieta, mediante el cual el organismo obtiene del medio los

---

<sup>103</sup> Perea Martínez, et all. Propuestas para la atención continua de niños y adolescentes obesos Acta Pediátrica de México Volumen 30, Núm. 1, enero-febrero, 2009 disponible en internet <http://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2009/apm091i.pdf> pág. 64 (fecha de acceso 23 de abril de 2012)

<sup>104</sup> Ibídem Otero Colon Emma, Proyecto de investigación La relación entre la obesidad infantil y la actividad física en el nivel escolar elemental. pág. 9

nutrimentos que necesita, así como satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales indispensables para un desarrollo humano pleno<sup>105</sup>”

De acuerdo con el autor el tema de la alimentación, involucra distintos aspectos de la vida del ser humano, donde obtener los nutrientes necesarios ayudará al desarrollo del ser humano y en la familia se encuentra el ámbito ideal para el desarrollo de acciones educativas que ayuden a conocer cuáles son los alimentos que brindan los nutrientes necesarios y en donde se da el primer acercamiento a la alimentación.

Ya que el concepto de familia, se entiende como “comunidad” más que como asociación; es decir como unidad de convivencia.<sup>106</sup> Es importante rescatar que en la familia se tiene una convivencia estrecha fomentando hábitos y educando en este núcleo.

Las ventajas que conlleva la educación en el medio familiar son: la edad del sujeto y la relación con los miembros de la familia, pues la proximidad, el afecto y la identificación con el grupo son valores muy positivos. Los inconvenientes nacen de la propia estructura de la familia, la actitud de quienes la componen, los conocimientos sobre nutrición y salud y la disponibilidad de sus miembros en términos de tiempo y dedicación.

La familia actual ha sufrido muchas modificaciones y estas, indudablemente, han afectado a la transmisión de conocimientos, valores y hábitos. Una de estas modificaciones es que muchos niños debido al horario de trabajo de sus padres, están solos en su hogar y deben prepararse su propia comida, debido a esto llegan a recurrir a la comida rápida que contiene pocos nutrientes.

Es un hecho: no comemos lo que necesitamos, sino sólo lo que se nos antoja; requerimos aprender y enseñar a hacer apetecible lo necesario, especialmente aquellos alimentos que se dan a los niños.

---

<sup>105</sup> Ibídem. Salas, Gómez Luz Elena pág. 41

<sup>106</sup> Bernal, Aurora .La familia como ámbito educativo pág.22

Si bien en ciertas culturas se ha practicado el dejar la responsabilidad de la educación y cuidados a la madre, pero estamos en un momento en que se muestra, la necesidad de que ambos, padre y madre, se involucren con intensidad en el cuidado y la educación de sus hijos.

El que ambos padres trabajen provoca la situación de repartir las tareas de atención a los hijos, y por ello a veces tienen que delegar algunas funciones a algún familiar, empleado o al mismo sistema educativo y, entre ellas, la formación de los hábitos alimentarios, pero por el contrario la familia es el ámbito ideal para el desarrollo de acciones educativas.

El ámbito familiar enmarca el crecimiento y desarrollo humano de sus miembros que se realiza mediante la génesis de sus hábitos compartidos, que son elementos que hacen a cada familia ser como es, semejante, pero distinta a otra<sup>107</sup>.

Se trata de que los padres ayuden a sus hijos a crecer como personas; así, llegado el momento, podrán producir, reproducirse y socializarse, a sí mismos y a otros. Esto es lo que se denomina educación, que es misión esencial de la familia<sup>108</sup>. De acuerdo a la idea anterior se puede mencionar que la educación familiar no es más que la formación conjunta y cooperativa de hábitos éticamente buenos.

Algo que es importante que conozcan los padres es que al ingresar su hijo al sistema escolar formal se produce la ruptura de la dependencia familiar.

Se trata aquí de un periodo marcado por el aprendizaje de la vida social: disciplina escolar, horarios estrictos, esfuerzo intelectual, iniciación al deporte<sup>109</sup>. Es un buen momento para que los padres conjuguen su guía con la educación formal que se brinda en la escuela.

---

<sup>107</sup> Op. Cit. Bernal, Aurora .La familia como ámbito educativo pág.43

<sup>108</sup> Op. Cit. Bernal, Aurora .La familia como ámbito educativo pág.28

<sup>109</sup> Lorenzo, Jessica, et all. Nutrición del niño sano. pág.151

De esta manera para la formación de hábitos en el entorno familiar es necesario que los padres de familia puedan responder a preguntas que lleguen a realizar sus hijos y así fomentar esta educación que cuide sus salud, a partir de las decisiones que tomen los padres y concienticen a sus hijos y ellos después puedan tomar decisiones que no afecten su salud.

De acuerdo a lo anterior es importante conocer que muchas de las preguntas que los niños hacen sobre el tema de los alimentos, en general se inclinan hacia la procedencia de estos y su preparación<sup>110</sup>; como es de suponer, esto último se debe a que se trata de un asunto ligado a su entorno y a sus experiencias cotidianas y el interés por explicar lo que le rodea.

Por esta razón los padres de familia pueden compartir con sus hijos las experiencias acerca de los alimentos que son de origen natural y vienen del campo o como es el proceso de los alimentos que se encuentran en paquetes, esto ayudará al niño a no ver los alimentos como algo ajeno o impuesto por los padres de familia.

De esta manera para la formación de hábitos en un entorno familiar, los padres están en un lugar donde es posible estimular actividades positivas como negativas hacia a la alimentación saludable.

De acuerdo a lo anterior en la mayor medida posible las comidas deben ser en compañía de toda la familia dentro de un ambiente de cordialidad, buscando que la hora de la comida sea placentera, conversando agradablemente y compartiendo experiencias; se busca que no se discuta ni tampoco se realicen reproches ya que si la hora de la comida es poco agradable, los niños trataran de comer rápidamente o comer menos para levantarse de la mesa lo más pronto posible, y en algunos casos, se puede asociar la comida con el estrés.

Dentro de los hábitos alimenticios, el padre de familia, puede buscar la manera en que su hijo encuentre diversidad de platillos, con el fin de que lo ayuden a ver la comida como un tiempo para disfrutar y no por el contrario llegue a ser monótono los alimentos que consumen.

---

<sup>110</sup> Sánchez María del Carmen. De la naturaleza a la mesa. pág. 26

Los padres de familia como se ha mencionado, son fuente principal que transmite diferentes ideas, conceptos a sus hijos. Por esta razón es necesario que los padres reconozcan la importancia de la buena alimentación para que esto lo puedan transmitir a sus hijos y familiares que los rodean.

Dentro de las propuestas es importante que los padres de familia fomenten en el hogar, el concepto “alimento”, como un valor al cual lamentablemente no todas las poblaciones tienen acceso, y este concepto lo fortalezcan y desarrollen continuamente esto ayuda a que los niños también valoren lo que están consumiendo y puedan realizarlo comiendo lo necesario.

Cuando se establece el clima de cuidado, de aceptación, de cariño, de esmero, los hijos que desde pequeños observan e imitan a sus padres y se comparan con ellos, interiorizan esa experiencia y el comportamiento imitado les sirve como identidad personal<sup>111</sup>.

En cualquier caso, el estilo de vida de los padres y la forma que ejercen su función tiene una gran importancia para conseguir hábitos que son necesarios para sus hijos ya que en la familia siempre se observa educación o su ausencia, ya que es una instancia de formación de personas, dentro de ellos se encuentran los hábitos alimentarios saludables.

Pues dentro de la familia hay enseñanza, pero no al modo de la educación formal. Educando a través de lo que los padres y cada integrante hacen, enseñando a partir del ejemplo esto aporta más que lo que se dice.

Es decir que la enseñanza consiste en el obrar personal en la vida cotidiana de cada miembro, que no se dice sino que se muestra.<sup>112</sup>

Siguiendo el eje de que los padres de familia son un ejemplo para fomentar hábitos en sus hijos, se puede formular que los niños que siempre comen solos no experimentan, ni descubren que la hora de la comida puede ser un momento

---

<sup>111</sup> Op. Cit. Bernal, Aurora .La familia como ámbito educativo pág.138

<sup>112</sup> Frase de J. Rassam, citado en La familia como ámbito educativo. pág.138

agradable y una buena oportunidad de conversar con la familia o los amigos. Por esta razón el momento de la comida se puede utilizar para que los padres de familia expliquen cómo se preparan diferentes platillos, los beneficios de los alimentos hasta animar a que inventen algunas recetas.

Dentro de las exigencias al momento de la comida, muchas veces los padres de familia catalogan cierto tipo de comida como castigo o premio, ocasionando que en la edad adulta se llegue a relacionar el afecto con comida.

Así que de ser posible lo mejor es no entregar alimentos como premio, pues el vínculo afectivo con la comida se puede convertir en anorexia, bulimia o ser comedor compulsivo en la edad adulta. El utilizar la comida como premio o castigo puede propiciar que el niño se preocupe por llegar a tener hambre.

Por lo común, dicho castigo no evita que el niño repita la conducta inadecuada, y puede provocar que el niño convierta “la comida” en un recurso para llamar la atención de los padres de manera incorrecta, provocando discusiones a la hora de la comida. De igual forma, cuando los dulces se utilizan como premios, los niños pueden asumir que este tipo de comida es mejor o que tiene un valor especial en comparación con otros<sup>113</sup>. Es decir la motivación tiene que salir de los padres hacia el hijo, y no al revés, ya sea una caricia, un beso un abrazo pueden ser tan efectivos o más que un juguete, estos sirven para aproximar al hijo con sus padres y reforzar valores positivos.

Los padres de familia deben buscar diversas formas de motivar a su hijo, relacionado con esto, algunas investigaciones sociológicas han identificado varios tipos de estilos en el manejo de la relación padres/hijos con resultados más o menos efectivos. Se habla de un estilo basado en el ejercicio de la autoridad en el contexto del compromiso derivado de la función de padres<sup>114</sup>.

---

<sup>113</sup> Ibídem. KORBMAN pág. 103

<sup>114</sup> Ibídem, Vázquez, Clotilde et al. Obesidad Manual teórico-práctico. pág. 356

- El niño percibe positivamente esta actitud de autoridad y protección, porque en estas edades necesita encontrar un referente que le de seguridad y afecto. Esta actitud de los padres es la que da mejores resultados.
- Otro estilo es el de los padres negligentes, que mantienen una actitud despreocupada, dejando que el niño evolucione de una forma “natural”. Esta manera de comportarse tiene efectos muy negativos para el establecimiento de los hábitos.
- El tercer estilo es el de los padres autoritarios sin concesiones que ejercen un fuerte control pero con escaso apoyo emocional. El niño que come bajo presión desarrolla conductas negativas ante la comida que pueden manifestarse como rebeldía o rechazo<sup>115</sup>.
- Y por último, el estilo de los padres indulgentes que no son exigentes con sus hijos y siempre trata de encontrar una explicación bondadosa a sus conductas negativas.

Las conductas alimentarias de los padres deben ser apropiadas para asegurar que los nutrientes sean brindados al niño con éxito, buscando un equilibrio entre autoridad y el brindar confianza para el acercamiento de sus hijos, al momento de preguntar sobre lo que es mejor para su salud.

Ya que en la etapa de los primeros años de escuela el niño reorganiza y readapta sus materiales mentales familiares (tipos de conducta)<sup>116</sup> que la familia le muestra.

En 1973, Hilde Bruch insistió muy particularmente en la vivencia corporal. Para ella, la alteración fundamental consiste en una incorrecta discriminación entre diferentes sensaciones físicas, necesidades corporales y emociones, hambre, saciedad, angustia o cólera, que permanecen amalgamadas. Esas perturbaciones serían la consecuencia de un incorrecto aprendizaje durante la infancia, debido a

---

<sup>115</sup> Ibídem, Lorenzo, Jessica, et all. Nutrición del niño sano. pág.129

<sup>116</sup> Gessell , Arnold. *La educación del niño en la cultura Moderna*, Buenos Aires, Editorial Nova 1948p.304

una madre que le impone a su hija sus propias sensaciones y necesidades impidiéndole así individualizarse<sup>117</sup>.

Esa confusión de sensaciones y emociones, los trastornos de la percepción de la imagen corporal, la dependencia respecto de la madre y la fragilidad de la identidad, constituyen para Hilde Bruch la matriz generadora de los diferentes trastornos del comportamiento alimentario.

Ya que la interacción madre- hijo, es un vínculo importante, pues a través de los alimentos que ella brinda le hace sentir su amor, y si lo dejara de alimentar de la forma en que lo hace, el niño podría sentir que ya no se le quiere igual o que simplemente se le ha dejado de amar<sup>118</sup>.

Con lo mencionado en el párrafo anterior, los padres tienen una participación fundamental en la elaboración de los alimentos y en la participación de brindar estos pues es un modo en el cual se comparte tiempo y se muestra la importancia que tiene el niño para sus padres ya que brinda lo mejor para su desarrollo.

Por esta razón se incluyen algunas recetas en el apartado de propuestas, para la elaboración de alimentos y algunos de ellos se pueden realizar con sus hijos.

De acuerdo a lo anterior se puede concluir que los padres de familia son agentes representativos de la comunidad que transmiten información del entorno en el que se encuentran y crean hábitos de acuerdo a sus experiencias, que se pueden llevar al momento de la alimentación, siendo ellos los principales actores ya que muestran el ejemplo de que hábitos adquieran sus hijos. Por eso el hecho de que se involucren en la elaboración de los alimentos junto con sus hijos para lograr aprendizajes significativos, ya que los niños van explorando su mundo y asimilando lo que se encuentra a su alrededor y lo mejor es tener la guía de

---

<sup>117</sup> Ibídem. Alpfeldorfer, Gérard. Anorexia, Bulimia, Obesidad. pág. 80

<sup>118</sup> Ibídem. KORBMAN, de Shein Rosa, "Tratamiento y Prevención de la Obesidad en niños y adolescentes". Guía práctica para psicólogos, nutriólogos, padres y maestros, pág. 67

alguien que busca el desarrollo saludable y ayuda a tomar las decisiones para que esto ocurra.

#### **4. 2 La importancia del desayuno en la alimentación**

Ya que se vio el rol de los padres en la educación de la alimentación en sus hijos, ahora se revisará el por qué es importante cada uno de los momentos de la comida como son: el desayuno, la comida y la cena, así como la participación de los padres en estas.

Es importante mencionar que la mayoría de los niños que no desayunan en su casa, recurren a algún desayuno en la escuela, por lo que es necesario que los padres sepan que: el desayuno representa la comida más importante para el niño, pues le ofrece las calorías y nutrientes necesarios para comenzar el día, más aún si tiene en cuenta que no recibe alimento desde el día anterior, es decir el tiempo sin alimentarse desde que se fue a dormir.

Un desayuno equilibrado puede tener un impacto visible en la salud de los niños y en su humor, su capacidad de concentración y sus hábitos alimenticios durante el resto del día.

El Doctor Éric Ménat, también opina que el desayuno es importante ya que ayuda a la concentración intelectual de los niños. Y recomienda que los niños vayan a la cama lo más pronto por la noche y despertarlo poco antes por la mañana. De esta manera podrá ingerir algún alimento en el desayuno. Al igual menciona que en caso de que no pueda ingerir nada el niño, los padres pueden optar por enviarles al colegio: almendras o algún bocadillo de queso, que le brindará nutrientes que necesita<sup>119</sup>.

Tras ocho o diez horas de reposo y sin recibir ningún alimento, el cuerpo no puede ponerse en marcha otra vez con un café o un simple vaso de leche, porque su capacidad de concentración y su rendimiento escolar pronto se verían afectados.

---

<sup>119</sup> Ibídem. MÉNAT Éric, pág.86

Es importante que los padres conozcan que los alimentos adecuados a esta hora estabilizan los niveles de azúcar en sangre, haciendo más difícil que al niño le apetezca más tarde tomar alimentos dulces, ricos en grasa o procesados. Una capacidad de concentración mayor, menor irritabilidad, más energía, menos posibilidades de comer en exceso durante el resto del día y una sensación general de bienestar<sup>120</sup>.

Uno de las opciones para dar de desayuno puede ser cereal integral ya que un estudio reciente de la Harvard Medical School demostró que la gente que toma cereales integrales tiene menos posibilidades de ser obesa y además de los que se saltan el desayuno<sup>121</sup>.

Es necesario que el desayuno este formado por productos frescos y naturales como son: las frutas y lácteos, ya que se tienen mejores beneficios, pues está demostrado que los niños y jóvenes que desayunan registran mayor velocidad de respuesta en las pruebas psicométricas que los que no desayunan. La atención y la memoria a corto plazo son las funciones que se ven más afectadas por el ayuno.

Además de las consecuencias anteriores por no desayunar también esto puede causar hipoglucemia o caída de azúcares en la sangre, lo cual puede dar lugar a dolores de cabeza, fatiga, cansancio y falta de concentración, lo que se traduce en un impacto directo en el desarrollo intelectual, nutricional y emocional del niño<sup>122</sup>.

También aparte del desayuno entre los 4 y 10 años de edad aparecen los tentempiés, los cuales son necesarios para el crecimiento del niño

Estos tentempiés a veces conocidos como “colación” se deben elegir buscando que sea un alimento que ayude al desarrollo del niño como son: frutas, verduras o algún lácteo, como ya se ha mencionado anteriormente.

---

<sup>120</sup> Mandy Francis. Cocina sana para niños. Recetas y consejos prácticos para que tu hijos crezcan con una alimentación deliciosa y equilibrada. Pág. 69

<sup>121</sup> Ibídem. Mandy Francis. Cocina sana para niños. Recetas y consejos prácticos para que tu hijos crezcan con una alimentación deliciosa y equilibrada Pág. 70

<sup>122</sup> Ibídem. Casademunt, Jordina pág. 80

Se puede concluir que el desayuno es importante porque a esa hora es cuando más tiempo ha pasado desde la última ingesta, la cena del día anterior y en este se brindan los principales nutrientes para el día ayudando al niño a tener mejor desempeño en las actividades que realice y lo más importante es que debe estar formados por productos frescos y naturales.

#### **4. 3 La importancia de la comida en la alimentación**

Ahora es momento de hablar sobre la hora de la comida, un punto importante a rescatar es que el que los padres coman con sus hijos implica que pueden controlar directamente qué es lo que comen. Y además, pueden servir de ejemplo: si el hijo ve que su padre lleva una alimentación sana, es mucho más probable que también él lleve una alimentación sana y así inculcar poco a poco, a través de ejemplos y con paciencia las bases de una dieta equilibrada, en caso de que no pueda estar con él frente la comida, el padre de familia puede dar seguimiento a lo que consume o elaborar la comida y pedir que cuiden que el niño consuma los alimentos que preparaste.

Otro dato importante de reflexión durante la comida es la manera en que tan rápido come el padre y los hijos.

Inmersos en un ritmo de vida frenético, los niños acaban por seguir las costumbres alimentarias de los padres, y muchas veces estas costumbres significan comer rápido y de manera apresurada, por falta de tiempo para hacer una u otra cosa.

Comer con calma y tranquilidad es un paso más para terminar con los problemas de sobrepeso y obesidad. No existe ningún tiempo establecido para emplear en cada comida, pero al menos el niño debería de ocupar media hora en la comida y en la cena, y unos veinte minutos en el desayuno, que es lo que tarda nuestro cerebro en recibir el mensaje de saciedad después de haberse sentado en la mesa<sup>123</sup>. Para comer con calma, la hora de la comida debe de ser placentera, conversando agradablemente y compartiendo experiencias ya que de lo contrario

---

<sup>123</sup> Op. Cit . Casademunt, Jordina. pág. 85

se puede provocar que los niños coman rápidamente asociando la comida con un ambiente de estrés.

Así que si el niño y padres de familia comen demasiado rápido, no dará tiempo al cuerpo a procesar esa cadena de mensajes y acabarán comiendo más de lo que realmente necesitan.

De esta manera un niño puede detectar el hambre y la saciedad cuando come despacio. Para ello el masticar despacio y no tomar el siguiente bocado hasta no haber terminado el anterior, es uno de los principios que pueden establecer los padres para lograr que el niño coma despacio y de esta forma se dará tiempo a que el alimento descienda hacia el estómago, con lo cual los nervios que rodean al estómago mandarían mensajes de saciedad al cerebro<sup>124</sup> y el niño se sentirá satisfecho con una porción menor de alimento.

Comer despacio y con calma, es importante también desde el punto de vista psicológico: es decir que si tu hijo emplea poco tiempo en comer y lo hace de manera apresurada, no asumirá del todo que ha comido, y poco tiempo después volverá la sensación de hambre.<sup>125</sup>

El comer rápido puede traer como consecuencias que la familia no disfrute el sabor de la comida. Impide una buena digestión y es una de las claves que todos los expertos en nutrición apuntan como factor de riesgo para caer en la obesidad.

Además el comer rápido equivale normalmente a no masticar bien, lo cual produce una distensión acelerada en todo el aparato digestivo que puede provocar dolores (dispepsia< sensibilidad gástrica que perturba la digestión>). Por el contrario comer despacio significa controlar mejor qué es lo que se está comiendo y ayuda a reducir gases.

---

<sup>124</sup> Ibídem, KORBMAN, de Shein Rosa, "Tratamiento y Prevención de la Obesidad en niños y adolescentes". Guía práctica para psicólogos, nutriólogos, padres y maestros. Pág.100

<sup>125</sup> Op. Cit . Casademunt, Jordina. pág. 85

El comer despacio es muy importante ya que el masticar permite dividir los alimentos en fragmentos suficientemente pequeños para que puedan ser fácilmente tratados por los jugos digestivos.

En conclusión el ritmo de vida actual va cambiando radicalmente los hábitos alimenticios. Hoy en día resulta normal saltarse algunas de las tres comidas principales (desayuno, comida o cena) debido al trabajo, las prisas la falta de tiempo para cocinar, etc. Comer a deshoras es cada vez frecuente y eso implica muchas veces comer cualquier cosa para salir del paso, pero para prevenir la obesidad es importante que se mantenga un ritmo regular de comida. A ser posible a la misma hora cada día y dar el tiempo necesario para la hora de la comida, masticando despacio cada uno de los alimentos para que de esta forma exista un mejor proceso de digestión.

#### **4. 4 La importancia de la cena**

Ya que se ha revisado la importancia que tiene realizar el desayuno y la comida así como la mejor forma de hacerlo, únicamente falta mencionar sobre la cena ya que con frecuencia los niños se toman algo antes de irse a la cama, pero es necesario que este alimento sea sano para este momento y no sea demasiado que provoque algún malestar.

De esta manera lo conveniente es que pasen al menos unas tres horas entre una comida y otra para que el cuerpo tenga tiempo de llevar a cabo el proceso de digestión<sup>126</sup>. Además de esto también es importante de ser posible que la cena se realice con la familia ya que un estudio de la Harvard Medical School, en Estados Unidos, demostró la importancia de cenar en familia.

Para esto escogieron a 16,200 chicos y chicas de entre 9 y 14 años, quienes eran los hijos de los participantes de Nurse Health Study, un estudio epidemiológico en el que participaban más de cien mil enfermedades estadounidenses.

---

<sup>126</sup> Ibídem. Casademunt, Jordina pág. 76

Respondieron a un cuestionario sobre el número de veces que cenaban en compañía de sus padres. Al finalizar este cuestionario comprobaron que los niños que cenaban habitualmente en familia consumían más frutas y verduras y tenían mejores niveles de calcio, hierro y vitaminas C, E B6 y B12. Los autores creen que durante la cena familiar los padres pudieron instruir a sus hijos sobre nutrición<sup>127</sup>.

De acuerdo a lo anterior se rescata el impacto que tiene el cenar en familia, dentro de la educación sobre los alimentos y la selección de estos.

Se puede concluir que la importancia de la cena ayuda a que nuestro aparato digestivo trabaje en el proceso de digestión y almacene únicamente los nutrientes necesarios para el día siguiente.

Por esta razón más adelante se mencionarán algunas propuestas que dan a conocer alimentos que se pueden consumir para este momento que sean nutritivos y no causen problemas para dormir, además de esto también se mencionarán algunos alimentos que ayudan para consolidar el sueño.

## **Capítulo 5. Análisis de propuestas que se tienen para la prevención de la obesidad infantil.**

Antes de revisar las propuestas es necesario conocer que es la prevención y cuántos tipos de prevención existen. Es decir que la prevención se puede establecer a diferentes niveles, principalmente la prevención primaria; es decir actuar masivamente sobre el conjunto de la población para mejorar los hábitos de la alimentación y reducir el sedentarismo en los niños, esta busca disminuir la incidencia de la obesidad y el sobrepeso, es decir a que no aumente el número de obesos. El objetivo de la prevención primaria es procurar que la enfermedad no ocurra o que el traumatismo no se produzca.<sup>128</sup>

Por lo que es necesario que se dirija fundamentalmente al ámbito familiar y será necesario que incluya un componente conductual, para intentar modificar los hábitos y estilos de vida

Los programas de prevención primaria consisten en llegar a la mayor cantidad posible de grupos de población que corren o podrían correr el riesgo de sufrir un

---

<sup>127</sup> Ibídem. Casademunt, Jordina. “¡Mi hijo está gordo!. Sobrepeso y obesidad infantil. pág. 66

<sup>128</sup> Ibídem. Basilio, Moreno Esteban, et all. La obesidad en el Tercer Milenio. pág.342

problema de salud determinado. De tal forma que las propuestas que aquí se encuentran buscan trabajar en la prevención primaria, ya que pueden dirigirse a un gran número de niños y a la familia intentando modificar hábitos buscando que no se desarrolle esta enfermedad.

La prevención secundaria, consiste mediante la detección precoz y actuando prontamente ante la población de riesgo<sup>129</sup>, se refiere a la detección y a la intervención precoz frente a las enfermedades, antes de que estas se hayan desarrollado por completo.

Engloba a aquellas personas con sobrepeso y busca tratarlas antes de que se desarrollen consecuencias destructivas sobre la salud.

La prevención terciaria, significa la detección y el tratamiento de las comorbilidades. La prevención terciaria incluye también la educación y cambio de estilo de vida que impida volver a ganar peso a aquellos individuos previamente obesos, y debiera incluir a otros sectores implicados para que la obesidad no constituya una “discapacidad social”<sup>130</sup>. Esta entra en acción cuando ya ha ocurrido la enfermedad o la lesión. No solo busca evitar el deterioro y las complicaciones de una u otra si no que también intenta rehabilitar al paciente de manera que recupera plenamente la mayor parte posible de sus funciones físicas, mentales y sociales<sup>131</sup>.

En respuesta al crecimiento de esta epidemia, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006) promovió la Estrategia Mundial sobre la Alimentación Saludable, Actividad Física y Salud para la prevención de enfermedades crónicas, a la cual México se adhirió en 2004<sup>132</sup>.

Siendo este un problema multifactorial, es preciso atacarlo desde diferentes ángulos, tanto desde el aspecto nutricional como el de la actividad física, promoviendo estrategias para mejorar la alimentación desde la infancia así como la práctica del deporte y la activación física. El gobierno mexicano, en distintos niveles ha propuesto estrategias, las cuales se están haciendo desde el hogar, el trabajo, los espacios públicos y, obviamente, en las escuelas.

---

<sup>129</sup> Op. Cit. pág. 340

<sup>130</sup> Op. Cit. pág 341

<sup>131</sup> Ibídem Jenkins David pág. 9

<sup>132</sup> Ibídem, Cabello, Garza Martha Leticia y Villegas Garay Sagrario. pág.93

La ley General de Salud promueve en el capítulo 3 artículo 114 que: para la atención y mejoramiento de la nutrición de la población, la Secretaría de Salud participará, de manera permanente, en los programas de alimentación del Gobierno Federal<sup>133</sup>.

El artículo 115, menciona que la Secretaría de Salud tendrá a su cargo el establecimiento de un sistema permanente de vigilancia en la nutrición y actividades de educación en materia de lo anterior, prevención, tratamiento y control de la desnutrición y obesidad, encaminado a promover hábitos alimentarios adecuados<sup>134</sup>.

Los gobiernos de las entidades federativas, en sus respectivos ámbitos de competencia, están desarrollando programas de nutrición, promoviendo la participación en los mismos de los organismos nacionales e internacionales cuyas actividades se relacionen con la nutrición, alimentos, y su disponibilidad, así como de los sectores sociales y privado.

Los esfuerzos que se están emprendiendo en diferentes países por revertir la tendencia de sobrepeso y obesidad-mediante políticas y propuestas que cubren la prohibición de la venta de alimentos y bebidas con alto contenido energético en las escuelas- hasta la fecha no han resultado efectivos y, no obstante que los países industrializados han invertido grandes sumas en salud pública, los resultados siguen pendientes. Desafortunadamente no contamos con modelos probados de políticas públicas a seguir para revertir la tendencia de crecimiento del sobrepeso y la obesidad en la población infantil de un país.

Dentro de los hogares de nuestro país el 40% recibe uno o más programas de ayuda alimentaria dirigidos a los padres de familia. El programa con mayor cobertura es *Oportunidades*, el cual beneficia a 25% de los hogares particularmente en áreas rurales.<sup>135</sup>

El programa que proporciona mayores beneficios es *Desayunos Escolares*, con el 21.3% a escala nacional. Está focalizado en su mayoría hacia áreas rurales

---

<sup>133</sup> Ibídem. Cabello, Garza Martha Leticia y Villegas Garay Sagrario pág.93

<sup>134</sup> Op.cit. Cabello, Garza Martha Leticia y Villegas Garay Sagrario pág.94

<sup>135</sup> Ibídem Meléndez Guillermo, Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar, pág.35

pertenecientes a los terciles socioeconómicos bajo y medio, y en el medio urbano se proporcionan desayunos escolares al 17% de la población nacional.<sup>136</sup>

Es importante reconocer la labor realizada por la Fundación Mexicana para la Salud, (FUNSALUD) institución privada al servicio de la comunidad, asociación civil, autónoma, cuya misión es contribuir al mejoramiento de la salud en México y su visión es er punto de referencia en la discusión de la agenda de temas de salud en México.<sup>137</sup>

La experiencia de FUNSALUD quedó documentada en el libro Factores Asociados con sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar. En este libro se desarrolló un modelo probabilístico partiendo de la hipótesis de que la población con sobrepeso y obesidad va aumentar en los próximos 30 años, y cuyos resultados muestran que la población infantil con este problema tendrá una prevalencia superior de diabetes, hipertensión y dislipemia, que la de peso normal. Además, se organizó el primer foro sobre intervenciones en obesidad infantil que convocó a expertos de diferentes países para que expusieran lo que en su experiencia han sido las mejores prácticas para contener la obesidad infantil<sup>138</sup>.

Por mencionar otro programa citaremos al Instituto Politécnico Nacional, quienes desarrollaron el Programa Multidisciplinario para la *reducción de sobrepeso y obesidad en niños de edad escolar*, el cual hace énfasis en la cultura deportiva y la importancia de la correcta alimentación para lograr un sano crecimiento físico, emocional y social del menor. Para buscar respuesta al problema se ofreció que aquellos que se afilian al Seguro Popular, encontrarán programas contra la obesidad, sobrepeso y diabetes, los cuales brindan información para prevenir este problema<sup>139</sup>.

Al igual que otras instituciones gubernamentales, la Secretaría de Educación Pública brinda un guía para padres de familia a través del *Programa de Acción en el contexto Escolar*. El programa de acción Especifico 2007- 2012 Escuela y Salud

---

<sup>136</sup> Meléndez Guillermo, Op. Cit. 36

<sup>137</sup> *Ibidem*. Cabello, Garza Martha Leticia y Villegas Garay Sagrario pág. 96

<sup>138</sup> Op. Cit. Cabello, Garza Martha Leticia y Villegas Garay Sagrario pág.97

<sup>139</sup> Op. Cit. Cabello, Garza Martha Leticia y Villegas Garay Sagrario pág.98

tiene como objetivo general realizar intervenciones que permitan desarrollar una alimentación correcta y prácticas de actividad física que generen hábitos y cambios.

Donde las actividades que propone dentro del área familiar son:

- *Alimentación correcta*
- *Activación física regular*
- *Entorno saludable*

Dentro de las recomendaciones y programas de salud ha de fijar los objetivos perseguidos, las actividades, los recursos, los métodos de evaluación del proceso y del producto o lo resultado.

La toma de conciencia y el conocimiento del propio cuerpo, desde el punto de vista cognoscitivo, afectivo y operacional.

Retomando que la salud se plantea como un valor social, imprescindible para el desarrollo armónico de la persona y de las comunidades.

Este trabajo busca llegar a todos los padres de familia que tienen a sus hijos en el nivel de educación básico, para que desde pequeños puedan guiarlos a crear hábitos que protejan su salud. De esta manera los padres de familia podrán establecer principios que sean aplicados en los hogares, modificando hábitos de salud.

Otra propuesta que se está trabajando es por parte de la OMS que ha establecido el *Plan de acción 2008-2013 de la estrategia mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles* con miras a ayudar a los millones de personas que ya están afectadas por la obesidad y enfermedades derivadas que duran toda la vida a afrontarlas y prevenir las complicaciones secundarias<sup>140</sup>

Este Plan de Acción se basa sobre régimen alimentario, actividad física y salud, y proporciona una hoja de ruta para establecer y fortalecer iniciativas de vigilancia,

---

<sup>140</sup> Obesidad y sobrepeso . Nota descriptiva N°311 Mayo de 2012 consultado en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> el día 20 de septiembre de 2012

prevención y tratamiento de las enfermedades no transmisibles como es la obesidad<sup>141</sup>.

Ahora queda reflexionar sobre si lo que estamos haciendo es suficiente para frenar y revertir esta tendencia de crecimiento del problema.

Por esta razón considero que el rescatar propuestas de diferentes programas de prevención a la obesidad infantil, ayudará a que los padres tengan una guía que los acerque a conocer cómo pueden ayudar a prevenir que sus hijos y la familia en general no caiga en el problema de la obesidad.

Ya que muchas veces los padres cuando saben que su hijo se encuentra obeso tienden a presionarlo más para que adquiera buenos hábitos saludables, y con frecuencia lo regañan y hacen dietas especiales, esto puede causar más problemas y puede incluso fomentar un trastorno alimenticio como la anorexia nerviosa, la bulimia o hacer que coma en exceso.

El prevenir la obesidad representa poner la salud en el centro de nuestras vidas e implica una concepción amplia de la salud, que es tanto física como emocional.

Significa un verdadero cambio cultural para instaurar valores y comportamientos para conseguir una sociedad más saludable.

Después de esta introducción sobre algunos programas, comenzaremos con las propuestas que trabajan la actividad física como una alternativa contra la obesidad infantil.

## **5.1 La educación física contra la obesidad infantil**

La Organización Mundial de la Salud, menciona en el 2006 que además de la modificación de la dieta, una de las causas principales de la obesidad es la tendencia a la disminución de la actividad física debido a la naturaleza cada vez

---

<sup>141</sup> Op. Cit. Obesidad y sobrepeso . Nota descriptiva N°311 Mayo de 2012 consultado en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> el día 20 de septiembre de 2012

más sedentaria de muchos trabajos, a los cambios en los medios de transporte y a la creciente urbanización<sup>142</sup>.

En México, sólo 35% de las personas entre 10 y 19 años de edad son activas. Más de la mitad de estos niños y adolescentes pasan 14 horas semanales o más frente a la televisión, y una cuarta parte de ellos pasa hasta tres horas diarias en promedio. Entre los adolescentes y adultos jóvenes (de 12 a 29 años de edad) tan sólo 40% practica algún tipo de actividad física, y el sedentarismo es mayor en mujeres que entre hombres<sup>143</sup>.

Con base en lo anterior es sorprendente que con la energía que los niños manifiestan en la etapa escolar, la reducción de actividad física sea uno de los factores más importantes en el aumento de la obesidad infantil. Los niños en esta edad por regla general tienden a realizar poco ejercicio y su condición física no es particularmente buena.

El sedentarismo es un factor que se debe considerar, ya que los niños antes jugaban en la calle pero ahora suelen jugar en casa, por tanto el gasto de calorías es menor reduciéndose al mínimo. Esto llega a ocurrir con mayor incidencia en países más desarrollados en los que el consumismo se manifiesta con mayor fuerza, esto se ve por la influencia de nuevas conductas culturales.

Por su constitución y composición corporal, predominante del sistema musculoesquelético a los niños se les facilita adaptarse al deporte. Esto hace que practiquen con más frecuencia los deportes. La morfología femenina parece más adaptable a una vida más sedentaria o con menos aptitud para un ejercicio físico intenso, por esta razón los niños realizan mayores horas de ejercicio al día y más intenso que las niñas ya que en su mayoría dedican más horas diarias a actividades sedentarias como leer o estudiar.<sup>144</sup>

---

<sup>142</sup> Ibídem. Cabello, Garza Martha Leticia y Villegas Garay Sagrario pág. 87

<sup>143</sup> Secretaría de Salud (Ene 2010). Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad, obtenida el 11 de julio de 2012 desde [http://portal.salud.gob.mx/sites/salud/descargas/pdf/ANSA\\_acuerdo\\_original.pdf](http://portal.salud.gob.mx/sites/salud/descargas/pdf/ANSA_acuerdo_original.pdf)

<sup>144</sup> Mur de Frenne, et all. Actividad física y ocio en jóvenes. Influencia del nivel socioeconómico, consultado en: <https://www.aeped.es/sites/default/files/anales/46-2-5.pdf> el 30 de julio de 2012

Referente al incremento de la actividad física, el objetivo no es reemplazar los juegos sedentarios del niño, sino equilibrarlos con juegos o actividades que involucren mayor movimiento, sin que esto llegue a ser algo obligatorio o que se imponga, ya que se busca que el niño disfrute de lo que esté haciendo y descubra los beneficios de hacerlo.

Se necesita el compromiso de los padres al fomentar actividades que involucren el movimiento físico de sus hijos. Un estudio longitudinal de tres años en niños preescolares indicó que el aumento en las actividades al aire libre se asoció con la disminución del índice de masa corporal<sup>145</sup>.

De esta manera la prevención de esta problemática debe comenzar desde la niñez, para que los hábitos adquiridos durante esta etapa permanezcan a lo largo de la vida. De este modo, el apoyo familiar para la práctica del deporte es un factor importante para adquirir estos hábitos.

Con lo mencionado en el párrafo anterior se puede concluir que la acelerada ganancia de peso que presentan los preescolares puede modificarse mediante el apoyo en la participación de actividades físicas, esto es algo de importancia para que los padres de familia implementen en sus hogares la actividad física como faceta preventiva de la obesidad o para contrarrestar este problema.

Algunos beneficios que tiene el ejercicio físico son:

- Aumenta el gasto energético, decisivo para controlar el peso. Si tu hijo consume mucha energía (básicamente, en forma de hidratos de carbono o grasas) y no la gasta, irá ganando peso progresivamente.
- El ejercicio también ayuda a aumentar, la velocidad a la que nuestro cuerpo quema las calorías que ingerimos a través de los alimentos.
- El ejercicio dilata los vasos sanguíneos, así que el corazón tiene que trabajar menos para hacer que la corriente de la sangre fluya por todo el cuerpo. Al movernos, la sangre transporta mayor cantidad de oxígeno a los

---

<sup>145</sup> Calzada, Raúl. Obesidad en niños y adolescentes, pág. 71

músculos, aumentando así su capacidad de trabajo. Así, la tensión disminuye. Con la actividad física se refuerza el sistema cardiovascular.

- El ejercicio aeróbico es bueno para el cerebro: favorece el aumento de los neurotransmisores, encargados de transmitir los mensajes entre las células cerebrales(lo cual incrementa la agilidad mental) También el ejercicio aeróbico aumenta el aporte de oxígeno al cerebro a través de la sangre, como ocurre con los músculos, lo que sirve para mejorar la concentración y la capacidad intelectual.
- El aparato respiratorio es otro de los directamente beneficiados cuando ponemos en marcha nuestro cuerpo. El ejercicio mejora la capacidad del organismo para absorber y expulsar aire, y ayuda a aumentar la capacidad pulmonar. Todo ello se traduce en una subida de la energía de la persona.
- A más ejercicio, menos calorías. Cuando una persona se acostumbra a hacer ejercicio, su cuerpo le pide las calorías que necesita, no más.
- El deporte reduce la adrenalina que nuestro cuerpo genera en situaciones estresantes. Además, el ejercicio produce endorfinas (también conocidas como hormonas del bienestar) que mejoran el estado de ánimo y la motivación e inducen al optimismo. Este último detalle es más importante de lo que parece: no olvides que para muchos niños obesos, su imagen es verdadero problema que se puede ver agravado si en la escuela son objeto de burla: eso puede dar pie a un bajón en la autoestima que producirá apatía, dejadez y sedentarismo.  
Pero el deporte ayuda a tener una mejor imagen de uno mismo. Además, como suele ser una actividad grupal (deportes de equipo, montar en bicicleta con los amigos, etc.), fomenta las relaciones sociales y ayuda a integrar al niño en un grupo.

- Hacer ejercicio ayuda a dormir bien. Facilita un sueño profundo y reparador. Para dormir bien, los niños necesitan sentirse cansados al final del día. Y muchas veces ocurre que nuestros hijos están sobreactuados o nerviosos por la televisión o los ordenadores y no sólo no están físicamente cansados, si no que no duermen bien<sup>146</sup>.

Los beneficios se pueden resumir en la siguiente tabla:

### **Beneficios generales**

<p>Mejora la esperanza de vida          Reduce el peso, con especial          disminución de la grasa abdominal          Mejora la función articular          Mejora la densidad ósea          Regulariza la digestión y combate el          estreñimiento          Ayuda a conciliar el sueño          Mejora la capacidad cardiorrespiratoria  <b>En el ámbito psíquico:</b>          Liberación de estrés y agresividad          Mejora de la autoestima          Reduce el riesgo de depresión</p>
--

<sup>147</sup> Tabla de beneficios del EF(ejercicio físico)

Una parte importante de la actividad física del día puede realizarse fuera del horario escolar, ya sea mediante la participación en deportes organizados, ejercicio estructurado o simplemente a través del juego, con lo que se evitaría un costo extra a los padres.

Se puede concluir que al igual que en los hábitos alimenticios, el padre debe ser ejemplo para que su hijo vaya adquiriendo los mismos hábitos sobre la actividad física.

<sup>146</sup> ibídem. Casademunt, Jordina pág. 110

<sup>147</sup> Vázquez, Clotilde et all. Obesidad Manual teórico-práctico. pág.222

“ Un estudio de la Universidad de Columbia (Estados Unidos) llevado a cabo en 18,000 norteamericanos demostró que las personas que duermen menos de cuatro horas diarias tienen un 73% más de posibilidades de padecer obesidad que aquellas que duermen la cantidad recomendada, entre siete y nueve horas diarias. Y las que duermen una media de cinco horas tienen más del 50% de riesgo”<sup>148</sup>.

La falta de sueño rebaja el nivel de leptina, la proteína sanguínea que ayuda a controlar la sensación de apetito. Dormir poco aumenta también los niveles de grelina , una sustancia que multiplica la sensación de hambre.<sup>149</sup>

Aunque el estar despierto implica gastar más calorías, también supone ingerir más.

### **Importancia de dormir**

Es cierto que las necesidades de sueño de cada persona varían en función de múltiples factores, pero todos los niños necesitan dormir, por esta razón los pediatras pueden basarse o tener un parámetro de las horas que debe dormir el niño de acuerdo a su edad.

Edad	Horas de sueño
<b>Recién nacidos</b>	16-18
<b>De 3 a 6 meses</b>	15
<b>De 6 a 12 meses</b>	14-15
<b>De 1 a 2 años</b>	14
<b>De 3 a 6 años</b>	11-13
<b>De 7 a 9 años</b>	9-11
<b>De 10 a 11 años</b>	8-11
<b>De 11 a 18 años</b>	Un mínimo de 9

<sup>150</sup>

La tabla anterior puede ser una guía para el padre de familia, con la cual puede determinar los horarios para ir a la cama de su hijo y en general de la familia.

Algunas posibles alternativas que los padres de familia pueden implementar para que se generen hábitos son ingerir algunos alimentos que ayudan a conciliar el

<sup>148</sup> ibídem. Casademunt, Jordina. “¡Mi hijo está gordo!. Sobre peso y obesidad infantil. pág. 86

<sup>149</sup> Op. Cit. pág. 87

<sup>150</sup> Op. Cit. 87

sueño como: la ensalada de lechuga, ya que se trata de una hortaliza con ciertos efectos sedantes.

La ingesta de triptófano (un aminoácido) favorece la relajación. Este aminoácido lo podrás encontrar en alimentos como; los huevos, la leche, el pescado y los cereales integrales. También el beber un vaso de leche caliente estimula el sueño. Los dátiles ayudan a conciliar el sueño, relajan los ánimos y permiten dormir más y mejor<sup>151</sup>.

Al igual que un baño o ducha caliente antes de dormir relaja y facilita la llegada del sueño.

Por último el hacer ejercicio ayudará a llegar cansado a la cama y esto permitirá dormir bien. Solo no es conveniente realizar una actividad física por la noche antes de dormir, ya que al contrario de llegar cansado, se tendrá demasiada energía.

## **Capítulo 6**

### **Propuestas para los padres de familia y sus hijos sobre la alimentación**

Dentro de las propuestas se abarcarán 2 líneas principales para prevenir la obesidad infantil que son: la actividad física y la alimentación ya que a través de lo que se ha investigado son 2 piezas claves que se pueden complementar para tener un equilibrio entre lo que se come y la actividad que se realiza.

Pues a partir de la llamada que la OMS hizo a los estados informándoles de que la obesidad constituía la epidemia del siglo XXI. Ya no se concibe un programa de Alimentación y Nutrición que no incluya entre sus objetivos la promoción de una vida activa y la práctica habitual del ejercicio físico junto, como es lógico.

Muchos de los planteamientos terapéuticos fracasan, y aunque algunas personas logran reducir su peso, la mayoría lo vuelve a recuperar, con un aumento y reducciones de peso. Estos intentos fallidos de reducción del peso pueden tener un efecto psicológico negativo importante, ya que existe una gran presión social al

---

<sup>151</sup> Op. Cit. 88

respecto y los fracasos repetidos dejan a los pacientes con un sentimiento de culpabilidad y baja autoestima<sup>152</sup>.

Sin embargo el tratamiento de la obesidad en niños y adolescentes puede ser más favorable ya que los patrones de conducta no están firmemente establecidos en los niños como en los adultos y el tratamiento de la obesidad pediátrica puede utilizar de manera ventajosa el crecimiento del niño<sup>153</sup>, con lo que una intervención precoz sería muy eficaz.

Por esta razón se tiene como propósito destacar aquellas propuestas que se investigaron, así como los puntos precisos que faciliten a los padres guiar a la familia a formar hábitos que puedan prevenir la obesidad en su familia, buscando reducir el índice de obesidad en nuestro país.

### **6.1 Calcula si tu hijo esta gordito, casi gordito o muy bien**

La Adiposis\Acumulación de Grasa: Es un término que se usa en medicina para describir la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo<sup>154</sup>.

Una buena forma de saber si el niño tiene un peso razonable para su altura y el método más usado hasta ahora es averiguar su Índice de Masa Corporal (IMC), que como ya se había citado en el capítulo anterior el Índice de Masa Corporal es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo.

Para obtener la masa corporal se debe calcular con base en la siguiente fórmula que se muestra a continuación. Que consiste en dividir el peso en kilos por la altura en metros al cuadrado.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Masa (kilos)}}{(\text{Altura})^2 \text{ metros}}$$

---

<sup>152</sup> Ibídem. Basilio, Moreno Esteban, et all. La obesidad en el Tercer Milenio. pág.338

<sup>153</sup> Op.cit. pág.338

<sup>154</sup> Ibídem Brigitte, Beal. El niño con sobrepeso. Por que come tanto, como modificar los hábitos alimentarios, como se le puede ayudar pág.10

## La OMS ha determinado los siguientes parámetros para clasificar entre peso y obesidad:

- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad<sup>155</sup>

### Ejemplo:

María tiene un hijo de 12 años y al subirlo a la báscula se da cuenta que pesa 65 kilos y que mide 1.60mts. y ella desea saber ¿Cuál será el Índice de Masa Corporal de su hijo? Para saber si esta dentro de la obesidad o está bien de salud Resolvamos el caso de acuerdo a la fórmula:

$$\begin{array}{ccc} \text{Peso del niño} & \xrightarrow{\text{blue arrow}} & \mathbf{65} \\ & & \hline & & \mathbf{(1.6)^2=2.56} \\ & \xrightarrow{\text{green arrow}} & \\ \text{Estatura de niño} & & \end{array} = \mathbf{25.63} \xleftarrow{\text{purple arrow}} \text{Índice de Masa Corporal}$$

En nuestro ejemplo el hijo de María tiene sobrepeso ya que su Índice de Masa Corporal es superior a los 25 establecidos, pero puede prevenir que llegue a la obesidad.

Existen diferentes tablas que proporcionan el peso ideal de los niños, aunque sólo sirven como punto de referencia, ya que cada niño crece a un ritmo distinto.

Es necesario contrastar el índice de masa corporal que se obtiene con la escala recomendada. A continuación se muestra una tabla con los datos promedios del peso que deben tener los niños y niñas de acuerdo a su estatura y esta propuesta busca ayudar a los padres de familia a que tengan parámetros con los que certifiquen cuando su hijo muestre tendencia a caer en sobrepeso y/u obesidad, a través del cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC).

<sup>155</sup> Ibídem. Obesidad y sobrepeso . Nota descriptiva N°311 Mayo de 2012 consultado en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> el día 20 de septiembre de 2012

Tabla adaptada a estadísticas<sup>156</sup>

Edad	Niños con un IMC superior a	Niñas con un IMC superior a
2	18.4	18
3	17.9	17.6
4	17.6	17.3
5	17.4	17.1
6	17.6	17.3
7	17.9	17.8
8	18.4	18.3
9	19.1	19.1
10	19.8	19.9
11	20.6	20.7
12	21.2	21.7
13	21.9	22.6
14	22.6	23.3
15	23.3	23.9
16	23.9	24.4
17	24.5	24.7
18	25	25



157

<sup>156</sup> Ibidem. Mandy, Fancis. Cocina sana para niños. Recetas y consejos prácticos para que tus hijos crezcan con una alimentación deliciosa y equilibrada. Pág. 103

<sup>157</sup> Consultado en: <http://mibypassgastrico-mishy.blogspot.com>, el día 20 de Julio 2013

Pero se desea rescatar que los expertos mencionan la necesidad de que los padres conozcan que los niños que se encuentran entre los 6 y 12 años de edad ganarán de 15 a 18 kg, principalmente bajo forma de huesos y de músculos. Todo lo que exceda a este peso será grasa superflua.<sup>158</sup> Para reforzar este tema en el **Anexo B**, se encuentra una tabla para comparar el peso que tiene el niño con el que debería tener para estar dentro del parámetro saludable.

El uso de la tabla anterior no es determinante para considerar si el niño es obeso o no, simplemente es una guía para comparar el peso del niño con el que es considerado normal, es recomendable comentar el resultado con el médico. Pues el peso también se redistribuye, a pesar de importantes diferencias individuales.

Esto con el propósito de establecer las medidas oportunas si hubiera algún trastorno de peso.

Ya que el peso de los niños y las niñas normalmente son iguales hasta los 9 años. Estas apariencias físicas son el resultado de los factores genéticos y culturales y nutrición, la salud y el origen de las experiencias.<sup>159</sup>

Es claro que la nutrición inadecuada y la desnutrición conducen a dificultades físicas, sociales y cognitivas, en algunos casos la nutrición excesiva, dando lugar a la obesidad infantil.<sup>160</sup>

La aplicación de esta fórmula es una herramienta que ayuda a los padres de familia para conocer en que parámetro de salud se encuentra su hijo y de esta manera tomar la decisión sobre que estrategias aplicar para el control y prevención de esta enfermedad.

---

<sup>158</sup> MÉNAT Éric, Alimento a mi hijo, Hispano Europea, México. pág.53

<sup>159</sup> Morrison, George. *Educación Infantil*, México, Pearson Prentice Hall, , 2005p.302

<sup>160</sup> Feldman, Robert ,Op, Cit. pág. 305

## 6.2 Mi grupo de alimentos

Según el tipo de nutrientes que contengan los alimentos, puede dividírselas en tres categorías (hay alimentos que se encuentran en varias categorías a la vez.)

### 1.- Los alimentos de construcción.

Son los que aportan las proteínas que sirven para el mantenimiento y el crecimiento del cuerpo, por ejemplo: leche, queso, huevo, carne, pescado, cereales y legumbres.

### 2. Los alimentos carburantes, que aportan la energía necesaria para que realicemos diversas actividades.

Son los cuerpos grasos como mantequilla, queso, margarina, crema, nueces, chocolate y salchichas y carbohidratos, entre los que se encuentran los azúcares, almidones y fibras, como azúcar, miel, mermelada, frutas, dulces, harina, pan y arroz.

### 3. Alimentos que sirven para el buen aprovechamiento de otros.

Son muy útiles para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo; entre éstos están las vitaminas que se encuentran en frutas, verduras y productos lácteos; y las sales minerales, de las cuales la más importante para el crecimiento y la formación de huesos dientes es el calcio, que se encuentra en alimentos como los productos lácteos, entre ellos el queso las lentejas y ciertas frutas, y el hierro, que nos ayuda a formar la sangre. El hierro se encuentra en alimentos como hígado, yemas de huevo, verduras, nueces, avellanas y pan.

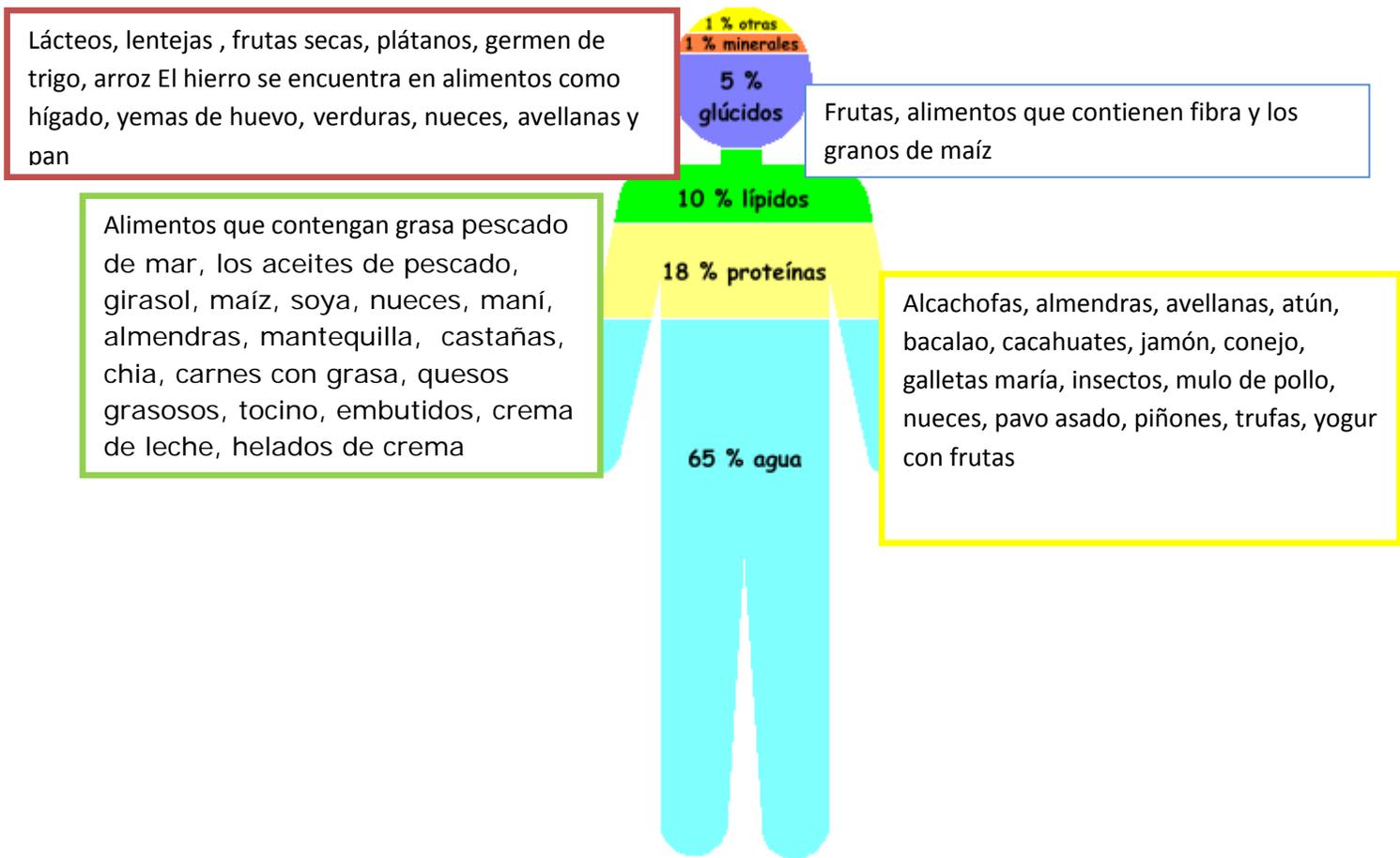
El agua también es un nutriente indispensable por lo que no debemos olvidar beberla entre las comidas.

Para saber equilibrar nuestra alimentación, hay que tomar todos los días alimentos de las distintas categorías. Es bueno intentar variar nuestra comida, aunque ciertos platos nos parezcan menos apetecibles que otros.<sup>161</sup>

La propuesta anterior permite que los padres guíen a sus hijos a conocer las categorías de los alimentos, y los alimentos que se encuentran de acuerdo a cada categoría, también reconocer cuales son los aportes que les dan y ver lo importante que es consumirlos.

---

<sup>161</sup> Ibídem. Sánchez María del Carmen. De la naturaleza a la mesa. pág.33



Finalmente, lo importante de todo este discurso y para completar lo que se desea transmitir a los niños hacia una forma de consumo moderado y tendiente a la salud, y hacia el pensamiento científico que hace que los niños se cuestionen y observen su ambiente así como consumir nuestros alimentos tradicionales, que son ricos en nutrientes.

Con base en lo anterior es necesario que el padre identifique desarrollo cognitivo como el resultado de un proceso de construcción por el que el niño va edificando y corrigiendo activamente, a lo largo de etapas de creciente complejidad, los esquemas a través de los cuales interpreta el medio ambiente y actúa sobre él<sup>162</sup> y es el psicólogo suizo Jean Piaget quien desarrolló uno de los estudios más completos sobre esto.

<sup>162</sup> Maier, Henry. *Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Erikson, Piaget y Sears*. Pág. 110

De acuerdo con este psicólogo, los seres humanos dan sentido a la vida por medio de la interacción con el medio. Desde la infancia hasta los 18 meses, los bebés aprenden por medio de la experiencia sensorial directa con el medio. A los 5 ó 6 años desarrollan herramientas más complejas para entender el mundo a través del lenguaje, imitación, imágenes, juegos y dibujos simbólicos, permitiendo la creación de un sistema de leyes o reglas para la solución de problemas

Con la anterior el buscar que los niños exploren su medio ambiente conozca los alimentos, de ser posible acompañen hacer las compras, ayuden a preparar la comida ayuda al niño a interiorizar las reglas de lo que se debe comer a partir del juego y la exploración y no lo ve como algo a veces impuesto. Si se sigue una dieta monótona, se reduce al mínimo la gama de sustancias bioquímicas requeridas, mas si se ofrece al cuerpo diversos alimentos compuestos por una variedad de nutrimentos, podemos afirmar que así estamos contribuyendo al correcto funcionamiento de cada célula, órgano, aparato y sistema.

Algunas sugerencias hacen referencia a llevar productos de todos los grupos alimenticios: cereales, legumbres, verduras, frutas, carnes, pescado y lácteos así como sus derivados. En el caso del pan y el arroz, se pueden comprar las variedades integrales, con más fibra y menos calorías, y con un sabor muy parecido, para lograr que el niño se acostumbre a estos sabores.

También una de las propuestas es que en lugar de bebidas azucaradas, comprar jugos naturales o leche.

La idea de presentarles agua con un poco de zumo de limón puede ayudar a que vayan abandonando la adicción a las bebidas gaseosas y azucaradas.

Una buena idea para tener cuidado de las porciones que se consumen es comprar platos pequeños ya que se han ido fabricando en tamaños cada vez más grandes.

Se puede concluir que esta propuesta es importante ya que desde las compras se cuida lo que se va consumir en casa y nuevamente se involucra al niño en esta actividad ya que ésta propuesta se basa en las premisas de que el aprendizaje

está siempre mediatizado por importantes determinaciones culturales, que los padres van transmitiendo en el contacto que tenga el niño todo lo que le rodea, que precede al desarrollo y que sólo puede realizarse mediante la interacción con otras personas. De esta manera se rescata la importancia que tiene esta actividad y cómo la cultura y la guía de los padres ayudan a crear un aprendizaje mermado por la influencia cultural.

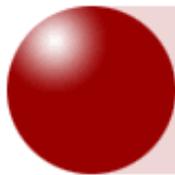
### **6.3 Propuesta el semáforo de la alimentación**

La “técnica del semáforo” propuesta en el 2004 por Burniat<sup>163</sup>. Es una propuesta que indica cómo deben de consumirse los alimentos de acuerdo a los colores del semáforo, este se realiza de la siguiente forma:

Se dibuja en una hoja de papel un semáforo y al lado del círculo rojo se indican los alimentos que, por su alto contenido de grasas y azúcares, deben consumirse en muy pocas cantidades y ocasiones, como la comida “chatarra”: papas fritas, caramelos, pastelitos de chocolate y otras golosinas. Al lado del círculo amarillo se incluyen alimentos que deben consumirse con moderación, como los cereales y las pastas en sus diferentes presentaciones: pan, tortilla y harina de soya. Por último, a un lado del círculo verde se listan los alimentos que pueden comerse en cantidades mayores, aquellos altos en vitaminas y proteínas, como las verduras y las frutas.

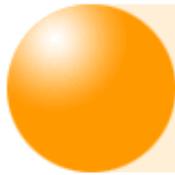
---

<sup>163</sup> Ibídem. KORBMAN, de Shein Rosa pág. 107



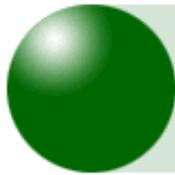
### Ocasionalmente

Frituras en general, bebidas alcohólicas, leche entera, embutidos, dulces, chocolates, mantequilla, carne de cerdo, alimentos grasosos



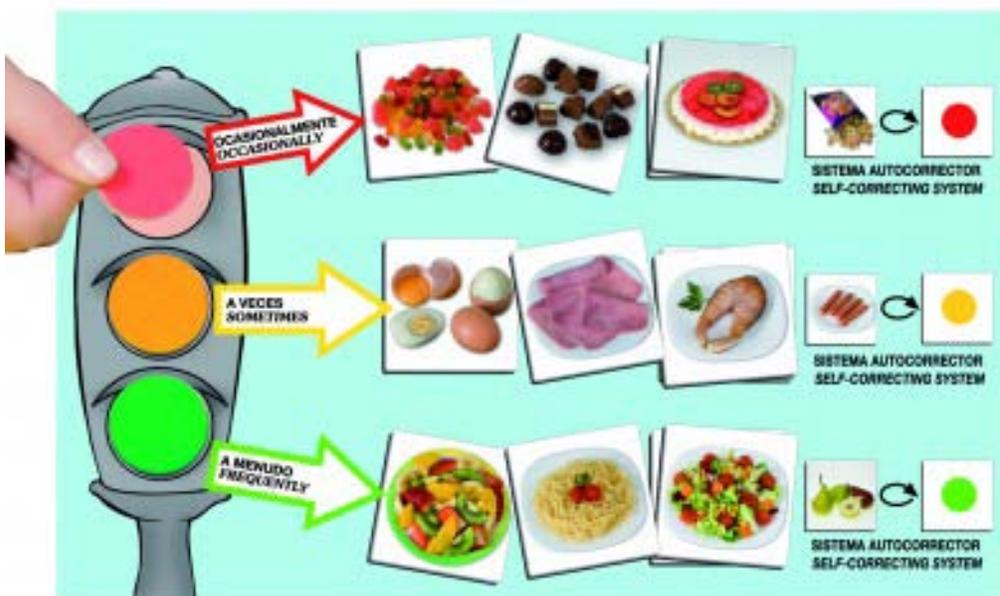
### Con moderación

Arroz, papas, pastas, huevo entero, carnes rojas, quesos, frutas, cereales integrales, frutos secos, sal



### Sin restricción

Verduras, pescados, pollo y pavo sin piel, agua mineral, jugos de frutas naturales sin azúcar



164

Este semáforo puede ser utilizado como un material didáctico en que los niños van aprendiendo de forma divertida cuales son los alimentos que deben de consumir continuamente, en menor medida y los que pueden consumir diariamente, sin llegar a la prohibición.

<sup>164</sup> Consultado en: <http://www.dolmendis.com/shopping.class> el día 15 de Julio de 2013

## 6.4 Las etiquetas de los productos

Para trabajar con los niños distintas propuestas se puede comenzar en que ellos aprendan a leer las etiquetas de los alimentos que consumen diariamente. De acuerdo a lo anterior los reglamentos de la Food and Drug Administration, FDA (Administración de alimentos y Medicamentos) (una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos que intentan garantizar que los alimentos envasados lleven etiquetas de nutrición. Estas etiquetas deben contener información específica que incluye tamaño de la porción, calorías totales y calorías de grasa, una lista de nutrientes y el porcentaje del valor diario, el cual es el porcentaje de la cantidad diaria recomendada de un nutriente en una de alimento, con base en una dieta de 2000 calorías. Durante el transcurso de un día, los porcentajes de valores diarios de los nutrientes en los alimentos consumidos deben sumar alrededor de 100.

Es decir que las etiquetas de los alimentos tienen el propósito de mostrar la forma en la cual una porción del alimento envasado se ajusta a una dieta diaria equilibrada.

*Por ejemplo:*

Para una dieta de 2000 calorías los nutriólogos recomiendan que solo 585 de estas calorías (65g) provengan de grasas. La etiqueta que aparece en la página siguiente muestra que una porción de esta marca de hojuelas de maíz contiene 0.5g de grasa. Para obtener el porcentaje del valor diario, multiplica 0.5g por 100 y el resultado lo divides entre 65 para obtener 0.77 por ciento ( **$0.5 \times 100 \div 65 = 0.77$** ) En la etiqueta este número **se redondea a 1 por ciento**. Para las grasas, generalmente es más útil la cantidad en gramos de grasa varía en las diferentes dietas.

## Ejemplo de Etiqueta

**Hojuelas de maíz A**

**Datos nutricionales**

Tamaño de la porción: 1 taza (30 g)  
Porciones por paquete 10

Cantidad por porción		% del valor diario*	
Calorías	120	Calorías de grasa	5
<b>Grasa total</b>	<b>0.5 g</b>		<b>1 %</b>
Grasa saturada	0 g		0 %
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>		<b>0 %</b>
<b>Sodio</b>	<b>290 mg</b>		<b>13 %</b>
<b>Carbohidratos totales</b>	<b>26 g</b>		<b>8 %</b>
Azúcares	2 g		
Otros carbohidratos	24 g		
<b>Proteína</b>	<b>2 g</b>		
Vitamina A	15 %	Vitamina C	25 %
Calcio	4 %	Hierro	45 %

\*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Tus valores diarios pueden ser más altos o más bajo dependiendo de tus necesidades calóricas:

	Calorías	2000	2500
Grasa total	Menos de	65 g	80 g
Grasa saturada	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2400 mg	2400 mg
Carbohidratos totales		300 g	375 g
Fibra dietética		25 g	30 g

INGREDIENTES: HARINA DE MAÍZ, AZÚCAR, ALMIDÓN DE TRIGO, SAL, JARABE DE AZÚCAR MORENA, EXTRACTO DE MALTA, JARABE DE MAÍZ, CARBONATO DE CALCIO

Cantidad de Grasa →

La etiqueta del alimento indica una cantidad saludable de grasa. No obstante, hay otras cosas por considerar cuando se elige este alimento. ¿Qué hay en lo referente al colesterol? El cuerpo no puede funcionar sin colesterol, pero puede elaborar todo el colesterol que necesita. Lo importante es conocer que alimentos contienen colesterol como son: la mantequilla, huevo, carne y mariscos. Si se consume demasiado colesterol, éste puede terminar pegándose a las paredes de los vasos sanguíneos y hacer más lento el flujo de sangre.

Muchos médicos y nutriólogos sugieren que para tener una dieta sana no se debe comer más de 300mg de colesterol al día, esto es algo que se puede revisar en las etiquetas de los alimentos. Observa que una porción del alimento en el ejemplo contiene 0 g de colesterol. Esto da al alimento otra marca positiva de ser un alimento sano.

Es necesario continuar analizando el alimento y verificar los niveles de sodio y azúcar. Se considera que los alimentos sanos son los que tienen un contenido bajo de sodio y azúcar. Nota el alto porcentaje del valor diario de sodio en el ejemplo. Como el nombre químico de la sal de mesa es cloruro de sodio, esto indica que hay una cantidad abundante de sodio en este alimento. La cantidad de azúcar es baja. No hay porcentaje del valor diario para el azúcar pero constituye parte de la cantidad de carbohidratos. De los 26 g de carbohidratos, sólo 2 g son de azúcar. Los otros carbohidratos son almidón y fibra dietética. Excepto por su alto contenido de sodio, el alimento hojuelas de maíz A es una elección sana.

Los ingredientes de un alimento aparecen en una lista en la etiqueta en orden del de mayor peso al de menor peso. Esto significa que en las hojuelas de maíz, la harina de maíz constituye la mayor parte del peso del cereal, y el carbonato del calcio la menor.

Muchos alimentos envasados tienen etiquetas que dicen “bajo en grasa” o “sin grasa”. En la actualidad hay una definición uniforme para todos estos términos. “Sin” significa que contiene una cantidad insignificante de nutriente,” Bajo” significa poco, escaso o fuente baja del nutriente. Light indica que contiene una tercera parte menos de calorías o la mitad de grasas que el alimento regular, “reducido” o “menos” significa un contenido 25 por ciento menor de calorías o nutrientes que el alimento común. Sin embargo, se debe tener cuidado con los productos Light que indican el contenido de grasa en la lista en porcentaje de peso, en vez de indicarlo en calorías. El porcentaje de peso puede ser mucho menor que el porcentaje de calorías, lo que hace que el alimento aparezca como más sano de lo que lo es<sup>165</sup>.

Y el consumo de estos alimentos no es recomendable para los niños, ya que ellos necesitan el mayor número de nutrientes para lograr su desarrollo.

Otro aspecto peculiar de los alimentos que se encuentran con etiquetas, es la gran cantidad de preguntas sobre los productos enlatados, que continuamente hacen los niños a sus padres en señal de su alto consumo y de la sorpresa que causa

---

<sup>165</sup> Vancleave Janice, Alimentos y Nutrición, para niños y jóvenes. Actividades superdivertidas para el aprendizaje de la ciencia. pág.65-66

que ciertos alimentos se encuentran encerrados “como por arte de magia” en recipientes peculiares, estas preguntas particularmente la realizan los niños de los primeros años de escuela, ya que desean explorar y conocer todo lo que los rodea así como dentro de su rasocinio se encuentra la fantasía.

Y ante estas dudas los padre de familia pueden acercarse a sus hijos, para explicarle sobre el proceso de los productos enlatados y lo que estos contienen, fomentando la relación de ayuda para que el niño vaya asimilando en diferentes ámbitos su realidad. Así como lo menciona Vygotski, sobre el andamiaje donde el experto va guiando a su aprendiz y van escalonando juntos, hasta que en un momento puede estar solo el aprendiz porque tiene un aprendizaje previo, sobre lo nuevo que va descubriendo y de esta manera va conociendo obre la cultura y su sociedad, enfocado en este trabajo sería a los alimento y la manera en que se convive al momento de consumirlos.

### **6.5 ¡Es momento de las compras!**

El que los padres involucren a sus hijos en las compras y preparación de los alimentos, ayuda a crear en el niño el sentimiento de que apporto a la familia algo importante y que es tomado en cuenta. Así como puede ser guiado por el padre de familia para saber que alimentos elegir y cuáles no, previamente a la información brindada por sus familias.

Por eso se tiene la siguiente propuesta más a detalle de acuerdo cuales son los alimentos que se deben elegir y explicar a los hijos las propiedades de estos.

La mayor parte de los alimentos que el niño toma depende de lo que compran los padres. Una de las alternativas que ayudan a modificar los hábitos alimenticios es comprar lo indispensable y que en casa no se encuentren alimentos ricos en grasas y duces, ya que al estar en casa se pueden consumir fácilmente y constantemente.<sup>166</sup>

---

<sup>166</sup> Ibídem. Mandy Francis. Cocina sana para niños. Recetas y consejos prácticos para que tu hijos crezcan con una alimentación deliciosa y equilibrada pág.102

Es importante que desde el momento de realizar las compras, se pueda prevenir cuales son los alimentos que se van a encontrar en la mesa.



167

Involucrar a los niños en las compras y en la preparación de la comida. Puede ofrecer a los padres señales sobre las preferencias de sus hijos, y así enseñarles a elegir menús que sean agradables al gusto y que incluyan cantidades adecuadas de nutrientes. Como resultado se puede mostrar que los niños estarán más motivados a probar comidas que ellos mismos han ayudado a elegir y preparar.<sup>168</sup>

El llevar una lista ayudará a que se adquiera sólo lo que se necesita y no lo que se antoje al momento.

---

<sup>167</sup> Consultado en <http://www.escoladenutricion.es/alimentacion-equilibrada/ir-de-compras-con-los-ninos> el día 10 de Agosto de 2013

<sup>168</sup> Op. Cit. pág. 100

## 6.6 Tú eliges Bien Comer

Dentro de las propuestas que tienen la SEP y otros programas incluyen el plato del Bien Comer que se muestra a continuación.



169

El Plato del Bien Comer es una guía que proporciona las recomendaciones que deben seguirse para obtener una alimentación correcta; fue diseñado para la población mexicana, de acuerdo con sus características, costumbres y necesidades, ayuda a mantenerse saludable buscando prevenir y controlar enfermedades.

En este plato se clasifican los alimentos en tres grupos de acuerdo al nutrimento que más contiene el alimento.

**El primer grupo son verduras y frutas:** Como fuente principal de vitaminas y minerales. Indispensables para regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico, y para los procesos de digestión y reparación del organismo.

Las vitaminas tienen una función reguladora y ayudan a asimilar y a distribuir en el organismo el alimento que se consume.

<sup>169</sup>Consultado en <http://ciencias1blog.blogspot.com/2012/06/el-plato-del-biencomer> el día 14 de Agosto de 2013

Los minerales son sustancias inorgánicas tales como el calcio, el hierro, el potasio, el sodio y el yodo. Que ayudan a la construcción o reconstrucción de huesos y dientes a la salud de la sangre y a hacer el balance químico en las células del cuerpo<sup>170</sup> .

El segundo grupo es el de los cereales y tubérculos: El cual se caracteriza por contener una fuente principal de carbohidratos y vitaminas; que proporcionan la mayor parte de la energía que necesitamos para estar sanos. En este grupo se encuentran los siguientes cereales: el maíz (tortillas, tamales, esquites, elotes, etc); el trigo (galletas, pan, pastas,etc. ) y otros como el arroz la avena, el amaranto y la cebada; en cuanto a los tubérculos, están la papa y el camote, entre otros.

Por último el tercer grupo pertenece a las leguminosas y alimentos de origen animal; el cual representa la fuente principal de proteínas en la dieta. Son importantes para formar y reponer los tejidos del cuerpo. En las leguminosas están, por ejemplo; frijol, lenteja, habas, garbanzo, y otros. Los alimentos de origen animal son carne, vísceras, huevos, leche, queso, pollo y pescado, principalmente. En este grupo se pueden incluir las oleaginosas, que aportan cantidades importantes de lípidos (grasas) esenciales para la vida; entre otras, tenemos el cacahuete, la pepita, el ajonjolí y la nuez<sup>171</sup> .

De acuerdo al plato del buen comer la familia mexicana necesita combinar los tres grupos de alimentos, cada vez que comen:

- Verduras: Nopales, quelites, quintoniles, calabaza, espinaca.
- Frutas: Manzana, naranja, guayaba, chirimoya.
- Cereales: Maíz, trigo, arroz, avena.

---

<sup>170</sup> Ibídem. Salas, Gómez Luz Elena pág.48

<sup>171</sup> Ibidem. Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad Programa de Acción en el Contexto Escolar. Como preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta. "Manual para madres y padres y toda la familia.  
<http://www.educacionchiapas.gob.mx/escuelaysalud/archivos/Gu%C3%ADa%20de%20familia.pdf>  
consultado el 2 de Octubre de 2011

- Tubérculos: Papa, camote, yuca.
- Leguminosas: Frijol, garbanzo, habas, lentejas.
- Productos de origen animal: Carnes, pescado, insectos, gusanos, leche, queso y huevo

Es necesario consumir por lo menos un producto de cada grupo, en cada comida, para poder decir que la alimentación es completa<sup>172</sup>. También se menciona que para que el niño aproveche al máximo sus esfuerzos, no hay que olvidar el consumo de proteínas, las cuales permiten desarrollar los músculos y los huesos. Por tanto es importante aumentar el consumo de pescado, carne y huevos en el niño deportista.

Se propone consultar el **Anexo C** para conocer algunos mitos que se tienen sobre los alimentos, para el momento de la selección y combinación no se descarten algunos por creencias que no son verdad.

El tipo de esta propuesta tiene un enfoque cognoscitivista culturalista entiende el aprendizaje y la enseñanza como acto social y culturalmente determinado. Parte de una concepción del desarrollo diferente a la tradición de la psicología genética, lo que repercute en tres diferencias básicas: a) la concepción de aprendizaje y enseñanza, b) la intervención educativa y el papel del maestro y los alumnos en el proceso y c) la importancia del lenguaje, visto como el instrumento básico que ayuda al alumno a construir su aprendizaje y determina, en cierta forma, su pensamiento<sup>173</sup>.

Se explica primero que los alimentos contienen una gran cantidad de agua (más de la mitad de su peso) proteínas, cuerpos grasos, carbohidratos (azúcares y almidones), así como vitaminas y sales y minerales. Lo anterior significa que nuestro cuerpo contiene las mismas sustancias que los alimentos nos proporcionan y a las que se llaman nutrientes.

---

<sup>172</sup>Ibídem. Salas, Gómez Luz Elena. Pág.131

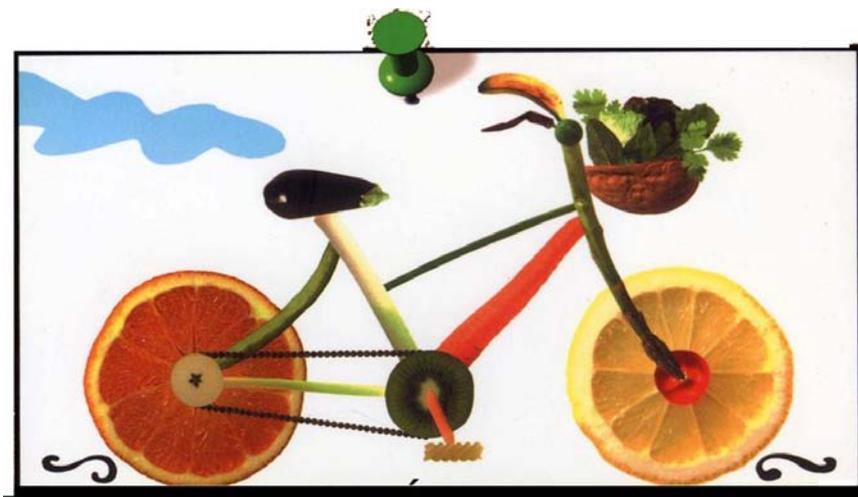
<sup>173</sup> Barba Leticia, Pedagogía y su relación educativa. pág. 124

## 6.7 La técnica de 3 X 5

La buena nutrición implica el seguimiento de un plan de tres y cinco; **tres** palabras clave (*moderación, variedad y equilibrio*) y **cinco** grupos básicos de alimentos (*verduras, frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal*), la familia puede disfrutar de todos los alimentos, siempre y cuando practique moderación, variedad y equilibrio.

- **Moderación:** Significa sin exagerar.
- ❖ **Variedad:** comer distintos, tipos de alimentos.
- Ⓜ **Equilibrio:** Cantidades iguales, es necesario lograr un equilibrio entre el número de calorías que ingieres en los alimentos y las que gastas<sup>174</sup>.

La guía que aquí se muestra tiene el objetivo de ser una herramienta que facilite la guía de los padres de familia y sus hijos a una mejor alimentación de forma didáctica, que busca reforzar el plato del buen comer, a partir de que no se prohíban los alimentos y que sea de manera más fácil recordar que se puede comer y que únicamente se busca el equilibrio entre lo que se come y la actividad física que se realiza.



175

## 6.8 Tabla de alimentación para escuela y para padres de familia

<sup>174</sup> Ibídem. Morrison, George S. pág. 305

<sup>175</sup> Consultado en <http://elpiscolabis.com/tag/obesidad> el día 20 de Agosto 2013

Una de las propuestas que presenta la autora Luz Elena Gómez es la siguiente tabla:

<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>	<b>ACTIVIDADES ESPECIFICAS</b>
1.- Explicar la importancia que tiene para todo ser vivo	1.1 Realizar una investigación que permita al alumno observar las diferencias de crecimiento y desarrollo de una planta que se encuentra en condiciones adecuadas y otra a la que le falta luz agua u otro elemento vital que la afecte negativamente. 1.2 Comentar la interdependencia alimentaria entre vegetales y animales 1.3 Dibujar cadenas alimentarias propias de un bosque o de otro medio conocido
2.- Analizar la relación entre alimentación, salud y desarrollo, físico, mental, capacidad de estudio y trabajo.	2.1 Describir la relación que existe entre una alimentación adecuada y otra que no lo es, con respecto al desarrollo físico y mental del individuo. 2.2 Mencionar las consecuencias que puede acarrear una alimentación monótona, comiendo siempre los mismos, alimentos ¿Crecemos sanos y fuertes si diariamente comemos sólo dos o tres productos que son siempre los mismos? 2.3 Describir cuándo trabajamos con más entusiasmo y energía ¿Cuándo se ha comido o cuando se tiene hambre?
3.- Reconocer los productos vegetales y animales de la región, que son comestibles	3.1 Elaborar una lista, lo más completa posible , de los productos alimenticios de la región , con ayuda de los padres y compañeros
4.- Enseñar a los escolares a clasificar los productos de temporada según el grupo de alimentos al que cada uno pertenece: a) verduras, y frutas b) cereales y tubérculos: c) leguminosas y productos de origen animal.	4.1 A partir de una lista de alimentos regionales (3.1) identificar a qué grupo pertenece cada uno de ellos 4.2 Relacionar cada producto alimenticio con el grupo al que pertenece, valiéndose para ello de algún juego que el maestro a los alumnos proponga 4.3 Explicar por qué el organismo requiere alimentos de los tres grupos para satisfacer las necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales.
5.- Comparar las diferencias entre los productos de temporada ( potencial alimentario ) y los productos que con mayor frecuencia se consumen en la familia (consumo real)	5.1 Visitar uno o varios mercados y hacer una lista de productos (verduras y frutas) de temporada. 5.2 De la lista mencionada en 5.1 subrayar los productos que más consumen en casa 5.3 Después de identificar los productos que más consumen en casa, adviertan la diferencia entre el número la variedad de alimentos de temporada.

<p>6.- Relacionar los principales nutrimentos y su función en el organismo, con las enfermedades causadas por carencias y los alimentos que contienen y aportan cada nutrimento</p>	<p>6.1 Elaborar un cuadro en el que se presenten con claridad los nutrimentos, las enfermedades por carencia y los alimentos que contienen cada nutrimento.</p>
<p>7.-Proponer y discutir algunas medidas prácticas para lograr que las familias de los escolares consuman a diario productos de los tres grupos de alimentos</p>	<p>7.1 Proponer estrategias para lograr esta meta.</p>
<p>8.- Reconocer la necesidad que tenemos de una alimentación completa, variada e higiénica, para tener un mejor desarrollo, enfermarnos menos, estudiar y trabajar con más empeño.</p>	<p>8.1 Describir las distintas consecuencias que tuvieron para las plantas (utilizadas para la actividad específica 1.1), la alimentación completa e incompleta, que recibieron, así como los efectos que uno y otra ejercen también en animales y personas.</p>
<p>9.- Revalorar la cultura alimentaria regional mexicana</p>	<p>9.1 Preguntar a gente mayor (abuelos y abuelas) acerca de los productos que comían, cuando eran niños y jóvenes, así como las formas en las que los preparaban.</p> <p>9.2 Consultar a amigos y amigas de otras regiones del país acerca de lo que comen.</p> <p>9.3 Después de analizar anuncios comerciales de alimentos, elaborar anuncios que promuevan el prestigio de la cultura culinaria regional y nacional.</p>
<p>10.- Analizar distintos obstáculos que impiden a las familias consumir productos de los tres grupos en cada comida de manera variad, higiénica y con afecto.</p>	<p>10.1Comentar y discutir los posibles obstáculos para poner en práctica los principios de nutrición contenidos en este programa.</p> <p>10.2 Proponer acciones concretas que permitan superar los obstáculos mencionados en 10.1</p>



176

Con base en la propuesta anterior se rescata que a medida que el niño comienza a socializarse y a incorporar los modelos de alimentación de su cultura, deja de comer exclusivamente en respuesta a estímulos de hambre y comienzan a invertir señales ambientales y sociales en el deseo de comer.

Dentro de la propuesta anterior se toma en cuenta que los niños aprenden tempranamente, alrededor de los 2 años, que los alimentos se sirven en un orden particular y que eventos sociales especiales se acompañan de comidas especiales<sup>177</sup>.

Esta tabla muestra cómo se va constituyendo la alimentación, basándose en objetivos específicos, que se pueden impartir a los escolares basándonos de los conceptos generales a los particulares, abarcando cada una de las áreas que constituyen la salud. Esta tabla une al niño con conceptos científicos aterrizándolos y asociándolos a un plano de lo cotidiano, buscando que el aprendizaje del niño sea vivencial y significativo y sirve como guía para los padres de familia en cómo abordar los conceptos de los alimentos con sus hijos y las actividades que pueden realizar para esto.

---

<sup>176</sup> Consultado en <http://www.kostleige.com> el día 22 de Agosto de 2013

<sup>177</sup> Ibídem. Cabello, Garza Martha Leticia y Villegas Garay Sagrario. Pág. 149

## 6.9 Propuestas para el desayuno

Para lograr la incorporación del desayuno como hábito se pueden realizar las siguientes sugerencias a los padres de familia:

- Dejar las tazas y demás utensilios a utilizar para el desayuno listas en la mesa la noche anterior.
- Levantarse 10 minutos antes de lo habitual
- Turnarse con el resto de la familia para prepararlo

El desayuno se recomienda que este compuesto por lácteos, cereales y frutas o jugo de fruta fresca hasta llegar al 20-25% de las necesidades energéticas diarias.

## 6.10 Propuestas para la hora de la comida

Una manera de prevenir que los niños tengan un peso excesivo es vigilar el tamaño de las porciones. La manera más fácil de hacerlo es comprar platos un poco más pequeños, ya que los platos en los últimos años se han ido fabricando en tamaños cada vez más grandes. El disminuir la cantidad de grasa de la comida es una buena medida para reducir el número de calorías, sin quitar los nutrientes de una dieta alimenticia del niño con sobrepeso.

Dentro de esta propuesta se resume en 3 puntos principales que pueden llevar a cabo los padres de familia al momento de la comida.

- Todo comienza desde la adquisición de los alimentos, por este motivo es importante verificar cuales son los alimentos que se comprarán y cuáles no. Algunas propuestas son: productos bajos en calorías, el comer pollo sin piel y carne sin grasa, y el consumir pan y cereales sin grasa ni azúcar ayudarán a dicha disminución. Sin limitar excesivamente

la comida ya que puede dañar tanto el desarrollo del niño como las relaciones interpersonales dentro de la familia<sup>178</sup>.

- Hacer que el niño reconozca cuándo está lleno. Es posible que se tenga que dejar de presionar al niño para que se termine todo lo que hay en el plato. Esto inicia motivando al niño a que coma más despacio y no tomar el siguiente bocado hasta no haber terminado el anterior. Establecer pausas entre platillo y platillos; de esta forma se dará tiempo a que el alimento descienda hacia el estómago, con lo cual los nervios que rodean al estómago mandarían mensajes de saciedad al cerebro y el niño se sentirá satisfecho con una porción menor de alimento<sup>179</sup>.
- Es necesario analizar las conductas alimentarias de toda la familia, para evaluar si es necesario realizar algunos cambios ya que como hemos mencionado son los padres el modelo de los hijos y por ende, ellos son quienes reflejan y guían a los hijos a adquirir buenos hábitos que ayuden a combatir la obesidad.

Esta propuesta ayuda a que únicamente se tenga en la casa alimentos que se van a consumir y sean sanos y no por el contrario se tengan alimentos ricos en grasas y no aporten algún nutrimento, de esta manera cuando algún miembro de la familia se dirija a revisar lo que se encuentra en la cocina, encuentre algo sano y consuma esto.

Para mayor información sobre los alimentos que son de beneficio para la familia al momento de consumirlos se encontrará en el **Anexo D**, con el objetivo de ayudar a la elección de alimentos.

---

<sup>178</sup> Ibídem. KORBMAN, de Shein Rosa, “Tratamiento y Prevención de la Obesidad en niños y adolescentes”. Guía práctica para psicólogos, nutriólogos, padres y maestros, pág.98

<sup>179</sup> Ibídem. Basilio, Moreno Esteban, et all. La obesidad en el Tercer Milenio. pág. 100

## 6.11 Propuestas para la cena

- Fijar un horario determinado para irse a la cama cada día. Esto ayudará a el niño se acostumbre a una rutina
- Si realiza ejercicio, traerá mejores resultados, porque se meterá cansado en la cama, y eso le permitirá dormir bien. Se menciona que no es conveniente realizar una actividad física por la noche, antes de irse a dormir(ya hemos visto que conviene dejar un tiempo de reposo entre la cena y la hora de acostarse)
- Algunos alimentos ayudan a conciliar el sueño: cenar una ensalada con lechuga, por ejemplo, ya que se trata de una hortaliza con ciertos efectos sedantes. Algunos estudios sostienen que la ingesta de triptófano (un aminoácido) favorece la relajación. Lo podrás encontrar en alimentos como los huevos, la leche, el pescado y los cereales integrales. Beber un vaso de leche caliente también estimula el sueño. Los alimentos con alto contenido en vitamina C son una buena ayuda, así como algunas infusiones (manzanilla o tila). La miel actúa también como ligero sedante. Los dátiles ayudan a conciliar el sueño, relajan los ánimos y permiten dormir más y mejor<sup>180</sup>.

## 6.12 ¡Manos a la obra!

Aquí el padre de familia encontrará algunas recetas que puede realizar con su hijo, buscando sean sanas un momento de convivencia y fáciles.

Deliciosas ensaladas

Una buena ensalada se puede realizar utilizando las verduras frescas que te gusten y se añade alguna fruta, frutos frescos o queso panela. ¡Tú decides!

Para prepara la ensalada se requieren:

---

<sup>180</sup> ibídem. Casademunt, Jordina pág. 89

- ½ lechuga fresca
- ¼ de pepino
- 2 jitomates
- 2 tallos de apio
- 2 zanahorias
- 1 manzana
- Un puñado de nueces
- ¼ de queso panela

Los pasos a seguir son los siguientes:

Pica la lechuga, parte el pepino en trocitos, corta los jitomates, el apio, las zanahorias, la manzana y el queso. El cuchillo debe usarse bajo la supervisión del papá.

Mezcla todo en una ensaladera grande y sirve acompañado de una espolvoreada de nueces.



El siguiente cuadro te ayudará para elaborar distintas ensaladas para la familia, de acuerdo a lo alimentos que consumimos los mexicanos.

INGREDIENTES BASE (Selecciona por lo menos tres)		INGREDIENTES COMPLEMENTARIOS* (Selecciona al gusto)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lechuga</li> <li>• Espinaca</li> <li>• Berros</li> <li>• Germen de soya</li> <li>• Nopales</li> <li>• Ejotes</li> <li>• Brócoli*</li> <li>• Col</li> <li>• Jícama</li> <li>• Zanahoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pepino</li> <li>• Jitomate</li> <li>• Betabel</li> <li>• Aguacate</li> <li>• Pollo deshebrado</li> <li>• Atún en agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuez</li> <li>• Manzana</li> <li>• Avena</li> <li>• Almendra</li> <li>• Ajonjolí</li> <li>• Durazno</li> <li>• Queso fresco</li> <li>• Pera</li> <li>• Uvas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de oliva</li> <li>• Vinagre</li> <li>• Soya</li> <li>• Cebolla</li> </ul> 
Procura que la combinación sea agradable y apetitosa. (*) De la familia de las brócolis sólo utilizar una a la vez.		(*) Los ingredientes complementarios sólo tienen la función de resaltar los sabores, se deben usar con moderación.	

181

¡Crea tantas ensaladas como tú quieras!

## Las Nieves

Para hacer nieves y helados sólo se necesita una cubeta de madera, un bote de aluminio con tapa, hielo triturado, sal de cocina y los ingredientes de acuerdo al sabor que se desea preparar.

La cubeta de madera es muy importante porque conserva el frío y hace que la nieve o el helado se congelen.

Las cubetas de madera nuevas gotean al principio, pero con el uso, el hielo y la sal forman una capa protectora.

### Nieve de limón

Se necesita:

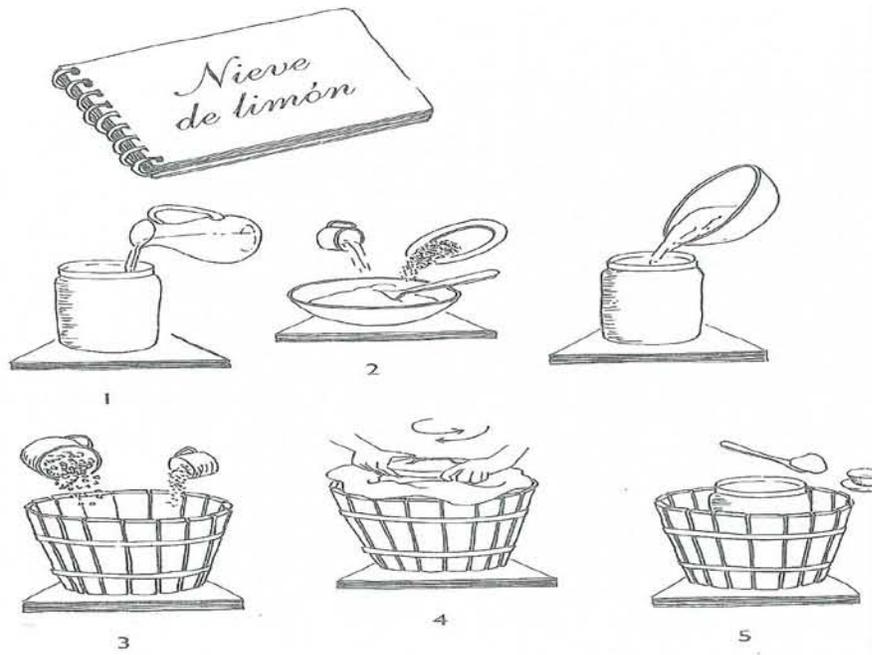
- Una taza y media de azúcar
- Tres tazas de jugo de limón
- Las cascarras de cinco limones ralladas finamente

<sup>181</sup> Imagen tomada de Cómo preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta. Manual para madres y padres y toda la familia. Pág.14 consultado en <http://www.educacionchiapas.gob.mx/escuelaysalud/archivos/Gu%C3%ADa%20de%20familia.pdf>

## Paso a paso

Primero hay que llenar de agua un poco más de tres cuartas partes del bote (1). Así queda lugar para que la nieve esponje. Enseguida se mezclan bien todos los ingredientes y se vacían en el bote con agua, revolviéndolos todo el tiempo (2).

Por otro lado se espolvorea parejo un cuarto de taza de sal sobre una taza de hielo que se coloca en la cubeta y sobre ésta en el bote tapado (3). Mientras se llenan los lados de la cubeta con hielo y sal, otra persona gira el bote suave y uniformemente. Conviene llenar el espacio que queda entre el bote y la cubeta con un trapo. Así, cuando el hielo se derrita, se quita el trapo y el agua y se agrega más hielo. Una vez que se empezó a girar el bote no se debe dejar de hacerlo hasta que la nieve o el helado se congelen (4). La nieve estará en un poco menos de una hora; si la nieve no se hizo, se pone la tapa al revés y se sigue girando el bote (5).



182

<sup>182</sup> Imagen tomada del libro De la naturaleza a la mesa, pág.34

## 6.13 Mi calendario de alimentos

En esta propuesta se tiene por objetivo que el niño seleccione los alimentos que desea y vaya formando el menú de la semana, para las tres comidas que se tienen durante el día.

### Ejemplo

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b> 	Jugo de fruta, leche con cereal y una tostada con tomate	Pan integral con queso, un tazón de leche con cereal y galletas	Tazón de leche con cereales, una tortilla tostada con jamón	Jugo de naranja, una pieza de fruta y una tostada de jamón	Leche con galletas, jugo de fruta y una fruta	Yogur con frutas, jugo y un pan tostado	Jugo de frutas, una rebanada de pan con jamón y una fruta
<b>Comida</b> 	Champiñones o setas con jamón, lomo a la plancha y una fruta	Caldo de pollo, de postre una natilla o gelatina	Salmón con puré de papas, fruta y pan integral	Ensalada de lechuga, tomate y atún, arroz y pescado, pay de manzana	Melón con jamón, atún con ensalada de lechuga y de postre yogur o gelatina	Pescado con papas asadas, ensalada que incluya una fruta y verdura (lechuga y fresas) de postre coctel de frutas	Chile relleno de atún, carne, etc., yogur pan integral
<b>Cena</b> 	Una pieza de fruta, Tomates con atún y queso	Una pieza de fruta, pan integral, hígado con verduras	Pechuga de pollo a la plancha, yogur natural y pan tostado	Sándwich de queso fresco y jamón y una pieza de fruta	Croquetas de jamón y un vaso de leche tibia	Espinacas con jamón, yogur, pan integral	Manzana asada con canela, pan integral, vaso de leche

Para elaborar de la mejor manera el menú sigue las siguientes sugerencias:

Busca distribuir los alimentos de la siguiente manera:

- Verduras variadas, preferentemente biológicas, crudas y cocidas: en las dos principales comidas.
- Frutas frescas y frutas cocidas: de 2 a 3 al día.
- Cereales integrales y exclusivamente biológicos: de 3 a 4 cucharadas soperas al día.

- Pescados, aves y huevos: de 1 a 2 veces al día
- Nueces, semillas y otros frutos oleaginosos, legumbres secas, incluida la soja: de 1 a 2 veces al día.
- Productos lácteos reemplazados, en caso de intolerancia digestiva, por un complemento de calcio y/ o aguas ricas en calcio: de 1 a 2 veces al día.
- Feculentos refinados (pan blanco, pasta, sémola..):excepcionalmente.
- Carnes, caza y menudillos: de 0 a 1 vez por semana a condición de que el aporte de hierro sea suficiente.
- Mantequilla, grasas animales y dulces: lo menos posible.

Ejemplo para el desayuno

CUADRO DE DESAYUNOS		
FRUTAS Y VERDURAS (Selecciona uno)	CEREALES Y TUBÉRCULOS (Selecciona uno)	LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (Selecciona uno)
Una manzana Una naranja Un plátano Una taza de papaya 1 ½ tazas de melón Guarnición para taco o sándwich: lechuga, jitomate, cebolla ½ taza de salsa de tomate casera ½ taza de coctel de frutas	Una tortilla de maíz o una tostada 2 galletas de avena Una tortilla de harina integral Una barra de granola ¾ de taza de cereal 2 rebanadas de pan integral ½ bisquet ⅓ de taza de avena	Un huevo Una taza de leche Una rebanada de queso ½ taza de jocoque ¾ de taza de yogur bajo en grasas ½ taza de frijoles

183

<sup>183</sup> Imagen tomada de Cómo preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta. Manual para madres y padres y toda la familia. Pág.16 consultado en <http://www.educacionchiapas.gob.mx/escuelaysalud/archivos/Gu%C3%ADa%20de%20familia.pdf>

## Capítulo 7. Propuestas de actividades físicas

### Mi crecimiento y mis actividades

La siguiente tabla es una propuesta que abarca el rango de edad de los 6 años a los 12 años haciendo énfasis en las actividades que puede realizar el niño de acuerdo a su edad y con base en su desarrollo. Debido a que las posibilidades psicomotrices de un pequeño, su capacidad para elaborar y expresar conceptos abstractos, la facultad que tiene para aprender y su conducta dependen en buena medida de los nutrimentos que recibe el sistema nervioso, en particular durante su desarrollo, de esta manera el padre de familia puede conocer que actividades puede realizar su hijo dependiendo la edad que tenga.

Crecimiento y desarrollo en edad escolar						
6 años	7 años	8 años	9 años	10 años	11 años	12 años
<p>Las niñas son mejores en la precisión de sus movimientos; los niños son superiores en actividades menos complejas y de más fuerza.</p> <p>Pueden lanzar con el cambio apropiado de peso y paso.</p> <p>Adquieren la capacidad de dar saltitos.</p>	<p>Pueden balancearse sobre un pie con los ojos cerrados.</p> <p>Caminan sobre una barra de equilibrio de 50 milímetros sin caerse.</p> <p>Saltan y brincan con precisión sobre pequeños cuadrados (jugar "avión")</p> <p>Ejecutan con corrección un ejercicio de calistenia.<sup>184</sup></p>	<p>Agarran objetos con una precisión de 5.4 kilos.</p> <p>Participan en saltos rítmicos alternados en un patrón 2-2,2-3 o 3-3.</p> <p>Las niñas pueden lanzar una pelota pequeña a 10 metro, los niños pueden lanzarla a 17.9 metros.</p> <p>El número de juegos en que participan ambos sexos es el mayor a esta edad.</p>	<p>Las niñas saltan verticalmente 216 milímetros por encima de su estatura (más alcance); los niños saltan verticalmente 254 milímetros.</p> <p>Los niños corren 5 metros por segundo y lanzan una</p>	<p>Calculan e interceptan la dirección de una pelota pequeña lanzada desde cierta distancia.</p>	<p>Los niños pueden lograr un salto sin impulso de 1.5 metros y las niñas de 1.3 metros de longitud</p>	<p>Logran saltos de 91 centímetros de altura</p>

<sup>184</sup> Tabla obtenida de una adaptación de Cratty, 1979, citada en Feldman, Robert. Desarrollo Psicológico a través de la vida, México, Pearson Educación, 2007

			pelota pequeña a 12.5 metros; las niñas corren 4.8 metros por segundo y lanzan una pequeña pelota a 12.5 metros.			
--	--	--	--	--	--	--

Con base en la tabla anterior se puede concluir que el ejercicio o su ausencia afecta la salud física y mental. Mejora la fuerza y la resistencia, permite construir huesos y músculos saludables, ayuda a controlar el peso, reduciendo la ansiedad y el estrés logrando aumentar la confianza en uno mismo.

El cerebro es también uno de los grandes beneficiados de la práctica deportiva. El niño desarrolla su capacidad de concentración, la precisión del gesto y de la mirada, y sus reflejos<sup>185</sup>.

El que los niños realicen actividades físicas o practiquen algún deporte, fomenta el desarrollo de habilidades físicas y cognitivas, así como promueve una buena salud.

Apoyando lo anterior las administraciones públicas, en cualquier nivel, proponen que en sus planes de urbanismo hacer provisiones de espacios-parques, polideportivos, caminos para bicicletas etc.-que permitan la práctica del ejercicio físico<sup>186</sup>.

Es fundamental acompañar una correcta alimentación con la realización de ejercicio físico para poder conseguir un desarrollo corporal adecuado.

---

<sup>185</sup>Ibídem. MÉNAT Éric, pág.76

<sup>186</sup> Ibídem. Vázquez, Clotilde et all. Obesidad Manual teórico-práctico. pág.368

## 7.1 La pirámide de ejercicio

A continuación se presenta una pirámide que indica algunos ejercicios recomendables para los niños y va de lo mayor a lo menor de acuerdo al tiempo que deben realizarlo. Es necesario que los programas de entrenamiento físico cuenten con actividades que sean atractivas y divertidas para ellos, pues de lo contrario el forzar a los niños a participar en un ejercicio estructurado puede influir negativamente en sus deseos de realizar una actividad física en la edad adulta.

“En el XII Congreso Nacional de la Federación Española de Medicina del Deporte” se presentó una pirámide de actividad física para niños y adolescentes, que es muy práctica y educativa:



187

**El programa de ejercicio físico** debe cumplir con unas determinadas condiciones:

<sup>187</sup> Imagen tomada de Fernando Trujillo Navas 22/08/11 En el XII Congreso Nacional de la Federación Española de Medicina del Deporte: [publicación en línea]. Disponible en Internet <http://www.efdeportes.com/efd131/actividad-fisica-y-obesidad-infantil.htm> [fecha de acceso 22 de septiembre de 2011]

- Calentamiento: movilidad articular durante 5 minutos como mínimo.
- Tipo de trabajo físico: Cardiovascular (aeróbico), no superar las 140 pulsaciones por minuto.
- Etapas: Dividido en etapas de 10-15 minutos cada una durante las primeras semanas.
- Intensidad: Se incrementa en 3% cada 3 minutos.
- Duración: 4 a 6 semanas.
- Frecuencia : entre 20 y 30 minutos tres días a la semana

Este tipo de programa de ejercicio físico de tipo cardiovascular (aeróbico) involucra grandes masas musculares y están directamente asociados a una mayor utilización de la glucosa. Algunos ejemplos de deportes o ejercicios a realizar de tipo aeróbico son la carrera continua, los deportes colectivos, natación, bailes, bicicleta, tenis, etc".<sup>188</sup>

Por último las recomendaciones que se tienen en la pirámide que propone por parte del Congreso de Salud en España, ayuda a que el padre reconozca cuales son las actividades que puede realizar su hijo y el tiempo que puede llevar a cabo para que su aprovechamiento de esta sea de gran impacto. Este movimiento mejora el organismo y es necesario para el aprendizaje intelectual, sobre todo en los más pequeños.

En esta pirámide se rescata dentro de las propuestas que no prohíben algunas actividades como el ver televisión o los videojuegos; si no que se busca concientizar a que actividades se les puede dedicar mayor número de horas durante el día y a cual menor tiempo.

Para el contexto mexicano adapte la siguiente pirámide de acuerdo a las actividades que aquí se pueden realizar.

---

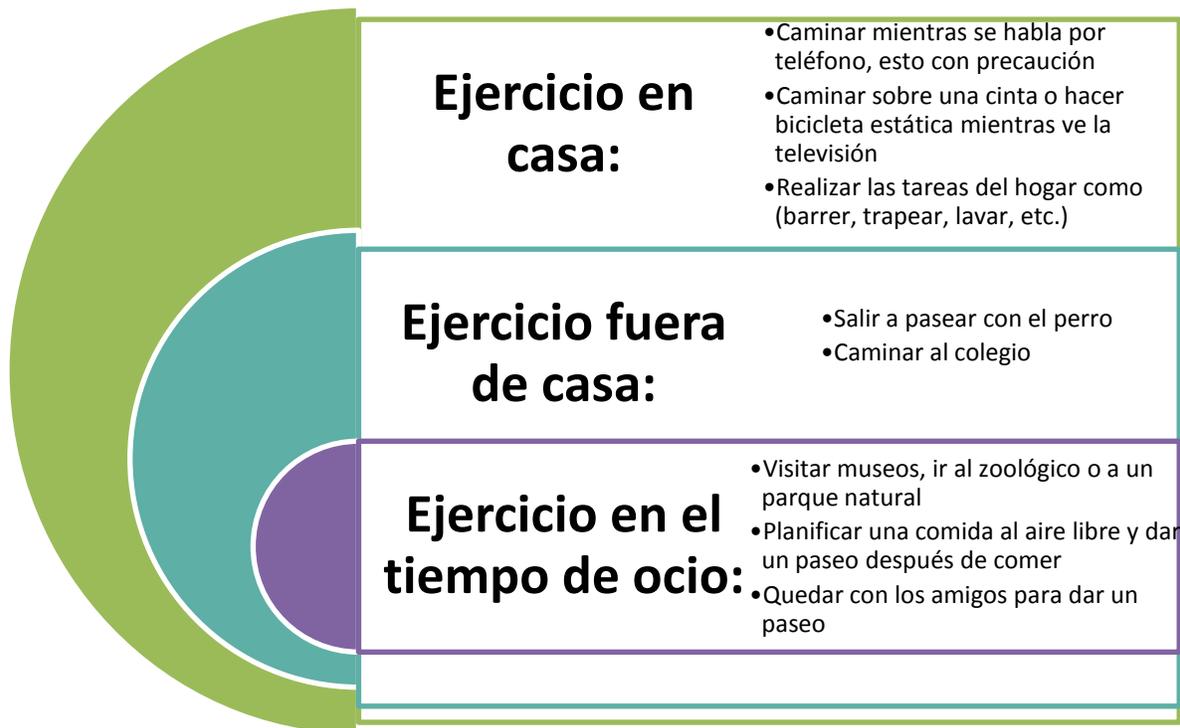
<sup>188</sup> Fernando Trujillo Navas 22/08/11 En el XII Congreso Nacional de la Federación Española de Medicina del Deporte: [publicación en línea]. Disponible en Internet <http://www.efdeportes.com/efd131/actividad-fisica-y-obesidad-infantil.htm> [fecha de acceso 22 de septiembre de 2011]



En esta pirámide los niños pueden seleccionar alguna de las actividades propuestas o realizar otra que sea de su agrado únicamente recordando con qué frecuencia es que lo van hacer y de esta manera ellos no sienten la actividad física como algo impuesto y pueden comenzar con una actividad que lleve poco gasto de energía y conforme el tiempo ir aumentando.

## 7.2 Aumentando la actividad física

Existen diversas formas de aumentar la actividad física dentro de nuestras actividades diarias involucrando a toda la familia o realizándolas de manera individual, ya sea en casa o durante el tiempo de ocio, siempre y cuando el lugar y el tiempo lo permita realizar.



Las actividades cotidianas son más fáciles de realizar que las programadas, lo ideal es combinar ambas actividades.

Muchos de los niños permanecen en casa después de la escuela y no salen durante el resto del día, por esto algunas de las actividades anteriores se pueden realizar o buscar que los niños realicen algún otro deporte.

### 7.3 “8 monedas de oro”

Esta propuesta busca que el padre de familia busque siempre tener las 8 monedas de oro, en todo lo que realice para el cuidado de la salud, estas son reglas básicas para el cuidado de la salud de manera sencilla y práctica. Los padres deben de lograr nunca perder una de las monedas de oro y siempre usar las 8 monedas en las actividades que realizan en familia.



Papá conviértete en el ejemplo de tu hijo y realiza ejercicio regularmente



Reordena tu cocina y elimina todos los alimentos grasos



Toma en consideración los deseos de tu hijo cuando preparan la comida



Cocina junto con tu hijo



Reduce la compra de dulces y no almacenes estos



Reduce las raciones de comida



No te preocupes tanto si tu hijo deja comida en el plato



No vean televisión mientras comen

Además de las recetas anteriores los padres de familia pueden identificar en el “*Manual para padres y madres y toda la familia*” de la SEP, algunas otras recetas

ya que este manual va dirigido a la población mexicana, donde las acciones se concretan en algunas recetas para padres de familia que pueden implementar principalmente en el desayuno de sus hijos (el refrigerio) , la comida y la cena buscando involucrar a los hijos para la elaboración de estos.

Cabe mencionar que en la escuelas de tiempo completo se apoya a las familias brindando el desayuno y la comida balanceada, así como el promover actividades físicas esta es una acción más que beneficia a la población infantil con obesidad y se encuentra dentro de las “Bases Técnicas del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria” Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad.

Se puede concluir que entendiendo el aprendizaje como un verdadero proceso que tiende a la promoción de determinadas capacidades humanas y no como una actividad pasiva, de asimilación de contenidos informativos, es evidente que se debe orientar a la utilización de métodos que desarrollen capacidades y esto es lo que se busca en estas propuestas que se lleven a la acción.

Con estas propuestas se busca que los hijos junto con los padres de familia logren investigar, observar, buscando reflexionar individualmente y en grupo sobre aspectos de salud.

## Conclusiones

Se puede concluir que la obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que puede iniciarse en la infancia y la adolescencia, caracterizada por la existencia de un exceso de grasa corporal y que coloca al individuo en una situación de riesgo para la salud, de acuerdo a las definiciones que se han abordado en el trabajo.

Con base a lo que se trabajo respecto a la prevención de la obesidad una de las herramientas que se puede seguir reforzando es la promoción de dietas cuantitativa y cualitativamente correctas, mediante la transmisión de conceptos básicos sobre la alimentación y nutrición.

Es necesario desarrollar habilidades en la preparación de alimentos y procurando la participación activa de todos los miembros de familia ya que el acompañamiento que den los padres de familia a sus hijos ya que esto ayuda a que los niños se adentren a este conocimiento y lo pueden ver como un momento especial para la familia, como el programa que se encuentra trabajando la SEP, donde en su propuesta se rescata la ayuda hacia al alumno como sujeto o constructor de su propio aprendizaje y deseando reforzar esto en el propuestas brindadas se busca que ayuden a los padres de familia a construir el aprendizaje de sus hijos hacia el cuidado de la salud.

Porque algunas ventajas que conlleva la educación en el medio familiar son: la edad de los hijos, la relación con los miembros de la familia; pues la proximidad, el afecto y la identificación con el grupo son valores muy positivos. Los inconvenientes nacen de la propia estructura de la familia, la actitud de quienes la componen, los conocimientos sobre nutrición y salud y la disponibilidad de sus miembros en términos de tiempo y dedicación, por estas razones las propuestas van dirigidas a la familia como siendo el corazón de la formación de las personas.

Aún cuando los padres de familia se encuentren como principales guías en el fomento de los hábitos la escuela es otra área donde se debe promover la salud, y

en este sentido no puede quedar al margen de las consideraciones sanitarias que afecten al propio centro docente, ya que es necesario que se refuerce el programa escolar que incluye enseñanzas relativas a nutrición en el contexto de las áreas sociales valorando los factores psicosociales en la forma de comer de las poblaciones, involucrar los conocimientos naturales y la educación física.

De esta manera en este trabajo se abordaron 2 áreas para prevenir la obesidad infantil y que se encuentran ligadas, como son: la alimentación y la actividad física, buscando un equilibrio entre lo que se elige para consumir y la actividad física para eliminar las calorías que se tienen por exceso.

Podemos concluir que aprender a comer bien es un patrimonio cultural que favorecerá la salud durante toda la vida, y que el ejercicio físico ayuda a adquirir cierta disciplina y a superar retos personales que favorecerán la autoestima.

De acuerdo con lo abordado en el apartado de la familia y la educación, la familia actual ha sufrido muchas modificaciones y estas, indudablemente han afectado a la transmisión de conocimientos, valores y hábitos. Muchas de las funciones de los padres se están delegando en el sistema educativo y, entre ellas la formación de los hábitos alimentarios (comedores escolares), pero podemos resumir que lo que deben hacer los padres es:

- Estimular actitudes positivas hacia una alimentación saludable.
- Respetar, en la medida de lo posible, las preferencias alimentarias evitando caer en la monotonía.
- Transmitir conceptos básicos sobre alimentación y nutrición
- Favorecer la responsabilidad en el desarrollo de actividades generadas alrededor del consumo de alimentos –compra, preparación, servicio
- Estimular el respeto hacia la distribución familiar de alimentos y a la necesidad de compartir.
- Desarrollar el concepto del alimento como valor al que, desgraciadamente no todas las poblaciones tienen acceso.
- Colaborar con la escuela y los responsables del comedor escolar

Dentro de la pedagogía se puede buscar que la educación nutricional considere todos los actos de la vida cotidiana relacionados con la alimentación, como son: compra, preparación, consumo de alimentos y tratar de conseguir que la población alcance un patrón dietético saludable sin renunciar a su cultura alimentaria, lo cual es la esencia del grupo social donde cada uno de nosotros nos encontramos inmersos, buscando que en la dieta de la población se conserven los alimentos originarios de nuestro país que contienen grandes nutrientes.

Dentro del punto sobre el consumo de alimentos cabe rescatar que el poner a un niño obeso a régimen es hacer que se sienta diferente, es decir que solo los cambios pueden lograrse cuando toda la familia se involucra en el cambio y se van introduciendo poco a poco a los hábitos más saludables, de esta manera las propuestas buscaron ser didácticas para que el niño se vaya apropiando del aprendizaje y no impositivas, guiando de la misma forma a los padres de familia en conjunto con sus hijos.

En el apartado de la actividad física se puede concluir que uno de los principales problemas con los cuales se encuentran los padres de familia es la falta de tiempo debido a que vivimos en una sociedad más competitiva que nunca y muchos días, el tiempo que el trabajo deja libre lo emplean los padres en las labores domésticas o, simplemente, en descansar para el día siguiente, sin dejar de lado que otro factor que afecta a la inactividad física es la inseguridad que se vive continuamente y limita que los niños jueguen en los parques sin que este un adulto con ellos.

Una respuesta a esto es buscar que los hijos no caigan en el mismo rol y esto puede ser a través de animarlo a que asista a una actividad deportiva y lo más importante de esto es que no sea una actividad que se imponga que por el contrario el niño disfrute y la puede ver como una actividad divertida, ya que a veces los niños necesitan desahogarse, y su método para hacerlo es jugar, correr y moverse.

De acuerdo a las propuestas revisadas podemos mencionar que el ser activo físicamente es una conducta aprendida en la que los padres juegan un papel

importante como modelos a seguir y que no necesariamente se debe llevar a cabo un ejercicio como tal, sino que puede ser a través de juegos o paseos en familia.

En el apartado de alimentación y nutrición podemos concluir que, la alimentación inicia con la preparación, mientras que la nutrición se presenta después de que se ingiere el alimento dando inicio al proceso de la digestión. Estos conceptos son necesarios que los conozcan los padres de familia y lo transmitan a sus hijos comenzando con conceptos básicos y aclarando dudas que surjan en sus hijos para así fomentar la educación alimentaria.

Ciertamente, las actitudes y los hábitos alimentarios son difíciles de cambiar, pero se pretende trabajar sobre propuestas que ayuden en la elección de alimentos, la elaboración, participación de actividades físicas que buscan mejorar el estado de salud, para esto es necesario que participen los corresponsables y destinatarios para reconocer los recursos y valores de la cultura alimentaria de la región, así las propuestas y programas son entendidos como una estrategia para aprender y enseñar a vivir mejor.

El aprender a comer bien es un patrimonio cultural que favorecerá la salud durante toda la vida.

Es necesario que para un cambio se impulsen políticas de salud dirigidas a prevenir la obesidad, incluyendo distintas formas de regulación, legislación, instrumentos fiscales específicos y la creación de nuevas normas sociales, o una combinación de estas.

Se requiere entender que lo primordial es educar para la vida y promover estilos de vida saludables, esto es enseñar con el ejemplo.

Para terminar quiero mencionar que este trabajo busca a partir de la pedagogía se puedan diseñar propuestas que prevengan una de las problemáticas que afectan a los niños de nuestra sociedad.

Pues a través de la pedagogía se establecen propuestas y programas que tienen un diseño didáctico que facilita el aprendizaje en los niños adaptándose a sus características y con la ayuda de sus padres pueden guiarlo en esto, siendo su ejemplo buscando lograr un aprendizaje significativo y vivencial.

## Bibliografía:

- *Baez María, Mamá, Papá: no quiero estar gordito. México. CONACULTA, 2012*
- Barba Leticia, *Pedagogía y su relación educativa. México, UNAM, 2002*
- Basilio Moreno, Esteban, et all. *La obesidad en el Tercer Milenio. Buenos Aires, Medica Panamericana. 2004*
- *Bernal Aurora, La familia como ámbito educativo, RIALP. Madrid. 2005*
- *Breskin, Mirna, et all. Diccionario de Medicina para Ciencias de la Salud. Eslovenia. McGrawHill. 2009*
- Brigitte Beil, *El niño con sobrepeso. Por qué come tanto, como modificar los hábitos alimentarios, como se les puede ayudar. Barcelona , MEDICI, 2001*
- Calzada León Raúl. *Obesidad en niños y adolescentes. México, 2003, Textos mexicanos*
- Cabello, Garza Martha Leticia y Villegas Garay Sagrario. *Obesidad y prácticas alimentarias: Impactos a la salud desde una visión multidisciplinaria. Universidad Autónoma de Nuevo León UANL, México, 2010*
- Casademunt, Jordina. *“Mi hijo esta gordo” Sobrepeso y obesidad infantil. Dietética y recetas sanas, deliciosas y fáciles de preparar. España. OCEANO. 2005*
- *Diccionario de Pedagogía, Editorial Magisterio del Río de la Plata, 2002*
- Feldman, Robert. *Desarrollo Psicológico a través de la vida, México, Pearson Educación, 2007*
- Gessell , Arnold. *La educación del niño en la cultura Moderna, Buenos Aires, Editorial Nova, 1948*
- Hernández Rodríguez, M. *Alimentación Infantil. Díaz de Santos Tercera, Madrid, Edición 2001 pág. 74*

- Islas L, et al. *Obesidad Infantil. Boletín PME- Instituto Nacional de Salud Pública*. 2006
- Jenkins David, C. *Mejoremos la salud a todas las edades. Un manual para el cambio de comportamiento*. Organización Panamericana de la Salud. 2005
- Korbman, de Shein Rosa, "Tratamiento y Prevención de la Obesidad en niños y adolescentes". *Guía práctica para psicólogos, nutriólogos, padres y maestros*, Trillas, México, 2007.
- Lorenzo, Jessica, et all. *Nutrición del niño sano*. Corpus. Buenos Aires. 2007
- *Papilia, Diane, et all. Desarrollo Humano. México, 9ª edición Mc Graw Hill, 2005*
- Maier, Henry. *Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Erikson, Piaget y Sears*. Buenos Aires. Amorrortu editores. 2003
- Mandy Francis. *Cocina sana para niños. Recetas y consejos prácticos para que tus hijos crezcan con una alimentación deliciosa y equilibrada*. Nowtilus. Madrid. 2006.
- Meece, J. *Desarrollo del niño y del adolescente para educadores*. México. Mc Graw Hill. 2000
- *Meléndez Guillermo, Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar, México, Médica Panamericana, 2008, México*
- Ménat Éric, *Alimento a mi hijo*, México , Hispano Europea, 2000
- Morrison, George. *Educación Infantil*, Pearson Prentice Hall, México, 2005
- Partic, Mariana. *La obesidad infantil. Todo lo que necesita saber*. Buenos Aires, Imaginador, 2003

- *Quintana Cabanas, José Ma, et all. Iniciativas Sociales en Educación Informal. Ediciones. Rialp, S. A. Madrid, 1991*
- *Salas Gómez, Luz Elena. Educación Alimentaria. Manual indispensable en educación para la salud. México. Trillas.2003*
- *Sánchez, María del Carmen. De la Naturaleza a la mesa. México Dirección General de Divulgación de la Ciencia, Departamento de Educación Preescolar Valle de México,2003*
- *Sánchez Williams, Mariana. “Diabetes infantil” en bbmundo. 44. 2009*
- *Serrano González María Isabel. La educación para la salud del siglo XXI comunicación y salud. Madrid, ALEZEIA,2002.*
- *Segura Munguía, Santiago. Diccionario etimológico de Medicina. España. Universidad Deusto Bilbao.2004*
- *Shaffer, David. Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia. México: International Thomson.2000*
- *Torres Díaz Juan Manuel, Mier Jaraiz Jesús. Familia, educación y empleo. Hacia una concepción integral e integradora. Madrid, Thomson Civitas. 2004*
- *Vancleave Janice, Alimentos y Nutrición, para niños y jóvenes. Actividades superdivertidas para el aprendizaje de la ciencia. Edit. Limusa. New York. 2002*
- *Vázquez Clotilde Ana Isabel, Coral Calvo Consuelo, Obesidad manual teórico-práctico. Nomdedeu Díaz Santos, Madrid,2011*
- *Yañez , Maribel “Como evitar la obesidad infantil” en bb mundo n°49. 2009*

## Referencias electrónicas:

- Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad Programa de Acción en el Contexto Escolar. Como preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta. “Manual para madres y padres y toda la familia. <http://www.educacionchiapas.gob.mx/escuelaysalud/archivos/Gu%C3%ADa%20de%20familia.pdf> consultado el 2 de Octubre de 2011
- Dirección Nacional de Servicios Académico Virtuales. Universidad Nacional de Colombia [http://www.virtual.unal.edu.co/cursos/economicas/2006862/lecciones/capitulo%209/cap9\\_f.htm](http://www.virtual.unal.edu.co/cursos/economicas/2006862/lecciones/capitulo%209/cap9_f.htm) consultado el 10 de enero del 2012
- Dr. Ulises González Polledo, Dr . Raúl Mazorra Zamora y Dra. Hilda Horta Rivero. Nutrición y Educación Física <http://www.efdeportes.com/efd48/obesidad.htm> consultado el 22 de septiembre de 2011
- Fernando Trujillo Navas, En el XII Congreso Nacional de la Federación Española de Medicina del Deporte: <http://www.efdeportes.com/efd131/actividad-fisica-y-obesidad-infantil.htm> consultado el 22 de septiembre de 2011
- Gable, Sara Ph.D., associate professor and state extension specialist in nutrition and exercise physiology, University of Missouri, Columbia, Mo.; Nancy Copperman, M.S., R.D., director, public health initiatives, North Shore-LIJ Health System, Great Neck, N.Y.; July/August 2012 *Child Development. Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare.* [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory\\_126336.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_126336.html) consultado el 28 de noviembre de 2012
- Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud. “Desarrollando competencias para una nueva cultura de la Salud” Contenidos y estrategias didácticas para docentes. [http://www.sepbcs.gob.mx/Educacion%20Basica/Escuela\\_Salud/Manual\\_Maestro.pdf](http://www.sepbcs.gob.mx/Educacion%20Basica/Escuela_Salud/Manual_Maestro.pdf) consultado el 29 de Septiembre del 2011
- María F. Wray, Silvia de Anda, nutrióloga de la Universidad Nacional Autónoma de México y experta en obesidad *La obesidad en México, un problema de peso*, artículo publicado el 11 de marzo de 2011 <http://conciencia20.pd2.iup.es/2011/03/11/la-obesidad-en-mexico-un-problema-de-peso/> consultado el 19 de octubre de 2011

- Otero Colon Emma, Proyecto de investigación La relación entre la obesidad infantil y la actividad física en el nivel escolar elemental. Universidad Metropolitana. Mayo 2010. Disponible en internet [http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/UMTESIS/Tesis\\_Educacion/Ens\\_Educ\\_Fisica/EOteroColon5152010.pdf](http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/UMTESIS/Tesis_Educacion/Ens_Educ_Fisica/EOteroColon5152010.pdf). pág.16 (Consultada el 23 de abril de 2012).
- Obesidad y sobrepeso . Nota descriptiva N°311 Mayo de 2012 consultado en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> el día 20 de septiembre de 2012
- Perea Martínez, et all. Propuestas para la atención continua de niños y adolescentes obesos Acta Pediátrica de México Volumen 30, Núm. 1, enero-febrero, 2009dispnible en internet <http://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2009/apm091i.pdf> pág. 64 (fecha de acceso 23 de abril de 2012)
- 
- Perea Quezada, Rogelia. *La educación para la salud un reto de nuestro tiempo universidad nacional de educación a distancia (2001)* consultada en: <http://www.uned.es/educacionXX1/pdfs/04-01.pdf> Revista Educación XX1el día 4 de septiembre de 2012
- 
- Secretaría de Salud (Ene 2010). Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad, obtenida el 11 de julio de 2012 desde [http://portal.salud.gob.mx/sites/salud/descargas/pdf/ANSA\\_acuerdo\\_original.pdf](http://portal.salud.gob.mx/sites/salud/descargas/pdf/ANSA_acuerdo_original.pdf).
- 
- Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la Obesidad. Programa de Acción en el contexto escolar. “Manual para la preparación e higiene de los alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica”. <http://basica.sep.gob.mx/seb2010/pdf/escuelaYSalud/manualEstabl ecimientosDic.pdf> consultado el 13 de marzo del 2012
- 
- Mur de Frenne, et all. Actividad física y ocio en los jóvenes. Influencia del nivel socioeconómico. <https://www.aeped.es/sites/default/files/anales/46-2-5.pdf> consultado el 30 julio de 2012
- 
- Los retos asociados a la transición nutricional la participación social como estrategia central de la nutrición comunitaria para afrontar <http://www.scielosp.org/pdf/resp/v83n6/colaboracion3.pdf> consultada el 29 de Octubre de 2012
- Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud en los Escolares 2008. [http://www.insp.mx/images/stories/Produccion/pdf/101202\\_ense.pdf](http://www.insp.mx/images/stories/Produccion/pdf/101202_ense.pdf)

# Anexos

## **Anexo A**

A continuación se enlistarán algunos alimentos mexicanos tradicionales y sus nutrientes ricos y valiosos para la población.

### ***Frijol***

Negros, pintos, bayos, canarios, ayocotes, delgadillo de Oaxaca, alubias blancas, garbancillos, flor de mayo, etc. El *Etl*, como lo llamaban nuestros antepasados, es fuente de una gran cantidad de nutrientes como calcio, fósforo, magnesio, zinc, sodio y potasio; de vitaminas como la riboflavina, niacina, tiamina, piridoxina, retinol y ácido fólico, y de diez diferentes aminoácidos de muy buena calidad.

Es una gran idea que combines maíz y frijol, ya que obtendrás los aminoácidos suficientes para que se conforme una proteína de buena calidad. Combinar granos y cereales es la mejor manera para conjuntar los aminoácidos necesarios para formar, por así decirlo, una proteína.

### ***Maíz***

El maíz azul es excelente para la elaboración de tortillas, tostadas, tlacoyos, sopes y palomitas de maíz, ya que aporta menos calorías.

Este tipo de maíz es ideal para la alimentación y, sobre todo, para prevenir padecimientos como la diabetes, enfermedad de proporciones epidémicas para los mexicanos.

### ***Amaranto***

Este alimento posee un 16% de proteína, porcentaje que podría considerarse bajo; sin embargo, no es la cantidad sino la calidad y el excelente balance de aminoácidos lo que lo convierte en un **alimento hiperproteico**.

La cantidad de proteína que contiene la semilla de amaranto es mayor que la de los otros cereales. Contiene el doble de proteína que el maíz y el arroz, y entre un 60 y 80% más que el trigo entero.

## **Quelites**

En México existen más de doscientas variedades de quelites o *Quíilitl*, que traducido del náhuatl significa “hierba que se come”. Entre la gran variedad de quelites encontramos los quintoniles, los huauzontles, la hoja santa, la de aguacate, el axoxoco (oreja de liebre), la chaya, la lengua de vaca, las guías de calabaza, las del chayote, la verdolaga y el epazote, entre otros muchos más.

## **Alga espirulina**

En la composición de esta alga encontramos un alto porcentaje de proteína (de 65 a 70%), todos los aminoácidos esenciales y nueve no esenciales, en perfecto balance; minerales como potasio, calcio, zinc, magnesio, manganeso, selenio, hierro y fósforo; vitaminas como piridoxina (B6), biotina, ácido pantoténico, ácido fólico, inositol, niacina o ácido nicotínico, riboflavina (B2), tiamina (B1), tocoferol (E) y cianocobalamina (B12), y también contiene azúcares complejos naturales, carotenoides, enzimas y un 7% de grasas en forma de ácidos grasos esenciales.

El aporte proteico de la espirulina es muy superior al de otras fuentes tradicionales:

Pescado **10%** Soya **30-35%**

Leche **3%** Maní **25%**

Huevos **12%** Granos **8%**

Carne **20-22%**

Alga espirulina **65-70%**

Además, como carece de celulosa dura en la pared celular, proporciona una mejor digestibilidad de la proteína (95%), por lo que favorece a los individuos con mala absorción intestinal.

## ***Hongos y setas***

La Madre Naturaleza ofrece una enorme variedad de hongos, pero no todos son comestibles. Entre las especies que sí lo son encontramos los portobello, los ceps, la trompeta de los muertos, los champiñones, los rebozuelos, los perrechicos, las senderuelas, las oronjas, los níscalos y los clavitos, entre muchos otros.

Los hongos comestibles son una buena fuente de nutrimentos de alta calidad y aportan muy pocas calorías.

## ***Alfalfa***

La alfalfa es una excelente fuente de proteína, de betacarotenos, que son precursores de la vitamina A, y de minerales de calidad como el calcio, fósforo, potasio, magnesio y azufre, entre otros.

## ***Chía***

Para los pueblos originales de México, el cultivo de la chía era tan importante como el del maíz, el frijol y el amaranto. Con el paso del tiempo, su uso cayó en el olvido y no fue hasta finales del siglo pasado cuando el interés por la chía resurgió, ya que se le considera una buena fuente de fibra, proteína y antioxidantes.

Su característico sabor neutro permite utilizarla tanto en platillos dulces como salados y en aderezos, salsas, moles, aliños, etcétera.

## ***Miel de abeja***

La miel es fuente de ácidos naturales, minerales, proteínas, aminoácidos y enzimas, entre otros. La miel, por ser un alimento fácilmente asimilable, aporta calorías seguras que se acumulan si no se produce ningún desgaste corporal; es decir, si no haces ejercicio para quemar estas calorías lo más probable es que ganes peso.

## ***Huevo***

La clara del huevo se compone de agua y proteínas del más alto valor biológico. La yema contiene ácidos grasos insaturados y entre ellos se encuentran el ácido graso esencial linoléico, la lecitina, la fosfatidilcolina y otros fosfolípidos –grasas que contienen fósforo–.

Es por esto que ahora se considera como una grasa favorable para la buena salud.

Por si fuera poco, el huevo también contiene vitaminas y minerales, entre las que destacan las vitaminas liposolubles A, D, E y otras vitaminas hidrosolubles del grupo B (tiamina, riboflavina, B12) y minerales como hierro, fósforo, sodio (el huevo es uno de los alimentos de origen animal más ricos en este mineral), zinc y selenio. Es muy rico en antioxidantes como la vitamina E.<sup>189</sup>

---

<sup>189</sup> Extraído del siguiente texto: Baez María, Mamá, Papá: no quiero estar gordito. México. CONACULTA, 2012

## Anexo B

Niños					Niñas			
Peso en Kilogramos					Peso en Kilogramos			
Edad	Bajo	Promedio	Alto	Talla en cm. ±6%	Bajo	Promedio	Alto	Talla en cm. ±6%
<b>Al nacer</b>	2.8	3.1	3.4	50	2.8	3.1	3.4	50
<b>1 mes</b>	3.6	4.0	4.4	53.5	3.6	4.0	4.4	53.5
<b>2 meses</b>	4.5	5.0	5.5	56.5	4.5	5.0	5.5	56.5
<b>3 meses</b>	5.1	5.7	6.2	59	5.1	5.7	6.2	59
<b>4 meses</b>	5.6	6.3	6.8	61	5.6	6.3	6.8	61
<b>5 meses</b>	6.3	7.0	7.7	63	6.3	7.0	7.7	63
<b>6 meses</b>	6.6	7.4	8.2	64	6.6	7.4	8.2	64
<b>7 meses</b>	7.0	7.8	8.6	65	7.0	7.8	8.6	65
<b>8 meses</b>	7.2	8.2	8.8	66	7.2	8.2	8.8	66
<b>9 meses</b>	7.6	8.4	9.3	67	7.6	8.4	9.3	67
<b>10 meses</b>	7.7	8.7	9.6	68	7.7	8.7	9.6	68
<b>11 meses</b>	8.0	8.9	9.8	69	8.0	8.9	9.8	69
<b>12 meses</b>	8.3	9.2	10.1	70	8.3	9.2	10.1	70
<b>2 años</b>	10.8	12.0	13.2	80	10.8	12.0	13.2	80
<b>3 años</b>	12.6	14.0	15.4	90	12.6	14.0	15.4	90
<b>4 años</b>	14.4	16.0	17.6	100	14.4	16.0	17.6	100
<b>5 años</b>	16.6	18.0	19.8	106.5	16.6	18.2	19.8	106.5
<b>6 años</b>	18.2	20.0	22.0	113	18.2	20.0	22.0	112
<b>7 años</b>	19.8	22.0	24.2	118	19.8	22.0	24.2	117
<b>8 años</b>	22.1	24.5	26.9	123	21.8	24.2	26.7	123
<b>9 años</b>	24.3	27.0	29.7	127.5	24.1	26.8	29.5	127.5
<b>10 años</b>	27.0	30.0	33.0	132	27.4	30.4	33.4	133.5
<b>11 años</b>	29.8	33.1	36.4	139	31.2	34.7	38.2	141
<b>12 años</b>	33.0	36.6	40.2	142	35.5	40.5	44.5	150
<b>13 años</b>	34.0	38.0	41.8	147	41.6	46.2	50.8	154

\*Una variación del 6 por ciento en la talla puede considerarse dentro de los límites normales.<sup>190</sup>

<sup>190</sup> Tabla consultada en: <http://www.efdeportes.com/efd48/obesidad.htm> consultado el 22 de septiembre de 2011

## Anexo C

Se incluye el listado de alimentos sobre los cuales muchas veces se tienen creencias de información que no es verídica.

### Creencias falsas sobre la alimentación

- **Las patatas engordan.** La patata tiene casi un 80% de agua y es un alimento rico en hidratos de carbono. Desde el punto de vista energético no se puede decir que tenga muchas calorías, pues 100 g de patata sólo aportan 85 kcal. Las patatas cocidas o asadas aportan menos calorías que un filete de ternera o de pescado.

El problema de las patatas es que frecuentemente van acompañadas de grasas o de salsa ricas en grasas: patatas fritas con Ketchup, mayonesa, crema de queso, etc.

- **La leche desnatada no aporta la misma cantidad de calcio, proteínas e hidratos que la leche entera.** Tiene, eso sí, menos grasa (lo que repercute directamente en la palatabilidad, es decir, el sabor y la textura). Pero es la única diferencia entre ellas. Un vaso de leche desnatada tiene 33 kcal., por 66 kcal. De uno de leche entera.

- **El pan blanco engorda.** Es otra creencia falsa porque aproximadamente el 33% del pan es simplemente agua, lo cual le convierte en un alimento poco calórico. Normalmente, 100g de pan blanco tiene 230 kcal. Pero el error es identificar el pan con los alimentos que le acompañan. No es el pan el que engorda, si no los alimentos que consumimos junto a él: embutidos (en bocadillos), grasas, salsas, mantequilla. Tostar el pan tampoco significa que vaya a tener menos calorías, porque sólo se elimina una parte del agua que contiene.

De la misma manera, tampoco se puede afirmar que el pan integral adelgace porque aporta la misma cantidad de calorías que el pan blanco. Lo que ocurre es que aporta más cantidad de fibra, lo que produce más sensación de saciedad.

- **La margarina es mejor que la mantequilla.** Se trata de una idea muy extendida . Pero ambas tienen prácticamente las mismas calorías, lo único q cambia es la procedencia de la grasa. Las margarinas suelen estar formadas por grasas vegetales: para convertir en aceite vegetal en una grasa para untar, los fabricantes lo someten a un proceso de hidrogenación, lo que da lugar a las grasas transgénicas, tan perjudiciales como hemos visto en capítulos anteriores.
- **Los huevos son malos para el hígado:** Es otra creencia falsa y sin argumentación posible. Los huevos se digieren sin problemas, y es la manera de cocinarlos (fritos, con mayonesa, etc.) lo que puede ocasionalmente convertirlos en indigestos.

Las grasas de la yema del huevo son colecistoquinéticas, es decir estimulan la secreción de la vesícula biliar y provocan su contracción más fácilmente que otras grasas, algo q no es en absoluto inconveniente salvo si se tiene algún cálculo biliar.

- **el yogur natural es mejor que el de sabor a frutas.** También es falso, ya que deja implícito que el yogur de sabores es malo y no es cierto. La única diferencia entre ambos está en la presencia de aromas y azúcar.
- **El café mejora el rendimiento.** Aunque la cafeína estimula también hace disminuir los reflejos. Tomando en exceso puede provocar dolor de cabeza, náuseas y taquicardia. Además, puede dificultar el sueño.
- **La piña adelgaza.** Esta fruta contiene un fermento, la bromelina, que mejora la digestión de las proteínas. Pero también tiene una importante cantidad de azúcar (12%), así que no se debe abusar de ella.
- **La carne alimenta más que el pescado.** Esta idea parece derivar del hecho de que los pescados se asimilan mejor que las carnes. Esto es debido a su pobreza en tejido conjuntivo (lo cual provoca que tras su ingesta, nos sintamos más ligeros. Eso ha dado lugar a la idea, errónea, de que los pescados alimentan menos que las carnes.
- **Los hidratos y las proteínas no se pueden combinar en la misma comida.** Existen numerosos mitos sobre la supuesta incompatibilidad de los

distintos grupos de alimentos, pero ninguno tiene fundamento científico alguno. Prácticamente todos los alimentos son una mezcla de hidratos de carbono, proteínas, y grasas, por lo que no resulta lógico separar unos alimentos de otros cuando su propia composición es una mezcla compleja. El aparato digestivo del hombre está reparado para realizar la digestión de la más variada mezcla de alimentos. Sólo en determinadas circunstancias (por ejemplo, en caso de resistencia a la insulina), puede resultar más eficaz disociar el aporte de nutrientes en determinados momentos del día.

- **El aceite de oliva contiene más grasas que el aceite de semillas.** En realidad, todos los aceites contienen la misma cantidad de grasa (99%) y aportan 9kcal/g. Por lo tanto, el aceite de oliva no hace engordar más que el aceite de semillas. En todo caso al revés, ya que al ser más sabroso y viscoso, se puede usar en menor cantidad.
- **La fruta al final de la comida engorda.** Los alimentos no engordan porque se tomen en un determinado orden. Lo que sí puede ocurrir en el caso de la fruta es que si se toma antes de la comida produzca sensación de saciedad debido a su elevado contenido en fibra, por lo tanto se consuma menos cantidad en los siguientes platos.
- **La carne roja es más nutritiva que la blanca.** Tampoco existen ningún argumento científico que sustente esta afirmación. El color de las carnes (algo que depende del pigmento de los músculos) no influye en su aporte de proteínas, vitaminas y grasa.
- **Los vegetales crudos son los mejores.** Algunas legumbres contienen sustancias tóxicas naturales que pueden producir náuseas y diarrea si no se cocinan convenientemente. Si se hierven durante veinte minutos, sus toxinas se vuelven inofensivas, y así se consigue que este nutritivo alimento sea completamente sano. Otras variedades de judía, como el frijol blanco de manteca y la judía blanca, pueden resultar peligrosas si se comen crudas, ya que contienen cianuro, pero también son totalmente inocuas si están cocinadas. También las patatas son algo indigestas cuando se ingieren crudas y otras verduras, como el brécol, pierden algo de su acidez natural con un hervor.

Cuando se cocinan las zanahorias y los tomates liberan unas sustancias denominadas carotenoides y licopenos que el organismo absorbe mejor que cuando estos alimentos se consumen crudos.

- el chicle ayuda a controlar el peso. Otro mito. Lo único que hace el chicle es desgastar el esmalte dental y provocar un efecto rebote de aumento de apetito, al estimular las terminaciones nerviosas que se encuentran en la cavidad bucal.
- El sobrepeso se debe a un metabolismo lento. La obesidad se produce por ingerir más calorías de las que se gastan. Normalmente, no se debe a ninguna causa orgánica, sino al hecho de llevar muchos años comiendo demasiado y haciendo poco ejercicio. Pero los factores como la depresión y la ansiedad leve, los errores dietéticos adquiridos en la infancia o el abandono de la práctica regular de ejercicios ayudan a que aparezca. No se engorda por padecer un metabolismo lento: cuando el metabolismo de una persona está disminuido, se debe a alguna dolencia como el hipertiroidismo o la hiperfunción de las glándulas suprarrenales, en los que además de la obesidad se observan otros síntomas.<sup>191</sup>

---

<sup>191</sup> ibídem. Casademunt, Jordina. “¡Mi hijo está gordo!. Sobrepeso y obesidad infantil. pág. 159

## Anexo D

Se incluye un listado de alimentos que son de beneficio para la personas, donde se describe cuales son estos beneficios ligados directamente con la persona.

### Alimentos que mejoran la vida

- El **arroz**, además de ser un alimento rico en fibra, previene la diarrea.
- La **berenjena**, previene las úlceras y las fracturas, así como las fisuras de los huesos
- Las semillas de **calabaza**, favorecen la eliminación de parásitos.
- Las **castañas** fortalecen los músculos y previenen contra los dolores lumbares. Además, es un buen alimento para los niños que sangran con frecuencia de por la nariz.
- Las **espinacas** son una excelente fuente de hierro y previenen contra el estreñimiento.
- Comer **higos** es una buena manera de prevenir el dolor de garganta y la ronquera. El higo ayuda a limpiar el intestino.
- La carne de pavo, baja en grasas es rica en tirosina, un aminoácido que eleva la concentración de dopamina y noradrenalina, hormonas que trabajan a nivel del cerebro, lo que a su vez aumenta la motivación y aviva los reflejos e incrementa la resistencia del cuerpo al estrés.
- La **carne de pavo**, baja en grasa, es rica en tirosina, un aminoácido que eleva la concentración de dopamina y noradrenalina, hormonas que trabajan a nivel del cerebro, lo que a su vez aumenta la motivación y aviva los reflejos e incrementa la resistencia del cuerpo al estrés.
- El **tomate**, previene la aparición de diversos tipos de cáncer, especialmente el de próstata, pulmón y estómago. Reduce el colesterol y elimina el ácido úrico.
- La **mandarina**, previene los vómitos. Su piel seca y cocida se usa para tratar algunos episodios de náuseas.
- La **naranja**, es un gran remedio contra el nerviosismo, el mal humor y la depresión. Una carencia de vitamina C (la cual se encuentra en las

naranjas) puede provocar cansancio e irritabilidad. Esta fruta incluye diferentes sustancias que contribuyen a mejorar el buen estado del organismo: calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasa, sosa, y por supuesto vitaminas. El calcio facilita el desarrollo de los huesos de los niños, y el fósforo es sumamente necesario en casos de estrés, personas nerviosas y en las intoxicaciones. El hierro ayuda a la hemoglobinización de la sangre y a prevenir la anemia. El magnesio combate el estreñimiento, la potasa actúa como depurativo y disuelve las grasas, y la sosa estimula el jugo pancreático y activa el proceso digestivo gastroduodenal y junto con el ácido cítrico, disuelve el ácido úrico.

- Las **nueces** constituyen una buena fuente de energía y son recetadas para prevenir la debilidad y el cansancio.
- Algunas enfermedades que suelen afectar a los niños (viruela, varicela, escarlatina, sarampión) se combaten con la ayuda de las **uvas**. La pulpa y el zumo de la uva es uno de los mejores elementos antitumorales, por tener un alto poder alcalógeno y restar acidez a la sangre. Estimula la secreción de orina y es laxante.
- El **melocotón** es muy apropiado en caso de anemia y también en los estados convalecencia.
- La **cebolla** es eficaz contra la diabetes, el estreñimiento y la diarrea y es muy buena para los riñones. Contiene compuestos azufrados que previenen la acumulación de grasa en las arterias. Mejora la circulación de la sangre.
- La **lechuga**, combate la acidez de la sangre y beneficia el sistema nervioso rejuvenecedora, favorece la formación de orina e impide las fermentaciones intestinales. Es útil para solucionar los problemas para dormir porque favorece el sueño.
- El **pepino**, ayuda a curar las quemaduras (hidrata la piel) y también es un alimento muy conveniente para combatir los forúnculos y los ojos rojos y doloridos.
- El **rábano**, ayuda a eliminar la mucosidad nasal y el sangrado de la nariz, y algunos expertos se lo recomiendan a los enfermos de asma.

- El **mango**, es muy rico en vitaminas A y C y en hierro, así que puede ser un buen aliado contra la anemia. Tiene propiedades diuréticas y laxantes, y es (como la mayoría de las frutas) un excelente antioxidante.
- La **zanahoria** mejora la vista y previene la diarrea, la varicela y la tos. Además, es diurética, y debido a su alto contenido en fósforo es excelente como vigorizante para una mente cansada y como restauradora de los nervios. Tomar de vez en cuando una zanahoria cruda es una excelente manera de combatir la anemia. La zanahoria, además tiene falcarinol, una toxina natural que ayuda en la prevención del cáncer.
- El **plátano**, reduce la ansiedad y mejora el sueño. Ayuda a equilibrar los neurotransmisores cerebrales. Sus azúcares son de asimilación rápida.
- El melón es un excelente depurativo y rehidratante gracias a su alto contenido en calcio, magnesio, vitamina C y betacaroteno.
- El **hígado de ternera, la col, la coliflor, los huevos y las lentejas**. Son alimentos ricos en colina, una sustancia que las células del cerebro necesita para funcionar. Cuando llega al cerebro, la colina se transforma en acetilcolina, un neurotransmisor responsable de enviar información desde una célula cerebral hacia la siguiente, por eso todos ellos son alimentos muy recomendados para la memoria y la concentración, especialmente indicados en épocas de exámenes.
- No olvides el dicho inglés de que “una **manzana** al día mantiene alejado al médico” (<<An apple a day keep the doctor away). Es rica en vitamina C y en fibra soluble. Es recomendable consumir manzanas cuando el niño es muy propenso a estar resfriado, sobre todo en invierno, porque esta fruta fortalece las defensas contra cualquier infección. Además aumenta el rendimiento de las células inmunitarias debido a la combinación de las acciones de sus componentes.
- El **Kiwi**, elimina el exceso de sodio. (sal) en el cuerpo y es una extraordinaria fuente de enzimas digestivas, por eso es una fruta muy recomendada en caso de trastornos estomacales como diarrea.
- El **salmón** es bueno para el correcto funcionamiento hormonal y también para la piel, el sistema inmunológico, los huesos y los dientes.

- La pulpa del **aguacate** contiene gran cantidad de ácidos grasos moninsaturados, muy apropiados para el control de colesterol y aporta vitamina B, que protege el músculo cardíaco y previene contra la anemia.
- Los **garbanzos**, ricos en ácido fólico, son beneficiosos para el buen funcionamiento de los riñones.
- Los **berros**, son diuréticos (rompen las piedras de los riñones y de la vesícula biliar. Es uno de los mejores alimentos que existen para depurar la sangre. Además, estimula el tiroides.
- Las **frambuesas**, ayudan a expulsar la mucosidad y las toxinas. Son excelentes para la buena salud reproductiva de la mujer (aliviana también los calambres menstruales)
- La **papaya**, ayuda a digerir otros alimentos. Es antiparásita y anticancerígena. Alivia la inflamación intestinal y el exceso de gases.
- El **rábano**, ayuda a curar el dolor de garganta. Es expectorante, es decir ayuda a disolver el exceso de moco. También ayuda a segregar los jugos gástricos
- El **boniato** es un alimento muy nutritivo, muy indicado contra las úlceras y la mala circulación. También es desintoxicante.
- Los **arándanos**, son ligeramente laxantes, depuran la sangre, mejoran la circulación y son antioxidantes, como la gran mayoría de las frutas.
- El **perejil**, refresca el aliento, es depurativo y tónico. Ayuda a eliminar las piedras de los riñones.
- El **pimiento**, normaliza la presión sanguínea, mejora el sistema circulatorio y estimula la secreción de saliva y de jugos gástricos.
- Las **cerezas**, alivian los dolores de cabeza y su zumo ayuda a combatir la gota.
- Los **champiñones** ayudan a reducir el colesterol y a que el cuerpo mantenga sus reservas inmunológicas.
- Los **guisantes**, ricos en minerales y vitaminas B, tonifica el estómago y ayudan a que el hígado funcione bien.

- El **limón** es un potente antiséptico, es decir impide el desarrollo de microorganismos o microbios. Por eso es un excelente alimento contra los resfriados (es rico en potasio y, sobre todo en vitamina C), la tos y el dolor de garganta. Ayuda a disolver los cálculos biliares y también tiene propiedades anticancerígenas<sup>192</sup>.

---

<sup>192</sup> ibídem. Casademunt, Jordina. “¡Mi hijo está gordo!. Sobrepeso y obesidad infantil. pág. 165