



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

DEPORTE, OBESIDAD Y SOBREPESO.  
UNA APROXIMACIÓN SOCIOLÓGICA A LAS CONDUCTAS  
ALIMENTICIAS EN NIÑOS PRACTICANTES DE *TAE KWON DO*.

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

LICENCIADO EN SOCIOLOGÍA

PRESENTA

ABRAHAM LUJAMBIO GODÍNEZ

DIRECTOR

MTRO. FERNANDO AGUILAR AVILÉS



Ciudad Universitaria, Cd. Mx., 2018



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.

## ÍNDICE

<b>Introducción.</b> ....	<b>4</b>
<b>Capítulo 1. La relación del entorno socio-familiar con el sobrepeso y obesidad infantil</b> .....	<b>10</b>
<b>1.1 La obesidad como un problema de interés social.</b> .....	<b>10</b>
<b>1.2 Factores de riesgo y consecuencias del sobrepeso y la obesidad.</b> .....	<b>11</b>
<b>1.3. El entorno socio-familiar de los niños y su relación con la obesidad</b> .....	<b>14</b>
<b>1.3.1. Entorno familiar.</b> .....	<b>14</b>
<b>1.3.2. Entorno social</b> .....	<b>16</b>
<b>1.3.3. Cambio de decisiones de consumo</b> .....	<b>17</b>
<b>Capítulo 2. Aristas del problema de la obesidad infantil.</b> .....	<b>19</b>
<b>2.1. Sedentarismo como factor asociado a la obesidad infantil</b> .....	<b>21</b>
<b>2.2 El cambio de alimentación en México.</b> .....	<b>22</b>
<b>2.3 Los cambios en las familias mexicanas</b> .....	<b>23</b>
<b>Capítulo 3. Obesidad y sobre peso: la situación de la infancia en México.</b> .....	<b>24</b>
<b>3.1. La obesidad a nivel mundial</b> .....	<b>25</b>
<b>3.2 Obesidad infantil en México</b> .....	<b>26</b>
<b>3.3 Obesidad infantil en la Ciudad de México</b> .....	<b>27</b>
<b>Capítulo 4. Metodología</b> .....	<b>29</b>
<b>4.1. Tipo y diseño del estudio</b> .....	<b>29</b>
<b>4.2. Preguntas de investigación e hipótesis</b> .....	<b>30</b>
<b>4.3.- Definición de variables</b> .....	<b>31</b>
<b>4.4. Población y estrategia metodológica</b> .....	<b>33</b>
<b>4.5. Técnicas e Instrumentos de recolección de información.</b> .....	<b>34</b>
<b>4.6.- Procesamiento y análisis de información</b> .....	<b>35</b>
<b>4.7 Consentimiento de los padres.</b> .....	<b>35</b>
<b>Capítulo 5. Deporte, sobrepeso y obesidad, en el contexto social niños practicantes de una escuela de Tae Kwon Do</b> .....	<b>37</b>
<b>5.1. Cuestionario inicial. Las preguntas sobre las conductas alimentarias específicas</b> .....	<b>37</b>

<b>5.2. Preferencia de convivencia. Una pequeña entrevista para saber con quién les agrada estar más tiempo de su familia.....</b>	<b>40</b>
<b>5.3 El seguimiento de una semana. Seguimiento puntual sobre lo que comen cada día, durante una semana.....</b>	<b>41</b>
<b>5.4 El primer grupo focal con sus variantes. La relación de la comida con el entorno cultural.....</b>	<b>42</b>
<b>5.5 Instrumento final a niños y padres. Grupos focales en tercias para relacionar entorno socio familiar con las conductas de alimentación. ....</b>	<b>49</b>
<b>5.5.1 El grupo focal con los niños.....</b>	<b>49</b>
<b>5.5.2 Los grupos focales con los padres.....</b>	<b>56</b>
<b>Discusión de resultados .....</b>	<b>67</b>
<b>Hallazgos.....</b>	<b>72</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>73</b>
<b>Propuestas.....</b>	<b>75</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>75</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>81</b>

# Introducción.

## Resumen.

Mediante esta investigación se pretende relacionar las conductas alimentarias de los niños de entre 6 y 12 años de una escuela de Tae Kwon Do, con sus entornos familiares y sociales que propician sobrepeso y obesidad. Para ello se utilizarán sondeos para crear un instrumento (grupo focal) y así obtener información más profunda sobre las conductas alimentarias de los niños. Se espera que los niños tienen consciencia entre la relación existente entre sus hábitos alimentarios y su entorno socio-familiar.

En el primer capítulo se intenta hacer un acercamiento al entorno en el que viven los niños practicantes de una escuela de Tae Kwon Do, revisando las características que puede tener cada entorno en el que los niños se desenvuelven. Lo que aquí se pretende es revelar si es el entorno lo que puede provocar que los niños se vean inmersos en este problema de salud, ya sea desde la familia o desde la gente que los rodea en otros entornos.

En el segundo capítulo, se verán las aristas del problema de sobrepeso y obesidad. Se va a ahondar en posibles causas y consecuencias como son el sedentarismo o una dieta que no es balanceada. La intención de este capítulo es analizar motivos que se tienen presentes muchas veces, pero que siguen sin ser del todo tomados en cuenta, haciendo notar que las causas de la obesidad son multifactoriales y que no se resuelve con una sola acción, como una dieta de tiempo limitado.

En el capítulo tres se muestra la problemática de la obesidad, presentando datos sobre la población que se encuentra bajo esta situación, haciendo énfasis en la situación de México y la importancia que tiene esto para las generaciones futuras.

El cuarto capítulo está dedicado a la explicación de todo lo que se hizo durante el trabajo de campo en esta investigación, delimitando cada tema que se abordó y las razones por las cuales se eligieron los métodos.

En el quinto capítulo se verá todo lo que se hizo durante el trabajo de campo y cómo se fue avanzando para llegar a los resultados obtenidos. Este trabajo muestra el orden como se fue realizando cada ejercicio en campo. La investigación fue progresiva, dependiendo de los resultados de cada ejercicio, sustentando ejercicios en literatura ya marcada y otros de manera intuitiva, esto derivado de las respuestas que se obtuvieron en otros ejercicios.

Posteriormente, se encuentran los principales hallazgos y su discusión, comparada con lo que dice la bibliografía utilizada en el presente trabajo. El reporte de hallazgos está dividido entre lo que se hizo con los niños y lo que se hizo con sus padres, de tal manera que sea más fácil de entender las respuestas dadas por cada grupo.

Finalmente se presentan propuestas hechas a partir de los hallazgos y su comparación con la bibliografía.

## **2.- Delimitación del tema.**

La obesidad es una enfermedad crónica, en la que hay un aumento de grasa corporal. Esta enfermedad ha aumentado de manera alarmante en muchos de los países del mundo durante los últimos años, específicamente en países con ingresos medios y bajos. Sólo del 2 al 3% de las personas obesas están relacionadas con problemas metabólicos, lo que hace que se relacione este problema con un desequilibrio de la ingesta calórica y el gasto energético de la persona y el sedentarismo (Manuel Moreno, 2012). Otro problema de la obesidad son las enfermedades relacionadas con esta, como las cardiovasculares y el gasto que estas pueden implicar, además de la prevalencia en adolescencia y edad adulta si esta no es cuidada.

Las conductas alimentarias en los niños están generalmente regidas por una amplia gama de factores sociales y familiares (Domínguez-Vasquez, Olivares, & Santos, 2008) (Rojas Soriano, 2015). A pesar de contar con campañas de concientización, e información aparentemente alcanzable sobre hábitos alimentarios saludables, se observan patrones alimentarios desfavorables que resultan poco nutritivos. Los problemas de obesidad y sobrepeso muchas veces se han pensado relacionados con la falta de recursos económicos para llevar a cabo una alimentación balanceada, y con el sedentarismo (Rojas Soriano, 2015).

Para la presente investigación se estudia el caso de nueve de estudiantes de Tae Kwon Do, buscando identificar de qué manera su entorno social y familiar incide en sus conductas alimentarias. Algunos de ellos presentan un claro exceso de peso, a pesar de tener una rutina de ejercicio del tipo, cantidad, frecuencia e intensidad suficientes para evitar problemas de sobrepeso y obesidad. El grupo de estudio se encuentra localizado al norte la Ciudad de México, en Azcapotzalco.

Se ha identificado que la convivencia de los niños con sus papás, la relación con sus compañeros de escuela, la falta de atención de los padres (Polaino-Lorente, 1993) y la imposición del “deber ser” son factores importantes para determinar las conductas alimentarias. Se presume que mucho de las conductas alimentarias

están relacionadas con cuestiones sentimentales, sesgos de estatus y probablemente la infantilización de los adultos y la carga de responsabilidades hacia los niños. De acuerdo con las observaciones en mi grupo de estudio, parece que el factor económico no es limitante para los regímenes alimentarios, pero sí la falta de atención en el acompañamiento de la crianza de los niños y la culpabilidad de los padres que, al tratar de compensar esa falta de atención, afectan la alimentación de los niños. Dentro de la infantilización, se presume que los padres responsabilizan a los medios de comunicación, familia, escuela y a los mismos niños por sus hábitos de alimentación percibidos como poco deseables.

En México los datos reportados en la Encuesta Nacional de Nutrición reflejan que hay 11.3% de preescolares con sobrepeso y 4.4% de preescolares con obesidad. Algunos estudios señalan que afecta del 20 al 27% de los niños y adolescentes y hasta en 33% a los adultos. Diferentes estudios correlacionan que 27% de los niños entre uno y cinco años de edad continuarán con un sobrepeso igual o mayor en la edad adulta; 43% entre los cinco y los nueve años y 86% de 10 a 18 años (Gutiérrez et al., 2012). Se señala que la edad de aparición en el 50% de los casos es antes de los dos años, el resto se observa en los periodos de mayor crecimiento, particularmente en la pubertad y adolescencia (Martínez y Martínez, 1993).

Respecto a la organización familiar, cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) señalan que de 2005 a 2015 aumentó 25% la población femenina mayor de 14 años en el mercado laboral, es decir, que de las 16.3 millones de mujeres trabajadoras que había en 2005, se pasó a 20.3 millones en el tercer trimestre de 2015, es decir, cuatro millones más en una década; esto conlleva mayor demanda de servicios de cuidado y atención infantil para los niños bajo su cuidado (L. Hernández, 2016) y que quizás no pueden dedicar suficiente tiempo a los hijos, producto de horarios extenuantes de trabajo y la necesidad de dinero. En las familias tradicionales, el padre salía a trabajar todo el día y la madre normalmente se quedaba al cuidado de los hijos, con las demandas actuales y el desarrollo y apertura a la mujer en el mercado laboral y académico, justifican estas cifras tan cambiantes en tan poco tiempo.



### **3.- Justificación y planteamiento del problema.**

La mejor etapa para combatir la obesidad es la infancia porque su repercusión en el área psíquica y social puede ser muy dañina con respecto a su personalidad. Sumado a esto, hay una prevalencia de la obesidad en niños que son obesos, al pasar a la etapa adulta cuando no hay un tratamiento adecuado (Chavarría, 2002).

La obesidad y el sobrepeso contribuyen entre otras causas, a incrementar la morbimortalidad por enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II, alteraciones esqueléticas, hipertensión arterial, hiperlipidemias e inadaptación psicosocial (Martínez y Martínez, 1993).

La obesidad se define como una enfermedad crónica multifactorial compleja influida por factores genéticos, fisiológicos, metabólicos, celulares, moleculares, sociales y culturales, y que se caracteriza por el aumento del tejido adiposo. Es un padecimiento que se acompaña de una serie de complicaciones y requiere, por ende, un tratamiento de por vida (Chavarría, 2002).

Como producto de esta investigación se pretende obtener una mayor claridad sobre los aspectos sociales y familiares que permiten la prevalencia de conductas alimentarias poco favorables, entendiendo que la falta de ejercicio físico no es necesariamente un factor primordial para evitar el problema.

#### **4.- Objetivos de la investigación.**

Objetivo general:

Caracterizar las causas socio-familiares que propician conductas alimentarias no deseables y que constituyen un factor relacionado con el sobrepeso y la obesidad, en niños de 6 a 12 años que practican en una escuela de *Tae Kwon Do* en Azcapotzalco, Ciudad de México de agosto a diciembre de 2016

Objetivos particulares:

1. Establecer la relación entre las conductas alimentarias de los niños, con los factores sociales a los que se ven sometidos cotidianamente: el uso de buenas costumbres, estatus social, la convivencia con sus pares y en los distintos escenarios externos a su familia, así como la presión de medios de comunicación y campañas.

2. Revelar la importancia de la convivencia familiar y lo que los niños retienen de su educación, y analizar de qué manera esto contribuye en sus conductas alimentarias: lo que los papás les dicen que es correcto, lo que los padres dicen haber aprendido de sus padres y lo que aplican en la enseñanza de sus hijos, conocimiento en familia de la comida no deseable, sentimientos, atención, afectos, dinero.

# **Capítulo 1. La relación del entorno socio-familiar con el sobrepeso y obesidad infantil**

## **1.1 La obesidad como un problema de interés social**

La obesidad se define como una enfermedad crónica multifactorial compleja influida por factores genéticos, fisiológicos, metabólicos, celulares, moleculares, sociales y culturales, y que se caracteriza por el aumento del tejido adiposo. Es un padecimiento que se acompaña de una serie de complicaciones y requiere, por ende, un tratamiento de por vida. (Chavarría Arciniega, 2002; Chueca, 2002). Uno de los mayores problemas es que tenemos una cantidad enorme de gente con obesidad, siendo ya uno de los países con mayor cantidad de personas obesas en todo el mundo.

Muchas ocasiones, no se toma en cuenta que las personas no siempre van a tener la facilidad de tener un tratamiento para la obesidad y el sobrepeso y se piensa que las personas que tienen este problema; están en su situación por mero gusto, sin pensar que muchas ocasiones no tienen los medios de acceso para el tratamiento.

Se han visto campañas de gobierno y programas para el control de peso pero ¿por qué esto no funciona? Mucho tiene que ver con la alimentación diaria y el sedentarismo (Rojas Soriano, 2015).

Mucho de lo que lleva a la gente a tener sobrepeso u obesidad, puede relacionarse con la forma de producción y la presión que hay por parte de los medios de comunicación con campañas agresivas y para que se consuman ciertos productos y de ciertas maneras (Ibíd.). Se ha creado la necesidad de consumir los productos que en realidad no son necesarios, se han aprovechado de estresar a la gente diciendo el que es un hecho que no tiene tiempo y es mejor consumir comida rápida, que preparar la comida en casa.

Las tecnologías reducen la movilidad física y la atención a actividades que pudieran ayudar a la activación, pero no solo eso, sino que se ha hecho normal que las cenas familiares sean con teléfono en mano y que se conecten a internet. Ahora se usa el elevador o las escaleras eléctricas y las comodidades crecen, de manera que los esfuerzos disminuyen y el sedentarismo crece.

El alcance económico de las familias no es el mismo y esto hace que no todos tengan acceso al deporte, por lo menos no a todo y esto hace que el problema aumente, ya que es muchas veces más sencillo hacer un gasto a crédito por una Tablet, que pensar en llevar a los hijos a la práctica deportiva y de paso, se crea un pretexto perfecto para dejar que los chicos tomen decisiones que luego serán reprochadas como si tuviesen una madurez suficiente para afrontar los problemas cotidianos (Ibíd.).

El sobrepeso y la obesidad en niños es ya un problema mundial y se hace muy costoso poder atender las enfermedades que se desprenden de ambos. Se cree que parte de lo que contribuye a la obesidad infantil es el uso de medios de comunicación electrónicos, pues la tecnología empleada en exceso, puede provocar que los niños tengan menos actividades físicas. La obesidad es un factor de riesgo para contraer diferentes enfermedades como diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares o cáncer (Aranceta-Bartrina, Pérez-Rodrigo, Ribas-Barba, & Serra-Majem, 2005).

## **1.2 Factores de riesgo y consecuencias del sobrepeso y la obesidad**

De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad, “el sobrepeso y la obesidad, se relacionan con trastornos psicológicos, sociales y metabólicos; que incrementan el riesgo para desarrollar comorbilidades tales como: hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares (...), entre otras.” Esta Norma define a la obesidad como “una enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo” esta enfermedad lleva consigo diferentes alteraciones metabólicas que deterioran la salud.” (NOM-008-SSA3-2017, 2018)

Con base en la revisión bibliográfica realizada, a continuación se presentan los factores que identificamos que promueven la obesidad y el sobrepeso:

- a) Inactividad física y actividades sedentarias: si bien no está plenamente establecido cuál es el mínimo de tiempo de actividad física, según la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2018) lo recomendable son 60 minutos diarios, en los que la intensidad debe variar.

Las actividades sedentarias como los videojuegos, la televisión o la computadora, son factores de riesgo que han aumentado en los últimos años y que hay evidencia de estar relacionados directamente con el problema de sobrepeso y obesidad (ibíd.).

Deben encaminarse esfuerzos por prevenir hábitos sedentarios desde edades tempranas, ya que en México se han detectado exposiciones a TV, internet o videojuegos de entre tres y cuatro horas diarias y únicamente 1.8 horas de actividad física moderada o vigorosa en niños jóvenes de edad escolar (B. Hernández et al., 1999). Así mismo, en nuestro país el 58.6% de los niños de entre 10 y 12 años reportan no tener actividad deportiva de competencia y, al crecer, los niños entre 13 y 15 años reportan ser inactivos (Rivera Dommarco, Hernández-Ávila, Aguilar-Salinas, Vadillo-Ortega, & Murayama-Rendón, 2013).

- b) Consumo elevado de alimentos densamente energéticos: Uno de los problemas en la alimentación es que se introduce al cuerpo más energía en los alimentos de lo que se consume con las actividades cotidianas (Ramírez & Canto, 2016). Aún hay controversia sobre algunos aspectos de la alimentación, pues hay quienes han dado evidencia de dietas bajas en grasas de origen animal y que estas ayudan a disminuir a corto plazo el peso de la persona, pero se ha mostrado que a largo plazo, la diferencia no es significativa (Ibíd.). Por otro lado, también hay evidencia de que el consumo de carbohidratos refinados promueve el sobrepeso y la obesidad, por ello se recomienda el consumo de granos enteros y de alimentos altos en fibra,

excluyendo los que son altos en almidones; el consumo equilibrado de grasas animales no se ha asociado al desarrollo de estas condiciones (Ibíd.).

Las bebidas azucaradas en exceso también son problemas en la dieta diaria, junto con el costo accesible de estos productos y, como ya se dijo, la combinación con actividades sedentarias. Es decir, la combinación de una alimentación desbalanceada con actividades sedentarias y poca actividad física, son factores que promueven el riesgo de sobrepeso y obesidad, así como de enfermedades como cáncer de esófago, cáncer de colon o cáncer de hígado (Rivera Dommarco et al., 2013). En la etapa adulta, el alcoholismo es un factor más que favorece la obesidad (ibíd.).

- c) Factores ambientales: Desde los años 80, la prevalencia de obesidad ha aumentado muchísimo, en ocasiones se ha ignorado como causa única la genética, pero estos cambios no se cree que puedan ser tan drásticos en tan poco tiempo, pero se ha mostrado en estudios en España (país donde también se ha estudiado la problemática del aumento de la obesidad) que los niños están inmersos en un entorno de consumismo excesivo, de tal manera que los niños exigen, los padres compran y los niños siguen ese camino que los lleva a la obesidad. Por esto es que se considera más importante pensar que son cuestiones ambientales lo que lleva a los niños a la obesidad que causas solamente genéticas, pues se ha mostrado que cerca del 95% de los casos no tienen que ver directamente con la genética. La persistencia de la obesidad infantil hasta la edad adulta aumenta significativamente el riesgo de padecer diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, colecistitis y colelitiasis (Aranceta-Bartrina et al., 2005).

### **1.3. El entorno socio-familiar de los niños y su relación con la obesidad**

El entorno de las personas se ha relacionado con el sobrepeso y la obesidad de diferentes maneras, haciendo notar que es un problema multifactorial y, por la misma situación, no hay una respuesta mágica para solucionar la problemática (Cruz, Tuñón, Villaseñor, Álvarez, & Nigh, 2013; Manuel Moreno, 2012; Mercado & Vilchis, 2013). Para tener una idea más clara de esto, se separaron entornos que se consideran los más relevantes por el tiempo que los niños pasan en cada uno. Por un lado se presenta el familiar (familia directa o tutores) y por el otro el social (la escuela, salidas, familia extensa).

En estrecha relación con los entornos en que se desenvuelven los niños, cabe señalar que la alimentación no es solamente un evento biológico, sino que se trata de un evento social, en el que se conjugan diferentes aspectos de la vida de las personas (Mauleón, 2004). Esto va más allá de una dieta balanceada o con control del consumo de ciertos alimentos, pues hay aspectos emocionales, conductas que pasan de padres a hijos, aspectos personales y presiones sociales (Carriedo, 2016) que intervienen en la conducta alimentaria de los niños que, a su vez, transmiten en sus diferentes escenarios cotidianos.

#### **1.3.1. Entorno familiar.**

En las familias, los valores se enseñan de generación en generación, los padres enseñan a los hijos y los hijos aprenden y enseñan a hermanos menores. Esta relación puede extenderse a tíos o abuelos, que en muchas ocasiones, son personas con las que se convive diariamente (Rojas, 2016). En esta convivencia, se aprende sobre temas como salud, alimentos, golosinas, premios o castigos que los niños pudieran recibir por parte de sus padres. Las relaciones de los niños con su familia son una etapa inicial en su desarrollo a lo largo de su vida, pues son un primer núcleo con quien ellos tienen que convivir la mayor parte de su tiempo, por lo menos en un inicio de la vida. Estas relaciones van siendo cada vez más complejas, conforme el tiempo va avanzando y van conociendo más gente en cada uno de sus distintos escenarios. Según Urie Bronfenbrenner, los padres pueden

decidir con base en experiencias que tienen con otras personas (por ejemplo en el trabajo) y esto puede afectar a la educación de los niños (Bronfenbrenner, 1987).

Los niños de las grandes ciudades actualmente tienen un entorno complicado, pues la concepción de la familia tradicional implica padres ausentes (Polaino-Lorente, 1993) por un lado, y apegos con las madres por otro (Betancourt, Rodríguez, & Gempeler, 2007).

Los adultos parecieran estar atrapados en una etapa que no les corresponde, por otro lado, no tienen parámetros claros de una madurez de acuerdo a su edad, haciendo que quieran seguir jugando el rol como par de los niños (Fernández Blanco, 2004).

Con los modelos familiares actuales encontramos un incremento de madres que salen de casa a trabajar (L. Hernández, 2016), a esto hay que sumar que muchos padres están ausentes y los niños manejan a su conveniencia esta ausencia para saltar reglas o para sentirse beneficiados con respecto a una disciplina que ellos rechazan y así seguir en un narcisismo que regula su comportamiento, haciendo que no quieran ser vistos, sin dejar de ser el centro de atención (Lipovetsky, 2000). Las relaciones con los abuelos, en lugar de los padres, hace que los niños no tengan un parámetro claro de autoridad y a eso se le suma que los mismos abuelos no respetan la autoridad de los padres, creyendo que llevar una dieta balanceada es un especie de castigo para el niño (Restrepo & Maya-Gallego, 2005). Además de esto, esos tiempos que los padres están (o dicen estar atareados) son cambiados por comida chatarra, muchas veces por ser prácticos a la hora de llevar comida a la mesa, otras porque se toma como una compensación porque los padres sienten que deben algo a los hijos, sea presión social o ideas de ser el padre ideal, incluso porque sienten que con eso a sus hijos no les falta nada (Ibíd.).

El problema no es el tiempo por sí mismo, sino la manera de aprovecharlo. Tampoco es cierto que el tiempo de calidad sea una respuesta a las necesidades de las familias actuales, pues la calidad de tiempo dependerá mucho de la idea de calidad que llegue a tener cada persona (Ibíd.).



Los padres por su cuenta (Polaino-Lorente, 1993) se han visto desplazados en nuestra sociedad, pues no tienen roles definidos. No tienen una idea clara de lo que es su labor, mucho de eso tiene que ver con los nuevos roles que la mujer ha tomado en la sociedad, de tal manera que se ha llegado al punto extremista e decir que no se requiere de un hombre para ser madre o que se le haya quitado de cierta manera, la decisión de ser padre, pues con los adelantos, es muchas veces la mujer la que decide con métodos anticonceptivos y al padre se le priva de esa libertad, haciendo que muchos hombres se sientan desorientados en cuanto a su labor, por lo que prefieren aislarse o no saben qué hacer en situaciones concretas de la paternidad y más con la idea de darle tareas a las mujeres que sólo parecen ser de ellas.

Por otra parte, las mujeres bajo esa misma situación, se llegan a sentir presionadas por su carga excesiva de roles y termina siendo un factor de estrés mayor para los hijos (Betancourt et al., 2007). Las madres tienden a llevar también una carga que pueden llevarlas a ser sobreprotectoras, escondiendo de cierta manera un cierto rechazo a sus hijos (Ibíd.). De manera diferente a los padres, que se aíslan cuando sienten ese rechazo, las madres pueden hacer lo contrario, estar muy cerca como parte de ese celo. Algunos padres sostienen que, aunque sea poco el tiempo que pasan con sus hijos, mientras este sea de calidad no hay ningún inconveniente, pero muchos niños pueden reportar que hacen cosas mientras los papás no los ven, aunque estén en casa o simplemente sienten que los papás no les hacen caso.

### **1.3.2. Entorno social**

En las familias tradicionales, normalmente es la madre la que asume la tarea de decidir y preparar los alimentos que los niños consumirán (Rojas, 2016). En la familia se repiten conductas y valores, estos están relacionados también con el consumo de ciertos alimentos y el nivel socioeconómico y cultural de las familias y esto afecta la calidad y variedad de alimentos que se consumen día con día, haciendo que las familias pobres se van más vulneradas a la hora de querer llevar

una dieta adecuada y en la educación de los hijos y acceso de empleo para los padres (Ibíd). Las familias con bajos ingresos, tienen menos facilidad para acceder a alimentos, tanto en cantidad como en calidad y cambian productos altos en proteína por otros altos en carbohidratos, además de comer menos veces, lo que altera mucho la nutrición de todos los integrantes

A nivel global, la población en general se ha visto afectada por la concentración del poder en ciertos sectores, haciendo que su alimentación se vea condicionada por grandes empresas que dominan el mercado (Germaná, 1999), situación de la que no escapa la infancia. Así encontramos a niños que tienen problemas para conseguir alimentos (Hersch-Martínez & Pisanty-Alatorre, 2016) y niños que tienen poco cuidado por parte de sus padres y un exceso de nutrientes como recompensa de su vacío (Lipovetsky, 2000).

La sociedad actual, dice Lipovetsky (Lipovetsky, 2013), se encuentra en la era de “lo que quiero, cuando quiero y como quiero”, lo que hace que las personas parezcan tener pánico de fracasar en las tendencias actuales. De esta manera, muchas veces es mal visto en las pláticas comunes que un padre pueda no dar algún lujo que los demás consideran normal o deseable. Por otro lado, los niños crecen en un entorno en el que siempre tiene que haber respuestas inmediatas (no importando que estas no sean las mejores opciones), siempre con mostrando estar felices y no mostrar que hay debilidades (Bruckner, 2001). La sociedad del consumo, busca estar siempre a la moda y se ha visto envuelta en un híper consumo de diferentes bienes y servicios (Lipovetsky, 2013), en los que se incluye la forma acelerada de alimentarse. La comida rápida (normalmente híper calórica), el poco tiempo para sentarse a comer y la poca vigilancia que hay de otros aspectos en la vida, son un riesgo en el que los niños están inmersos.

### **1.3.3. Cambio de decisiones de consumo**

La biodiversidad en nuestro país es una base para nuestra alimentación por los vastos recursos con los que se cuenta nuestro territorio, sin embargo debido a la globalización y la pérdida de biodiversidad, los patrones de consumo han cambiado

y la diversidad alimentaria se ha reducido y acercado más a alimentos industrializados (Román, Ojeda-Granados, & Panduro, 2013). Respecto a los cambios que se han dado desde que se ha notado un incremento importante en los niños con problemas de sobrepeso y obesidad, podemos mencionar que desde la década de 1960 en nuestro país, inicia una disminución de las enfermedades infecciosas y crecen los problemas relacionados con el sobrepeso y la obesidad, aumentando el problema en la década de 1980 con el ingreso de México en tratados comerciales, con lo que se modifican los consumos (Rivera Dommarco et al., 2013, p. 7).

El aumento en el consumo de alimentos industrializados ha sido un problema que los niños han tenido que enfrentar y se ha convertido ya casi en algo cotidiano, pues ha pasado a formar parte de la dieta casi diaria de muchos de los niños que actualmente están en etapa de educación básica, lo que nos lleva a tener una propensión fuerte de tener adolescentes con problemas de sobrepeso y obesidad, mismos que llegan a la etapa adulta con la misma tendencia. Actualmente los niños consumen más alimentos chatarra que antes, pues son de fácil acceso, ya que pueden conseguirlo a un precio que ellos pueden pagar con sus propios ahorros en cualquier tienda de la esquina o cercana a ellos, lo que hace más difícil el control del consumo (González-Castell et al., 2007), sumado a que pueden conseguirlo con otros niños en sus escuelas o familiares.

Nos vemos inmersos en un entorno con abundante publicidad, en el que encontramos plazas comerciales que, más que vender un producto, nos están dando palacios de cuentos de hadas, en los que vemos luces, música, promociones, almacenes enormes (Lipovetsky, 2013). Todo esto va sumado a una sensación enorme de consumir algún producto, la promesa de lujo y de estar dentro de un grupo que se dice feliz (Ibíd.). Se crea lo que puede parecer obvio, pero que tiene un trasfondo muy fuerte, esto es que nos crean las promociones para que compremos lo que en realidad no compraríamos sin estar de oferta, es decir, lo que no necesitamos.

## **Capítulo 2. Aristas del problema de la obesidad infantil.**

La alimentación no es solamente un evento biológico, sino que se trata de un evento social, en el que se conjugan diferentes aspectos de la vida de las personas (Mauleón, 2004). Esto va más allá de una dieta balanceada o con control del consumo de ciertos alimentos, pues hay aspectos emocionales, conductas que pasan de padres a hijos, aspectos personales y presiones sociales (Carriedo, 2016) que intervienen en la conducta alimentaria de los niños que, a su vez, transmiten en sus diferentes escenarios cotidianos.

Para muchas personas puede parecerles absurdo que haya gente que no cuide su alimentación, pero no siempre esto tiene que ver necesariamente con un conocimiento o desconocimiento del valor nutricional de cada producto, sino con cosas mucho más complejas.

Harris (1989) hace una aproximación desde el punto de vista antropológico sobre las conductas alimentarias y su relación con el entorno. Él concluye que la alimentación es un aspecto relacionado de manera directa con las costumbres, con la percepción cultural del “deber ser”, y no con la idea de balancear la dieta.

La alimentación está relacionada con el entorno e ideas más de orden religioso que con algún conocimiento real del valor nutrimental de los productos consumidos. Tomando en cuenta lo planteado por Harris (1989), en el presente trabajo se buscó indagar las conductas alimentarias, con la intención de averiguar qué valores se tienen en las familias por los que consideran que es mejor consumir o no consumir algún producto en especial.

Para Harris (Harris, 1989) los alimentos que se consumen, son buenos o malos para comer, dependiendo de la relación que hay con costo y beneficios. De esta forma, él considera que algunos alimentos son rechazados por lo poco viable que es su producción, entonces los tabúes que hay sobre alimentos, son sustentados en cómo afectan al sistema de producción que hay en alguna sociedad en particular. Un punto importante es que muchas de las sociedades tienen gusto por el consumo

de la carne, de tal manera que las variaciones en el tipo de carne no depende del acceso que haya de ciertos alimentos. En muchas culturas, un cuerpo obeso es sinónimo de abundancia y prosperidad. Para muchas sociedades, siempre es necesario que en tiempos de fiesta, las celebraciones sean con mesas llenas de manjares y es inaceptable que falte comida, mucha de ella con carne y con productos que no son consumidos de manera cotidiana (Ibíd. P. 16).

Para nosotros en Occidente, podría parecer algo irracional que haya gente en estado de pobreza que no quiera matar a las vacas por tenerlas como un ser sagrado, pero esto pasa cuando no terminamos de entender que en nuestra realidad se ocupa maquinaria para trabajar la tierra y que en la India es más viable tener a las vacas para trabajar sus tierras y que además estas son resistentes a las agresivas condiciones climáticas en las que viven. Otro ejemplo de los tabúes que hay sobre la comida es la carne de cerdo en Medio Oriente, en la que se cree que el animal puede considerarse como impuro y eso relacionarlo con sus deidades, pero en este caso, se vuelve a la propuesta de ser la preservación del ambiente local, ya que el cerdo en especial es un animal que tiene facilidad para producir proteínas, pero es relacionada con hábitos indeseable, como alimentarse con heces, cosa que otros animales también hacen. Situación similar tenemos con el caballo, que el autor explica cómo además de su utilidad para la guerra, el proceso para mantenerlo es costoso (Ibíd. P.73)

En cuanto a otras opciones de obtención de alimentos de origen animal, podemos pensar en comer insectos, que durante años han sido relacionaos con enfermedades, cosa que no es necesariamente cierta, ya que estos pueden tener un proceso en el que pueden disminuir los riesgos, incluyendo las cucarachas.

Los valores de las familias son transmitidos de una generación a otra y a partir de experiencias o de creencias, lo mismo sucede con las ideas de alimentación no deseable, que no solo se va a centrar en alimentos con un aporte calórico excesivo, por ejemplo, Harris (1989) que las mascotas no son consumidas no porque uno pueda enfermarse o por un aporte calórico (sea excesivo o insuficiente), sino que

para mucha gente, las mascotas son parte de la familia. Dentro de ideas que nos pudieran parecer irracionales, el consumo de carne humana es limitado de origen no tanto por valores o ideas de aberraciones, sino con el difícil acceso que hay cuando el otro se defiende y esto es soportado por la evidencia de tribus que consumían la carne de sus presos de guerra (ibíd.p.148).

Por lo antes mencionado, nos parece entonces que los valores son la justificación de la incapacidad de producción de algunos alimentos, los costos excesivos y las ideas que las familias pasan de generación en generación, son atenuantes para que las dietas puedan estar más o menos balanceadas de acuerdo con las opciones que encontramos en el mercado, frente a ello nos preguntamos: ¿actualmente hay otros factores que pueden incidir en las decisiones que toman los padres de familia en casa para comprar algunos alimentos? Esta pregunta la buscamos responder en el siguiente capítulo.

### **2.1. Sedentarismo como factor asociado a la obesidad infantil**

Socialmente se considera que la actividad física es el mejor método para poder ponerse en peso ideal, frente a ello, surge la pregunta: ¿por qué los niños (o los adultos) no controlan su peso si realizan grandes cantidades de ejercicio?

El sedentarismo es uno de los componentes principales que nos llevan a tener obesidad (Bustamante, n.d.) y se llega a pensar que un aumento en la cantidad de ejercicio es una opción viable para evitar la obesidad y sus consecuencias. La situación es que el ejercicio no es suficiente si la alimentación no es adecuada (López Morales & de los Fayos Ruiz, 2012), por lo que los expertos en la materia recomiendan el binomio comida-ejercicio. Lamentablemente, esto tampoco es suficiente en algunos casos y es que hay diferentes factores que pueden llevar a una persona a ser obesa, puede ser por dieta, puede ser por actividad física o por problemas metabólicos (en la menor cantidad de los casos) e incluso por problemas psicológicos. Muchos niños se refugian en la comida por no saber lidiar con las emociones y tienen atracones, que son los que normalmente terminan por hacer más daño si es que la dieta se ha controlado (Rivera Dommarco et al., 2013).

Un factor ambiental que ha provocado un aumento de la obesidad en nuestra sociedad, es el ver la televisión (TV) durante muchas horas. De acuerdo con Valenzuela (1993) y Nelson (2001), la TV es el factor predictor más importante de obesidad en adolescentes y muestra un efecto dosis-respuesta. Pueden encontrarse varias explicaciones a este hecho ya que la TV anuncia alimentos con alto contenido calórico (aperitivos), los personajes de la TV en general muestran unos hábitos alimentarios malos. Ante estos estímulos, los niños ven reforzada la posibilidad de tomar aperitivos mientras ven la TV, y además la TV reemplaza otras actividades al aire libre que consumen más energía, como los juegos o deportes.

## **2.2 El cambio de alimentación en México**

El cambio de modo de vida de los mexicanos desde los años 80 (Mercado & Vilchis, 2013), pasó de comer en casa a tener un mayor acceso a la comida chatarra, excediendo el requerimiento de nutrientes diario (Ramírez & Canto, 2016), sumado a mayores tecnologías que hacen que las personas se muevan menos para realizar sus actividades y la inseguridad que han hecho que no todos los niños y adolescentes tengan acceso a salir y ejercitarse fuera de casa; todos éstos son factores que aumentan la probabilidad de tener sobrepeso y obesidad.

Una “sociedad resultadista” que busca todo rápido y sin planeación a largo plazo (Lipovetsky, 2000) y con la constante urgencia de cambios que, a veces no son cosas mejores, sino solo distintas, terminan por aumentar la problemática nacional.

La ingesta de comida rápida en México ha aumentado mucho en los últimos años y un 700% en comida para llevar (Ramos P, Castro-Sánchez, Zambrano M, Núñez R, & Osorio de D, 2012) y los menús infantiles por un lado no tienen cuidado en el aporte calórico y la publicidad también está dirigida a los niños con la intención de capturar de inmediato su atención.

Es importante considerar que existen estudios que nos acercan a los efectos del consumo excesivo del azúcar (Venez & Metab, 2012). Esto nos da una idea de las preferencias que pueden tener los niños con respecto a su alimentación.

### **2.3 Los cambios en las familias mexicanas**

Como señalamos anteriormente, de acuerdo con Fernández Blanco (2004), en la actual sociedad moderna, de la que hemos planteado algunas características a lo largo de este trabajo, los adultos se encuentran atrapados en una etapa que no les corresponde (Fernández Blanco, 2004: página), dado que pareciera ser que quieren continuar con el rol de adolescentes para ciertas partes de su vida y, por otro lado, no parecen tener parámetros claros de una madurez de acuerdo a su edad, pretendiendo hacer lo que quieren: seguir jugando el rol como par de los niños. Este tipo de conducta lleva a que padres y madres no se hagan responsables de la alimentación de los niños y que esta responsabilidad sea delegada en los propios niños, junto con la toma de decisiones sobre aspectos para los que, por su juventud, no están preparados para asumir. En este tipo de escenario encontramos roles que no favorecen a los niños, pues los padres dicen ser sus mejores amigos, pero no hay una verdadera autoridad, de tal manera que los hijos no los ven como figura de autoridad paterna y los padres no asumen su responsabilidad y quieren seguirse comportando como adolescentes con ganas de divertirse y no responder a las problemáticas que se pudieran presentar

Se ha llegado a concluir (Rivera Dommarco et al., 2013) que los padres acostumbrados a comer mucho tienden a sobrealimentar a sus hijos. La familia también establece patrones en relación con la actividad física que ocasiona un gasto calórico bajo. También es de tomarse en cuenta el factor estético del niño obeso, ya que a muchas madres les enorgullece que su hijo esté “gordito”. Por lo tanto, el niño obeso es en general el producto de una familia de obesos o por lo menos con uno de los padres obesos. (Valenzuela, 1993; Nelson, 2001).

La relación madre-hijo cobra vital importancia. La obesidad es una enfermedad psicosomática infantil producida por una perturbación peculiar en la relación madre-hijo, en la que hay varios factores psicológicos característicos de la obesidad, en donde la gordura es sólo uno de los síntomas. Una madre que, por sus propios problemas, no puede registrar señales de hambre-saciedad en el lactante, le da de



comer según sus propios deseos, en ocasiones sin esperar signos de inquietud. Esto provoca una sobrealimentación y confusión ante las demandas afectivas del niño, que no le permitirán tener una claridad de sus necesidades, lo que generará mayor inseguridad. Esta actitud de la madre sienta las bases para la futura obesidad del niño mediante un doble mecanismo. (Valenzuela, 1993; Nelson, 2001). Esta problemática no es exclusiva de la madre y su relación con los hijos, sino que se suma a la falta de una idea clara de las responsabilidades por parte del varón en el conjunto de la familia y todo lo que eso conlleva (Fernández Blanco, 2004), lo que nos puede llevar a pensar que ni madres ni padres tienen una idea clara de los límites de alimentación y su relación con las muestras afectivas con sus hijos, lo que quizás lleva a la sobrealimentación como una situación compensatoria de la falta de atención o parámetros que los padres presentan al formar la familia

## **Capítulo 3. Obesidad y sobre peso: la situación de la infancia en México.**

### **3.1. La obesidad a nivel mundial**

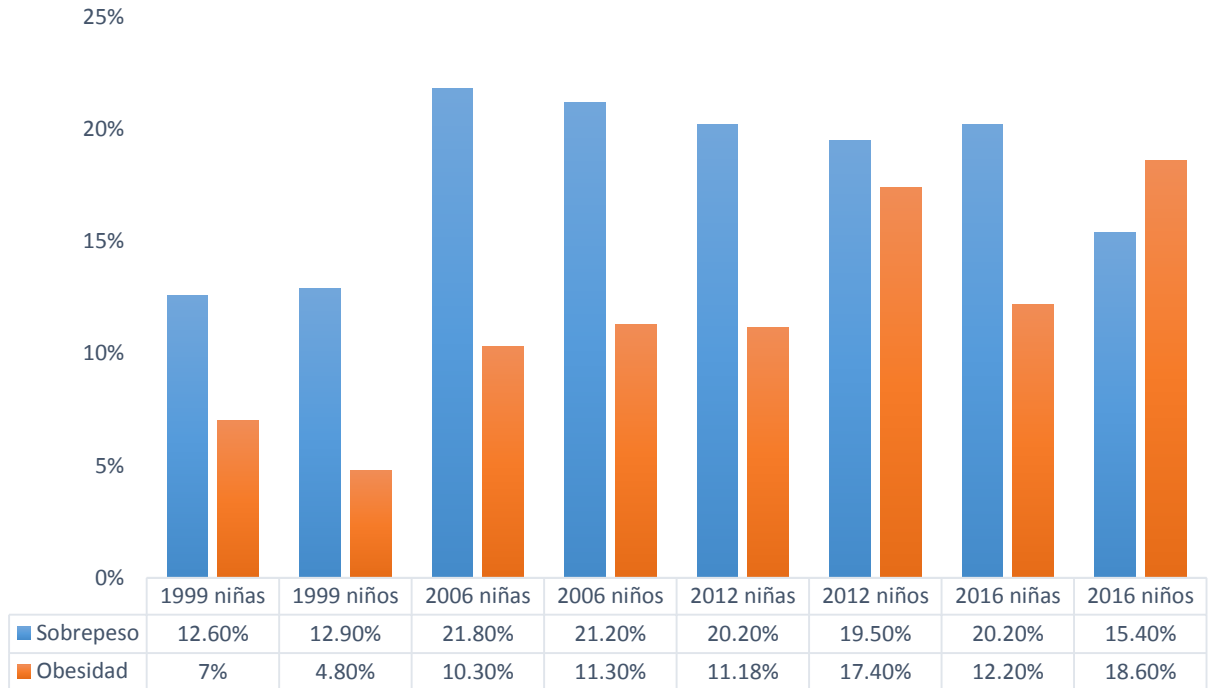
La Organización Mundial de la Salud ha catalogado desde 1998 (Aranceta-Bartrina et al., 2005) a la obesidad como una epidemia a nivel mundial por la cantidad de adultos con sobrepeso y un alto porcentaje de estos con obesidad.

En el 2016, más de 1900 millones de adultos reportan sobrepeso y de esos, 650 millones reportan obesidad, esto es alrededor del 13% de la población adulta a nivel mundial (11% de los hombres y un 15% de las mujeres), esto es alrededor del triple reportado desde 1975. En ese mismo año, se reporta que alrededor de 41 millones de niños menores de 5 años tenían sobrepeso u obesidad. Un problema importante es que la obesidad y el sobrepeso se relacionaban con países de altos ingresos, pero se ha relacionado más con países de ingresos medios y bajos sobretodo en entornos urbanos (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Desde 1975 hasta 2016, el sobrepeso y la obesidad han incrementado de manera descontrolada entre personas de 5 a 19 años, de 4% a más del 18%, repartido de manera muy similar entre niñas y niños, con 18% y 19% respectivamente. En ese mismo lapso, hablando de obesidad, pasó de un 1% a 124 millones, que representa un 6% de niñas y un 8% de niños (Organización Mundial de la Salud, 2018). Cada vez hay más niños con sobrepeso y obesidad, como ya se dijo, las cifras han aumentado más en los países de ingresos bajos y medios y no tanto en los países de ingresos altos (Organización Mundial de la Salud, 2016).

### 3.2 Obesidad infantil en México

A continuación se presentan datos que ha mostrado ENSANUT desde 1999, hasta 2016 (Gráfica 1), comparando los registros de sobrepeso y obesidad en niños en edad escolar (de 5 a 11 años):



Gráfica 1 Obesidad y sobrepeso en niños de edad escolar en México.

Elaboración propia con base en: (Gutiérrez et al., 2012; Olaiz-Fernández et al., 2006; Secretaría de Salud, 2016)

Como se puede ver en la Gráfica No. 1, de 1999 a 2006, la cantidad de niños con sobrepeso casi se duplica tanto en niñas como en niños. En el caso de la obesidad, en este mismo lapso, la obesidad aumenta en varones. En el período de 2006 a 2012 (Gutiérrez et al., 2012), el sobrepeso se mantiene sin muchas variaciones, pero la obesidad sigue aumentando y nuevamente es más en los varones. Finalmente, en 2016 (Secretaría de Salud, 2016), el sobrepeso y la obesidad se mantienen casi estables en el caso de las niñas, se reduce el número de varones con sobrepeso pero aumenta la tendencia de varones obesos en edad escolar.

### **3.3 Obesidad infantil en la Ciudad de México**

La obesidad es un problema serio en México, su prevalencia en escolares aumentó en los últimos años de un 18.6% en 1999 a un 26% en 2006, siendo más grave en las zonas urbanas de la Ciudad de México (Olaiz-Fernández et al., 2006). Esto es un problema serio si tenemos en cuenta todo lo que puede acarrear si no se corrige en edades tempranas y esta prevalece hasta la adolescencia o la etapa adulta. (Kaufer-horwitz & Toussaint, 2008).

Es importante planificar y llevar los esfuerzos del gobierno para la atención de los niños para prevenir el sobrepeso y la obesidad, pues tanto los niños como los adolescentes y adultos, se ha notado que se tienen malas conductas alimentarias. Sobre todo, los adolescentes de la Ciudad de México tienen problemas de una muy mala alimentación, en parte por malos hábitos y en parte por falta de actividad física, consumo de bebidas azucaradas y poco consumo de agua simple, muchas veces esto se relaciona con el ritmo ajetreado de vida que tienen sus padres y poco tiempo que hay de convivencia familia

Sumado a lo anterior, en la Ciudad de México, el 34.2% de los alumnos de escuelas públicas pasan entre 14 y 28 horas a la semana frente a una pantalla, y 22.4% pasan más de 28 horas, cuando la recomendación de la Secretaría de Salud (UNICEF, 2017) es no sobrepasar dos horas diarias frente a una pantalla (14 horas a la semana) y no hay que olvidar que el problema no es solamente estar frente al televisor o la computadora, sino que muchas veces se consumen alimentos y bebidas mientras se está frente a la pantalla y, además de esto, que lo que se consume normalmente son frituras o bebidas excesivamente azucaradas.

El Instituto Nacional de Salud Pública midió en 2012 el consumo de bebidas durante 7 días e identificó que el 45.7% de las niñas, niños y adolescentes entre 11 y 14 años consumen bebidas azucaradas y refrescos en comparación con 27.1% que consume agua simple, una situación muy dañina para los niños. Además de esto, según un estudio (Rivera Dommarco et al., 2013), en nuestro país más del alrededor 50 mil escuelas no tienen instalaciones deportivas o recreativas, mientras

otros 31 mil ni siquiera cuentan con un patio para ceremonia. Las escuelas sin patio representan 20.9 por ciento del total (Poy-Solano, 2014).

En la Ciudad de México 34% de niños en edad escolar presentaban obesidad o sobrepeso, siendo las delegaciones Iztacalco, Azcapotzalco, Miguel Hidalgo, Cuauhtémoc y Venustiano Carranza en las que se presentaba la mayor prevalencia, así lo informó Mónica Hurtado, secretaria técnica del Consejo para la Prevención y Atención Integral de la Obesidad y los Trastornos de la Conducta Alimentaria en el DF. La nutrióloga puntualizó que “cuatro de cada 10 niños, siete de cada 10 hombres y ocho de cada 10 mujeres tienen kilos de más en la capital del país. Con base en el censo de obesidad y sobrepeso realizado en 2012.” (Méndez, 2013)

## **Capítulo 4. Metodología**

### **4.1. Tipo y diseño del estudio**

En este trabajo, se hizo un diseño no experimental, ya que se realizó una búsqueda empírica y sistemática sin ejercer control directo de las variables independientes, porque las manifestaciones ya han ocurrido. En nuestro caso se observaron los fenómenos como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizar lo que se consideró más importante. El estudio se hizo a partir de eventos ya ocurridos, que son la comida diaria de los muchachos y su relación con su entorno sociocultural y sus emociones, por lo que también es correlacional.

Se creyó que es la mejor manera de analizar el hecho porque no se interviene de manera directa, sino que se hace una reflexión del hecho ya sucedido. Al ser los grupos tan pequeños, este tipo de estudio se consideró el más adecuado, para que los involucrados tuvieran más libertad de expresarse sobre un hecho que es del día con día y, al mismo tiempo, les permitiera a ellos reflexionar y tener confianza al expresarse en cada ejercicio.

## **4.2. Preguntas de investigación e hipótesis**

### **Pregunta general:**

¿De qué manera pueden los regímenes alimentarios de los niños practicantes de Tae Kwon Do, estar relacionados con su entorno familiar y social?

### **Preguntas específicas:**

1. ¿Cómo los factores sociales (sesgo de estatus, “buenas” costumbres, relación entre pares, presión de medios de comunicación) pueden afectar e los regímenes alimentarios de los niños?

2. ¿Cómo el entorno familiar (lo que dicen los papás, traslados de los padres, actividades en casa, sentimientos) puede relacionarse con las conductas de alimentación de los niños?

### **Hipótesis general.**

Las conductas alimentarias de los niños están relacionadas con factores sociales y familiares, haciendo que el ejercicio físico sea un elemento insuficiente para evitar que los niños tengan problemas de sobrepeso y obesidad.

### **Hipótesis específicas.**

1. El deporte está siendo visto como una solución mágica o inmediata y los padres no hacen conciencia del trabajo en conjunto que se debe de hacer para evitar el sobrepeso en sus hijos.
2. Los huecos en el acompañamiento que dejan los padres son aprovechados para cumplir caprichos y esto promueve el sobrepeso y la obesidad de los niños.

### 4.3.- Definición de variables

En este trabajo, la variable dependiente son las conductas alimentarias de los niños de entre 6 y 12 años de una escuela de Taekwondo. Las variables independientes son sus entornos, divididos en dos grandes grupos, que son: el entorno familiar y el entorno social (escuela, amigos, salidas, etc.) (Tabla 1).

**Tabla 1. Operacionalización de las variables**

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN / INDICADOR	INSTRUMENTO/ PREGUNTAS
Conductas alimentarias	Es el comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos. En general los patrones alimentarios se forman y se aprenden, mas no se heredan, mediante un proceso que ocurre como ya se mencionó en los primeros años de vida(Gómez, 2010)	Cantidad aproximada de comida chatarra que consumen a la semana.  Conocimiento de la frecuencia con la que los niños consumen una dieta balanceada.  Conocimiento de niños y padres sobre una dieta balanceada.  La idea que tienen sobre la frecuencia adecuada de consumir comida chatarra.	1.- Cuestionario aplicado a los niños con respuestas de opción múltiple.  2.- Seguimiento de una semana llevado a cabo por los niños donde se plasmó cada alimento que consumieron.  3.- Grupo focal infantil sobre alimentos que pudieran parecer raros y su visión sobre alimentos poco usuales.  4.- Grupo focal infantil donde se preguntó sobre su consumo de alimentos y su relación con su estado de ánimo.  5.- Grupo focal infantil en el que se preguntó sobre



VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN / INDICADOR	INSTRUMENTO/ PREGUNTAS
			<p>la manera para conseguir sus comidas chatarras y su gusto o disgusto por diversos alimentos, así como su manera de manejar su alimentación en la escuela o con gente que no fuera su familia directa.</p> <p>6.- Grupo focal con los padres donde se retoman los mismos aspectos que en el punto anterior, así como lo que a su vez les enseñaron sus padres y lo que ellos aplican con sus hijos.</p>
Entorno familiar	<p>Es el nivel micro o estructura más pequeña de la sociedad, dentro de gran número de sociedades. Las directrices que guían el funcionamiento de la familia y crean comportamientos dentro del grupo, que hacen que cada micro sociedad se distinga de las demás (Coria-Zavala, Jasso-Ibargüengoitia, Paz-Mendoza, &amp; Nájera-Chávez, 2012)</p>	<p>Acercamiento a las rutinas diarias de los niños.</p> <p>La disciplina en casa, los castigos, premios y su relación con la alimentación.</p> <p>Las conductas de los niños con su familia para obtener golosinas.</p> <p>Las actitudes de los niños ante comida que nos les gusta.</p> <p>La manera en que los niños mantienen una relación con quién les provee golosinas.</p>	<p>1. - Entrevista con tres de los niños para entender un poco de su entorno y preferencias de convivencia.</p> <p>2.- Grupo focal infantil donde se trataron temas de familia cercana y convivencia, y luego de familia extensa.</p> <p>3.- Grupo focal con padres donde se tocan los mismos aspectos que en el punto anterior.</p>

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN / INDICADOR	INSTRUMENTO/ PREGUNTAS
Entorno social	Los ambientes sociales humanos comprenden el entorno físico inmediato, las relaciones sociales y los medios culturales, dentro de los cuales, grupos definidos de personas funcionan e interactúan (Barnett & Casper, 2001)	Conductas alimentarias de los niños en las salidas a parques y centros comerciales.  Conductas alimentarias de los niños en la escuela y en casa de compañeros de escuela y conocidos de sus padres.	1.- Grupo focal infantil en el que se abordó la convivencia de los niños con sus pares, con la familia extensa, la escuela, salidas a parques y centros comerciales y con conocidos de sus padres dentro y fuera de casa.
Obesidad	La obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de la grasa corporal, asociada a mayor riesgo para la salud. (Manuel Moreno, 2012)	La percepción que tienen los niños sobre la obesidad, la opinión que tienen de la gente obesa y las razones por las que creen que la gente es obesa.	1.- Grupo focal infantil en el que se preguntó su opinión sobre la gente obesa y las causas que los llevan a ser obesos.

Elaboración propia con base en los autores señalados en la columna de definición conceptual

#### 4.4. Población y estrategia metodológica

En esta investigación se hizo trabajo cuantitativo, con un primer cuestionario, en el que no se sacó muestra, ya que se decidió realizarlo a todos los alumnos. A partir de ahí, se hizo estudio cualitativo mediante grupos focales y se retomaron las ideas principales.

#### **4.5. Técnicas e Instrumentos de recolección de información.**

En un inicio se realizó un cuestionario, en el que se tomaron las respuestas de todos los alumnos de la escuela de Taekwondo objeto de estudio. En este se les preguntó de manera general sobre conductas alimentarias y se tomaron porcentajes sobre sus respuestas.

Posteriormente se realizó una pequeña entrevista por separado a los tres niños con mayor problema de obesidad sobre la preferencia de convivencia con su familia y se tomaron ideas principales.

Al término de las actividades anteriormente descritas, se realizó un seguimiento a todos los alumnos sobre sus conductas alimentarias por una semana, solicitando un registro puntual y personal escrito a mano con todo lo que consumieran.

Una vez hecho esto, se realizaron ejercicios de grupos focales a tres grupos conformados por dos niños con problemas de obesidad y por una niña, de tal forma que se hicieron tres tercias evitando que los niños con parentesco familiar coincidieran en grupos. Ninguna de las niñas presentaba problemas de obesidad. En estas sesiones se buscó explorar la relación entre las conductas alimentarias de los menores con el entorno socio-cultural de los niños, sus creencias, costumbres, afectos, valores, el significado del dinero y el estatus.

Luego se decidió hacer el instrumento final con grupos focales manteniendo la dinámica de distribución de los grupos infantiles y generando otro grupo focal, en el que solo estarían los padres de los niños involucrados. Los padres fueron seleccionados al azar, sin importar el género y buscando la participación de un jefe por cada familia. En el último grupo focal infantil se indagaron a profundidad los hábitos alimentarios familiares y su comportamiento relacionado a la comida en el entorno familiar cercano y en un entorno de visitas con la familia extensa y amigos; así mismo se investigaron las creencias de los niños sobre “lo que debe ser” respecto a la manera de comer, y su opinión sobre las reglas alimentarias que imponen sus padres. La dinámica del grupo focal de padres estuvo encaminada a

investigar al igual que en los grupos infantiles: los hábitos alimentarios y el comportamiento relacionado a la comida en los entornos con familiares cercanos y extensos, y en entornos de amigos; así como sus creencias sobre “lo que debe ser” en el ámbito alimentario. Adicionalmente, con los adultos se investigó sobre lo que les enseñaron a su vez sus padres y sus razones para aplicar con sus hijos lo que les fue enseñado.

#### **4.6.- Procesamiento y análisis de información**

Para el primer ejercicio, se calcularon los porcentajes de las respuestas del cuestionario. En el segundo ejercicio, se apartó a los niños (uno por uno) y se les hicieron las preguntas sobre su preferencia o disgusto de convivencia y se tomó nota de lo que cada uno dijo. En el caso de los grupos focales, se aisló a los grupos de niños y padres en salas, se les filmó y se tomaron las respuestas más relevantes.

#### **4.7 Consentimiento de los padres**

A partir del primer grupo focal, siguiendo la propuesta de Daphne M. Keats (Keats, 2009) y para mantener la confianza de las familias que participaron en este trabajo, se les informó detalladamente de lo que se trataría cada ejercicio, se les dijo que se trataba de un trabajo de investigación para una tesis y en los casos que se vio necesario, se les dio por adelantado el tema de la sesión en turno. También se les dijo el tema general y las razones por las que fueron seleccionados para este trabajo, incluyendo que se descartó a otros compañeros y la razón de esto.

Desde un principio se les dijo que se mantendría la confidencialidad de todos intacta (Ibíd.) y se les propuso firmar un documento en el que yo me comprometí a que los datos personales no serían revelados. En un inicio, los padres coincidieron en que lo más importante para ellos sería la confidencialidad de sus hijos, no tanto la de ellos como padres y, a partir de esto, se les explicó la importancia del documento, pero los padres coincidieron en no ver la necesidad de firmarlo, por lo que se hizo un acuerdo de forma verbal, sin importar que se hiciera una grabación en vídeo de los niños y de ellos en los grupos focales.

Cada que cambiamos de sesión, se les recordaba que este acuerdo de confidencialidad se mantendría en pie. No representó ninguna dificultad que los padres dieran su consentimiento, tanto con los niños, como con ellos mismo.

Se usarán seudónimos tanto en niños como en adultos para mantener ese acuerdo de confidencialidad. En el caso de los miembros de una misma familia, se indicará este parentesco usando la misma inicial del apellido del seudónimo, así cada padre repetirá inicial de apellido con su hijo.

## **Capítulo 5. Deporte, sobrepeso y obesidad, en el contexto social niños practicantes de una escuela de Tae Kwon Do**

La presente investigación se llevó a cabo en Azcapotzalco, Ciudad de México, desde agosto hasta diciembre de 2016, con alumnos de una escuela de Tae Kwon Do de edades que varían entre los 6 y los 12 años de familias de ingreso medio y bajo, son los niños que más presentan problemas de sobrepeso u obesidad.

Los temas se abordaron de manera progresiva, de lo general a lo particular y los instrumentos se fueron construyendo de manera cuidadosa conforme se fueron encontrando hallazgos importantes en las respuestas de los niños. Es así como cada instrumento fue enriquecido con las respuestas que se obtuvieron de ejercicios anteriores. Se guio a los niños en cada paso, brindando un ambiente siempre amigable y dejando que expresaran su sentir y la visión que tienen en cada punto que se tocó. A continuación se presenta la secuencia de etapas que se siguió en el trabajo de campo.

### **5.1. Cuestionario inicial. Las preguntas sobre las conductas alimentarias específicas**

Al ser el primer acercamiento con los niños, se realizó un cuestionario de 13 preguntas de opción múltiple (revisar anexo 1), en el que se involucró a todos los alumnos de Tae Kwon Do en la que se tocaron aspectos generales de la vida cotidiana de los niños. Se abordaron temas como las veces que comen golosinas, las veces que comen en casa o fuera de casa y hábitos sobre comida no deseable. Se buscó que los papás no estuvieran con los niños para responder y evitar posibles sesgos en las respuestas de los niños.

En este ejercicio se trató de ser un poco más cerrado para empezar a hacer un primer conocimiento general sobre sus hábitos y algunas ideas. Se eligió hacerlo

con todos (11), aunque superaran o no alcanzaran la edad, a partir de ahí se ocupó el parámetro ya descrito antes. Se tomó la decisión de hacerlo de esta manera para evitar que los niños con sobrepeso se sintieran señalados y que no dieran las respuestas buscadas por incomodidad en otras etapas del trabajo.

En la primera pregunta, se les pidió que dijeran las veces que comen al día, ninguno dijo que solo dos veces, 5 de ellos dijeron que comen 3 veces al día, 5 dicen que comen 4 veces al día, ninguno dijo que come 5 veces al día y solo uno que come o más veces al día.

En la segunda pregunta, se les cuestionó si les dan dinero para gastar en la escuela y, en caso de que se los dieran, se les dieron las opciones que se pensó que podrían contestar y se les pidió que eligieran la más cercana. De los 11 niños, 1 dice gastarlo en caramelos, 1 dijo que lo gasta en frituras nadie compra nada de guisados, 4 dicen gastarlo en frutas con chile y limón, 2 dicen que lo gastan en tacos o tortas, 1 reportó que se gasta su dinero en bebidas dulces y 2 dicen que no les dan dinero para gastar.

En la tercera pregunta, se les cuestionó sobre lo que sus papás les mandan de almuerzo. Ninguno dijo que sus padres les manden golosinas a la escuela, solo 1 reportó que le mandan fruta, 8 dijeron que sándwich o torta, y 2 dijeron no les mandan nada de almorzar a la escuela.

La cuarta pregunta llevaba como intención saber las actividades físicas de los niños, entonces se les cuestionó sobre prácticas además de educación física y sus clases de Taekwondo. De los 11 niños, 8 dijeron que es su única actividad deportiva y solo 3 dijeron que practican otros deportes.

La quinta pregunta iba encaminada a saber la razón por la que practican Taekwondo, pensando que quizás sentían un abuso en la escuela por parte de compañeros y entrenan para aprender defensa personal, si los papás los obligan o si hay motivos como bajar de peso. De los 11 niños, 6 dicen que les llama la atención lo que han visto de la disciplina (lo que les cuentan, lo que ven en tv o han

vivido) y 3 dicen que lo hacen para ser más fuertes, ninguno dijo ir porque los papás los lleven a la fuerza y 2 dicen que lo hacen para mejorar su salud en general.

La sexta pregunta va encaminada a saber las actividades que los niños realizan en tiempos libres, fuera de la escuela y de sus clases de Taekwondo, para darnos una idea del sedentarismo que pueden presentar los niños y las actividades que más les gustan. De los 11 niños, solo 1 dice que lo dedica a la lectura, 2 hablan de ver televisión o películas, 4 dicen que navegan en internet 1 que sale a espacios públicos como parques y jardines y 3 que otra cosa, sin especificar.

La séptima pregunta busca ahondar sobre la información de las conductas de alimentación, de tal manera que se les preguntó sobre la frecuencia en el consumo de golosinas. De los 11, 7 dijeron que las consumen una o dos veces por semana, 3 dicen que las comen dos o tres días por semana y solo 1 reportó comerlas seis o 7 días por semana.

La octava pregunta busca reforzar a la anterior, pues no solo interesa saber si los niños comen durante un tiempo definido, sino la cantidad de golosinas por evento. De los 11 niños, 8 dijeron comer solo un paquete de golosina por ocasión y 3 dijeron que lo acompañan con refresco, ninguno dijo comer más de una bolsa o paquete por ocasión.

En la novena pregunta, se les cuestionó sobre la bebida que consumen más durante la semana, de los 11 niños, 1 dice tomar agua de frutas naturales, 9 dicen tomar agua natural (sola) y solo 1 dice que lo que más toma durante la semana es café.

La novena pregunta tiene como intención saber si la comida principal del día la hacen en familia, de los 11 niños, 3 dijeron no hacer ninguna, 3 de una a dos, 2 de tres a cuatro y 3 niños de cinco a siete comidas.

La decimoprimer pregunta va de la mano con la anterior, pues la idea es saber si, aunque los niños comen en casa, la comida puede ser preparada con algún platillo instantáneo, comprado hecho en algún lugar o si es que sus padres cocinan



en casa. De los 11 niños, 3 reportan no consumir comida preparada y que siempre cocinan en su casa, 7 dicen que de una a dos veces consumen comida preparada o instantánea y 1 de tres a cuatro veces por semana. Ninguno reportó más de 4 veces consumir comida instantánea.

En la decimosegunda pregunta se les cuestionó sobre las veces que comen fuera de casa, de los 11, 2 dicen que ninguna, 7 reportan que de una a dos veces, 2 de tres a cuatro veces por semana y ninguno de seis a siete veces por semana consumen alimentos fuera de su casa.

La decimotercera pregunta va de la mano con la anterior, en esta se intenta saber si, de las veces que comen fuera de casa, hay alguna preferencia de comida. De los 11, 2 reportan que su comida preferida es la comida rápida (hamburguesas, hot dogs, etc.), 4 reportan comer en lugares de comida corrida, 4 reportan comer frituras y solo 1 reporta preferir comer ensaladas.

La última pregunta nació de la duda sobre complementos para contrarrestar la falta de tiempo de los padres para preparar los alimentos en casa, entonces se les preguntó si tomaban algún tipo de complementos como malteadas o productos naturistas, de los 11, 5 reportaron que no y 6 reportaron que sí.

## **5.2. Preferencia de convivencia. Una pequeña entrevista para saber con quién les agrada estar más tiempo de su familia.**

Como segundo ejercicio, se tomó en cuenta que los niños pudieran comer de manera diferente con personas diferentes y que pudieran sentirse más en confianza para comer ciertos alimentos con personas en específicos, entonces se trabajó con los tres niños de mayor sobrepeso y se pusieron por separado en una charla muy rápida y de manera libre, durante el tiempo de clase de Taekwondo, de manera que no escucharan sus otros compañeros.

Las dos preguntas fueron muy sencillas, se les cuestionó con quién les gusta más estar y con quién menos y la razón para tener gusto o disgusto en la convivencia con el familiar mencionado.

Uno de ellos reportó actitudes en su familia nuclear que prefiere evitar y por eso no le gusta comer con ellos, sino con otros familiares. En cuanto a la convivencia preferida, reporta querer estar más con su mamá porque casi no la ve.

Otro de ellos dijo no querer estar con una familiar porque le cuenta historias de terror porque lo molesta de manera continua y que le gusta mucho estar con sus primos y que no siempre pasa con su familia nuclear completa, debido a las actividades laborales de estos.

El tercero no reportó nada significativo para la presente investigación.

### **5.3 El seguimiento de una semana. Seguimiento puntual sobre lo que comen cada día, durante una semana.**

En este ejercicio se decidió involucrar nuevamente a todos los alumnos para comparar las respuestas de niños con problemas de sobrepeso y niños que no los tuvieran. Lo que se indicó fue que hicieran un seguimiento de todo lo que consumían durante una semana, sin importar que fuera algo mínimo, como un caramelo o sus comidas normales, incluyendo lo que bebieron. También se les dio la instrucción tanto a ellos como a sus padres, de que no intervinieran en la redacción. Era válido que los padres les dijeran que anotaran si lo olvidaban, pero que los niños hicieran la redacción. La idea era que, además de hacer el seguimiento, ellos hicieran una reflexión de todo lo que comen y que a veces no se dan cuenta.

Los tres niños con mayor sobrepeso, de manera normal comen juntos, pero dos de ellos reportaron una cosa y el tercero otra. Lo mismo pasó con otros niños que son hermanos, que reportan casi lo mismo, pero sin especificar.

Un ejemplo es decir que comieron un taco, así a secas, mientras que los menores reportaban en la misma comida, día y hora, haber comido tacos de carnitas, lo que llevó a relacionar más la comida con las emociones de los niños, en específico la vergüenza de dar ciertas respuestas porque no les gusta que vean que les pueden señalar por comer de cierta manera que ellos mismos y la sociedad pudieran considerar inadecuadas.

Además de esto, los niños reportaron en sus seguimientos que normalmente comen carne y pastas a la hora de la comida fuerte del día. Al parecer no comen mucha carne y que la mayor problemática que tienen es con los vegetales y lo que es común o de esperarse con ellos es que consumen cantidades de azúcar muy fuertes. Además de eso, reportan consumir mucho refresco, hablamos de más de 3 a la semana algunos de ellos, a eso se le suman papas fritas y frituras en general, además de dulces como gomitas y pan en más de 2 comidas al día.

#### **5.4 El primer grupo focal con sus variantes. La relación de la comida con el entorno cultural.**

Este ejercicio se hizo en equipos de tres alumnos, a los que se les hicieron preguntas que parecerían fuera de lugar, pero que nos ayudaron a tener conocimiento de ciertas ideas y a ellos a obtener sensibilidad y atención para los siguientes ejercicios. (Ver anexo 2). Basado en el libro de Harris (Harris, 1989), que habla sobre la relación de la alimentación y el entorno cultural, se quiso ver si ellos relacionaban la alimentación con todo lo que les rodea. A partir de este ejercicio, se habló con los padres para asegurar la confidencialidad de los participantes.

Este ejercicio fue más extenso porque se les aplicó la misma entrevista tres veces, cambiando el enfoque. En el primero fue de manera directa estando yo con ellos. En la segunda se les dejó trabajar por su cuenta en una oficina adaptada y se les dejó que ellos se organizaran y tomaran roles de liderazgo en una especie de laboratorios para darles la libertad y ver si ellos actuarían de cierta manera o responderían de manera que creyeran que me agradara. Al final se les pidió que dieran opiniones o que las escribieran, podían hacer ambas. La tercera etapa fue preguntarles lo que sus padres les decían sobre los mismos temas. De esta manera se pretendía saber si ellos prestan suficiente atención o si ellos se llegan a escudar en lo que dicen sus padres. Por otro lado, se pretendía ver el rol que cada niño puede tomar dentro de un grupo y si ellos tienen algún sentimiento negativo o si son abiertos al hablar de su alimentación con otros niños.

Se consideró que en las tercias deberían estar mezclados los niños con mayor sobrepeso y ponerlos con niños (al azar) sin sobrepeso y con niñas, para ver si las reacciones cambiaban. Las niñas tampoco sufren de sobre peso.

Los temas que se tocaron, fueron los siguientes:

#### **a) Preguntas sobre sus emociones y el dinero**

En este punto se les preguntó acerca de sus sensaciones cuando tienen o no dinero. Los varones dijeron no tener inconvenientes cuando no tienen dinero, sin embargo, los mayores coincidieron en tener preocupación cuando escuchan a sus papás que no tienen suficiente para hacer algún pago *“a mí no me provoca ningún malestar, profesor, me preocupa más que mis papás no tengan para pagar deudas”* (Rafael D., 11 años, 2016). Las niñas coincidieron en sentirse tristes por no poder comprar sus cosas o no poder aportar a la casa *“A mí me pone triste que veo algo que quiero y no lo puedo comprar, pero me preocupa mucho ver a mis papás preocupados o discutiendo porque no hay dinero y yo quisiera poderlos ayudar y no puedo...eso me pone más triste”* (Itzel L. 9 años, 2016). Las respuestas en la segunda etapa fueron las mismas.

Cuando se les cuestionó sobre lo que los papás les han dicho al no tener dinero, coincidieron en que en su casa les dicen que ahorren y que, cuando no hay, tienen que estar bien.

#### **b) Razones por las que una persona es obesa (cómo ven ellos la obesidad)**

En la primera etapa, cuando se les cuestionó lo que ellos piensan, las niñas dijeron que la mala alimentación es lo que hace que una persona sea obesa *“pues yo creo que es porque son flojos, no hacen ejercicio y eso los tiene así”* (Mónica C. 9 años, 2016), mientras que los niños dijeron que era por falta de ejercicio, los dos mayores hablaron de problemas metabólicos. Ellos creen que hacer ejercicio da mucha fuerza y eso en automático hace que las personas sean delgadas y lo relacionan con sus superhéroes favoritos, detallando habilidades que en las caricaturas ven con el cuerpo atlético y su buena salud. También dicen que se ven

más fuertes dese que empezaron a tomar clases de Taekwondo y que están más cerca de lograr un cuerpo perfecto, como sus caricaturas favoritas. Las niñas dieron respuestas de superhéroes más relacionados con niños, no hablaron de personajes femeninos. En la segunda etapa dijeron casi lo mismo que en la primera, haciendo solamente énfasis en los dulces y frituras como comida relacionada directamente con la obesidad.

En la parte en la que se les preguntó sobre lo que sus papás dicen, aumentó la idea del ejercicio como medio de contención para evitar el sobrepeso y la obesidad y los mayores reafirmaron que puede ser porque la persona tenga algún problema metabólico. También dijeron que sus papás les comentan que la comida tiene que ver con los valores y la educación, pues consideran que es de mala educación consumir grandes cantidades de alimento.

### **c) Las emociones y el dinero**

En esta parte solo se cuestionó sobre lo que ellos piensan, pues es de emociones de los niños.

Cuando se habló del enojo, la mayoría dijo no tener hambre, solo los dos mayores reportaron comer cosas que pudieran tronar con los dientes, como chicles o papas fritas, estas últimas con grandes cantidades de picante, lo mismo que fruta con mucho picante *“en general, profe, no como nada, pero si es mucho el enojo, me gusta comer chicles o algo picoso...o algo que pueda tronar así fuerte con mis dientes para sacar el coraje”* (Rafael D. 11 años, 2016).

Cuando se habló sobre la tristeza, dos dijeron que se les va el hambre y los demás que se refugian en cosas dulces, las niñas en especial hablaron de pan, galletas y chocolates, los niños hablaron de helado, en especial de chocolate. Cuando se habló de sentirse felices, hablaban de comida rápida y antojitos mexicanos, pues ellos dicen que se esa comida la relacionan con la sensación de estar e fiesta.

#### **d) Los alimentos que dan “más hambre”**

Con esta pregunta se pretendía saber si tenían cierta afición por algún alimento en especial. Los datos eran los esperados según el estudio comentado anteriormente (por lo menos en cuanto al azúcar), la mayoría de los niños dijeron sentir “más hambre” por alimentos llenos de grasa, sales y azúcares, probablemente sienten un mayor placer con el consumo de estos alimentos.

Las niñas comentan el gusto en especial por comida dulce más relacionada con galletas y cremas como Nutella o mermeladas. Los varones reportan un mayor gusto por las frituras y los picantes.

Lo que tuvieron en común son los guisados o comidas fuertes por las que tienen gusto en especial, pues hablan de comidas que en especial se diría que no son deseables, como son las hamburguesas, las tortas, los tacos, las famosas garnachas. Incluso cuando se habló de fiestas, niñas y niños hablan de lo mucho que les puede gustar el guisado y su referencia por el pollo, pero que son capaces de dejar todo (sabiendo que les han dicho que no lo hagan) por comer el pastel o alguna golosina que puedan ofrecer, ya sea en fiestas infantiles o en fiestas de adultos.

En la parte sobre lo que dicen los padres de estos alimentos, coinciden en que sus papás no les dicen que no coman algunos alimentos, sino que no se excedan y que los regaños son constantes, cuando no hacen caso, que es seguido.

#### **e) Los alimentos tabú**

Con los niños se trató de hacer un ejercicio en el que se pudiera abrir la mente y permitir la reflexión sobre ciertos consumos que les parecieron de momento muy divertidos, pero que terminaron por ser de verdad una manera en la que los niños empezaron a recapacitar más sobre su comportamiento y sus gustos. Relacionado con lo que se ha comentado del texto de Marvin Harris, este ejercicio pretendía ahondar sobre conductas relacionadas con valores y costumbres pues, como se ha

comentado, el hecho de comer no es solamente biológico, sino se relaciona con la cultura.

Cuando se les preguntó por la ingesta de mascotas, los niños hacían cara de asco, pero la mayoría tenía una visión firme en que las mascotas son parte de la familia al grado de decir que sería tanto como comerse a un hermano y que no era bueno, *“Guácala, no comería a mis mascotas, es que son como de la familia y han de saber feo”* (Daniel Q., 6 años, 2016). Algunos decían que no era algo de buena educación, y otros hablaron de los microbios que estos pudieran tener *“No, me daría mucho asco, además ¿qué tal si no tienen sus vacunas? Así no se puede, nos podemos enfermar...además los pelos que tienen...no, una mascota no...”* (Itzel L., 9 años, 2016).

En el caso de los insectos, realmente lo asociaron con que pudieran estar en coladeras y tener microbios, las niñas hablaban en especial de la sensación que las patas que estos pudieran provocarles en la boca, pero los niños fueron más abiertos, diciendo que había algunos animales, como los chapulines, que de hecho les agradaban bastante *“No, es que talvez estaban en la coladera...bueno, los chapulines igual y sí me los comería, pero así cucarachas o cosas así no porque me puedo enfermar”* (Carlos H. 11 años, 2016).

En cuanto a consumir sus propios desechos, los niños manifestaron un desagrado especial cuando se habló de excremento y orina, diciendo que era algo sucio. En este punto hay que abrir dos respuestas interesantes, una es la que ya se dijo sobre los microbios, pero la otra mitad de los niños habla sobre lo inútil del valor nutrimental de sus desechos, es decir, que más que ese asco de inicio, ellos pensaron que en realidad sus desechos ya no podían ofrecerles nada porque *“por eso son desechos y ya no dan más”*. Lo curioso del asunto es que ellos hablaban de orina y excremento pero no vieron tan indeseable cuando se les habló de mocos, lagañas o cerilla. Incluso comentan que ya lo hicieron y algunos que lo siguen haciendo. A primera instancia decían que era asqueroso, pero ahondando un poco más, entre risas nerviosas, comentaron que era una práctica casi normal o por lo

menos no tan indeseable con frases como *“la verdad, profe... (silencio) yo de más chiquito sí lo hacía, pero sí aclaro que ya no lo hago”* (Rafael D. 11 años, 2016).

Cuando se les cuestionó sobre la opinión de sus padres sobre las preguntas que se les hacían, algunos entre risas y un poco de vergüenza, comentaron que les dijeron que quizás yo estaba loco, pero ya cuando se pusieron serios les dijeron que era una falta de educación comer algunas de esas cosas, que era muy sucio y que no entendían por qué las preguntas, que les pidieron no comer lo que les pregunté.

Parece ser que entonces mucho de lo que ellos entienden dentro de sus conductas alimentarias tiene que ver con lo que aprenden de generación en generación al mismo tiempo que van teniendo ciertos conocimientos en su escuela sobre una dieta adecuada.

En algunas fases de las sesiones de trabajo donde se dejó la cámara filmando y ellos trabajaron en las preguntas por su cuenta, sin mi presencia, las respuestas no variaron con respecto a lo que dijeron estando conmigo.

#### **f) La carne humana**

Cuando se les preguntó sobre la posibilidad de comer carne humana, tanto niñas como niños hablaban también de asco, lo interesante de esto es que muchos hablaban de ese asco, pero otros no lo tomaban como prioridad, sino como un delito y un miedo de poder ser comidos por otras personas, pues decían que si ellos habían comido a alguien, otra persona tendría entonces el derecho de hacerlo. Y uno de ellos habló de no hacerlo por ser un delito *“...No, me da asco imagínese si no se lavaron las patas, eso es asqueroso, me darían ganas de vomitar...además ¿qué tal si están enfermos?”* (Daniel Q. 6 años, 2016).

Lo mismo sucedió cuando se les preguntó si se comerían el plato de otra persona, ellos dicen que no porque *“quizás están enfermos”* y que no es sano comer, pero los mayores decían que *“es una falta de respeto porque quizás la comida está contada”* (Itzel L. 9 años, 2016).



En el momento de hablar sobre lo que sus padres les decían del tema, dijeron que en cuanto a la carne humana los papás prefirieron no hablar, porque no les gustaba la pregunta, pero cuando hablaron de comer el plato ajeno, volvieron a tocar los valores y dijeron que es de mala educación hacerlo.

No hubo diferencias comparando las respuestas cuando se les dejó solos y cuando estuvieron conmigo.

#### **g) Los hongos, la leche, los quesos.**

En este punto se buscó hacer una reflexión sobre lo contestado en cuanto a las secreciones, pues en algunas culturas, como dice Marvin Harris en su libro Bueno para Comer, se piensa que los lácteos son desechos, como lo puede ser la orina. Aquí los niños comentaron que son sanos en general, pero los hongos casi no les gustan por la consistencia y, en algunos casos por el sabor, sin importar lo mucho que les puedan insistir en casa sobre su valor nutrimental.

Cuando se les comentó de los quesos, ellos hacían expresiones de mucho agrado por esta comida, misma que no cambió cuando se les explicó el proceso para hacerlo, pero dijeron que siempre tienen mucha grasa. En el caso de los niños que hablaron de gusto por los hongos, se metió una variable sobre estos, poniendo a prueba un poco sus límites y se les cuestionó si comer hongos como el pie de atleta no era lo mismo que comerse un plato de crema de champiñones. La respuesta fue que lo que venía del ser humano como el hongo de pie de atleta era algo sucio porque estaba en sus pies y que los champiñones era algo bueno por venir en lata o sellado.

En cuanto a los resultados sobre el trabajo en que se dejó que se organizaran solos, las respuestas no variaron, de hecho dieron las mismas ideas, quizás con palabras distintas.

## **5.5 Instrumento final a niños y padres. Grupos focales en tercias para relacionar entorno socio familiar con las conductas de alimentación.**

Basados en las respuestas de los ejercicios anteriores, se decidió hacer un ejercicio con padres e hijos, de tal manera para ahondar en temas de costumbres tanto de niños como de padres.

### **5.5.1 El grupo focal con los niños**

La parte del grupo focal (Keats, 2009) de niños y padres, fue un ejercicio en el que se separó a los niños con sobrepeso en grupos de tres, de edades similares, por género y que no fueran parientes, para tener toda la información sin ningún tipo de tapujo por ser escuchados por alguien que pudiera contradecir lo que dijeron, se les comentó a los papás que se grabaría en una oficina adaptada para esto y que se mantendría su confidencialidad. Los niños fueron grabados en espacios adecuados (Perpiñá, 2012) y se hizo de manera progresiva, de acuerdo con lo estipulado con los niños, además se les hablaba de los temas que serían abordados, para evitar que los niños por querer ser espontáneos nos dieran respuestas que no fueran útiles.

Una vez que se notó cierta relación de las preocupaciones de los niños y la convivencia en sus diferentes ambientes, se creyó conveniente tocar cinco temas que son:

- a) La comida y los sentimientos.
- b) La comida y el dinero.
- c) La comida y los afectos.
- d) La comida y el deber ser.
- e) La comida, lo que piensan los padres y lo que yo creo.
- f) Los castigos

### **a) La comida y los sentimientos**

Las respuestas sobre las diferentes emociones y su relación con la comida fueron muy similares, pero hubo nuevamente algunos puntos de diferencia importantes.

Los datos sobre los sentimientos se tocaron anteriormente en este trabajo, por lo que ahora se hablará sobre sus sentimientos en cuanto a la convivencia con los padres y la comida.

En general los niños reportan sentirse muy solos a la hora del desayuno y la comida, pues los papás no están, y aunque ellos estén presentes, siempre están apurados con las labores para salir temprano en el caso del desayuno y la mayoría reporta no comer con ellos. Muchos dicen que los sientan a tomar sus alimentos y que los papás no los toman *“La verdad profe, yo sí me siento muy triste porque mi mamá no toma los alimentos conmigo. Normalmente se están apurando para salir a ejercitar en lo que mi tía nos ayuda a prepararnos para salir a la escuela.”* (Javier J. 8 años, 2016). Este testimonio fue brindado por el niño con el problema de obesidad más serio de todo el grupo.

Se reportan contentos con el tiempo que se les puede dar y se sienten como de fiesta con el poco o mucho tiempo que pueda estar con ellos. Sonríen cuando hablan de ese tiempo y dicen que las comidas son momentos de diálogo de lo que hicieron en el día y la cena es el momento de ver televisión juntos, esto con cierto aire de nostalgia y con frases como “pues me voy a dormir y mis papás se quedan”.

### **b) La comida y el dinero**

Se cuestionó a los niños sobre sus hábitos de ahorro, en todos los casos dicen que, aunque sea un poco, pero es necesario ahorrar, porque de esa manera tienen la oportunidad de comprarse cosas que de manera cotidiana no podrían.

Cuando se les preguntó en qué usan su dinero ahorrado, dicen que normalmente en juguetes y en dulces. Este dinero ahorrado puede provenir del diario que les dan en su casa para la escuela o puede ser como el domingo que les dan sus papás,

abuelos o tíos, en algunos casos cobran por hacer tareas de la escuela a sus compañeros *“Yo no pedía que me dieran nada a cambio, yo lo hacía por repasar pero me quisieron empezar a pagar de a diez pesos por ejercicio de tarea, entonces ese dinero lo ocupo para luego comprar golosinas en el recreo con mis amigos. Ponemos todo a disposición de todos, todos agarran de las golosinas de todos, pero el lunch no lo compartimos”* (Rafael D. 11 años, 2016). En cuanto a lo que es la comida, dicen que normalmente lo usan para invitar a sus amigos, lo cual los hace sentir importantes y con cierto poder, incluso se les cuestionó si en algún momento algún amigo no llevaba comida ellos les compraban algo y dicen que en general son golosinas, al grado de no compartir lunch, pues el lunch es suyo y no deben compartirlo con nadie.

También se les preguntó sobre su sensación cuando no tienen dinero y si ellos o sus papás tienen alguna deuda. La respuesta de inmediato fue que se sentían muy preocupados. Solo muy pocos niños indicaron que incluso llegaban a sacar de sus ahorros para prestar a sus papás.

Cuando se les preguntó sobre lo que comen cuando no tienen dinero, la mayoría reportó comer arroz con huevo o frijoles con huevo, ambos casos acompañados de pan o tortillas, dicen también sentirse tristes con esta situación porque ven a sus papás preocupados o a veces discutiendo por la falta de dinero.

En el caso de tener más dinero en casa, dicen que lo que más les gusta comer es la comida rápida, seguida en los votos por tacos y los dulces. Su sensación en general al estar holgados de dinero es de tranquilidad y cierto estatus, incluso comentan sentirse con cierto poder, pues son capaces de consentir a su familia y amigos. *“La verdad yo me siento muy bien cuando tengo dinero porque puedo comprarle dulces a mis compañeros y es así como que ‘¡wow!’, ahora ellos pueden voltear a verme mejor.”* (Simón R. 10 años, 2016).

También reportan comprar golosinas en su escuela, a escondidas de los papás, este es un dato curioso, pues ellos mismos dicen que en muchos casos lo más

cercano a las frituras son palomitas de maíz, pero dicen que las consiguen con sus compañeros.

### **c) La comida y los Afectos**

El afecto relacionado con la comida es algo que al parecer los niños tienen muy presente. Comentan que hay esa relación desde que se les consuela con comida si hay alguna situación de estrés en casa, sea un regaño, algún problema entre los papás, alguna pelea directa de hijos contra padres, incluso comentan que en esto último, los papás ofrecen comida para hacer las paces, normalmente algo que sea del agrado de los niños y que no sea común que ellos coman, como un helado o un pastel. *“A mí mi papá me regaña cuando no hago algo que me toca hacer. A veces hago berrinche y nos enojamos, después llega mi mamá o mi papá y me dan gomitas para que estemos en paz”* (Itzel L. 9 años, 2016).

Es común que hablen de ratos buenos de convivencia relacionados con algo de comer que les agrada, las vivencias de cosas positivas o negativas la tienen muy presente y relacionada con comidas que les gustan o no, por lo que si hay recuerdos negativos, vienen con comida que no les gusta por algo.

*“Yo me pongo muchas veces triste porque no me gustan las verdolagas, pues mi mamá las hace muy picosas. Entonces me quedo comiendo yo solo y siempre me quedo con esa sensación de regaño porque no me lo quiero come”* (Simón R. 10 años, 2016).

### **d) La comida y el deber ser**

Las ideas que tienen sobre lo que es deseable o no, son más claras de lo que se podría pensar. Hablan muy claramente sobre lo que es el “plato del buen comer” o sobre “la regla de los 3 segundos”, ellos dicen que es “lo que se debe de hacer” en los diferentes escenarios. Por ejemplo, si hablan del plato del buen comer, hablan mucho sobre comer más verduras que carne, algunos lo dicen en automático, como programados para hacerlo, los más grandes lo hacen de manera un poco más profunda.

En cuanto a las labores de la casa, también tienen ideas claras sobre lo que es bueno hacer (no necesariamente están de acuerdo). Sin necesidad de cuestionarles demasiado, dicen que tienen que ayudar en casa con el orden de su cuarto, recoger su servicio a la hora de la comida, lavar trastes, etc.

Sobre su comportamiento en general, saben que no tienen que exigir las cosas, sino pedir las por favor y dar las gracias. *“Eso es parte de nuestros valores, nuestra educación, lo que nos enseñan nuestros padres. Eso no se debe de perder, siempre las palabras mágicas”* (Rafael D. 11 años, 2016). También comentan saber que la comida chatarra es esporádica y que sólo será si se la ganan, siempre diciendo que se la ganan o no dependiendo de su comportamiento porque así debe de ser, pues nada es gratis y no deben de ser premiados si no hacen un esfuerzo por ganar cada cosa que reciben.

En la escuela es su obligación sacar buenas calificaciones y deben de ser bien educados, de otra manera no tienen derecho a pedir todo lo que les gusta.

Consideran que las comidas que más les prohíben no son tan malas como los papás dicen, que ellos tienen razón por ser los papás, pero que no es tan grave su consumo. Consideran injustos los castigos con comida y cuando les quitan los juguetes pero ellos mismos dicen saber que hicieron “mal las cosas” y que “merecen los castigos” aunque estos no les gusten. Lo interesante es que, entre risas, algunos dicen que sus papás les terminan comprando las golosinas o la comida chatarra, pero diciendo que no es malo (otra vez) si es poco lo que comen y no es seguido. *“Pues no profe, ellos porque son los papás está bien, pero nosotros que somos niños no pasa nada. ¿Además qué les quita? Ellos como ya están más viejitos tienen que cuidarse más”* (Daniel Q. 6 años, 2016). Sobre todo las niñas reportan que, con un buen berrinche, consiguen permisos y comidas que de manera habitual no les darían.

También dicen que, a pesar de que la dieta balanceada es fundamental para estar más sano, el ejercicio los puede poner fuertes y que con suficiente cantidad de este a la semana, quizás no es tan grave que se den un gusto de vez en cuando.

*“Los viernes, si nos portamos bien, nos llevan a los tacos ‘del macho’, yo me he comido hasta 10 tacos ahí, porque hacemos competencias. Igual ya hicimos ejercicio, no creo que sea tan malo que se haga una o dos veces cada dos o tres semanas”* (Carlos H. 11 años, 2016).

#### **e) La comida y las salidas**

En cuanto a las salidas, dicen que ya saben “las reglas de comportamiento para visitar y para recibir visitas”. Dicen que sus papás les dejan comer de todo, pero que les regañan si piden algo que tienen prohibido. Lo mismo pasa con familiares que en especial promueven la comida chatarra, cosa que según los niños, han aprendido maneras para hacer que ese familiar o amistad les dé lo que mamá o papá les niegan. *“No profe, las reglas siempre son las mismas para salir* (señala con su dedo índice y gesticula con el ceño fruncido), *nosotros debemos saber ya cuáles son. No se deben de perder”* (Javier J. 8 años, 2016).

Cuando se les preguntó sobre las salidas, comentan que también hay reglas como no pedir cosas en la tienda, pero que normalmente no hay límites en cantidad y que si los llegan a pasar los regañan, pero que la mayor parte de las veces se les termina consintiendo con lo que se les tiene prohibido si la insistencia es mucha o de cierta manera.

Cuando salen a parques y centros comerciales, les es permitido comer golosinas que ellos quieran, porque es el momento de convivencia, dicen que las reglas normalmente son cantidades y no límites de azúcar ni grasas.

#### **f) Premios y castigos**

En cuanto a los premios, dicen que no son por actividades cotidianas, como levantar sus trastes o ayudar en casa, sino que normalmente son por períodos largos como un bimestre en el que el promedio sea alto o no reciban quejas en la escuela. Sus premios consisten en algún gusto de comida que ellos elijan.

En cuanto a los castigos, lo más común es que les quiten algún juguete o aparato que usen mucho, como celular, Tablet, drones, etc. Pero esto dependerá de lo que se hizo o no se hizo, es decir, ellos dicen que sus labores cotidianas no son premiadas, pero no el no hacerlas sí es castigado. Otro punto fuerte de castigo es no querer comer algo en especial que no les agrade y dicen que el castigo más común es dejarlos sentados hasta que se lo terminen, incluso si llegan al grado de estar sentados una hora, los berrinches o las peleas.

*“Si yo no tengo ganas de comer algo que mi mamá hace muy picoso, me quedo sentado, aprovecho porque pues ella llega muy cansada del trabajo y cuando se va a dormir, regreso a la cazuela la comida. Ella no se da cuenta porque está muy cansada, a veces me siento mal, pero es la manera como ya no me como lo que no me gusta” (Simón R. 10 años, 2016).*

*“Cuando me dicen que me quede sentada hasta terminar, hago berrinche, muchas veces grito o lloro para que me dejen parar. A veces hago lo mismo si quiero algún pastelito o dulce” (Itzel L. 9 años, 2016).*

*“Nosotros sabemos las cantidades, pero la verdad a veces me quedo con hambre y hago berrinche para que me den más de comer, sobre todo carne o spaghetti, profesor. Trato de no hacer berrinche, pero cuando tengo mucho antojo, la verdad es que sí lo hago” (Javier J. 8 años, 2016).*

*“Lo que más me duele con los castigos, es que me quiten la Tablet porque ahí juego y pues eso me pone muy triste. Normalmente me la quitan si no hago lo que me dicen. Sobre mi cama y esas cosas, nunca me dan premios porque es mi obligación hacerlo” (Carlos H. 11 años, 2016)*



## 5.5.2 Los grupos focales con los padres

Se consideró importante ver la percepción de los padres sobre los mismos temas que sus hijos en el último grupo focal. Se buscó saber si los niños exageraban lo que decían, y corroborar si en realidad existía alguna ausencia o si se justificaba por sus diversas actividades. Se separó a los papás de los niños y se trabajó en tercias, en las que no se distinguió por edad ni sexo, pero se tomó nota de esos datos y si son padres de una niña o un niño y la edad de sus hijos. Para este estudio fue importante ver la percepción de los papás sobre lo que sus niños sienten y hacen y sobre lo que ellos mismos como tutores consideran. Los temas abordados fueron los mismos en niños y padres, cambiando el enfoque de los padres, pues se les preguntó sobre su vida actual y su vida como hijos de familia. Para esto, también se acordó confidencialidad con los padres, se usan seudónimos y solo se seleccionó a uno de los padres de familia al azar para hacer este ejercicio.

### a) La comida y los sentimientos

Se les preguntó qué comen con diferentes estados de ánimo. Coinciden en que al enojarse no comen nada, pero sí es de llamar la atención lo que comen cuando tienen otras emociones. Cuando se sienten contentos, dicen comer cosas más relacionadas con grasa, como pizzas, hamburguesas o tacos en especial de carnitas o los famosos antojitos. *“Cuando yo me siento triste o enojada, profesor, la verdad es que no me gusta comer nada. Se me va el hambre, así como que me deprimó. Cuando estoy feliz sí me gusta ir con mi hermana a comer tacos o tortas o ya sabe... algún antojito para darse uno un gusto porque es como estar de fiesta.”* (Susana J. 28 años, 2016). Este testimonio fue vertido por la madre del niño con el problema de obesidad más serio del grupo.

En el caso de la tristeza y la preocupación es curioso que lo relacionan con comidas dulces, cosas que puedan masticar como chicles, caramelos, pasitas y sobre todo el chocolate, resultados muy similares a lo que dijeron los niños en la primera parte que se les preguntó sobre sus emociones. *“Cuando yo me pongo triste, de manera habitual creo que no como nada, pero cuando lo llego a hacer*

*normalmente son golosinas como caramelos o chocolates” (Gustavo L. 45 años, 2016).*

### **b) La comida y el dinero**

Los padres se pusieron un poco sensibles con este punto. Las que fueron madres más jóvenes dicen haber tenido muchos problemas al inicio de su nueva vida con los niños, ya que tuvieron muchos problemas económicos. Algunos llegaron a las lágrimas, recordando tiempos difíciles. Los padres que son mayores, reportan haber tenido inconvenientes, pero fueron mucho más tranquilos sobre las emociones mostradas al ser cuestionados.

Mucho de lo que reportan es que en ocasiones tuvieron que dejar de comer para que los niños pudieran consumir algo, pero terminaban con sonrisas diciendo que ya se encuentran en tiempos mejores y que entonces quieren transmitir esa experiencia a los niños. Recuerdan comida que ellos llaman sencilla, como huevo y arroz con tristeza y angustia por no tener dinero suficiente. Cuando hablaban de alegría, lo relacionaban con comida rápida y la angustia con galletas y cosas dulces.

*“Hubo alguna ocasión en la que no teníamos que comer, y pues ni modo, le dejamos a los niños todo lo que había de comida y nosotros nos tuvimos que aguantar. Después de eso bendito Dios nos llegó dinero y aunque fue algo muy sencillo le dimos al niño taquitos de chorizo con arroz. Nunca se me va a olvidar la sonrisa y la alegría de los niños al ver que había, por decirlo así, algo de carne” (Susana J. 28 años, 2016)*

### **c) La comida y los afectos**

En casi todos los casos dicen ser “padres normales” en cuestión afectiva, no se consideran ser excesivos con las muestras de cariño. El grupo de padres de menor edad reporta dos situaciones, por un lado están los que sí dicen que quizás se exceden un poco con esto y está la otra mitad, que dice sí ser distante con ellos, pues sienten que serlo les podría perjudicar al pensar que los niños sientan que todo lo que hacen está bien, cuando no es así y prefieren no confundirlos.

#### **d) La comida y el deber ser**

Se dividió el tema de las salidas y visitas, de tal forma que se puso por una parte cuando ellos salen de visita y por otro cuando reciben visitas, sobre el comportamiento que se pide a los niños y sobre lo que los papás consideran adecuado en cada escenario.

En cuanto a las visitas de familiares, los papás comentan que normalmente le piden a los hijos que no se excedan con las cantidades, sin poner límites claros sobre lo que es un exceso. De igual forma, reportan dejar a consideración de los hijos la decisión de pedir o no golosinas, con la instrucción de seguir las reglas “que ya saben” sobre cantidades y tipo de golosina. En general las reglas son más sobre lo que consideran buenos modales, como no pedirle comida a las visitas o que no mastiquen con la boca abierta.

Cuando se habló sobre lo que consideran bueno al ofrecer comida a las visitas, la mayoría opta por decirles a los niños que sea agua y chocolates (en caso de haber) o fruta. Esto se repite cuando ellos salen a visitar a los familiares, de hecho los papás llegan a comentar que las reglas son las mismas, entonces los papás dicen que no es bueno que los vean comer de cierta manera, como a mucha velocidad o con voracidad, pues dicen que eso da vergüenza y que es algo que está reservado para la confianza en casa, no con familiares, ya sea de visita o como anfitriones.

Un punto que me parece interesante es que los papás reportan que los niños han encontrado la forma de “chantajear” a sus padres (les hacen presión, usando argumentos como el poco tiempo que pasan con ellos, o el uso de lágrimas y berrinches). La familia extensa que presencia estos episodios sale a la defensa de los niños *“No, profesor, si siempre me chantajea con berrinches o poniendo cara de pobrecito. Entonces salen mi mamá o mis tías y lo defienden y me preguntan que si a poco lo tengo a dieta y pues yo ya les dije que si el niño se enferma, será culpa de ellas”* (Susana J. 28 años, 2016)

En cuanto a las visitas de amigos de los papás, las reglas son las mismas, pero algunos acepta que tienden a ser más estrictos con los niños, pues dicen estar en menor confianza que con los familiares, pero no en cuanto a las comidas, porque dicen que incluso delante de las personas llegan a decir que confían en sus hijos y que ellos deben de aprender y que, además de todo, ya saben elegir. Tienden a ser más estrictos con cosas como no eructar, pararse derechos, no sonar la boca al masticar, no gritar o hacer mucho desorden. Sobre el tiempo de visitas reportan: *“A los niños los dejamos estar solos casi todo el tiempo con otros niños y una o dos veces vamos a vigilar, porque ellos tienen que aprender a decidir y si comen algo que saben que no deben, pues es cosa de los niños”* (Mirna A. 28 años, 2016).

En cuanto a las visitas con los amigos de los niños, los papás dicen que las reglas son las mismas, pero que aquí los niños se la pasan con sus amigos y no los vigilan mucho (en general), pero que es marcado que no tienen permitido pedir golosinas delante de los amigos (sea de visita o de anfitriones) y que siempre les dicen que compartan lo que comen con sus amigos.

Aparentemente los papás los dejan elegir, aunque dicen no estar conformes con las decisiones porque aseguran que les han tomado la medida:

*“No profe, son bien abusados ahora los niños. Ni se imagina, cuando uno va ellos ya vienen, pero uno tiene que ser más estricto porque ya nos tienen tomada la medida. Ni modo, que elijan, yo confío en la forma como los eduqué.”* (Susana J. 28 años, 2016 ).

En general, dicen no tener preocupación tampoco en la escuela sobre lo que pueden comer, algunos porque dicen que en su escuela les dan desayuno y otros porque nuevamente, confían en sus hijos, aunque aceptan que les preocupa que saben de sus alcances y que seguro los niños dicen no comer chatarra, pero que se den la oportunidad de consumirla con amigos. La mayoría de los papás reporta que les manda almuerzo y dinero a sus hijos, pero que normalmente, es más el almuerzo que el dinero y que difícilmente mandan las dos de manera habitual.

También reportan tener más dificultades a la hora de hacer comer a los niños verduras o carne de sabor que pudiera ser considerado fuerte.

Los papás dicen en su mayoría que cuando eran niños sólo les decían que la comida chatarra era mala, sin necesidad de que les explicaran la razón, tampoco de que les dijeran cuál era la comida chatarra. De este punto se puede derivar lo que ahora ellos enseñan a sus propios hijos, pues justamente algunos de los papás mayores de 30 años, tienden a ser más estrictos sobre lo que le dicen a los niños; mientras que la mayoría de los papás menores de 30 años, dicen que dejan a sus hijos la elección sobre la comida, sólo pidiendo no excederse con las golosinas, pero en este diálogo no terminaron de ponerse de acuerdo con lo que era una buena cantidad de golosinas.

*“Bueno, no creo que sea tan grave. O sea, entiendo que no es bueno comer diario o varias veces al día alguna golosina, pero pues con el ejercicio que hacen, no hay de qué preocuparse ¿qué tanto pueden engordar si todo lo quemamos aquí?” (Gustavo L. 45 años, 2016).*

Hay algunos tipos de chatarra que los papás consideran que no son tan indeseables y hay otros que consideran que deberían ser prohibidos por el gobierno. En el primer caso, saltan cosas como hamburguesas o tacos y en el segundo el refresco. Quizás esto es derivado del gusto personal por ciertos tipos de golosinas que a los papás les llegan a agradar más que otros y son aquellas que dicen normalmente dar más a sus niños. Entonces, si ellos consideran que una hamburguesa no es tan dañina como dicen otras personas, pueden consentir a sus hijos con este alimento. Quizás se pensaría que pasaría lo mismo con casos como el refresco pero, como veremos más adelante, no es así.

En general los padres no comentaron tener discusiones con los niños por la comida chatarra cuando se les preguntó por primera vez, pero ahondando más en el tema, surgieron los comentarios sobre lo complicado que es a veces discutir con los niños debido a su insistencia por conseguir alimentos indeseables. Mucho de lo que reportan es que los niños “abusan” porque los dulces se los dan como premio

por algo bueno (aunque antes decían que no era así), y que ahora el abuso consiste en que lo quieren como una obligación de los padres por haber concluido con algo bueno. Cuando se les dijo que antes habían dicho que no se les premiaba por cosas que eran obligación (como ayudar en casa o sacar buenas calificaciones), comentaron que no siempre es el premio, sino que los tíos o los abuelos son los que no les permiten tener una disciplina con los niños, pues siempre les consienten todo pasando por encima de lo que digan los papás. La responsabilidad sobre las decisiones de consumo de alimentos en múltiples ocasiones la atribuyeron al niño, justificando que ellos ya les enseñaron qué comer, y se quejan de que regularmente su hijo termina decidiendo comer golosinas.

*“No, o sea, no es tanto así. Cuando yo hablo con el niño sobre la cantidad de comida o de golosinas, aparentemente nos entendemos, pero pues como yo vivo en casa de mi familia, ahí todos meten su cuchara. Yo ya le dije que ya sabe qué comer y cuánto comer, si sus abuelos o sus tíos le dicen otra cosa, pues allá ellos porque las reglas ya las sabe. Pero no se crea, es muy complicado porque siempre quieren pasar por encima de lo que yo digo y así no puedo tener la disciplina que yo quiero con mi hijo.”* (Susana J. 28 años, 2016).

#### **e) Lo que los padres enseñaban y lo que piensan ahora**

En la mayoría de los casos, los padres reportan que casi no castigan a sus hijos, independientemente de que los padres reportaran o no ser castigados. Comentan que es mejor hablar con ellos y que los niños sean quienes tomen sus propias decisiones, sin un reporte de orientación de padre a hijos, argumentando que si ellos los guían, los niños no se harán independientes.

El grupo se dividió en dos partes muy marcadas, uno es el de los papás mayores de 30 años y el otro el de los menores de 30. En muchas de las respuestas de los padres mayores de 30, se habla de disciplina en cuanto a conceptos, en el segundo se habla mucho de derechos de los niños y decisiones propias *“las labores de la casa no se premian. Se le ha dicho que tiene obligaciones y se le ha hecho entender*

*que son su responsabilidad para que todos en casa estemos mejor” (Gustavo L. 45 años, 2016). “...yo paso mucho tiempo con mi hija. Intento darle de comer, pero a ella no le gusta y por más que hablo con ella no quiere. Yo no soy de castigos, por eso hablamos con ella, pero si no quiere, pues no la podemos obligar...” (Mirna A. 28 años, 2016)*

También se notó que las mamás de varones (que son los de más problemas de sobrepeso) reportan ser más comprensivas con ellos y con menos límites *“No, profesor, yo entendí que mi hijo no entiende con castigos, ni gritos ni nada de eso. Él necesita que se le hable suavemente porque se traba, por eso prefiero hablar con él y que entienda” (Karla R. 47 años, 2016). Los padres de las niñas, dicen ser estrictos y estar en general muy pendientes de ellas por su preocupación por el ritmo de la sociedad actual “Hay que tener mucha disciplina y, aunque a veces no desayunemos o comamos juntos, trato de estar pendiente lo más que se pueda, porque la sociedad está muy revolucionada y peor si son niñas, porque ya ni ellas mismas se respetan” (Gustavo L.45 años, 2016).*

#### **f) Premios y castigos de padres a hijos cuando hay desobediencia**

En el punto de las labores de casa hay una coincidencia total de opiniones sobre que no se premian las actividades que consideran responsabilidades de los niños. Las labores pueden variar, pero persiste la visión de inculcar el cumplimiento de responsabilidades en los niños. Aquí quiero puntualizar que no se ha hecho una separación de género porque las opiniones no varían si es niña o niño, ni la hay si es mamá o papá, cosa que en un inicio se creyó que podría ser variante, pero que el trabajo de campo aclaró.

Los padres coincidieron en que no hay premio para los niños cuando cumplen con pequeñas responsabilidades como tender la cama, recoger su plato en cada comida, la escuela, pues coinciden en que es su obligación. Los premios vienen por cosas como calificaciones altas a final de bimestre y pueden variar, lo interesante es que la mayoría de las veces son esos “pequeños gustos que no hacen daño”, como golosinas, en general frituras. Otro premio común es salir a un lugar de la

preferencia de los niños y comer algo que les guste o en su casa prepararles comida preferida y dar algún dulce o golosina que ellos elijan. Se pudo notar un sesgo en el punto de los premios y las responsabilidades, pues en primera instancia los padres dijeron no premiar a sus hijos por cumplir con pequeñas obligaciones, pero posteriormente ellos admitieron que en ocasiones sí lo hacían. Cuando se les preguntó la manera como eran premiados de niños, coinciden en que no había premios por hacer sus labores cotidianas, situación que los padres repiten con sus hijos.

En cuanto a los castigos, las opiniones son divididas, de la parte que sí aplica sanciones se ven dos vertientes, una que dice que “hablan fuerte con ellos” y les explican las consecuencias de sus acciones y la segunda parte, que les castigan o les dan una nalgada a tiempo antes de que sea muy tarde para los niños. Los castigos normalmente son quitarles algún juego de vídeo, no dejarles ver la televisión, quitarles algún juguete, siempre en estos casos, los papás dicen que se sienten mal y con dolor por aplicar castigos o las nalgadas a los niños, pero que esperan que los niños en algún momento entiendan que es por su bien.

*“Yo le doy donde le duele. Como ya hasta me duele más a mí darle la nalgada, mejor le quito algún juguete, porque usted no sabe, de verdad no entiende de otra manera y una se desespera”* (Susana J. 28 años, 2016)

El otro grupo de padres es el que no castiga, dicen que prefieren hablar con ellos porque no les parece que esto sea necesario, pues confían en las decisiones de sus hijos y prefieren que sean palabras, ya que se sienten mal al ver sufriendo a los niños.

*“Yo creo que no necesitan tanto ser regañados. A mí casi no me regañaban, nada más mi mamá, porque mi papá nos consentía mucho. Yo creo que es mejor hablar con ellos y no siempre regañar, porque igual terminan por no hacer lo que uno les dice”* (Johana Q. 36 años, 2016)



El punto del comportamiento en casa es interesante porque nos habla de la conducta de los niños y la convivencia. En este sentido, los papás reportan tener normalmente más problemas con las golosinas, cuando a veces no quieren comer algo los hijos y cuando se trata de hacer las labores de las que ya se hablaron anteriormente.

Cuando pasamos a la comida fuerte del día, la mayoría dicen que comparten con los hijos. En ese momento de la comida fuerte del día, es cuando pueden platicar sobre cómo les fue en la escuela. Las vivencias son divididas, ya que algunos dicen siempre estar en armonía y otros que, ya que es el tiempo en el que platican de lo que vivieron en el día, hay regaños, aunque sean esporádicos. En el momento de la comida también cada uno tiene labores específicas, en la mayoría de los casos la mamá es la que prepara los alimentos, pero en otros es otro familiar, como la abuela de los niños o algún tío, pero eso no es lo más común. Al parecer aquí los momentos de tensión no son como en la mañana.

*“Ellos ya saben lo que tienen que hacer, no hay que decirles porque las reglas son claras y saben que tienen que ayudar a poner la mesa o a lavar los trastes al final, yo me encargo de cocinar. A veces vienen los regaños a esta hora, porque es cuando podemos platicar de lo que se hace en la escuela y de lo que no han hecho durante la semana...pensando bien, creo que es cuando más se les llega a regañar, porque en la noche durante la cena casi no pasa”.* (Ximena Z. 50, 2016)

Aquí las cantidades llegan a ser preocupantes para los papás, normalmente hablan de sopa, un plato fuerte y postre, pero dicen tener problemas cuando se habla de pan o tortillas como acompañamiento. En algunos casos reportan que los niños piden cantidades de comida similares a las de los adultos, que es de hecho un problema constante y tema de enfrentamiento entre los diferentes miembros de la casa.

*“Es una batalla constante porque siempre me pide más. Si yo me sirvo 4 albóndigas y le doy 2, a fuerza quiere comer las mismas que yo. Ya le he dicho muchas veces que eso le hace daño, pero o entiende y usted*

*no lo conoce cómo se pone, porque aquí es otra cara de niño bueno la que le pone a usted. Allá en casa se transforma y siempre pide más aunque le diga que no es correcto, simplemente por su estatura pero ¿qué le digo? La verdad es que yo me canso y no me quiere entender”.* (Susana J. 28 años, 2016)

En cuanto a la cena, reportan estar más tranquilos, ya descansados en casa y dicen sentarse a ver televisión, normalmente dicen en que es cuando se dan sus gustos en cuanto a comer algo dulce, como galletas, panes o golosinas en general. La mayoría reporta hacerla en la sala y no en el comedor y tener ciertos inconvenientes con la hora de dormir y con la cantidad adecuada de comida, ya que los niños piden más.

*“Intento ser un poco más relajado con la cena. Ya vemos alguna película o alguna serie y aprovechamos para comer alguna galleta o algo que nos pueda gustar. La verdad la mayor problemática que se llega a tener, es que ella luego no se quiere dormir temprano y es un batallar con ella y con su mamá, que quiere dejarla que se desvele...pero bueno...”* (Gustavo L.45 años, 2016)

Otro detalle es la comida que a los niños no les gusta consumir, normalmente hablamos de comidas famosas por su sabor fuerte como el pescado y el hígado, pero muchos de los papás dicen tener problemas para hacerlos comer las verduras que, como ya dijimos, llevan a los papás a fastidiarse y retirarles el plato o que se levanten de la esa esperando a que se lo coman. Los padres reportan darse gusto ellos mismos con chocolates y frituras en general.

*“Normalmente no hay tanto inconveniente por las verduras, pero pregúnteme nada más si logro hacer que se coma el pescado pero ¿qué le puedo yo decir si a mí tampoco me gusta. No me lo hacen comer ni a patadas? (...risas). Es que es un poco injusto que yo le obligue, cuando ve que a mí tampoco me lo hacen comer”.* (Daniel D. 45, 2016)

En cuanto a los fines de semana, dicen los papás que no ponen límites porque ordenan toda la semana y está bien darse un gusto, entonces dicen que es el tiempo para dedicarse más entre ellos y al parecer lo que les gusta más frecuentar es la comida rápida, los antojitos, las golosinas en general. Reportan especialmente alimentos como pizza, hamburguesas y tacos como lo más común para darse un gusto. También salir a lugares donde puedan tomar helados o malteadas.

*“Tampoco creo que esté tan mal que los fines de semana salgamos a comer algún gustito. Normalmente vamos a comer hamburguesas o tacos. A ella le gusta mucho la pizza y pues tampoco es que sea de cada 8 días...más bien las pizzas son cuando estamos de fiesta...los fines de semana somos más de tacos o cosas así pero, como le digo, una vez a la semana no le veo problema”* (Gustavo L. 45 años, 2016)

En cuanto a las salidas a centros comerciales y parques, comentan ir justamente los fines de semana, en los parques dicen que comen lo que haya a la venta en el lugar, es decir, que no llevan algo preparado en casa, se inclinan por el consumo de chicharrones preparados y raspados, o golosinas preparadas como los dorilocos (que terminan siendo un conjunto de productos con grasas y sal) como un premio por todo lo que hicieron durante la semana.

*“Yo les tengo ya dicho que no me esté pidiendo en la calle, pero ya sabe cómo son, así que igual llevo dinero porque luego siento feo negarle las cosas. Entonces llevo dinero para chicharrones o papas...ya sabe, alguna chuchería que se les antoje en el momento. De paso y me compro algo, pero cuando estamos un poco más apretados, nada más le compro a él. De todas formas puedo decir que hasta eso es compartido y también me da de lo suyo”* (Sandra H. 50 años, 2016)

## **Discusión de resultados**

Dando seguimiento a lo que se presentó en el capítulo 4 sobre la Tabla 1. Operacionalización de las variables, se presenta a continuación los resultados obtenidos y su discusión.

### **Conductas alimentarias**

Los sentimientos parecen estar muy relacionados con las conductas alimentarias, pues los niños relacionan ciertos tipos de comida y comportamiento alimentario, dependiendo de su estado de ánimo, normalmente relacionados con alimentos altos en grasa y azúcares. Los niños llenan vacíos de convivencia o emocionales con comida que, en muchos de los casos, es chatarra. Los niños ocupan estrategias diferentes para conseguir lo que buscan, dependiendo del escenario donde se desenvuelvan, como presión con familiares o amistades de los padres.

Hay evidencia para pensar que el ejercicio por sí solo es un elemento insuficiente para el control de peso, mientras no haya una dieta balanceada. Niños y padres tienen conocimiento de esta situación, pero parece que no toman demasiadas medidas preventivas o correctivas, sino que dejan muchas veces al niño la última decisión (Fernández Blanco, 2004).

Los niños comentan tener más hambre por alimentos que son hipercalóricos, aunque saben que no son buenos para su salud, comentan tener un gusto especial cuando son muy azucarados, esto relacionado con el estudio del que ya se habló sobre la adicción a azúcares y sus consecuencias (Venez & Metab, 2012). Al parecer, el mayor problema que tienen los niños a la hora de la comida, es con el consumo de verduras. Sus comidas están cargadas de pastas y carne, no necesariamente empanizada, tampoco en cantidades muy abundantes, pero reportan bebidas azucaradas.

## Entorno familiar

Los padres reportan una ausencia en tiempo o en atención, pues comentan que sí llegan a estar con ellos, pero la convivencia es complicada o no hay mucha capacidad de comunicación, ni de establecer límites de autoridad. En este trabajo se propone el término *abandono presencial* para describir que los padres pueden estar físicamente con sus hijos, pero que no necesariamente se les presta atención en temas de importancia. Este término engloba la ausencia afectiva y de atención, no la física, esta puede afectar tanto en conductas alimentarias, como en otros entornos en los que los hijos se desenvuelven. El abandono presencial también incluye los mimos otorgados a los niños como medio compensatorio ante la poca o nula capacidad de llevar una autoridad en casa y la ausencia de comunicación para resolver problemas de la vida cotidiana. Ante la frustración por su incapacidad de resolver problemas, los padres responsabilizan a los niños y prefieren dejarlos que ellos decidan sobre temas que normalmente no decidirían (como la alimentación), argumentando confianza en la educación que ellos dieron y haciendo a un lado la responsabilidad que tienen como padres de familia; esto hace que ellos consideren culpables a los hijos o familia extensa sobre las decisiones (buenas o malas) que ellos puedan tomar sobre la crianza de los hijos. Los berrinches de los niños y la presión que dicen tener los padres, son la razón que usan para dejar que los niños aprovechen para hacer cosas que no son deseables, como adquirir golosinas u otras opciones.

Los niños comentan que usan estrategias como berrinches para obtener golosinas o comidas que, en un principio, la tienen restringida. Algo interesante es que comentan que logran su objetivo, ya sea que lo hagan de manera directa con los padres o indirecta, por un mediador como tíos o abuelos.

Cuando se habla de disciplina por parte de los papás y conocimientos sobre comida chatarra, los resultados dispersos pues, aunque coincidían en gran parte de conceptos, la manera de aplicar esos conocimientos en las conductas alimentarias fueron muy variados.

Sobre los traslados de educación por parte de los padres, estos existen en cuanto a no dar límites estrictos. No hay evidencia para decir que ellos permitan porque no tenían permisos cuando eran niños. Normalmente dicen que prefieren no ser los malos porque están cansados de ser vistos así con los niños y prefieren no discutir. Bruckner nos habla sobre cómo en nuestra sociedad no es bien visto ser alguien con poca paciencia o alguien que quiera meter más disciplina de lo que es aceptable (Bruckner, 2001), aquí podría entenderse que los papás no quieran meter más control y ser vistos como tiranos.

Los padres dicen que alcanzan a pasar la comida fuerte del día con sus hijos, pero no parece que sea así, ya que muchas de las quejas de los padres es no poder estar mucho con ellos por las largas jornadas de trabajo. Tenemos aquí una contradicción, misma que es aclarada en los grupos focales, en los que los padres dicen que no se van a ninguno de los dos extremos, propuesta que hace Bruckner también (Ibíd.).

Los padres tienden a responsabilizar a los hijos sobre las decisiones que estos últimos toman a la hora de comer. Ellos dicen agotar todo tipo de recursos y que los niños o familiares son los que hacen que no se lleve la dieta que ellos pretenden (Fernández Blanco, 2004).

Un punto importante es que la mayoría de los papás dicen pasar bastante tiempo con sus hijos, es interesante porque por lo reportado, se podría pensar que los niños consumen ciertos alimentos por no tener una vigilancia por parte de sus padres, pero no necesariamente se habla de la ausencia de estos. Lo que salta a la vista de este punto es lo que ya tocamos arriba que nombramos para este trabajo como abandono presencial, pues muchos de los papás sí pasan tiempo en casa, sí están con los niños, pero parece que no prestan suficiente atención en el cuidado de una dieta balanceada.

Lo interesante es que tengan problema con el control de golosinas que ellos mismos dan a los niños. Aquí hay que analizar si los niños buscan tener sus golosinas para satisfacer su adicción por ciertos componentes de las mismas. Sería

arriesgado pensar en un padre o una madre que busque de manera consciente dañar a sus hijos, pero en el ritmo ajetreado en el que nos desenvolvemos, quizás lo que buscan es ser prácticos, no necesariamente ser dañinos y en ese camino pueden obtener resultados no deseables en cuanto a los hábitos con sus hijos.

### **Entorno social**

De acuerdo con lo dicho por los niños, hay una relación marcada entre estatus-dinero-comida, pues dicen sentirse importantes cuando tienen dinero y lo usan para comprar cosas para ellos y sus amigos y familiares. Ya Harris comenta (Harris, 1989) que en algunas culturas, tener cierto acceso a alimentos es relacionado con el estatus. Para mucha gente es importante ver que las mesas estén llenas de alimento como forma de mostrar incluso el poder económico que pueden tener.

De este grupo, los niños mayores le dan mayor importancia a lo que creen que son las buenas costumbres o el deber ser, esto ya lo comenta Lipovetsky (Lipovetsky, 2013) y no solo como un deber ser, sino como una manera de ser felices, pero no hay una evidencia sobre los niños menores y la relación entre esos conceptos y su alimentación. Según lo dicho por los niños, hay una gran importancia sobre lo que dicen sus padres y la relación con su alimentación, pero también coinciden en que sienten algunos excesos en la disciplina de esa conducta.

Las actividades de los niños en sus diferentes escenarios están relacionados con el sobrepeso y problemas alimentarios, pues los niños incluso reportan tener comportamientos para obtener comida chatarra en casa, supermercados, escuela, familiares y amigos.

Los padres y niños reportan conocimiento sobre la necesidad de una dieta balanceada y el deporte como un complemento para evitar la obesidad y el sobrepeso, pero siguen comentando la importancia de la actividad física como algo prioritario, en ocasiones por encima de la comida. La mayor parte de los niños reportan no tener una actividad física adicional a lo que hacen en la clase de taekwondo o lo que hacen en la clase de educación física, sin embargo, algunos de

los niños que sí tienen más actividades, son los que tienen mayores problemas de peso.

## **Obesidad**

Los niños dicen saber del problema de la obesidad y del sobrepeso como uno de los principales en el país, pero comentan que mucho puede ser por problemas de nacimiento, independientemente de que ellos en otro momento digan saber que es por el desequilibrio de alimentación y actividad física.

En cuanto a la publicidad, los resultados fueron divididos, por un lado identifican algunas marcas de comida rápida, pero no hablan específicamente de un gusto incontrolable por esas marcas ni repiten eslogan de alguna marca que pudiera llevar a pensar que hay una influencia de estas empresas sobre ellos y el consumo de esos productos o el gusto específico por alguno de ellos. Lipovetsky habla (Ibíd.) sobre una tendencia de la gente por compras descontroladas por todo el entorno en grandes tiendas y marcas. Es importante ver que los resultados son divididos porque, aunque no son una mayoría dominante los que reportan gusto por marcas, sí la proporción es cercana a la mitad.

Algunos padres siguen pidiendo dietas especiales que les ayuden a bajar de peso rápido para un objetivo a corto plazo, como ir a una fiesta o hacer algún ejercicio, pero con la firme idea de regresar a hábitos alimentarios de siempre, una vez que pase dicho evento.



## Hallazgos

Los niños iniciaron con comentarios sobre sentir vergüenza sobre ciertos alimentos que ellos consideran indeseables, pero en el transcurso del trabajo se fue eliminando esa vergüenza, sin llegar al cinismo. En otras pláticas ya en clase, los niños hablaban con compañeros y les decían que es importante una alimentación adecuada y que tienen que esforzarse tanto por su dieta, como por su actividad física.

Tanto padres como niños reportan estar juntos en tiempos determinados del día, en los que pudiera uno pensar que es complicado por las actividades de cada uno, sin embargo, la atención prestada a los niños parece ser deficiente. La propuesta de abandono presencial se hace en actividades cotidianas por parte de los padres, de acuerdo con lo que los niños y padres dijeron, está muy relacionado con las conductas alimentarias, pues comen solos en muchos de los casos, en otros comen con ellos, pero sin una real comunicación o atención por parte de los padres. Esto lleva a los niños a buscar la manera de hacerse de las cosas que les gusta comer y deshacerse de las que no les gustan. En muchos casos, los niños reportan no solamente comer cosas que se les tienen restringidas, sino que aprovechan para evadir castigos, reglas y órdenes claras, pues saben que los padres pueden decirse cansados o que confían plenamente en lo que los niños pueden o no hacer, argumentando que los niños están bien educados.

Hay evidencia sobre cómo los padres caen en el abandono presencial con sus hijos y de que estos últimos los usan para consumir sus golosinas preferidas. Esto significa que los niños se dan cuenta de que los papás no son del todo rígidos con la disciplina y buscan esa flexibilidad para obtener alimentos u otros productos de su agrado.

## Conclusiones

Los regímenes alimentarios de los niños de la escuela de Tae Kwon Do en la que se realizó este trabajo, están íntimamente ligados con su entorno social y sobre todo, con el familiar, pues es donde reportan la mayor parte de enseñanzas y tiempo durante el día, haciendo que esas costumbres sean adquiridas de una generación a otra, quedando muy arraigadas en el discurso (no necesariamente en el actuar) de los niños.

Los factores sociales pueden afectar los regímenes alimentarios de los niños, pues estos se comportan de manera diferente estando en casa, con respecto a lo que reportan hacer en otros escenarios. Aparentemente ellos perciben una sensación de poder al tener dinero y poder comprar alguna golosina a sus compañeros. Ven como algo deseable ser el que compre las golosinas del grupo de amigos.

Las conductas del entorno familiar son transmitidas de generación en generación. Aparentemente, algunas cosas aprendidas por los padres durante su etapa infantil son enseñadas a los niños, otras no lo son porque a los padres no les parece pertinente. Los niños ven mayor autoridad en lo que se dice en su entorno familiar, con respecto a lo que se dice en el social. Lo que dicen los padres a los niños queda aparentemente aprendido, las instrucciones parecen ser muy claras para los niños, sin embargo, ellos presentan su propia opinión y razones de probable omisión de las reglas brindadas en su entorno familiar.

Las conductas alimentarias de los niños están relacionadas con factores sociales y familiares, haciendo que el ejercicio físico sea un elemento insuficiente para evitar que los niños tengan problemas de sobrepeso y obesidad.

El ejercicio es insuficiente para combatir problemas de sobrepeso y obesidad; éste debe de ser acompañado con una dieta balanceada. Algunos padres piensan que no es grave el consumo de alimentos hipercalóricos, si uno hace cantidades extenuantes de ejercicio.

Los niños ocupan huecos que los padres dejan en el día con día para obtener alimentos o productos que ellos quieran. Los niños pueden buscar métodos para ejercer presión y obtener ese capricho que tienen en mente. De aquí que se considera factible el término *abandono presencial*. Tanto padres como hijos reportan esos huecos en la crianza y actividades cotidianas, así como en visitas y en la misma escuela. Esta falta de atención de los padres hacia los hijos se ve reflejada en las conductas generales de los niños y en específico (por el interés inicial de este trabajo) en las alimentarias.

## Propuestas

De acuerdo con lo obtenido en este trabajo, se propone profundizar los estudios sobre lo que aquí se propone como *abandono presencial* desde diferentes frentes de la vida cotidiana de los niños o si es solo relacionado con la alimentación.

Es recomendable ahondar para saber si esta es una conducta de un sector muy localizado o si es algo más general en nuestra sociedad, por lo que se recomienda hacer estudios a mayor escala sobre esta situación.

Es necesario estudiar sobre la posibilidad de que el abandono presencial se presente en diferentes estratos socioeconómicos, si es más en alguno que en otro e identificar las características para que esto se presente.

Es necesario seguir investigando para saber si el abandono presencial es propio de países en vías de desarrollo o países desarrollados. En caso de darse en ambos, es necesario ver las características que llevan que se presente o no esta situación de cada uno. Si no es este el caso, hay que estudiar las posibles causas que llevan a que unos lo presenten y otros no o ver si hay evidencia de éxito en el combate a esta situación.

Falta investigación sobre cómo el abandono presencial se puede extrapolar en la vida de los niños y sus diferentes entornos, así como en la adolescencia y las consecuencias que puede traer cuando sea adulto. En este trabajo se habló de temas muy específicos y relacionados con las conductas alimentarias, pero falta investigar si esto puede llevar a problemas más graves.

Se recomienda investigar más sobre las conductas de los padres cuando se trata de la educación de los hijos y las responsabilidades que tienen con ellos, las que asumen y las que han dejado de lado. Falta investigar si en realidad es una negligencia de los padres o si hay otros factores que los han llevado a manifestar este abandono.

## Referencias

- Aranceta-Bartrina, J., Pérez-Rodrigo, C., Ribas-Barba, L., & Serra-Majem, L. (2005). Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 7(Extra 1 (supl.)), 13–20. Retrieved from <http://www.pap.es/files/1116-422-pdf/435.pdf>
- Barnett, E., & Casper, M. (2001). A definition of “social environment.” *American Journal of Public Health*, 91(3), 465. <https://doi.org/10.2105/AJPH.91.3.465a>
- Betancourt, L., Rodríguez, M., & Gempeler, J. (2007). Interacción madre-hijo, patrones de apego y su papel en los trastornos del comportamiento alimentario. *Universitas Médica*, 48(3), 261–276. Retrieved from [http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231018668007%0AInteracción madre-hijo, patrones de apego y su papel en los trastornos del comportamiento alimentario%0AA](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231018668007%0AInteracción%0Amadre-hijo,%0apatrones%0Ade%0Aapego%0Ay%0Asu%0Apapel%0Aen%0Alos%0Atrastornos%0Ade%0Acomportamiento%0Aalimentario%0AA) revision of the theories on the development and mother-child interaction proposed by John Bowlby
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano. Experimentos en entornos naturales y diseñados* (1st ed.). Barcelona: PAIDOS IBERICA.
- Bruckner, P. (2001). *La euforia perpetua: sobre el deber de ser feliz*. México: Tusquets Editores/CONACULTA.
- Bustamante, L. C. (n.d.). Obesidad y actividad física en niños y adolescentes. Retrieved from [http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias\\_expo/act\\_fis\\_salud/obesidad.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/obesidad.pdf)
- Carriedo, P. (2016). La ética de la obesidad y la delgadez en el discurso médico en la posmodernidad. *Revista de Ciencias Sociales de La Universidad Iberoamericana*, 11(22), 178–185.
- Chavarría, S. (2002). Definición y criterios de obesidad. *Nutrición Clínica*, 5(4), 236–240. Retrieved from [http://misentornos.com/asp\\_folder\\_gallery/images/documentos\\_articulos/obesidad\\_articulos/definicion\\_y\\_criterios\\_obesidad.pdf](http://misentornos.com/asp_folder_gallery/images/documentos_articulos/obesidad_articulos/definicion_y_criterios_obesidad.pdf)
- Coria-Zavala, A., Jasso-Ibargüengoitia, B., Paz-Mendoza, E. G., & Nájera-Chávez, P. (2012). El entorno familiar y su influencia en el plan de vida de los jóvenes en una universidad privada en Monterrey, México. *Intersticios Revista Sociológica de Pensamiento Crítico*, 6(2), 175–190. Retrieved from <http://www.intersticios.es/article/viewFile/10460/7330>

- Cruz, S. M., Tuñón, P. E., Villaseñor, F. M., Álvarez, G. G. del C., & Nigh, N. R. (2013). Sobrepeso y obesidad: una propuesta de abordaje desde la sociología. *Region Y Sociedad*, 57, 165–202.
- Domínguez-Vasquez, Olivares, S., & Santos, J. L. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 58(3), 249–255. Retrieved from <http://www.captura.uchile.cl/handle/2250/6966>
- Fernández Blanco, M. (2004). La adolescencia hoy: adultos prematuros, niños eternos. *Cad. Aten. Primaria*, 11, 61–65. Retrieved from [http://agamfec.com.217-130-244-151.217-130-244-151.avzservicios.es/pdf/CADERNOS/VOL11/VOL11\\_2/01\\_Editorial\\_N11\\_2.pdf](http://agamfec.com.217-130-244-151.217-130-244-151.avzservicios.es/pdf/CADERNOS/VOL11/VOL11_2/01_Editorial_N11_2.pdf)
- Germaná, C. (1999). Pierre Bourdieu: La Sociología del Poder y la Violencia Simbólica. *Rev. Sociol.*, 11(12), 32–33.
- Gómez, L. F. (2010). Conducta alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación. *Precop SCP CCAP*, 7(4), 38–50.
- González-Castell, D., González-Cossío, T., Barquera, S., & Rivera, J. A. (2007). Alimentos industrializados en la dieta de los preescolares mexicanos. *Salud Pública de México*, 49, 345–356.
- Gutiérrez, J., Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Villalpando-Hernández, S., Franco, A., Cuevas-Nasu, L., ... Hernández-Ávila, M. (2012). *Ensanut 2012. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales*. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública (MX). Retrieved from <http://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>
- Harris, M. (1989). *Bueno para comer*. Madrid: Alianza Editorial.
- Hernández, B., Gortmaker, S., Colditz, G., Peterson, K., Laird, N., & Parra-Cabrera, S. (1999). Association of obesity with physical activity, television programs and other forms of video viewing among children in Mexico City. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 23(8), 845–854. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10490786>
- Hernández, L. (2016, January 3). Aumenta 25% número de mujeres trabajadoras. *Excelsior*. Retrieved from <http://www.excelsior.com.mx/nacional/2016/01/03/1066575#imagen-2>
- Hersch-Martínez, P., & Pisanty-Alatorre, J. (2016). Desnutrición crónica en escolares: Itinerarios de desatención nutricional y programas oficiales en comunidades indígenas de Guerrero, México. *Salud Colectiva*, 12(4), 551–573. <https://doi.org/10.18294/sc.2016.917>

- Kaufer-horwitz, M., & Toussaint, G. (2008). Indicadores antropométricos para evaluar sobrepeso y obesidad en pediatría. *Bol Med Hosp Infant Mex*, 65, 502–518.
- Keats, D. M. (2009). *Entrevista Guía práctica para estudiantes y profesionales* (1st ed.). Ciudad de México: McGraw-Hill.
- Lipovetsky, G. (2000). *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Anagrama. Retrieved from <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:La+era+del+Vacío,+Ensayos+sobre+el+individualismo+contemporáneo#0>
- Lipovetsky, G. (2013). *La felicidad paradójica*. Anagrama.
- López Morales, J. L., & de los Fayos Ruiz, E. J. G. (2012). Edorexia y deporte. Una concepción acerca de la obesidad y la adicción a la comida. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 12(1), 139–142.
- Manuel Moreno, G. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(2), 124–128. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70288-2](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70288-2)
- Martínez y Martínez, R. (1993). *La Salud del Niño y del Adolescente* (3rd ed.). Masson.
- Mauleón, J. R. (2004). El Sistema Alimentario como área de estudio para la Sociología. In *VI Congreso Vasco de Sociología*.
- Méndez, A. C. (2013, August). Cinco delegaciones con mayores problemas de obesidad infantil. *Milenio*.
- Mercado, P., & Vilchis, G. (2013). La obesidad infantil en México. *Alternativas En Psicología, Año XVII*(28), 49–57. Retrieved from <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v17n28/n28a05.pdf>
- NOM-008-SSA3-2017. (2018). (Diario Oficial de la Federación). Retrieved from [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5523105&fecha=18/05/2018](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5523105&fecha=18/05/2018)
- Olaiz-Fernández, G., Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Rojas, R., Villalpando-Hernández, S., Hernández-Ávila, M., & Sepúlveda-Amor, J. (2006). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2006. Instituto Nacional de Salud Pública*. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública (MX). Retrieved from <https://ensanut.insp.mx/informes/ensanut2006.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Acabar con la obesidad infantil. *Biblioteca de La OMS*, 50. [https://doi.org/978\\_92\\_4\\_351006\\_4](https://doi.org/978_92_4_351006_4)

- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Obesidad y sobrepeso Datos y cifras*. Retrieved from <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Perpiñá, C. (2012). *Manual de Entrevista Psicológica: saber escuchar, saber preguntar* (1st ed.). Madrid, España: Psicología Pirámide.
- Polaino-Lorente, A. (1993). La ausencia del padre y los hijos apátridas en la sociedad actual. *Revista Española de Pedagogía*, 51(196), 427–461.
- Poy-Solano, L. (2014). Más de 50 mil escuelas del país carecen de instalaciones deportivas o recreativas. *La Jornada*. Retrieved from <http://www.jornada.com.mx/2014/05/11/sociedad/034n1soc>
- Ramírez, J. C. H., & Canto, J. E. O. (2016). El perfil general del excedente nutrimental en México en el periodo 1990-2013: Un enfoque a partir del suministro energético de macronutrientes y grupos de alimentos. *Salud Colectiva*, 12(4), 487–504. <https://doi.org/10.18294/sc.2016.925>
- Ramos P, E. G., Castro-Sánchez, A. E., Zambrano M, A., Núñez R, G. M., & Osorio de D, S. (2012). Aporte calórico y macronutricional de los menús infantiles de la comida rápida y convencional. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(3), 27–33. Retrieved from [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182012000300004&lng=en&nrm=iso&tlng=en](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300004&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
- Restrepo, S. L., & Maya-Gallego, M. (2005). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *Boletín de Antropología*, 19(36), 127–148. Retrieved from <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/boletin/article/view/6919>
- Rivera Dommarco, J. Á., Hernández-Ávila, M., Aguilar-Salinas, C., Vadillo-Ortega, F., & Murayama-Rendón, C. (2013). *Obesidad en México. Recomendaciones para una política pública de Estado*. (J. Á. Rivera Dommarco, M. Hernández-Ávila, C. Aguilar-Salinas, F. Vadillo-Ortega, & C. Murayama-Rendón, Eds.) (1st ed.). México: UNAM.
- Rojas, O. L. (2016). Mujeres, hombres y vida familiar en México. Persistencia de la inequidad de género anclada en la desigualdad social. *Revista Interdisciplinaria de Estudios de Género de El Colegio de México*, 2(3), 73. <https://doi.org/10.24201/eg.v2i3.4>
- Rojas Soriano, R. (2015). *Investigación-acción en el deporte, nutrición y salud. Un experimento con dieta vegetariana (vegana) 2008-2014* (1st ed.). México: Kanankil Editorial.



Román, S., Ojeda-Granados, C., & Panduro, A. (2013). Genética y evolución de la alimentación de la población en México. *Revista de Endocrinología Y Nutrición*, 21(1), 42–51. Retrieved from <http://www.medigraphic.com/pdfs/endoc/er-2013/er131f.pdf>

Secretaría de Salud. (2016). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino. Informe final de resultados* (Vol. 2016). México.

UNICEF. RFP 9137930 Diagnóstico de la situación del consumo de alimentos y bebidas dentro de las escuelas secundarias de la Ciudad de México y recomendaciones que permitan diseñar intervención y estrategias de abogacía con el sector privado . RFP 9137930 Diagnóst (2017). Ciudad de México, México. Retrieved from [https://www.unicef.org/mexico/spanish/RFP\\_9137930.pdf](https://www.unicef.org/mexico/spanish/RFP_9137930.pdf)

Venez, R., & Metab, E. (2012). *Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo* versión impresa ISSN 1690-3110, (9), 1–11.

# ANEXOS

## ANEXO 1 (ENCUESTA)

### ENCUESTA PARA NIÑOS

1.- Nombre completo

2.- Edad

3.- ¿Cuántas veces comes al día?

a) 2 b) 3 c) 4 d) 5

4.- ¿Tus papás te dan dinero para gastar en la escuela? Si /No. En caso de ser sí, ¿en qué te gastas el dinero?

a) Dulces (caramelos) b) Frituras c) Fruta d) Guisados e) tortas/tacos d) bebidas como boing o frutsi e) refresco f) otro (especifica)

5.- Además de tus clases de Tae Kwon Do ¿tienes alguna actividad deportiva? (sin contar educación física de la escuela)

6.- ¿Qué haces durante tu tiempo libre? Ordena empezando con 1 la que más realices.

a) Lectura b) Ver tv o películas c) Navegar en internet d) otra (especifica)

7.- ¿Con qué frecuencia comes golosina? (refrescos, frituras, caramelos, pastelitos, galletas, etc.)

a) 1 a 3 días por semana b) 4 a 5 días por semana c) 6 o 7 días por semana

8.- Cuando consumes golosinas:

a) Comes sólo una por ocasión b) tomas refresco para acompañar

c) comes más de una bolsa (paquete) al mismo tiempo

9.- Elige entre las siguientes opciones lo que bebes con mayor frecuencia durante el día (1 el que más,

a.- Agua de fruta natural (fruta) e.- jugo

b.- Agua sola f.- Otro (especifica)

c.- Refresco

d.- Café

10.- ¿Cuántas veces comes en casa a la semana con tu familia?

a) Ninguna b) 1 a 2 c) 3 o 4 d) 5 a 7

11.- De esas veces, ¿cuántas es comida comprada o instantánea?

a) Ninguna b) 1 a 2 c) 3 a 4 c) 5 a 7

12.- ¿Cuántas veces comes fuera de casa a la semana?

a) Ninguna b) 1 a 2 c) 3 a 4 c) 5 a 7

13.- De las veces que no comes en casa, ¿qué tipo de comida frecuentas más?

a) comida rápida (mc donalds, Burger King, pizzas, etc.)

b) Restaurantes de comida corrida (sopa, guisado, postre)

c) Chatarra (papas a la francesa, antojos como quesadillas, gorditas, pambazos)

d) ensaladas, frutas

#### ANEXO 2 La entrevista peculiar

¿Por qué la gente tiene sobrepeso u obesidad?

Cuando te sientes contento, ¿Te gusta comer algo en especial? ¿Qué? ¿Por qué?

Cuando te sientes triste, ¿Te gusta comer algo en especial? ¿Qué? ¿Por qué?

Cuando te sientes enojado, ¿Te gusta comer algo en especial? ¿Qué? ¿Por qué?

¿Por qué no comemos a las mascotas?

¿Por qué no comemos arañas o insectos?

¿Por qué no comemos lo que desechamos en el baño?

¿Por qué no nos comemos la basura?

¿Por qué no comemos mocos u otras secreciones?

Normalmente hay partes de la comida que se desechan ¿en tu casa qué partes de la comida se desechan y por qué?

¿Por qué no nos comemos a nuestra familia?

¿Nunca han pensado en ser caníbales? ¿Por qué?

Si se te cae algo de comer al piso tú: a) lo limpias y te lo comes b) te lo comes c) lo tiras a la basura d) se lo das a la mascota e) otro

¿De qué tipo de alimento te “da más hambre”?

¿Qué te gusta más de la comida cuando vas a fiestas?

¿Por qué no te comes el plato de comida de tu familia?

¿Qué se te hace mejor, comerte a un perrito o un pollo o conejo?

Cuando te sientes sólo, ¿Te gusta comer algo en especial?

¿Qué opinas o te han dicho sobre beber leche?

¿Qué opinas sobre comer hongos?

¿Qué opinas sobre comer queso?

¿Qué opinas sobre alguien con exceso de peso?

¿Crees que el exceso de peso sea por la comida, por el ejercicio o por más factores?

#### ANEXO 3 La entrevista final.

##### PREGUNTAS PARA LOS NIÑOS

¿Cómo es un día normal en el desayuno? Describe.

¿Qué es lo que más te gusta hacer en casa?

¿Cuál es tu juego favorito?

¿Qué te dice tu mamá o papá que no comas en la escuela?

- ¿Comes algo antes de llegar a casa o antes de la comida fuerte del día? ¿Qué tan frecuente?
- ¿Te gusta comer algo en especial en casa?
- ¿Cómo es un día normal en la comida? Describe.
- ¿Qué comida te han dicho que es buena, pero no te gusta?
- ¿Qué no te gusta comer y no te comes aunque te digan que es buena?
- ¿Qué comida es la que más te agrada consumir en casa?
- ¿Qué es merecedor de premio en casa?
- ¿Cómo te premian normalmente en casa?
- ¿Hay algún premio en especial que te guste?
- ¿Hay algún premio que te moleste en casa?
- ¿Cómo te sientes cuando te compran algo especial en casa como una golosina?
- Si te dan a elegir un premio por buena conducta o calificaciones ¿qué te gusta pedir?
- ¿Qué golosina es tu favorita?
- ¿Sueles ahorrar dinero?
- ¿En qué gastas tu dinero ahorrado?
- ¿Te suelen decir en casa que comas de cierta manera para ser como tu héroe de caricaturas favorito?
- ¿Cómo te sientes con eso?
- ¿Qué te dicen que es bueno comer para sí ser como tu héroe de tv favorito?
- ¿Qué te gusta comer mucho y no te gusta compartir con la demás gente de tu casa?
- ¿Qué te gusta mucho comer y sí te gusta compartir?
- Si te lastimas, te caes, te sientes mal o te duele algo ¿qué te dan de comer para consolarte?
- ¿Qué consideras que es la comida chatarra?
- ¿Qué comida te han dicho en casa que es chatarra, pero tú no consideras que lo sea?
- ¿Qué te han dicho que es comida chatarra o que hace daño, pero de cualquier manera te compran?
- Cuando te castigan ¿te quitan algún tipo de comida chatarra? ¿Cuál?
- ¿Cuál es la frecuencia que piensas correcta para comer chatarra?
- ¿Qué cantidad de chatarra te han dicho que es mala?
- ¿Qué cantidad de chatarra consideras que es mala?
- ¿De acuerdo con lo que te dicen tus papás cual es la frecuencia correcta para comer chatarra?
- ¿Qué te han dicho en casa que es bueno y muy sano comer, pero sientes que no pasa nada si no lo comes?
- ¿Consideras que con alguno de tus papás sea más sencillo que te compren comida chatarra?
- ¿Qué sentimiento tienes cuando te niegan alguna comida considerada chatarra?
- ¿Has descubierto alguna manera de convencer a mamá o papá de que te compren algo que normalmente te dicen que no es sano?
- ¿Hay algo que te digan tus papás sobre hacer ejercicio que tú consideres que no es tan necesario?
- ¿Hay algún tipo de ejercicio que no te guste?

¿De acuerdo con lo que te han dicho tus papás, qué tan frecuente es lo saludable hacer ejercicio?

¿Cuánto ejercicio consideras tú que es sano hacer?

¿Qué tan seguido haces ejercicio, incluyendo educación física y el tae kwon do?

Cuando estás con tu familia como primos ¿qué les gusta comer juntos?

¿Hay algo en casa que no te gusta que te vean comer y evitas que lo hagan?

Si por algo mamá y papá no tienen dinero ¿cómo te sientes?

¿Cómo te sientes cuando mamá y papá o tú mismo deben dinero?

¿Qué comes cuando no hay mucho dinero en casa?

¿Qué comes cuando estás preocupado?

¿Cómo es un día normal en la cena? describe

¿Qué te gusta comer cuando sabes que sí hay dinero en casa?

¿Normalmente qué es considerado para un castigo en casa?

¿Normalmente cómo te castigan en casa?

¿Hay algún castigo en especial que no te guste en casa?

¿Qué te han dicho en casa que es sano comer, pero te disgusta?

Cuando llegas a discutir con tus familiares, ¿te ha sucedido que te dan algo de comer y hacen las paces?

¿Te han dicho la frase “no te vas a parar (jugar, salir, etc.) hasta que te acabes eso”? ¿Con qué alimento te ha pasado?

¿Te ha pasado que te digan que puedes comer alguna golosina hasta que te acabes algún alimento en especial? ¿Cuál?

¿Qué alimento te disgusta al grado que te digan que te castigarán si no lo comes?

Si te niegas por completo a comer algo ¿ha pasado que te retiren el plato o que te dejen que te levantes, o simplemente te castigan o regañan? ¿Alguna vez tu mamá o papá se lo come?

¿Qué tan seguido sales a parques o centros comerciales?

¿Qué comes cuando sales a parques o centros comerciales?

¿Qué te dice tu mamá que no comas cuando salen al centro comercial o parques?

¿Qué comida es la que los pone contentos cuando salen a pasear?

¿Qué tan seguido comen en restaurantes?

Cuando salen a comer a un restaurante ¿qué tipo de lugar te gusta más?

¿Qué tipo de restaurantes frecuentan más?

¿Qué te gusta pedir más en los restaurantes?

¿Te dicen que no pidas cosas cuando salen, aunque sea a la tienda? (“Nada más me pides algo y vas a ver”).

En caso de que te digan que no pidas ¿qué pasa si igual lo pides? ¿Te regañan, te lo compran?

¿Qué comes normalmente en la escuela?

¿Qué haces durante el recreo?

¿Llevas tu almuerzo o compras?

¿Qué comes cuando te sientes feliz en la escuela?

¿Qué comes cuando te sientes triste en la escuela?

¿Qué comes cuando te sientes enojado en la escuela?

¿Qué comes cuando te sientes preocupado en la escuela?

¿Compartes comida o golosinas con tus amigos?

Si compartes comida con ellos ¿qué es lo que más te gusta que te den y tú darles?

¿Qué es lo que más te gusta pedirles a tus amigos de comer?

¿Cómo te sientes si ves que alguien lleva tu comida favorita y tú no la puedes comer?

¿Qué de lo que llevan tus amigos no puedes comer a diario?

Cuando tienes dinero ahorrado o que te dan en la escuela ¿qué haces con él? ¿Compras para ti algo que no sueles comer? ¿Invitas algo a tus amigos?

Imagina por un momento que te sobra dinero de lo que te dan en casa para escuela o gastos en general, ¿los ocupas en la escuela? ¿Cómo te sientes con ese dinero?

¿Cómo te sientes si por algo no puedes comprar nada y sólo llevas tu almuerzo?

¿Qué comida es la que normalmente te comparten y compartes más?

¿Qué de lo que llevas a la escuela no te gusta compartir? ¿Por qué?

¿Hay algo que en tu casa te digan que no le aceptes de comer a tus amigos de la escuela?

¿Hay algo que te guste comer con tus amigos y que no te den en casa o te lo tengan prohibido? ¿Lo cuentas en casa?

¿Con quién normalmente te juntas para intercambiar tu comida?

Cuando algún amigo no lleva comida ¿sueles compartirle? ¿Qué le compartes?

¿Qué te han dicho los maestros de la escuela que es comida chatarra?

¿Qué te han dicho los maestros que no comas en casa o cuando salgas de paseo?

¿Qué te han dicho los maestros que es chatarra, pero piensas que no lo es tanto?

¿Qué te han dicho en la escuela que es activación física sana?

¿Qué te han dicho en la escuela que es sano hacer de activación física, pero sientes que no te hace falta?

¿Sientes que a lo que te han dicho en la escuela de activación física le falta algo?

¿Qué has comentado con tus amigos sobre la comida chatarra?

¿Qué te han dicho tus amigos que es comida chatarra?

¿Qué consideran tus amigos que no es comida chatarra y coincides con ellos aunque en casa te digan otra cosa?

¿Qué te han dicho tus amigos que es comida chatarra, pero piensas que no lo es tanto?

¿Qué comida piensan tus amigos que no es comida chatarra, pero tú sí?

¿Alguno de tus amigos te da algo de comer que te gusta a cambio de tu comida?

¿Alguno de tus amigos te da algo a cambio de hacerle la tarea o ayudarle con algo que no entienda? ¿Qué tan seguido es?

¿Alguno de tus compañeros te pide tu comida a cambio de algo como algún juguete o tarjetas? ¿Qué tan seguido es?

¿Alguno de tus compañeros te obliga a que le des tu almuerzo? ¿Qué tan seguido es? ¿Qué pasa si no se lo das?

¿Alguno de tus maestros te pide de tu almuerzo? ¿Le das? ¿Qué tan seguido pasa?

¿Te da pena que te vean comiendo algo en la escuela? ¿Qué es? ¿Por qué te da pena?

¿Qué tan frecuente es que te visiten tus familiares?

Cuando llega a tu casa algún familiar ¿qué es lo que te dicen que les ofrezcas a tus visitas?

¿Comen algo en especial cuando tienen visitas de familiares?

Cuando viene una visita que no es un familiar ¿qué te dicen sobre lo que comes?

¿Qué te gusta más comer cuando te visita un familiar?

¿Te dicen que no idas algo delante de las visitas?

¿Te dicen que compartas tus golosinas o algo en especial que es tuyo con tus visitas? ¿Cómo et sientes con eso?

¿Qué tan seguido visitas a tus familiares?

¿Qué te gusta más comer cuando visitas a tu familia?

¿Te dicen que no aceptes algún alimento cuando vas de visita a casa de tus familiares?

¿Te dicen que no pidas cosas a tus familiares que visitas? ¿Qué te recomiendan no pedir?

¿Qué pasa si pides a tus familiares lo que te dijeron que no pidieras?

¿Te dicen que no pidas algo a tus papás delante de tus familiares? ¿Qué pasa si igual lo pides?

¿Te dicen que no pidas más comida a tus familiares cuando los visitas? ¿Lo hacen antes de salir de casa o lo hacen delante de tus familiares? ¿Qué pasa si lo haces?

Cuando te visita alguien que no es tu familiar, ¿te piden que no comas algo o que no pidas algo delante de las visitas? ¿Qué pasa si lo haces? ¿Cómo te sientes?

¿Qué te dicen que es bueno ofrecer a las visitas?

¿Hay diferencia si las visitas son tuyas, como amigos de la escuela o si son amistades de tus papás?

¿Te dicen que no pidas algo delante de las visitas? ¿Qué pasa si lo pides?

Si son tus amigos, ¿te han regañado delante de ellos?

Si son visitas de tus papás ¿te han regañado por eso delante de ellos?

¿Qué tan seguido te visita gente que no es tu familia?

## PAPÁS

¿A qué se dedica?

¿Cuáles son sus pasatiempos?

¿Qué edad tenía usted cuando nació su hijo?

¿Hay algún aspecto que usted quisiera retomar de su vida que dejó desde que llegó su hijo, hasta la actualidad? (cosas como salir más, comer seguido juntos, convivencia en casa con juegos de mesa, etc.)

Platíqueme por favor cómo es la relación afectiva con su hijo, si considera ser muy cariñoso y si en estos años ha cambiado, sea para más o menos, ¿qué considera que lo ha provocado?

¿Cuánto tiempo pueden pasar juntos? ¿Qué hacen normalmente?

Platíqueme cómo es un día normal entre ustedes, desde que se levantan hasta que se van a dormir.

Ahora hablemos de un fin de semana, ¿Cómo se desenvuelven?

¿De qué manera alienta a su niño para esforzarse más en casa y escuela?

En cuanto a su disciplina, ¿qué parte es la que le cuesta más trabajo lidiar con el niño?

¿Cómo lo premiaban cuando era niño (a usted)?

¿Cómo le castigaban a usted cuando era niño?

Normalmente en toda familia hay premios por buenas actividades o actitudes y logros, ¿de qué manera se le compensa por una buena acción o logro? ¿Qué consideran ustedes que es digno de ser premiado?

Hablemos de los castigos y reprimendas, ¿qué es lo más común que se hace para corregir algo inadecuado en el comportamiento del niño?

Platíqueme por favor cómo es un desayuno normal.

Platíqueme por favor un día normal de comida, desde que inicia hasta que termina.

Platíqueme por favor como es un día normal en la cena

Ahora platíqueme por favor lo mismo, pero en fin de semana.

¿Hay algo en particular en lo que usted tenga dificultad para que el niño coma?

¿Hay algo en particular de lo que come su niño que usted tiene problemas o que le preocupe que coma o se quite?

Si hay algún bajón en su rendimiento escolar, ¿de qué manera lo afrontan?

¿Tiene su niño algún problema específico que note en la escuela?

¿Qué golosina es su preferida para darse “un gusto”? (la de usted)

¿Cuántas veces consumen comida hecha en casa?

Las veces que comen en casa ¿usted es quien cocina o lo hace alguien más? ¿Quién?

¿Qué tareas son asignadas a su hijo como parte de ayuda dentro de la casa? (lavar trastes, recoger su cuarto, etc.)

¿Qué tan seguido cumple con esas tareas?

¿Premian al niño por hacer estas actividades? ¿De qué manera lo premian?

¿Qué medidas correctivas toma si alguna de las actividades no se realiza o se hace de manera inadecuada?

¿Ha tenido su niño algún régimen de alimentación? Si ha sido así ¿cómo lo han afrontado?

¿Qué tanto comparte los logros de su niño con la familia o en las redes sociales?

Cuando era niño ¿tenía algún problema de sobrepeso?

¿Qué considera usted que es “lo correcto” para la disciplina en cuanto a la alimentación de su hijo?

¿Qué le gusta comer cuando se siente feliz? (a usted)

¿Qué le gusta comer cuando se siente triste?

¿Qué come cuando se siente enojado?



¿Qué come cuando se siente preocupado?

Cuando llega a tener un problema con su hijo y discuten ¿le ofrece usted algo de comer para hacer las paces? ¿Qué le ofrece? ¿Qué tan seguido discuten?

¿Discuten mucho por la comida chatarra?

¿Es más sencillo que el niño consiga golosinas con mamá o papá? ¿Con quién? ¿Por qué?

¿Les ha sucedido que mamá o papá niega algo de comida que consideren no deseable y el otro le diga que sí pero que “no le digan a papá”? ¿Con qué comida es más frecuente?

¿Han tenido alguna disputa porque alguno de los dos (mamá o papá) gane preferencia por ser menos estrictos con la alimentación? ¿Cómo ha sido? ¿Qué tan seguido es?

¿Qué considera que es lo correcto dentro de una comida sana?

¿Qué comida le han dicho a usted que sea chatarra, pero piensa que no lo es tanto?

¿Qué comida piensa usted que es chatarra pero que la gente en general no le da ese valor?

¿Qué comida piensa usted que es chatarra, pero igual termina consumiendo?

¿Qué comida piensa usted que es chatarra, pero se la termina comprando a su hijo?

¿Con qué frecuencia no es malo comer comida chatarra?

¿Hay alguna comida chatarra que de niño les gustara a usted y en especial en casa le negaran? Explique por qué se la negaban.

¿Qué le decían a usted sus papás sobre consumir comida chatarra?

¿Hay algún tipo de comida que le hayan dicho a usted sus papás que no era deseable pero usted ahora considera que era no necesariamente indeseable y ahora se la da o se la permite a su hijo?

¿Qué comida le disgusta?

¿Qué comida le gusta mucho como para comer todos los días pero no lo hace? ¿Por qué?

¿Qué comida le gusta mucho, pero no podría comer diario?

¿Qué comen normalmente cuando no hay mucho dinero en casa?

¿Qué le ha dicho a su hijo que no es bueno comer cuando salen de visita con un familiar?

¿Qué le ha dicho a su hijo que no es bueno comer cuando salen de visita con alguien que no es familiar?

¿Con qué frecuencia salen de paseo a centros comerciales o parques?

¿Qué comen cuando salen a centros comerciales o parques?

¿Qué le pide más su hijo cuando salen de paseo a centros comerciales o parques?

¿Qué no le gusta comprar a su hijo cuando salen de paseo a centros comerciales o parques? ¿Se lo termina comprando? ¿Por qué?

¿Qué le dice a su hijo que no coma en la escuela?

¿Qué no le gusta que su hijo comparta o le compartan de comer en la escuela?

¿Le manda normalmente dinero o almuerzo a la escuela?

¿Qué le mandan de almuerzo a la escuela? ¿Con qué frecuencia? ¿Con qué frecuencia les mandan dinero?

En el caso de mandar dinero ¿sabe usted en qué se lo gastan?

¿Han tenido problemas porque se gaste su niño el dinero en algo que no les tengan ustedes permitido?

Cuando hay dinero en casa (algún extra o simplemente están holgados) ¿Con qué le gusta consentir a su familia (de comida)?

¿Qué chatarra de la que le gusta al niño considera usted peor?

¿Qué tan seguido permiten que coman golosinas?

¿Qué tan seguido comen en restaurantes?

Cuando salen a comer a un restaurante ¿qué tipo de lugar te gusta más?

¿Qué tipo de restaurantes frecuentan más?

¿Qué te gusta pedir más en los restaurantes?

¿Qué tan seguido reciben visitas de familiares?

¿Qué comen cuando tienen visitas de familiares?

¿Hay algo que les digan a sus niños que no coman cuando hay visitas de familiares?

¿Les piden a sus niños comer de cierta manera delante de las visitas? ¿Cómo?

¿Les llegan a decir a sus niños que no les pidan a sus familiares cuando los visitan?

¿Qué pasa si igual les piden algo a sus familiares que los visitan?

¿Les dicen a sus niños que no acepten algo que traigan las visitas?

¿Qué tan seguido los visitan amistades de los niños?

¿Les piden a sus niños comer de cierta manera delante de las visitas? ¿Cómo?

¿Les dicen a sus niños que no acepten algo que les ofrezca la visita?

¿Les dicen a sus niños que no les pidan a ustedes algo delante de la visita?

¿Qué pasa si igual lo piden los niños?

¿Qué tan seguido reciben visitas que son amistades de ustedes?

¿Les dicen a los niños que no acepten algo de las visitas?

¿Les dicen a los niños que no pidan algo a las visitas?

¿Qué pasa si igual le piden algo a las visitas?

¿Les piden a sus niños comer de cierta manera delante de las visitas? ¿Cómo?

¿Qué tan seguido visitan a familiares?

¿Les dicen a sus niños que no coman algo con los otros niños?

¿Les dicen a sus niños que coman de cierta manera cuando van de visita? ¿Cómo?

¿Les dicen a sus niños que no pidan algo a los anfitriones? ¿Qué pasa si igual lo piden?

¿Qué tan seguido visitan sus niños a sus amigos de la escuela?

¿Están normalmente cuando van sus niños a ver a sus amigos o los dejan y luego regresan con ellos?

¿Les han dicho a sus hijos que no acepten algo de comer cuando van de visita con sus amigos? ¿Qué?  
¿Por qué?

¿Qué tan seguido van de visita con amistades de ustedes?

¿Les dicen a sus niños que coman de cierta manera delante de esa gente? ¿Qué pasa si no lo hacen, los regañan delante de ellos?

¿Les dicen a sus niños que no pidan algo a los anfitriones? ¿Qué pasa si igual lo piden?

¿Le dicen que no acepten algo de los anfitriones?

Si hay otros niños, ¿les dicen a sus hijos que no acepten algo? ¿Qué, por qué?

¿Los dejan solos con los hijos de sus amistades o están con ellos todo el tiempo? ¿A ratos están con ellos y a ratos los dejan?