



**UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INCORPORADA A LA UNAM
CLAVE 8898-25**

**NUTRICIÓN Y DESARROLLO COGNITIVO EN ADOLESCENTES
DE 12 A 15 AÑOS DE LA ESCUELA SECUNDARIA J. ENCARNACIÓN
F. CÓRDOBA, SAN RAFAEL, ESTADO DE MÉXICO**

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

QUE PRESENTAN:

**ROSAS PÉREZ GABRIELA
LINARES SUÁREZ JONATHAN ENRIQUE
RAMOS GUZMÁN KATIA INÉS**

ASESOR DE TESIS:

PSIC. NOEL MORALES SOSA

OZUMBA, MÉXICO

FECHA: MARZO 2021



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

DEDICATORIAS

A lo largo de mi vida he podido contar con el amor de una maravillosa familia, sabiendo que esta es una forma de agradecerles su gran e incondicional apoyo, así como su comprensión a mi esfuerzo, el cual es inspirado en ustedes alentándome siempre a lograr mis objetivos, para ustedes mi admiración, mi cariño y respeto.

Tu corazón está donde está tu tesoro. Y es necesario que encuentres tu tesoro para que todo pueda tener sentido, y es que todo lo que está sobre la faz de la tierra se transforma siempre porque la tierra está viva y tiene un alma. Somos parte de esta Alma y pocas veces sabemos que ella siempre trabaja a nuestro favor.

A Dios Agradezco principalmente a Dios, quien me ha acompañado en todo momento mientras va guiándome por el sendero correcto ya que me ha permitido alcanzar un objetivo más en mi vida, a pesar de las adversidades nunca me ha dejado sola y me ha dado la fortaleza para seguir a delante.

A mi madre agradezco todo el apoyo y amor que me has dado desde mi infancia hasta hoy en día, porque siempre has luchado para darnos lo mejor a mí y mi hermana. Ya que has sido mi inspiración y fortaleza durante todo el trayecto de mi vida y al mismo tiempo quiero decirte lo mucho que te amo y estoy orgullosa de ser tu hija.

A mi padre gracias por enseñarme, por animarme y haber formado las bases importantes para enfrentarme a la vida.

A mis abuelos que quienes, con su esfuerzo, lucha y sabiduría lograron formar una familia unida y con grandes éxitos y por quienes cada día me alientan a seguir a delante.

A mis tíos y primos agradezco su apoyo incondicional y su acompañamiento durante mi lucha para lograr un proyecto más en mi vida.

A mi hermana y mis sobrinos los cuales amo con todo mi corazón y que son parte importante en mi vida y motivo de inspiración para seguir a delante les quiero agradecer por siempre creer en mí y alentarme en todo momento.

A mi novio Jonathan a quien me ha dado su amor y paciencia y que con su compañía ha logrado motivarme a seguir a delante y alcanzar nuestros sueños, y que al mismo tiempo nos ha llevado a culminar este proyecto juntos y que puedo presentar con orgullo y alegría.

A mi asesor Noel Morales Sosa a quien con su conocimiento y orientación he podido lograr un objetivo más en la vida el cual me va a permitir seguir superándome como persona y profesionalista y que por motivarnos a sacar este trabajo adelante y por fungir con profesionalismo, así como su función como nuestro asesor de tesis mi mayor reconocimiento, muchas gracias.

A mi amiga Katia a la que le agradezco por ser una gran amiga y compañera con la que felizmente daré este gran paso tan esperado. Sabes que deseo siempre logres tus metas y jamás te rindas, te quiero mucho.

Siempre he tenido la idea que con determinación todo se puede lograr, sin embargo, sin el apoyo y la confianza que me han brindado mis seres queridos para este proyecto no lo hubiera logrado, por lo que es un verdadero placer para mí utilizar este espacio para expresar mis agradecimientos.

Empezando por mi madre que ha sido mi aliento en los momentos más difíciles por los que he pasado, con su amor me ha guiado y con su cariño me ha demostrado que lo único imposible es aquello que no se intenta. Gracias por tu paciencia mamá.

A mi padre también le doy gracias por los consejos sabios en los momentos exactos, gracias por no dejarme caer, por enseñarme que la responsabilidad es una virtud en la que vale la pena esforzarse, estoy orgulloso de ti papá.

A mi hermana Soni, de verdad estoy muy contento por tenerte como hermana y también como mi mejor amiga, gracias por escucharme cuando más lo necesitaba, me siento dichoso de esa alma tan bella que te caracteriza.

A mi hermano Alex, eres un magnífico hermano, y en muchas ocasiones también fuiste un padre para mí, eres mi modelo para seguir, me siento orgulloso de tenerte como hermano mayor, ya que con tu ejemplo me has demostrado que el éxito no ocurre por casualidad si no por elección.

Gracias a mi novia Gaby por llegar a mi vida y empezar un camino juntos de superación, has llenado mi vida de alegría y por eso pase lo que pase voy a estar eternamente agradecido contigo, me has convertido en una persona totalmente diferente, gracias a tu amor.

También le doy gracias a todos aquellos que contribuyeron en mi formación académica y profesional, a mis profesores que compartieron su conocimiento conmigo a lo largo de mi educación universitaria, especialmente a **Noel Morales**, mi asesor de tesis, por su apoyo y paciencia en la elaboración de este trabajo.

Gracias Dios por darme la oportunidad de cumplir un sueño más en mi vida.

A mis abuelitos

Aurelio Ramos Carmona e Inés Suárez Godínez gracias por ayudar a mis padres en mi educación sin ustedes esto no hubiera sido posible, pues durante el camino de mi vida ustedes fueron mis dos grandes motivaciones, seguiré su ejemplo de superación, humildad, sabiduría y sacrificio que me enseñó a valorar todo lo que tengo, por confiar en mí y darme la oportunidad de culminar esta etapa de mi vida gracias, pues yo sé que la afrontare con madurez, compromiso y seriedad, simplemente gracias por el apoyo incondicional que me brindaron desde pequeña hasta el día de hoy. Estoy segura de que hoy y siempre yo los volvería a escoger porque tuve la gran fortuna de tenerlos en mi vida.

A mi Abuelito

Aurelio Ramos Carmona porque desde pequeña nunca me dejaste sola, bien o mal siempre viste por mi bienestar y estuviste para mí, para que no me faltara nada; gracias por estar siempre presente en cada etapa de mi vida, me demostraste ser una persona: responsable, honesta, amorosa y solidaria que lo convirtió en un hombre de bien, fue siempre entregado a su trabajo demostrando que con dedicación, esfuerzo y sacrificio se puede salir adelante, gracias por ser ese ejemplo de vida, por guiarme a partir de tus

consejos y experiencias pues han sido de gran ayuda, gracias por haberme apoyado y darme la oportunidad de culminar esta etapa de mi vida, sin usted nada de esto habría sido posible, hoy soy quien soy gracias a su esfuerzo, dedicación y compromiso. Debo agradecer a dios y a la vida por haberte puesto en mi camino, por todo esto y más supiste ganarte el respeto y el lugar de mi padre.

Te quiero agradecer por quererme siempre y ser un pilar muy importante en mi vida. Hoy ya no estas a mi lado, no quiero llorar, pero te extraño tanto ahora que no estas papá, no sabes cuanta falta me haces y si hay otra vida yo te volvería a escoger, pues yo sé que donde te encuentres estas orgulloso y cuidando de mí. Te amo, con cariño y amor Katia Inés Ramos Guzmán.

A mi Abuelita

Inés Suarez Godínez gracias porque desde pequeña ayudaste a mi mamá a cuidarme por curarme cuando estuve enferma, por esos días de escuela , pues bien o mal trataste de que cumpliera con mis tareas y trabajos mientras mi mama trabajaba, por abogar por mi cuando estaba en problemas, por estar en cada etapa de mi vida gracias, gracias por aquellos regaños que me dabas cuando eran necesarios, pues también a través de tus consejos y experiencias me enseñaste que era lo bueno y que era lo malo, eres una mujer trabajadora, admirable y de carácter que siempre supo salir adelante a pesar de las adversidades de la vida, perdón por aquellas veces que te falle.

Hoy he culminado esta etapa de mi vida, que gracias a tu esfuerzo, dedicación y compromiso lo he logrado y gracias por la confianza que me brindaste para poder lograrlo. Te amo con cariño y Admiración Katia Inés Ramos Guzmán.

A mi Tía

Gilda Imelda Ramos Luna hoy en este día y en otros te agradezco por haber formado y ser un pilar muy importante en mi vida, por quererme como esa hija que nunca tuviste, por cuidar de mí, apoyarme y darme a manos llenas, gracias por que no me hizo falta nada, pues siempre viste por mí en todo momento, desde pequeña me enseñaste a valorar las cosas y que siempre hay que obtenerlas con sacrificio, esfuerzo y dedicación, por ser ese ejemplo de vida, siendo una persona responsable en su profesión, fuiste una mujer admirable, cariñosa, amable, respetuosa, simplemente no existe palabras para describir que fuiste un gran ser humano, que a pesar de las adversidades de la vida no supiste darte por vencida.

Hoy tengo un gran vacío en mi corazón pues nunca pude decirte que fuiste como mi segunda mamá, no sabes cuánto te extraño y la falta que me haces, tía gracias por compartir momentos que para mí serán muy inolvidables pues en cada etapa de mi vida estuviste presente, me escuchaste y en algún momento secaste mis lágrimas dándome ánimos y fuerzas para seguir adelante, gracias por todo fuiste la numero uno y personas como tú no hay otra, hoy sé que desde donde estés me cuidas y estas muy orgullosa de mí. Te amo con cariño y amor Katia Inés Ramos Guzmán.

A mi mamá

María Victoria Guzmán Suarez porque aunque desde pequeña fuimos tú y yo supiste sacarme adelante con trabajo y mucho sacrificio para que no me faltará nada, por esos días de cansancio, frustración, enojos, desvelos y lágrimas siempre mostraste una sonrisa, porque en cada etapa de mi vida me apoyaste por ser mi guía y ese ejemplo de

seguir adelante a pesar de las situaciones en las que estuvimos y supiste como solucionarlas, por ser esa mujer que me dio la vida, gracias por ser mi madre porque eres la mejor hoy y en otra vida yo te volvería a escoger, he culminado otra etapa de mi vida al lado tuyo, sé que estas muy orgullosa de mí, te amo mucho mamá en esta y otras metas quiero tenerte siempre a mi lado.

A mi novio

Erick Alfonso Aguilar Castillo gracias por el apoyo incondicional que me has brindado desde que te conocí , pues a tu lado he aprendido muchas cosas, eres mi fuente de inspiración , gracias por estos hermosos años que hemos pasado, por ser la causa de mis sonrisas y lágrimas , por aquellos momentos donde has sido: mi amigo, cómplice y confidente , por escucharme y tenderme la mano cuando más lo he necesitado ,por sacar lo mejor de mí, pues eres una persona muy importante en mi vida , me has hecho tan fuerte y a la vez tan vulnerable, porque a pesar de las circunstancias hemos logrado seguir adelante, por estar en esta etapa importante de mi vida , pues tú me has dado la fuerza para no caer y seguir adelante.

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| INTRODUCCIÓN..... | 14 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... | 16 |
| PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN..... | 18 |
| JUSTIFICACIÓN..... | 19 |
| CAPÍTULO 1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS EN MÉXICO..... | 22 |
| 1.1 HÁBITOS ALIMENTICIOS EN MÉXICO..... | 22 |
| 1.2 NUTRICIÓN EN MÉXICO..... | 23 |
| CAPÍTULO 2 ADOLESCENTES..... | 25 |
| 2.1 CAMBIOS FÍSICOS..... | 26 |
| 2.1.1 Cambios físicos de las mujeres en la adolescencia..... | 26 |
| 2.1.2 Cambios físicos de los hombres en la adolescencia..... | 27 |
| 2.2 CAMBIOS PSICOLÓGICOS..... | 27 |
| 2.3 CAMBIOS SOCIALES..... | 28 |
| 2.4 CAMBIOS EMOCIONALES..... | 28 |
| 2.5 CAMBIOS COGNITIVOS..... | 29 |
| 2.6 HÁBITOS EN ADOLESCENTES..... | 29 |

| | |
|---|-----------|
| CAPÍTULO 3 DESARROLLO COGNITIVO..... | 31 |
| 3.1 PROCESOS COGNITIVOS..... | 32 |
| 3.2 CLASIFICACIÓN DE LOS PROCESOS COGNITIVOS..... | 32 |
| 3.2.1 SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN..... | 32 |
| 3.2.2 ATENCIÓN..... | 33 |
| 3.2.3 MEMORIA..... | 33 |
| 3.2.4 PROCESOS COGNITIVOS SUPERIORES..... | 33 |
| 3.2.5 PENSAMIENTO..... | 33 |
| 3.2.6 FUNCIONES EJECUTIVAS..... | 33 |
| 3.2.7 APRENDIZAJE..... | 34 |
| 3.2.8 LENGUAJE..... | 34 |
| 3.2.9 CREATIVIDAD..... | 34 |
| 3.2.10 MOTIVACIÓN..... | 34 |
| 3.2.11 INTELIGENCIA..... | 34 |
| 3.3 TEORÍA COGNITIVA DE JEAN PIAGET..... | 35 |
| 3.4 ETAPAS DEL DESARROLLO COGNITIVO..... | 38 |
| 3.4.1 SENSORIO MOTRÍZ..... | 39 |
| 3.4.2 PREOPERACIONAL..... | 40 |

| | |
|---|----|
| 3.4.3 OPERACIONES CONCRETAS..... | 41 |
| 3.4.4 OPERACIONES FORMALES..... | 42 |
| 3.5 ENFOQUES DEL DESARROLLO COGNITIVO..... | 43 |
| 3.5.1 ENFOQUE COMPUTACIONAL..... | 44 |
| 3.5.2 ENFOQUE CONSTRUCTIVISTA..... | 45 |
| 3.5.3 ENFOQUE TEORÍA CONSTRUCTIVISTA HISTÓRICO CULTURAL..... | 46 |
| 3.5.4 TEORÍAS CONTEMPORÁNEAS ARTICULADORAS..... | 46 |
| 3.5.5 TEORÍA DE LA COGNICIÓN SITUADA..... | 47 |
| 3.6 TEORÍA DEL DESARROLLO PSICOSOCIAL DE ERIK ERIKSON..... | 48 |
| 3.7 ETAPAS PSICOSOCIALES DE ERIK ERIKSON..... | 52 |
| 3.7.1 CONFIANZA FRENTE A DESCONFIANZA..... | 52 |
| 3.7.2 AUTONOMÍA FRENTE VERGÜENZA Y DUDA..... | 52 |
| 3.7.3 INICIATIVA FRENTE A CULPA..... | 53 |
| 3.7.4 LABORIOSIDAD FRENTE A INFERIORIDAD..... | 53 |
| 3.7.5 EXPLORACIÓN DE LA IDENTIDAD FRENTE DIFUSIÓN DE IDENTIDAD... | 55 |
| 3.7.6 INTIMIDAD FRENTE AL AISLAMIENTO..... | 56 |
| 3.7.7 GENERATIVIDAD FRENTE AL ESTANCAMIENTO..... | 56 |
| 3.7.8 INTEGRIDAD DEL YO FRENTE A LA DESESPERACIÓN..... | 57 |

| | |
|--|-----------|
| 3.8 COMO AFECTA LA NUTRICIÓN A LA COGNICIÓN..... | 58 |
| CAPÍTULO 4 NUTRICIÓN..... | 62 |
| 4.1 ALIMENTACIÓN..... | 63 |
| 4.2 PLATO DEL BUEN COMER..... | 64 |
| 4.3 IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN..... | 67 |
| CAPÍTULO 5 NUTRICIÓN EN ADOLESCENTES..... | 69 |
| 5.1 PORCIONES NUTRICIONALES DEL ADOLESCENTE..... | 70 |
| 5.2 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE.... | 73 |
| 5.2.1 BIOLÓGICOS..... | 73 |
| 5.2.2 GENÉTICOS..... | 74 |
| 5.2.3 SOCIALES..... | 74 |
| 5.3 TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA..... | 75 |
| CAPÍTULO 6 MÉTODO..... | 77 |
| 6.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN | 77 |
| 6.2 HIPÓTESIS..... | 77 |
| 6.3 VARIABLES..... | 77 |
| 6.4 OBJETIVOS..... | 78 |
| 6.5 TIPO DE INVESTIGACIÓN..... | 78 |
| 6.6 DISEÑO..... | 79 |

| | |
|------------------------------------|------------|
| 6.7 MUESTRA..... | 80 |
| 6.8 INSTRUMENTO DE MEDICIÓN | 80 |
| 6.9 PROCEDIMIENTO..... | 84 |
| CAPÍTULO 7 RESULTADOS | 87 |
| CONCLUSIONES..... | 105 |
| RECOMENDACIONES..... | 109 |
| ANEXOS..... | 110 |
| REFERENCIAS..... | 116 |

INTRODUCCIÓN

La siguiente investigación se centra en el desarrollo cognitivo y como este se ve afectado por una mala nutrición de los y las adolescentes de 12 a 15 años de edad de la Escuela secundaria J. Encarnación F. Córdoba, San Rafael, municipio de Tlalmanalco del estado de México, para ello fue necesario aplicar un cuestionario que nos permitió conocer cuáles son sus hábitos alimenticios y si estos provienen desde el hogar o van siendo influenciados por sus círculos sociales, a su vez se realizaron estrategias que les ayude a mejorar su elección y control en su consumo de alimentos para evitar caer en alguna patología relacionada a la alimentación y esto le afecte en su cognición. Sin embargo, existen diferentes factores que pueden llegar a inferir a la hora de elegir y consumir alimentos que para el cuerpo pueden ser benéficos o viceversa y es que en esta etapa conocida como adolescencia nos podemos percatar que no existe la debida importancia que esta necesita ya que los adolescentes prefieren consumir comidas rápidas y procesadas sin tener en cuenta que estas les puede provocar desórdenes biopsicosociales.

La adolescencia es una etapa de la vida muy importante debido a los cambios emocionales, sociales, fisiológicos y psicológicos pero aunado a esto la alimentación cobra una especial importancia en relación a los requerimientos nutricionales ya que la adolescencia es considerada como un periodo vulnerable desde el punto de vista nutricional por diversas razones dado a que existe una gran demanda de nutrientes y calorías, esto se debe al rápido aumento del crecimiento físico y desarrollo cognitivo, en un corto tiempo, también se presentan cambios en el estilo de vida y hábitos dietéticos que afectan la ingesta de nutrientes. Sin embargo, esta etapa es más considerada una

transición porque supone un periodo de crisis donde la vulnerabilidad de este grupo de edad hace que aparezcan hábitos y situaciones de riesgo, debido a esto se debe tomar en cuenta la valoración del estado nutricional de los adolescentes como un indicador del estado de salud físico y mental ya que es un aspecto importante en la localización de grupos de riesgo de deficiencias y excesos dietéticos que pueden ser factores de riesgo en muchas de las enfermedades crónicas más prevalentes en la actualidad como pueden ser alteraciones del comportamiento alimenticio, por ejemplo: la desnutrición, obesidad, anorexia, bulimia, bajo rendimiento escolar, baja estima, depresión, ansiedad, etc.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Para abordar este tema es necesario hablar de hábitos alimenticios ya que nos referimos a las conductas adoptadas y establecidas a través de la repetición. Esta adquisición de hábitos sanos o insanos dependen, en un primer momento, de la influencia de las personas que nos rodean, principalmente en la familia, luego en la escuela y posteriormente en el resto de los ambientes donde nos desenvolvemos, ya que estas tienen una notable influencia en nuestras vidas, estos hábitos pueden empezar desde los primeros años de vida e irse modificando durante la adolescencia por diversos factores que van relacionados con una gran variedad de cambios biopsicosociales.

Sin embargo, la libertad del adolescente en elegir su propio alimento se debe a la búsqueda de su propia identidad, los horarios escolares cambian, su necesidad de pertenecer a grupos sociales, e identificarse con su generación, por lo que se desliga de la influencia que los padres tenían sobre éste y debido a esto las necesidades nutricias del adolescente se ven alteradas y sus hábitos en general se modifican notablemente, los adolescentes son considerados un grupo en riesgo de presentar mala nutrición, tanto por exceso como por deficiencia y que se ven reflejados en serios trastornos de conductas alimentarias desde la anorexia y la bulimia como sobrepeso y obesidad así como en su desarrollo cognitivo y trastornos emocionales.

Cabe mencionar que la desnutrición ha sido relacionada con la pobreza, ya que esto se suele presentar con mayor frecuencia en países subdesarrollados y esto ha generado que se dé el retraso social, tecnológico e intelectual. Por consiguiente, la obesidad, el sobrepeso e incluso algunas otras enfermedades psicosomáticas son factores de riesgo, como por ejemplo: patologías cardiovasculares a temprana edad, anorexia o bulimia esto

debido a la preocupación por su apariencia, problemas en su desarrollo cognitivo, falta de concentración, depresión, estrés, alteraciones en su comportamiento, mal humor, tristeza, angustia, inestabilidad emocional, etc.; alguna de las enfermedades degenerativas como diabetes o hipertensión juvenil, se consideraba más frecuente en poblaciones adultas. En la actualidad esto ha ido cambiando ya que el incremento está en niños y adolescentes. Cabe mencionar que el estado nutricional es la condición corporal en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar al ingreso de nutrientes que resulta del balance entre la ingestión de alimentos y la utilización por parte del organismo por lo que permite apreciar la condición en la que se encuentre la persona, en este caso específicamente los adolescentes; ya sea que este fuese nutrido o mal nutrido durante la crianza familiar en la cual se fomentan hábitos que va ir manifestando a lo largo de su vida, por lo que la alimentación es una de las necesidades más indispensables de las personas, por ello que se ha observado que los escolares se encuentran en un periodo crítico para el desarrollo de estilos de vida saludable que influyen de gran manera en su estado de salud actual y futuro, el comportamiento alimentario es importante ya que existen cambios determinantes para su desarrollo integral(factores emocionales, cognitivos, fisiológicos, sociales, económicos y culturales).

Por esta situación, nos resultó de gran interés conocer los hábitos alimenticios de los adolescentes de la escuela secundaria con el fin de encontrar modelos que permitan intervenir adecuadamente en la planeación y el impulso de programas de salud que fomenten la adquisición y fortalecimiento de hábitos alimentarios adecuados y, como consecuencia, favorezcan el desarrollo de un estado de nutrición óptimo o al menos más

recomendable ya que la evaluación del estado nutricional nos permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo y dicha evaluación debe ser un componente rutinario que les permitirá llevar a cabo actuaciones dietético-nutricionales de manera adecuada para prevenir algún trastorno de alimentación y favorecer los procesos cognitivos ya que estos son la vía a través de la cual se adquiere el conocimiento. Por lo tanto, son las habilidades necesarias para que el ser humano pueda aprender y posteriormente realizar cualquier actividad y los cuales se van adquiriendo durante toda la vida.

Cabe mencionar que durante el proceso de investigación consideramos el impacto psicológico y las estrategias de enseñanza en el aprendizaje de los estudiantes.

Por lo anterior surge la siguiente pregunta de investigación:

¿De qué manera influye el estado nutricional en los adolescentes de 12 a 15 años en su desarrollo cognitivo al egresar de la Secundaria J. Encarnación F. Córdoba, Estado de México?

JUSTIFICACIÓN

Durante la etapa del adolescente ocurren diferentes cambios tanto en su crecimiento como en su desarrollo tanto físico como cognitivo, por lo que la alimentación y sana nutrición ocupan un lugar muy importante debido a que aportan energía y nutrientes fundamentales que propician un desarrollo óptimo ya que sí existe una mala nutrición esto generaría niveles de actividad reducidos, interacción social menor, baja atracción por la curiosidad y un desarrollo cognitivo bajo y no habría una evolución de las capacidades intelectuales que se van adquiriendo a través del aprendizaje y las experiencias, lo que permite adaptarse e integrarse a su ambiente. En esta etapa los adolescentes tienden a utilizar pensamientos más complejos enfocados a la toma de decisiones tanto en su hogar como en su escuela también el cuestionamiento a la autoridad y las normas sociales, así como el comienzo de formar sus propios pensamientos y puntos de vista sobre diversos temas. Es por esto lo que nos motivó a conocer los hábitos alimenticios de los adolescentes para saber si su desarrollo cognitivo se ve afectado por su nutrición.

Para ello se tomó en cuenta alumnos de 1ro, 2do. Y 3er. Grado de la escuela secundaria federalizada J. Encarnación F. Córdoba, la cual, está ubicada en Sur 2, número 20 Colonia Obrera de San Rafael, municipio de Tlalmanalco, Estado de México, colinda con el área geográfica al Sur con Zavaleta, al este con San Rafael, al oeste con Pueblo Nuevo y al norte con Calle del seguro social, San Rafael, Estado de México. Es una escuela de nivel básico, cuenta con turno mixto, es de control público, cuenta con un total de 584 alumnos, tiene 18 grupos y un personal de 39, su posición estatal es de 3162, su calificación global es de 7.0.

En el año 1938 la escuela llevaba por nombre Escuela Secundaria por Cooperación No. 2, y la dirigía el profesor José Castañeda. Las demandas de los obreros de la fábrica de papel en San Rafael no se hicieron esperar, pues deseaban que se abriera en la comunidad una escuela secundaria con registro oficial para que sus hijos siguieran estudiando. Fue así como, a través de diversos trámites y gestiones ante las instancias correspondientes se creó la escuela, misma que comenzó a brindar servicio en las instalaciones de un edificio ubicado frente de la escuela primaria "Lic. Benito Juárez".

El nombre que le asignaron fue en honor al Prof. "J. Encarnación F. Córdoba", eminente precursor de la educación en el pueblo, reconocido por su gratitud y entrega de servicio, quien se convirtiera en un pilar importante de superación académica desde que fuera director de la escuela primaria en mención.

En esta escuela suelen acudir adolescentes que habitan cerca de la región de San Rafael, entre las cuales se encuentran la Cañada, Las Margaritas, la Colonia, Pueblo Nuevo, San Juan, Zavaleta, Santo Tomás, Tlalmanalco, entre otras dependencias. De acuerdo con la ubicación algunas personas aún suelen tener sus cultivos cerca de la escuela en la que se puede apreciar la agricultura y vegetación que la rodea. Es una escuela pública rural en la que asisten adolescentes de nivel socioeconómico bajo y media baja. Los alumnos de esta escuela suelen ser activos, interactivos, curiosos, espontáneos, inquietos, rebeldes y desordenados siendo un comportamiento natural de la etapa por la que están atravesando en la que se ven implicados cambios tanto físicos como emocionales. También pudimos observar que su alimentación suele ser variada ya que esto también dependen de algunos adolescentes es decir unos consumen alimentos que son preparados en casa hasta los que suelen consumir todo en la cooperativa de la

escuela la cual cuenta con todo tipo de alimentos desde platillos de 3 tiempos como lo son un plato de sopa, y otro plato con guisados y unas 3 tortillas más un vaso de agua hasta algo preparado como tortas, tacos de suadero, chilaquiles, tacos dorados, ,tacos de guisados (huevo duro, bistec, pechuga empanizada), quesadillas, pambazos, coctel de frutas, hamburguesas, sincronizadas, vaso de leche o yogurt con cereal y de tomar cuanta con aguas de frutas principalmente piña y pepino aunque también se puede observar refrigeradores de refrescos y contenedores de frituras por esta parte cabe mencionar que la directora nos comentó que la venta de estos productos está restringida en ciertos horarios esto debido a que se dieron cuenta los profesores que tenían un alto consumo e impacto en los adolescentes y no les permitía impartir adecuadamente sus clases debido a que los alumnos se salían a consumir estos productos y no llegaban al aula o al entrar no ponían atención y distraían a los demás y se la pasaban comiendo en clase y no solo a la hora del receso o posterior a este sino que también se salían a comprar su desayuno por lo que la cooperativa ya no abre a las 7am como solía hacerlo sino a las 10:20 que suele ser la hora a la que se les da su refrigerio.

CAPITULO I

ANTECEDENTES HISTÓRICOS EN MÉXICO

1.1 HÁBITOS ALIMENTICIOS EN MÉXICO

En la historia del hombre los hábitos de alimentación datan de tiempos atrás. Al principio de los tiempos entre el periodo paleolítico y mesolítico (40,000-70,000a.c.) se consumían alimentos sin cocinar el cual adquirirían a través de la cacería y su dieta consistía en raíces, semillas, bayas, insectos, larvas, pesca y carroña, posterior a ello en el periodo neolítico (7,000-2,500a.c.) comienza la agricultura y la ganadería en la que se cultivaba el frijol, chile, aguacate, tomate, calabaza y maíz siendo el factor evolutivo más fuerte el cual ha experimentado diferentes transformaciones en donde nuestros antepasados buscaban ir en contra del sedentarismo y se centraban en buscar una dieta rica en granos, nueces, frutas y verduras lo que generó que su alimentación se hiciera más diversa. En cuanto al periodo Preclásico (2500a.c a 200d.c) inicia la cultura olmeca la cual se alimentaba de la agricultura (calabaza, tomate, nueces, cacao), el pescado, las tortugas, los venados, ranas, serpientes aquí comienzan a domesticar al perro. Para el periodo Epiclásico (650-900d.c.) nace la cultura maya y zapoteca las cuales consumían habas, cacahuates, frijol, yuca, verduras, espirulina, chile, pescado, nopal, tunas, aguacate, calabaza, cacao, guajolote, venado, armadillo, iguana, rana e insectos. El periodo postclásico (900-1521d.c.) el imperio azteca y la conquista española desarrollan las chinampas y la milpa e inician la dieta tradicional mexicana la cual consiste en maíz, frijol, calabaza complementada con el chile. En la época colonial (1521-

1810) mestizaje alimentario en el que se ve la llegada del ganado vacuno, porcino, bovino, huevo, pollo, el arroz, garbanzo, frutos como la manzana, naranja, melocotón y peras. En el campo comienzan a sembrar trigo y azúcar de caña, aquí comienzan a freír en manteca de puerco y aceite de olivo, así como la introducción de hierbas y especias. Se introducen platillos regionales y comida francesa. Para la época moderna de 1910-2017 se genera un cambio a la dieta tradicional mexicana y se introducen los productos industrializados y se comienza con la imitación de los alimentos estadounidenses. En año 2005 se crea el plato del buen comer por la Norma Oficial Mexicana (NOM-043) la cual tiene la finalidad de establecer los criterios para una alimentación saludable y nutritiva. Finalmente podemos comprender que desde el paso de los tiempos las primeras civilizaciones han utilizado la comida como un medio de herramienta para sanar y satisfacer el cuerpo ya que se sabe que para un buen funcionamiento de los órganos el crecimiento y el desarrollo depende del consumo en cantidad y calidad de los alimentos.

1.2 NUTRICIÓN EN MEXICO

En México se le considera a El Dr. José Quintín Olascoaga Moncada como el pionero de la Dietología, ya que después de que nace su interés por la Nutrición en 1934, forma parte de una Comisión en la Misión Cultural Urbana de la Secretaría de Educación Pública. En 1935 ingresó al Hospital General de México, como jefe de la Sección de Investigación de la alimentación popular. Después en 1936 el Departamento de Salubridad inicia la enseñanza de la Nutriología preparando al personal para las encuestas de alimentación que realizaba la sección de investigación de la alimentación popular. En 1943 se imparte el curso único para formar dietistas en funciones específicas

en el Hospital Infantil de México; el curso estuvo a cargo del Dr. Rafael Ramos Galván quien concluía que la labor del pediatra era acompañar al niño en su crecimiento y desarrollo, en su transformación en un ser humano pleno. Los egresados de dicho curso se incorporaron al Servicio de Dietología del mismo hospital en México. En ese mismo año el Dr. Olascoaga y la Dra. Juana Navarro prepararon y conjuntaron un equipo de dietistas para desempeñar su labor en el Instituto Nacional de Cardiología, con el cual se estableció el segundo Servicio de Nutrición en México. En el año de 1945, la enseñanza formal de la Nutriología se inició en la Escuela de Dietética del Instituto Nacional de Cardiología creada a petición del Dr. Ignacio Chávez, más adelante, hasta el año 1972, fue constituido el Departamento de Ciencias de la Nutrición y de los Alimentos de la Universidad Iberoamericana (ahora Plantel Santa Fe) en donde alberga la primera Licenciatura en Nutrición del País En la década de los 70s, se crearon 6 programas académicos de la Licenciatura en Nutrición, siendo la Universidad Iberoamericana la primera escuela en implementarla en México con el fin de profesionalizar y facultar los recursos humanos que tenían participación en la solución de los principales problemas alimentarios y de nutrición en México, en la ciudad de México. Después, con el éxito obtenido, la Licenciatura se expandió a la Universidad Veracruzana (primera en Veracruz) y el Instituto Politécnico Nacional (segunda en la CDMX) en 1975. (A., 2010)

CAPITULO II

ADOLESCENTE

La adolescencia es un periodo de desarrollo biológico, psicológico, sexual y social. Este es un periodo vital entre la pubertad y la edad adulta, se considera como un periodo en el que acontecen importantes cambios en todo ser humano. El crecimiento relativamente constante que tiene lugar en la infancia y que se altera de forma repentina, debido al aumento que experimenta la velocidad de crecimiento. En este periodo aparece la pubertad, que supone el proceso madurativo del eje hipotálamo-hipofisario, que condiciona el crecimiento y desarrollo de los órganos genitales y, concomitantemente, los cambios físicos y psicológicos que conducen a la vida adulta y a la adquisición de la capacidad de reproducción. (Jose, 2009)

Durante esta etapa la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales, frente a estos cambios, son muy elevados y es necesario asegurar una adecuada aportación de nutrientes que les darán energía para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud, como la depresión, la ansiedad, trastornos del comportamiento, etc. Los hábitos alimentarios son un factor determinante del estado de salud de las y los adolescentes, porque se configuran en la infancia y se desarrollan y asientan a lo largo de su vida, pudiendo influir sobre ellos a través de programas educativos que refuercen las pautas de conducta alimentaria adecuadas y a su vez favorecer su desarrollo cognitivo.

En la adolescencia se experimentan cambios en el ámbito psicoactivo, social y físico, esta etapa del desarrollo está marcada por el inicio de la pubertad, en el cual se producen los cambios fisiológicos necesarios para alcanzar la madurez sexual.

Dentro de la etapa de la adolescencia comprendida de los 10 a 19 años se caracteriza por diversos cambios que se van dando desde la madurez física y sexual hasta psicológica y social las cuales se van notando después de la niñez y antes de la edad adulta, siendo esta considerada como la etapa más importante del ser humano debido a que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y cambios. (Schiff de Scheimberg, 1969)

2.1 CAMBIOS FÍSICOS

Los cambios significativos dentro de esta etapa son los siguientes:

2.1.1 CAMBIOS FÍSICOS DE LAS MUJERES EN LA ADOLESCENCIA:

- Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas.
- Cambios en la vagina, el útero y los ovarios.
- Inicio de la menstruación y la fertilidad.
- Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal.
- Crecimiento de vello púbico y axilar.
- Aumento de estatura.
- Olor corporal fuerte, cambios en la piel y acné.

2.1.2 CAMBIOS FÍSICOS DE LOS HOMBRES EN LA ADOLESCENCIA:

- Desarrollo de la musculatura.
- Crecimiento de los testículos, y alargamiento del pene.
- Crecimiento del vello corporal (púbico, axilar, bigote, barba).
- Aparecen las primeras erecciones y la primera eyaculación.
- Crece en el cuello una protuberancia conocida como la manzana de Adán.
- Aumento de estatura.
- La voz cambia y se hace más gruesa.

Durante esta fase el adolescente ya ha finalizado casi por completo su maduración sexual entre los 14 y 17 años, sus órganos sexuales ya están prácticamente desarrollados y ha adquirido el 95% de su estatura, a partir de este momento estos cambios le permiten al adolescente fijar su imagen corporal y desarrollar más fácilmente una imagen de sí mismo por lo que en esta fase adquieren vital importancia los cambios psicológicos y sociales.

2.2 CAMBIOS PSICOLÓGICOS

En esta etapa dentro del aspecto psicológico el adolescente continúa aumentando el nuevo sentido de individualidad. Sin embargo, la autoimagen es muy dependiente de la opinión de terceros. El joven tiende al aislamiento y pasa más tiempo a solas, se incrementa el rango y la apertura de las emociones que experimenta, y adquiere la capacidad de examinar los sentimientos de los demás y de preocuparse por los otros. El egocentrismo es significativo, y durante décadas se le responsabilizó de generar en los adolescentes un sentimiento de invulnerabilidad que los predisponía a conductas de

riesgo, las cuales son frecuentes en esta etapa. Se planteaba que esta sensación de superioridad les deterioraba el juicio y producía una falsa sensación de poder, que en situaciones críticas les acarrea consecuencias negativas, pues los llevaba a tener convicciones tales como: nunca voy a quedar embarazada a pesar de tener relaciones sexuales sin protección o imposible que me convierta en un adicto, aunque consuma drogas.

2.3 CAMBIOS SOCIALES

Respecto al ámbito Social, el involucramiento del adolescente en la subcultura de pares es intenso. No existe otra etapa en la que el grupo de pares sea más poderoso e influyente. El joven adopta la vestimenta, la conducta y los códigos y valores de su grupo de pares y tienden a imitar a sus pares, en un intento de separarse más de la familia y encontrar su propia identidad. La presión de los pares puede influir en forma positiva motivándolo a destacar en lo académico, deportivo, a postergar el inicio de relaciones sexuales, etc. Y en forma negativa, por ejemplo: que se involucre en conductas de riesgo como el consumo de alcohol, tabaco, drogas ilegales etc. Las amistades y los grupos pasan a ser de ambos sexos, y frecuentemente se establecen relaciones de pareja. Las parejas desempeñan un rol progresivamente mayor a medida que avanza la adolescencia

2.4 CAMBIOS EMOCIONALES

La adolescencia en sus cambios emocionales se encuentra en un periodo de grandes dudas, contradicciones, tanteos y excesos de todo tipo los cuales le permiten afirmarse al camino de ser un adulto. En él se distingue por ser extremos en la forma en la que

sienten sus emociones, en esta etapa la inseguridad es la más marcada debido a los cambios que estos van adquiriendo y viviendo tanto físicos y sociales también se ven inmiscuidos en el miedo al rechazo así como también suelen ser muy sensibles y susceptibles, se pueden tornar exagerados y no logran comprenderse ellos mismos, lo cual les resulta complicado y no logran ajustarse fácilmente a las situaciones ya que no adquieren a esta edad las herramientas suficientes para manejar su impulsividad, la frustración, el enfado o la tristeza.

2.5 CAMBIOS COGNITIVOS

Dentro de los cambios cognitivos, el adolescente desarrolla el pensamiento abstracto y la capacidad de percibir las implicaciones futuras, aunque en circunstancias conflictivas, como etapas de estrés, pueden sufrir regresiones hacia el pensamiento concreto y ser incapaz de percibir estas implicaciones. Esta nueva capacidad les permite disfrutar con sus habilidades cognitivas empezar a interesarse por temas idealistas y gozando de la discusión de ideas por el mero placer de la discusión.

2.6 HÁBITOS EN LOS ADOLESCENTES

Los hábitos se establecen en función del medio cultural en el que se desenvuelven los individuos, ya que, estos son tendencias adquiridas que se van formando a través de procesos de aprendizaje. Se les conoce hábitos al resultado de las acciones que son repetidas frecuentemente de manera automática, es decir, que estas se van dando a través de los actos que vamos realizando día a día de forma mecánica, esto se debe a

que las hemos repetido durante un número de veces que ya se nos han quedado grabadas, por lo que no requieren de nuestra atención y esfuerzo para que estas sean ejecutadas, sin embargo cuando se va a realizar una actividad nueva se necesita de esfuerzo y motivación para que, esta se realice y se vuelva un hábito. (L., 2011)

También cabe destacar que hay hábitos saludables y poco saludables y que estas pueden traer consecuencias desfavorables a nuestra salud ya sean de manera física (como el acceso de ejercicio), mental (valores), emocional (el querer a alguien) e incluso social (iniciar/mantener/terminar conversaciones). (Castro, 2016)

Durante la etapa del adolescente los hábitos alimentarios son importantes debido a que, estos se ven influenciados gradualmente durante el desarrollo del infante y posterior a ello se ve significativamente durante la adolescencia dando como influencia la preferencia de alimentos, el consumo de energía y la ingesta de nutrientes, pero el entorno familiar y escolar tienen un gran dominio en la selección del consumo hacia determinados alimentos. Esto se debe a que en cada familia existen diferentes costumbres nutricionales adquiridas durante la niñez y que, varían durante la adolescencia donde los hábitos alimenticios se dan de manera individual en donde se destacan los hábitos frecuentes de omitir algunas comidas recayendo en la anorexia o incluso llegar a la bulimia, la cual se caracteriza por el consumo excesivo de alimentos para posteriormente provocarse el vómito también suelen elegir comidas rápidas, no comer en familia, hacer dietas sin control médico y de manera intensa o de plano ser sedentarios marcado por el hábito de pasar muchas horas frente al televisor, jugar videojuegos o la computadora, estar irritables e incluso sentirse incomprendidos.

CAPÍTULO III

DESARROLLO COGNITIVO

Desarrollo cognitivo se refiere al proceso por el que una persona va adquiriendo conocimientos y estos a su vez se van dando a través de las experiencias de la vida, la cual va aumentando las habilidades para percibir, pensar y comprender, esta comienza desde el nacimiento y se prolonga durante la infancia y la adolescencia. Cabe mencionar que este concepto no solo consiste en cambios cualitativos de los hechos y habilidades, sino en transformaciones radicales de cómo se organiza el conocimiento. Sin embargo, en la adolescencia se pueden observar cambios significativos en varios aspectos ya que el desarrollo cognitivo en esta etapa está ligado a las capacidades intelectuales, de percepción y de conocimiento. Durante el proceso de desarrollo el adolescente ya pasó por tres etapas de maduración cognitiva (sensorio motriz, preoperacional y operaciones concretas) y está ubicado en la etapa de operaciones concretas la cual permite que el adolescente ya sea capaz de pensar de manera abstracta, intuyendo las consecuencias que pueden tener las acciones que realice o no (I.C.Robledo, 2015) durante el presente. También puede razonar sobre representaciones mentales que no sean reales, desarrolla la capacidad de formular hipótesis y llevar a cabo la resolución de problemas, así como el interés en las relaciones humanas y la identidad personal. (Garcia Gonzales, 1991)

El razonamiento y la reflexión, por tanto, comienzan a ser realmente eficaces a la hora de comprender el mundo que tienen alrededor. Con ellos alcanzan deducciones sobre la realidad más complejas que antes.

3.1 PROCESOS COGNITIVOS

Los procesos cognitivos son operaciones que realiza el cerebro para procesar la información. A través de este proceso el cerebro trabaja mediante la información que le rodea, almacena y analiza para poder tomar decisiones lo cual le permite sobrevivir y adaptarse al medio que lo rodea. Es decir que estos procesos le permiten al cerebro procesar la información a través de los sentidos para después registrarla y recuperarla cuando esta se requiera y de esta manera aprender lo que conlleva a un procesamiento cognitivo las cuales llevamos a cabo durante nuestra vida cotidiana. Sin embargo, éstas pueden llegar a tener una afectación y generar un deterioro lo que impedirá desempeñar determinadas actividades.

Estos procesos han sido estudiados desde distintas disciplinas desde la neurología, antropología, la filosofía y ciencias de la información sin embargo no fue hasta finales de la década donde Piaget y Vygotsky comenzaron a analizar el desarrollo y el aprendizaje cognitivo a través de la psicología cognitiva para entender el procesamiento de la información en la conducta y en la adquisición del conocimiento.

3.2 CLASIFICACIÓN DE LOS PROCESOS COGNITIVOS

3.2.1 SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN: Es como se interpreta y se entiende la información que se ha recibido a través de los sentidos, es decir, que el sistema procesa la información, el organismo capta las sensaciones y les da sentido. La percepción implica la captación de la información a través de nuestros sentidos y su posterior procesamiento para dar un significado a todo ello por lo que se trata de un mecanismo activo, constructivo e interpretativo. Por ejemplo, la capacidad de percibir a través de nuestros sentidos como escuchar un sonido o visualizar objetos, símbolos o personas.

3.2.2 ATENCIÓN: El ser humano empieza a captar activamente lo que ve, lo que escucha y comienza a fijarse en ello o una parte de ello en vez de escuchar u observar simplemente de paso. Esto sucede porque el receptor puede dividir su atención de modo que le permite hacer más de una cosa al mismo tiempo. Esto da pie al ser humano para desarrollar destrezas que lo dejen realizar tareas sin prestar mucha atención o enfocarse en cosas que son de su interés, por ejemplo, escuchar a un amigo que tiene algo que contarte por lo que permite concentrarse únicamente en lo que tu amigo te está diciendo.

3.2.3 MEMORIA: es la capacidad de la retención y evocación de la información, este proceso permite que algo que sucedió hace mucho tiempo sea recordado. La información percibida se retiene en el sistema para trabajar posteriormente, por ejemplo, al escuchar una canción y esta nos recuerda algún evento o persona específica.

3.2.4 PROCESOS COGNITIVOS SUPERIORES: estos hacen referencia a la unión de la información de los procesos básicos

3.2.5 PENSAMIENTO: Proceso mental que se encarga de razonar, tomar decisiones, resolver problemas de la vida cotidiana. Para que esto se lleve a cabo se necesita crear conceptos en la mente, organizar las ideas y agrupar objetos o personas. Por ejemplo, cuando deseas hacer algo organizas tus ideas y analizas los pros y los contras que pueden suceder.

3.2.6 FUNCIONES EJECUTIVAS: Posibilitan la gestación de la conducta gracias a la planificación, inhibición conductual y la toma de decisiones permitiendo orientar el comportamiento hacia metas a largo o medio plazo y evitar impulsos repentinos.

3.2.7 APRENDIZAJE: Depende de la capacidad de prestar atención al estímulo, para almacenarlo en la memoria y recuperarlo después.

3.2.8 LENGUAJE: Es fundamental en la comunicación y regulación interna de la conducta en forma de auto instrucciones. Implica conocer y usar un sistema de signos y sonidos compartidos por otras personas.

3.2.9 CREATIVIDAD: Es un proceso cognitivo superior ya que se basa en la elaboración de estrategias o pensamientos novedosos, las cuales están alejadas de lo aprendido y adquirido mediante la experiencia.

3.2.10 MOTIVACIÓN: Es un proceso interno basado en la emoción y el aprendizaje que pone en funcionamiento y dirige nuestras conductas hacia un objetivo particular.

3.2.11 INTELIGENCIA: capacidad de advertir y procesar información del entorno para convertirla en conocimientos que puedan ser utilizados para realizar conductas adaptativas al medio que nos rodea.

3.3 TEORÍA COGNITIVA DE JEAN PIAGET

Piaget parte de una crítica a los puntos de vista innatistas y empiristas sobre el origen del conocimiento, ya que, estos los considera sesgados y erróneos debido a que ambos enfoques consideran el conocimiento como algo predeterminado. Desde el empirismo el conocimiento viene a ser una copia del objeto, mientras que en el innatismo se considera una simple actualización estructural ya preformada del sujeto. Pero para Piaget el conocimiento se caracteriza principalmente por su novedad debido a que supone siempre una elaboración de estructuras nuevas desde las estructuras precedentes; lo que quiere decir, que las estructuras de conocimiento no están preformadas internamente porque estas deben crearse e inventarse: ni tampoco son una copia del exterior porque necesariamente median el conocimiento del objeto enriqueciéndolo.

Sin embargo, la razón de esta naturaleza creadora del conocimiento supone que el sujeto no solo percibe y reacciona ante los objetos para conocerlos, sino que también debe actuar sobre ellos y así transformarlo, siendo que esta acción se concreta en relación entre sujeto y objeto lo cual es generadora del conocimiento. A lo que Piaget concluye que en cada acción el sujeto y los objetos están fundidos y que el conocimiento no proviene ni de los objetos ni de los sujetos sino de las interacciones.

Piaget es el principal autor de los estadios y subestadios que se van dando en las diferentes etapas del niño, en la que va buscando explicaciones acerca de cómo se pasa de un estado menor a uno de mayor conocimiento, así como la estructuración de los mecanismos de la realidad. Es por esto por lo que Piaget ha podido explicar la lógica del pensamiento infantil, así como la continuidad que se da a lo largo de procesos de

construcción hasta la apropiación del pensamiento hipotético deductivo, es decir, que se tiene la capacidad de pensar científicamente a través de predicciones o hipótesis sobre el mundo para responder preguntas. (Mounoud, 2001)

Para este autor en el desarrollo cognitivo intervienen diversos factores

- **ESQUEMAS**

Son un conjunto de acciones físicas, operaciones mentales, conceptos, teorías con los que organizamos y adquirimos información sobre el mundo. Al inicio un niño va conociendo su mundo a través de acciones físicas que va realizando y por otra parte los adultos pueden realizar operaciones mentales y usar un sistema simbólico. Esto sucede porque a medida que un niño va pasando por etapas este va mejorando su capacidad de emplear esquemas complejos y abstractos que le permitirán organizar su conocimiento.

Estos son conceptos o representaciones de la realidad, así como patrones de pensamiento sobre el mundo que nos rodea y estos esquemas con forme vas creciendo se van volviendo más complejos ya que en cada una de las etapas estos van cambiando. Es decir que son las unidades básicas con las cuales el cerebro organiza la información que posee permitiendo que estos patrones comprendan, organicen e interpreten la información del mundo que los rodea (lo que se hace, lo que se dice y se percibe).

- **ORGANIZACIÓN Y ADAPTACIÓN**

Estas dos son funciones fundamentales que intervienen y que a su vez son constantes en el proceso de desarrollo cognitivo. La organización es una predisposición innata que

conforme el niño va madurando va integrando los esquemas mentales a sistemas más complejos. La adaptación se basa en que todos los organismos nacen con la capacidad de ajustar sus estructuras mentales o conductas a las exigencias del ambiente. (Dolle, 2006)

- **ASIMILACIÓN Y ACOMODACIÓN**

Estas dos fueron utilizadas para describir como un niño se adapta en su entorno, a través del proceso de asimilación se moldea la información nueva para que encaje en los esquemas actuales, por ejemplo, un niño que no ha visto un burro le dirá caballo, ya que la asimilación no es un proceso pasivo, sino que a menudo requiere modificar o transformar la información nueva para así incorporarla a la ya existente y esto al ser complementado con lo que ya se conoce se alcanza un equilibrio. Acomodación se le conoce al proceso de modificar los esquemas actuales en donde el niño formará otro esquema en el que sabrá que el burro no es un caballo. Piaget refiere que los procesos de asimilación y acomodación están estrechamente relacionados y explican los cambios del conocimiento a lo largo de la vida.

- **EQUILIBRIO**

Es el resultado final que muestra la condición de una nueva estabilidad cognitiva, es decir, que permite al individuo lograr un estado de armonía entre el organismo y el mundo, la cual fue originada por un proceso que inició en el desequilibrio de la introducción de un nuevo esquema y que fue regulado por un proceso de adaptación al integrarse a otro esquema nuevo.

3.4 ETAPAS DEL DESARROLLO COGNITIVO

Jean Piaget nació en Neuchatel, Suiza el 9 de agosto de 1896 y murió el 16 de septiembre en el año 1980 en Ginebra.

Jean fue profesor de literatura medieval en la universidad Neuchatel. A la edad de 11 años escribió una investigación de un gorrión albino el cual fue considerado como el comienzo de una carrera científica. Estudió ciencias naturales y publicó dos ensayos filosóficos que consideraba como trabajo de la adolescencia y fue importante para la orientación general de su pensamiento. (UNAM, 1989)

Después al pasar un semestre en la universidad de Zúrich en donde desarrolló su interés por el psicoanálisis paso un año trabajando en el instituto de Ecole Grangeaux. Piaget estandarizo la prueba Burt de la Inteligencia e hizo sus primeros estudios experimentales de la mente cada vez mayor. En 1921 fue director de estudios en el Instituto Rousseau en Ginebra y a partir de ahí ocupó varios puestos: psicología, sociología e historia de la ciencia en Neuchatel a partir de 1925 a 1929, historia del pensamiento científico en Ginebra a partir de 1929 a 1939, la oficina internacional de la educación a partir de 1929 a 1967, psicología y sociología en Lausana a partir de 1938 a 1951, sociología en la psicología de Ginebra a partir de 1939 a 1952 y genética experimental a partir de 1940 a 1971.

Piaget se enfocó en la investigación de la psicología del desarrollo y la epistemología genética, tenía una meta única: ¿Cómo el conocimiento crece? Por lo que, su respuesta fue que el crecimiento del conocimiento es una construcción progresiva de las estructuras lógicamente encajadas que remplazan uno a otro por un proceso de la

inclusión de medios lógicos de gran alcance más bajos a las más altas de gran alcance hasta edad adulta. Es decir, que las distintas investigaciones llevadas a cabo por el dominio del pensamiento infantil le permitieron poner en evidencia que la lógica del niño no solamente se construye de forma progresiva y siguiendo sus propias leyes, sino que además se va desarrollando a lo largo de la vida y a su vez pasando por distintas etapas antes de alcanzar el nivel adulto. Por lo que, la lógica de los niños y los modos de pensamiento son diferentes a las de los de un adulto.

Piaget revoluciono la comprensión que se tenía respecto al desarrollo cognitivo con su teoría propuesta sobre la naturaleza y el desarrollo humano en el siglo XX, en el cual plantea que el desarrollo cognitivo se da a través de una serie de etapas tanto diferentes y reconocibles las cuales inician en la infancia y esta necesita de la percepción, adaptación, manipulación y el entorno ya que se van dando conforme el niño va explorando el mundo. (Rita Flores Romero, 2016)

Jean Piaget postulo que los niños aprenden y desarrollan su conocimiento en cuatro etapas:

3.4.1 SENSORIO MOTRIZ DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 2 AÑOS.

Aquí se inicia la fase del desarrollo cognoscitivo, durante este periodo el niño aprende los esquemas de 2 competencias básicas las cuales son consideradas como la estructura básica del pensamiento simbólico y la inteligencia humana.

1.- Conducta orientada a metas: esta se caracteriza por la transición de la conducta refleja ya que el lactante al nacer su comportamiento está controlado principalmente por los reflejos, aquí él bebé nace con la capacidad de succiona, llorar, agarrar y mover el

cuerpo de manera que le permite asimilar las experiencias físicas, por ejemplo: aprende a diferenciar los objetos blandos de los duros a través de la succión. En los primeros meses de vida incorpora nuevas conductas a sus esquemas reflejos, comienza a prever los eventos y para alcanzar esas metas combina las conductas ya aprendidas, es decir que el niño ya no repite los hechos accidentales, sino que inicia y selecciona una secuencia de acciones para conseguir determinadas metas, también comienza a resolver sus problemas a través del ensayo y error durante muchos más años.

2.- Permanencia de los objetos: aquí se refiere al conocimiento de que las cosas siguen existiendo, aunque ya no las vea o las manipule, al principio los niños de 1 a 4 meses siguen los objetos con la vista hasta donde se desaparecen sin tener conciencia una vez que lo ha dejado de ver.

3.4.2 PREOPERACIONAL DE 2 A 7 AÑOS.

Da inicio cuando el niño aprende hablar, durante esta etapa el niño no comprende la lógica concreta y no puede manipular mentalmente la información. Aquí con la aparición del lenguaje y las conductas se modifica el aspecto afectivo e intelectual, es decir, que desde el punto de vista afectivo el niño tiene una serie de transformaciones paralelas dando pie al desarrollo de los sentimientos interindividuales (simpatía, antipatía, respeto, etc.) y de una afectividad que se organiza de una forma más estable. El niño a través del lenguaje es capaz de reconstruir sus acciones pasadas bajo la forma de relato y de anticipar sus acciones futuras de forma verbal. A esta edad el niño comienza a tener una mayor habilidad para emplear símbolos, gestos, palabras, números e imágenes con los cuales representa las cosas reales de su entorno.

3.4.3 OPERACIONES CONCRETAS DE 7 A 11 AÑOS.

Esta etapa se caracteriza por que se da la utilización de las operaciones mentales y la lógica que permite reflexionar sobre los hechos. Es decir que esta capacidad deja abordar problemas en forma sistemática en comparación a la etapa anterior. En esta etapa el niño es capaz de observar lo que sucede y experimentan con distintos pesos, longitudes, impulsos, etc. Por ejemplo: si al niño se le pide ordenas 4 palos por su tamaño, los comparará mentalmente y después hará conclusiones lógicas sobre el orden correcto sin efectuar físicamente la acción. Suelen actuar variando distintos factores al mismo tiempo de tal manera que si el resultado varía no sabe cuál es la causa.

- **Seriación:** es la capacidad de ordenar objetos en forma progresiva y lógica, es decir, del más pequeño al más alto. Es importante para comprender conceptos de número, tiempo y medición. El niño tiene en general un concepto limitado de tiempo, es decir que el niño en su mente 2 minutos pueden ser igual a 20 o 200 minutos. Pero los niños más grandes pueden ya diferenciar el tiempo a partir de una magnitud creciente o decreciente, esto quiere decir que, para ellos 20 minutos es mucho menos que 200 pero más que un 2. Los niños de mayor edad ya pueden construir mentalmente las relaciones entre conjuntos debido a que dan respuestas a deducciones lógicas basadas en la regla de transitividad (relación de un elemento con otro).
- **Clasificación:** es una de las maneras en que el niño induce orden en el ambiente al agrupar las cosas y las ideas partiendo de elementos comunes, es decir que conforme el niño va creciendo comienza a agrupar de forma general los objetos a través de una sola dimensión por ejemplo el tamaño, los colores o formas.

- **Conservación:** consiste en entender que un objeto permanece igual a pesar de los cambios superficiales de su forma o aspecto físico. Durante esta fase el niño ya no basa su razonamiento en el aspecto físico de los objetos sino en que, el objeto transformado puede dar una impresión de contener menos o más de la cantidad en cuestión.

3.4.4 OPERACIONES FORMALES 11 A 12 AÑOS EN ADELANTE.

Al tener la capacidad de resolver problemas como los de la seriación, calificación y conservación, el adolescente ya comienza a formarse sistemas coherentes de lógica formal, es decir que ya cuenta con herramientas cognoscitivas que le permiten solucionar muchos tipos de problemas de lógica aquí comprende las relaciones conceptuales entre las matemáticas, ordenar y clasificar los conjuntos de los conocimientos. El adolescente es capaz de variar uno a uno todos los elementos manteniendo los demás inalterados y de esa manera son capaces de concluir cual es el responsable. Aquí primero existe un plan, una hipótesis y luego trata de comprobar todos los elementos teniendo en cuenta todas las combinaciones posibles.

Aquí se razona no solo sobre lo real, sino sobre lo posible: lo real es solo una parte de lo posible.

El sujeto está razonando no solo con lo que tiene delante de él sino sobre lo que tiene presente y está llegando a las conclusiones que desbordan los datos inmediatos y que se refieren no solo a los datos reales sino también a los posibles.

Razonamiento hipotético-deductivo

Es la base del conocimiento científico. Se aleja del ensayo y error y de la manipulación directa de los objetos ya que existe la capacidad de formular distintas hipótesis para explicar un fenómeno y pasar luego a comprobarlas.

Carácter proposicional del pensamiento

Esta propiedad del pensamiento formal tiene una estrecha relación con las dos anteriores. Los sujetos en el estadio formal se sirven de proposiciones verbales como medio ideal en el que se expresan sus hipótesis y razonamientos, así como el resultado que obtienen. Las entidades más importantes en su razonamiento ya no son los datos de la realidad sino afirmaciones o proposiciones que contienen esos datos. (Piaget, 1991)

3.5 ENFOQUES DEL DESARROLLO COGNITIVO

Desarrollo: Se entiende como el progreso, evolución o transformación ya sea de orden físico, moral o intelectual el cual puede ser aplicado en una, tarea, persona o sociedad.

Cognición: (Rita Flores Romero, 2016) Cuando hablamos de cognición hacemos referencia a las habilidades que tienen que ver con los procesos ligados a pensar, razonar, usar la memoria y dirigir o percibir la atención hacia algo. A lo largo de la historia se han ido dando diferentes teorías sobre la cognición por lo que debido a ello la cognición comparte rasgos comunes en torno a su definición y cómo esta debería ser estudiada. (Piaget, 1991)

3.5.1.- ENFOQUE COMPUTACIONAL O DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN:

Esta perspectiva teórica se ha visto influenciada por disciplinas como la cibernética, la informática y la inteligencia artificial la cual consiste principalmente en la semejanza entre el razonamiento humano y el procesamiento de una computadora que se centra en la comparación de los procesos cognitivos, es decir, en la elaboración, transformación, codificación, almacenamiento, recuperación y uso de la información. Esta teoría sostiene que la mente del ser humano puede entenderse como un sistema de procesamientos de información igual o similar a la de una computadora.

Las teorías computacionales asumen que existe una relación funcional entre los estados mentales y sus contenidos, esto significa que los estados mentales son formalizables, de modo que podrían ser simbolizados y analizados por una máquina. Los teóricos del procesamiento de información tratan de estimular habilidades cognitivas de los seres humanos a través de simulaciones de computador. Una de las críticas a las teorías con enfoque computacional es que omiten la parte física de la ejecución de los procesos, centrándose exclusivamente en el componente cognitivo.

Existen 3 diferentes generaciones respecto a esta teoría

1.- El procesamiento serial: Asume que la mente se desarrolla en procesos que avanzan paso a paso y que cada uno es anterior al siguiente en una cadena de sucesos que no pueden alterar para llegar a un buen término en aquello que se desarrolla y que pueden desarrollarse en diagrama de flujo. Esta radica en la capacidad de los primeros de seleccionar, con mayor facilidad, información relevante, de modo que identifican mejor los pasos adecuados para resolver la tarea de forma exitosa.

2.- Procesamiento modular: se refiere a los procesos mentales estos son seriales y se rigen por un sistema que tiene forma para funcionar y elaborar diferentes tipos de información y dicho sistema viene predispuesto en los seres humanos y tiene representaciones naturales del cerebro.

3.- Conexionismo: refiere que los procesos mentales no suceden en secuencia de pasos, sino en activaciones simultáneas de varios procesos en relación con el mundo, las cuales se integran de forma dinámica en cada proceso mental.

3.5.2.- ENFOQUE CONSTRUCTIVISTA:

Esta teoría está sustentada en los planteamientos de Jean Piaget sobre los procesos cognitivos en niños y adolescentes, la cual plantea dos principios:

*El principio de continuidad funcional: hace referencia a que hay procesos funcionales que estarían siempre presentes en cualquier proceso de relación de la persona con el mundo, independientemente de su momento de desarrollo o de su punto de vista particular. Dichos procesos son: la organización, la asimilación y la acomodación. La organización es la tendencia a conservar un marco de comprensión consistente sobre el mundo. La asimilación, por su parte, es la tendencia de la persona a incorporar en su conocimiento elementos del entorno, amoldándolos a sus conocimientos previos; y la acomodación es la tendencia de la persona de amoldar sus conocimientos al entorno.

*El principio de discontinuidad estructural plantea que los conocimientos en el acervo de una persona cambian a lo largo de su vida en cada periodo de esta, en relación con

su maduración, su experiencia con los objetos del mundo físico y su experiencia con los otros en el entorno.

3.5.3.- TEORÍA CONSTRUCTIVISTA HISTÓRICO-CULTURAL:

Esta perspectiva postula que los procesos mentales son transformaciones de facultades predeterminadas en función de la participación de las personas en la cultura que se desempeña, sin embargo, con la ayuda de personas con mayor conocimiento, destreza o dominio en la práctica en la que se participa ya que estas acciones son propias de acuerdo con los grupos sociales en los que participa.

3.5.4.- TEORÍAS CONTEMPORÁNEAS ARTICULADORAS:

Existen diversas versiones contemporáneas sobre la cognición que articulan elementos del enfoque constructivista y computacional, dando partida a nuevos elementos teóricos como son la redescrición representacional, metacognición y la perspectiva de sistemas dinámicos y estos a su vez son complementarios a pesar de su diversidad de enfoques.

* Redescrición representacional: menciona que el avance del conocimiento desde formatos de representación al principio procedimentales a otros cada vez más conscientes y controlados en cada campo de conocimiento, partiendo de sesgos iniciales atencionales que permiten a los niños atender preferentemente a estímulos relacionados con la voz de la madre, las configuraciones similares al rostro humano y a los objetos en movimiento. (Córdoba, 2012)

* La metacognición plantea que además de tener representaciones que nos permiten interactuar con el mundo, tenemos también la capacidad de pensar conscientemente

sobre nuestros procesos y formas de realizar las actividades para tener un control preciso de nuestras actividades. Este enfoque mezcla ideas de enfoques computacionales de la cognición con el constructivista operacionales sobre el avance de los niveles del conocimiento y cambios del conocimiento desarrollado en relación con situaciones que favorecen el pensamiento metacognitivo.

* Sistema dinámico este tiene gran despliegue sobre la psicología del desarrollo ya que esta visión articula diversos elementos y enfoques teóricos, el cual plantea que los diferentes elementos que nos permiten conocer el mundo, organizarlo y operar en él, provienen de la interacción entre nuestra disposición orgánica, elementos de nuestra propia actividad que buscan organización y de la cual surgen diversos conocimientos, habilidades, competencias o aptitudes nuevas durante este proceso e influencias de nuestra relación con el medio y nuestro entorno social.

3.5.5.- TEORÍAS DE LA COGNICIÓN SITUADA:

Esta teoría fue planteada por Greeno 1994 la cual se basa en un sistema de percepción/acción, es decir, el agente constantemente está percibiendo y actuando en un ambiente que también se desarrolla y se adapta, de modo que lo importante es la forma en que ambos interactúan. El conocimiento no puede ser separado de la acción, argumentando que todo conocimiento está situado en una actividad vinculada a contextos sociales, físicos y culturales. Dentro de esta se incluyen 2 teorías las cuales plantean que la estructura mental es una propiedad que emerge de la interacción entre los recursos internos y externos del sujeto.

*Cognición distribuida: menciona que el conocimiento no solo recae en el individuo, sino que también en el ambiente físico y social, ya que los procesos cognitivos pueden estar distribuidos entre distintos miembros de un grupo social.

*cognición corporeizada: resaltan la cognición como un rasgo evolutivo, la cual propone que debe considerarse la función adaptativa que provee al organismo, debido a que sostiene que los procesos cognitivos se desarrollan cuando un sistema integrado emerge de interacciones en tiempo real y dirigidas a objetivos entre organismos y su ambiente, influencia y especifica la naturaleza de sus capacidades cognitivas que desarrollan. (Rita Flores Romero, 2016)

3.6 TEORIA DEL DESARROLLO PSICOSOCIAL DE ERIK ERIKSON

Erik Homburger Erikson nació en Karlsruhe Alemania, el día 15 de junio de 1902 el cual fue hijo de padres daneses. Su padre abandono a su madre antes de que naciera Erick después su madre se casó con un médico pediatra. Erikson fue un artista talentoso ya que estudió arte, en cuanto termino su bachillerato abandono su hogar en busca de su identidad y viajo por toda Europa, tuvo un compañero de escuela llamado Peter Blos quien es un famoso psicoanalista en Nueva York, el cual lo invito a estudiar en una escuela de entrenamiento para psicoanalistas en Viena y estudió junto a Anna Freud y August Eichom, lo que hizo que se volviera uno de los primeros psicoanalistas en tratar con la psiquiatría infantil, aun cuando no era medico titulado, esto debido a que Freud creía que los psicoanalistas no necesitaban preparación médica para especializarse en la teoría y la práctica del psicoanálisis. En Viena atendía a los hijos de los pacientes de

Freud, hecho que lo hizo aproximarse a los niños y al psicoanálisis. Durante su estancia en Viena estudio en una escuela de Montessori en donde se fomenta el crecimiento sano del niño. Posteriormente Erikson da una teoría del desarrollo infantil la cual fue influida por las experiencias que obtuvo en esta escuela más su preparación psicoanalítica. Después conoció a Joan Serson, psicoanalista, con quien se casó para 1933, se mudó a los Estados Unidos, en donde continuó sus estudios y presentó la teoría de desarrollo psicosocial. Fue miembro de la Clínica Psicológica de Harvard y de otros Institutos. Y finalmente murió el día 12 de mayo de 1994, a la edad de 92 años. Su principal trabajo fue extender los estudios del contexto del psicoanálisis del desarrollo psicosexual de Freud (fase oral, anal, fálica, latencia, genital), hacia el contexto del desarrollo psicosocial del ciclo de vida completo de la persona debido a que indica que la sociedad juega un papel importante en el desarrollo de la personalidad, atribuyendo que esta se desarrolla a través de una sucesión de crisis dialéctica con cualidades distónicas y sistónicas de acuerdo al desarrollo psicosocial de la persona. Erikson afirma que los seres humanos con un desarrollo sano deben pasar a través de ocho etapas entre la infancia y la edad adulta tardía, cinco para cubrir los primeros 20 años de vida aproximadamente y tres más para abarcar el resto de la vida, debido a que en cada etapa por la que atraviesa el individuo se va enfrentando a diversas circunstancias y es de esperar que domine nuevos retos. Ya que cada etapa es distinta, única con problemas y necesidades particulares, así como expectativas y limitaciones culturales adicionales por la que pasa y se espera la culminación con éxito de las etapas anteriores, lo que con forme el ego aumenta en importancia en la personalidad, la persona obtiene un control cada vez mayor de sus circunstancias de sí mismo. Así mismo reconoce la importancia de la presencia de

personas significativas, como elemento cultural en la formación de vida de las personas, así como también una representación de la jerarquización de los principios relacionados de orden social que interactúan en la formación cultural de la persona.

El principio organísmico de la epigénesis fue fundamental para comprender el proceso biológico psicosexual y poder formular su teoría de desarrollo social. Erikson sostiene que las ocho etapas del ciclo vital son el resultado del principio epigenético, es decir que el curso del desarrollo está programado genéricamente y que el despliegue maduracional sigue una secuencia con un patrón definido. Ya que la relación del individuo con su medio depende de cambios biológicos. Por lo que las exigencias biológicas y ambientales deben entrelazarse esto porque los requerimientos internos y externos deben corresponder en cierto grado para que la persona se desarrolle y funcione normalmente en una cultura en particular. Cualquier comportamiento puede entenderse en función de ajustes biológicos, psicológicos y sociales. Las necesidades deben satisfacerse en un escenario sociocultural. El desarrollo genético dirige al individuo en desarrollo, pero este se da en un ambiente cultural preexistente el cual tiene también una estructura dinámica por lo que Erikson agrega que el desarrollo no ocurre en el vacío sino más bien en el ambiente cultural que impone exigencias poderosas. Cada aspecto del desarrollo y funcionamiento de la personalidad es el producto conjunto de dotes individuales e influencias culturales, aunque el crecimiento es intencionalmente un proceso orgánico, el desarrollo psicobiológico humano es imposible sin las condiciones geográficas y socioculturales en las que tienen lugar el crecimiento. Las personas tienen una infancia prolongada y entre gente civilizada, el periodo de crecimiento es de protección y muchas experiencias tanto dolorosas como agradables pueden alterar el desarrollo

psicobiológico durante este periodo. El poderoso papel de la cultura manifiesta cuando hay una alteración súbita en los patrones culturales, como en algunas tribus de indios de Estados Unidos quienes fueron colocados bajo la influencia de la educación, normas e instituciones de los blancos. A menudo las personas que son víctimas de esas transformaciones resultan despojadas de su apoyo cultural particularmente los adolescentes y jóvenes quienes son atrapados entre las demandas, valores y prácticas de dos sistemas divergentes. Las creencias y prácticas de las sociedades primitivas son bastante opuestas a las prescripciones de la cultura impuesta por lo que se llegan a crear problemas debido al choque entre lo viejo y lo nuevo.

Erikson propuso que las personas experimentan en cada etapa un conflicto que sirve como punto de inflexión en el desarrollo, como un estímulo para la evolución. Por lo tanto, si la etapa se maneja bien, la persona tendrá una sensación de dominio al haber enfrentado con éxito el conflicto y les servirá para el resto de su vida, pero si la etapa se maneja mal, no logran superar con eficacia estos conflictos y es posible que no desarrollen las habilidades esenciales necesarias para encarar con acierto los retos de las siguientes etapas.

3.7 ETAPAS PSICOSOCIALES DE ERIK ERIKSON

3.7.1 CONFIANZA FRENTE A DESCONFIANZA

Desde el nacimiento hasta la edad de un año, los niños comienzan a desarrollar un sentido de capacidad de confiar en los demás basándose en la consistencia de sus cuidadores (generalmente la madre y el padre). Si la confianza se desarrolla con éxito, el niño o la niña gana confianza y seguridad en el mundo a su alrededor y es capaz de sentirse seguro incluso cuando está amenazado. No completar con éxito esta etapa puede dar lugar a una incapacidad para confiar y, por lo tanto, una sensación de miedo por la inconsistencia del mundo. Puede dar lugar a ansiedad, a inseguridades, y a una sensación excesiva de desconfianza en el mundo.

Virtud: Voluntad

3.7.2. AUTONOMÍA FRENTE VERGÜENZA Y DUDA

Entre el primer y el tercer año, los niños comienzan a afirmar su independencia, caminando lejos de su madre, escogiendo con qué juguete jugar, y haciendo elecciones sobre lo que quiere usar para vestir, lo que desea comer, etc. Si se anima y apoya la independencia creciente de los niños en esta etapa, se vuelven más confiados y seguros respecto a su propia capacidad de sobrevivir en el mundo. Si los critican, controlan excesivamente, o no se les da la oportunidad de afirmarse, comienzan a sentirse inadecuados en su capacidad de sobrevivir, y pueden entonces volverse excesivamente dependiente de los demás, carecer de autoestima, y tener una sensación de vergüenza o dudas acerca de sus propias capacidades.

Virtud: Esperanza

3.7.3. INICIATIVA FRENTE A CULPA

Alrededor de los tres años y hasta los siete, los niños se imponen o hacen valer con más frecuencia. Comienzan a planear actividades, inventan juegos, e inician actividades con otras personas. Si se les da la oportunidad, los niños desarrollan una sensación de iniciativa, y se sienten seguros de su capacidad para dirigir a otras personas y tomar decisiones. Inversamente, si esta tendencia se ve frustrada con la crítica o el control, los niños desarrollan un sentido de culpabilidad. Pueden sentirse como un fastidio para los demás y por lo tanto, seguirán siendo seguidores, con falta de iniciativa.

Virtud: Propósito

3.7.4. LABORIOSIDAD FRENTE A INFERIORIDAD

Desde los seis años hasta la pubertad, los niños comienzan a desarrollar una sensación de orgullo en sus logros. Inician proyectos, los siguen hasta terminarlos, y se sienten bien por lo que han alcanzado. Durante este tiempo, los profesores desempeñan un papel creciente en el desarrollo del niño.

En esta fase el niño dedica la mayor parte del tiempo aprende a como incorporarse a su entorno de una forma productiva. El niño ya está en la etapa preescolar y escolar lo que lo hace estar ansioso por hacer cosas junto a sus compañeros como compartir, hacer y plantear cosas.

Si se anima y refuerza a los niños por su iniciativa, comienzan a sentirse trabajadores y tener confianza en su capacidad para alcanzar metas. Si esta iniciativa no se anima y es restringida por los padres o profesores, el niño comienza a sentirse inferior ya sea por su situación económica, social, color de piel, e insatisfecho, incluso triste por la sensación

de no ser capaz de lograr hacer las cosas, dudando de sus propias capacidades y, por lo tanto, puede no alcanzar todo su potencial. Exploración de la Identidad vs Difusión de Identidad

Sin embargo, se recomienda que la institución escolar debe influir en la construcción de sentimientos de laboriosidad ya que al aparecer compañeros y diversos grupos similares los niños suelen identificarse y compararse entre ellos mismos. También aprenden nuevas reglas y procedimientos para conseguir el éxito. En esta etapa se presenta la autoestima y el autoconcepto en el que se refleja el yo ideal que se refiere a lo que quieres ser y el yo real lo que se es y si no hay un concepto claro el autoestima suele ir disminuyendo por lo que es importante fomentarla ya que entre los 3 y 7 años de edad la evolución del autoestima es muy alto y se sienten muy competentes sin embargo de los 7 a los 11 años se produce un alejamiento entre el yo ideal y yo real por lo que consecuentemente disminuye la autoestima lo que tendrá lugar hasta la adolescencia pero si la crisis de esta etapa se supera con éxito los niños serán productivos, se adaptaran perfectamente al mundo y será beneficioso para la sociedad, si en cambio la crisis no se supera abra niños inseguros que se sentaran inferiores en todo momento lo que aislara y buscaran características iguales o similares con otros niños lo que conlleva a la formación de grupos de tribus urbanas. Para poderse sentirse seguros junto a niños con la misma situación.

Virtud: Habilidad

3.7.5. EXPLORACIÓN DE LA IDENTIDAD FRENTE DIFUSIÓN DE IDENTIDAD

Este estadio tiene lugar durante la adolescencia. En esta etapa, una pregunta se formula de forma insistente: ¿quién soy?

Erikson menciona que en esta etapa aparecen los problemas de las etapas anteriores y en esta se forman algunos aspectos como la lealtad, fidelidad, pero también problemas como el fanatismo y el repudio. El adolescente comienza a buscar su identidad personal y sufrirá una crisis de esta, pero lo importante de esta etapa es que se da la cristalización de identidad es decir se clarifican sus ideas, proyectos o sentimientos lo que le permitirá responderse quién es.

Los adolescentes empiezan a mostrarse más independientes y a tomar distancia de los padres. Prefieren pasar más tiempo con sus amigos y comienzan a pensar en el futuro y a decidir qué quieren estudiar, en qué trabajar, dónde vivir, etc.

En caso de no superar esta crisis con éxito será un fracaso en la cristalización de identidad es decir que el adolescente será incapaz de dar coherencia y estabilidad a su identidad y a su vida ya que no sabe responderse quién es y se aislaran y tendrán miedo al cambio, son personas con incapacidad de aprender debido a la dificultad de concentración ya sea en el estudio o el trabajo. También suelen ser rebeldes y contradecir a sus padres o su entorno social, suelen acudir a las drogas, delinquir, etc., lo cual pudo haber sido ocasionado por niños maltratados cuya vida no fue conectada adecuadamente entre sí.

La exploración de sus propias posibilidades se produce en esta etapa. Comienzan a apuntalar su propia identidad basándose en las experiencias vividas.

Virtud: Fidelidad

3.7.6. INTIMIDAD FRENTE AL AISLAMIENTO

Este estadio comprende desde los 20 años hasta los 40, aproximadamente.

La forma de relacionarse con otras personas se modifica, el individuo empieza a priorizar relaciones más íntimas que ofrezcan y requieran de un compromiso recíproco, una intimidad que genere una sensación de seguridad, de compañía, de confianza.

Si se evade este tipo de intimidad, uno puede estar rozando la soledad o el aislamiento situación que puede acabar en depresión.

Virtud: Amor

3.7.7. GENERATIVIDAD FRENTE AL ESTANCAMIENTO

Este estadio transcurre entre los 40 hasta los 60 años.

Es un lapso de la vida en el que la persona dedica su tiempo a su familia. Se prioriza la búsqueda de equilibrio entre la productividad y el estancamiento; una productividad que está vinculada al futuro, al porvenir de los suyos y de las próximas generaciones, es la búsqueda de sentirse necesitado por los demás, ser y sentirse útil.

El estancamiento es esa pregunta que se hace el individuo: qué es lo que hace aquí sino sirve para nada; se siente estancado y no logra canalizar su esfuerzo para poder ofrecer algo a los suyos o al mundo.

Virtud: Cuidado

3.7.8. INTEGRIDAD DEL YO FRENTE A LA DESESPERACIÓN

Este estadio se produce desde los 60 años hasta la muerte.

Es un momento en el que el individuo deja de ser productivo, o al menos no produce tanto como era capaz anteriormente. Una etapa en la que la vida y la forma de vivir se ven alteradas totalmente, los amigos y familiares fallecen, uno tiene que afrontar los duelos que causa la vejez, tanto en el propio cuerpo como en el de los demás.

Virtud: Sabiduría

Al retomar la teoría de Erikson podemos relacionar nuestro tema con su teoría ya que argumentó que el desarrollo del yo es un proceso de toda la vida y que cada etapa incluye una crisis en la personalidad, es decir que, durante sus estudios referentes al adolescente, ha desarrollado toda una interpretación de la personalidad alrededor del concepto de crisis de identidad, por lo que, todo ser humano atraviesa en sus diferentes fases que deben ser resaltadas satisfactoriamente para un desarrollo sano del yo. Para Erik es una formación coherente formada por metas, valores y creencias con la que las personas se comprometen de manera firme durante la adolescencia. Cada etapa requiere que se equilibre un rasgo positivo con su negativo correspondiente siempre y cuando predomine la calidad positiva sin olvidar que también se necesita de cierto grado de la negativa. Es decir, que el adolescente desarrolla un sentido coherente del yo esto se refiere al desarrollo del sentido estable que es necesario para hacer la transición de la dependencia de los demás a la dependencia de uno mismo, incluyendo el papel que juega en la sociedad. Estos deben establecer y organizar sus habilidades, necesidades, sus intereses y deseos de forma que se puedan expresar socialmente. El adolescente al

lograr su identidad significa que ha logrado resolver sus problemas como, por ejemplo: la elección de una ocupación, adopción de valores, en que creer y porque vivir, tener hábitos favorables para su salud, desarrollar una identidad sexual satisfactoria o definida. Los adolescentes son relativamente alegres, hacen sus compromisos y muestran fidelidad hacia sus pares. El desarrollo de la identidad dependerá en gran medida de la superación favorable de los estadios previos del ciclo vital del ser humano, de la misma manera que el buen desarrollo de la identidad en el adolescente va a influir sobre los estadios post adolescencia para que éstos se desarrollen de forma favorable. En cada estadio habrá una crisis psicosocial que podrá superarse de forma favorable o desfavorable, con un radio de relaciones significativas, para alcanzar una fuerza básica, que en la adolescencia es la Fidelidad.

3.8 COMO AFECTA LA NUTRICIÓN A LA COGNICIÓN

La función cognitiva comprende los procesos relacionados al pensamiento de los cuales se incluyen la memoria, el razonamiento, el desarrollo del lenguaje, la resolución de problemas o la toma de decisiones. Durante los primeros años de vida el desarrollo cognitivo va a determinar el aprendizaje y la capacidad de procesar mejor y entender todo lo que sucede en el entorno, es decir lo que el niño escucha, entiende y ve, y todo ello es clave en edades posteriores para lograr un mejor rendimiento escolar y un mayor éxito durante su vida adulta. (Aliño, 2016)

La alimentación tiene una influencia directa en el desarrollo del cerebro, específicamente en procesos como la sinaptogénesis, la mielinización y la proliferación celular, una mala nutrición durante el desarrollo puede llegar a producir cambios permanentes en una función específica por lo que una disminución calórica o una alimentación que no tiene

suficiente cantidad proteica, de frutas y verduras pueden generar una deficiencia de minerales como el hierro y de vitaminas dando como resultado una afectación en el crecimiento y también el desarrollo cerebral siendo este muy importante desde los primeros cuatro años de vida y que se sigue formando hasta la adolescencia. Así mismo, las carencias de nutrientes pueden dar lugar a tener un cabello debilitado, problemas en la piel, o lesiones en las encías. (Lopez Espinoza Antonio, 2016)

La deficiencia nutricional señala diferentes problemáticas, entre ellas dar lugar a un cerebro con falta de nutrientes que puede generar problemas de concentración generando que los adolescentes lleguen a sentirse cansados y tener problemas a la hora de aprender dando como consecuencia un bajo rendimiento escolar lo que ira repercutiendo durante su estancia académica hasta llegar a la deserción esto debido a la inseguridad de no poder seguir adelante por las bajas expectativas de sí mismo ya que llega a creer que no puede o no sirve para el estudio buscando salidas que para ellos les es más sencillo de realizar.

También afecta una serie de sistemas asociativos vinculados a la consolidación de procesos de memoria, así como aquellos sistemas motores que no se encuentran relacionados únicamente a la acción motora, sino también con la temporalidad y espacialidad de la organización del movimiento general, por efecto de una serie de déficit nutricional los seres humanos desde pequeños podrían presentar cuadros de alteraciones en la temporalización del desarrollo de las acciones y de disolución del pensamiento que para muchos especialistas sigue siendo trastorno por déficit de atención.

La nutrición cumple un papel fundamental durante la mielinización ya que este tiene gran importancia en el proceso de conducta y aprendizaje. Este proceso requiere de cuatro nutrientes esenciales que se obtienen a través de la alimentación tales como los lípidos los cuales, ayudan al desarrollo visual y neurológico, proteínas, el hierro y el zinc.

Los lípidos son un conjunto de moléculas orgánicas, el ser humano no tiene la capacidad de sintetizarlas por lo que es necesario obtenerlas a través de la alimentación los cuales se pueden encontrar en carnes rojas, mariscos, huevo, leche, pescado y aceites vegetales, esta tiene un importante aporte de energía además de intervenir en la prevención de enfermedades crónicas, regulación hormonal, crecimiento del cabello, ayuda al desarrollo visual y neurológico.

Las proteínas son moléculas compuestas por aminoácidos que el cuerpo necesita para funcionar de manera adecuada, además de ser la base estructural del cuerpo como lo son la piel, cabello, enzimas, citosinas y anticuerpos de igual manera dan soporte estructural a las vainas de mielina. Estas proteínas se adquieren a través del consumo de frutas, verduras, frutos secos, legumbres, gelatina y alimentos de origen animal.

El hierro es un nutriente y este es necesario para la mielinización adecuada de la medula espinal y de la materia blanca de los pliegues cerebelosos. Así como sintetizar neurotransmisores para fomentar el adecuado funcionamiento de algunas regiones cerebrales. Así mismo, es necesario para el crecimiento y desarrollo del cuerpo además de ayudar a la síntesis de hemoglobina la cual se adhiere a los eritrocitos que a su vez transporta oxígeno a donde se requiera. Al sufrir un déficit de hierro el adolescente recibirá menos oxígeno ocasionando somnolencia, pérdida de atención y un bajo rendimiento

escolar. Las principales fuentes de hierro para el ser humano son la carne, el huevo los cereales, los vegetales y las frutas.

Hierro de 11 a 18 años se encuentra en torno al 12 mg/día en hombres y en mujeres 15mg/día.

Por otra parte, el zinc es un nutriente que se relaciona con la síntesis y liberación de neurotransmisores (sustancias que ayudan a transmitir información entre neuronas), así como ayudar al sistema inmunológico a combatir virus y bacterias de lo contrario un déficit de este puede generar la falta de memoria, cansancio o sufrir resfriados. Estos los podemos encontrar en los mariscos y carnes rojas, chocolate negro, avellanas, almendras, pavo, queso, avena.

Desde la perspectiva cognitivo-evolutiva Jean Piaget refiere que la adolescencia es vista como un periodo con grandes cambios importantes principalmente a nivel cognitivo ya que el adolescente es capaz de elaborar un conocimiento abstracto y al mismo tiempo mantener una actitud más crítica y reflexiva a través de las experiencias que este ha ido viviendo durante el transcurso de su vida siendo capaz de utilizar la intuición catalogándolo en la etapa de operaciones formales donde el joven tiene la capacidad de desarrollar un pensamiento autónomo y crítico, el cual aplicará en su perspectiva sobre la sociedad y en la elaboración de sus proyectos de vida dando lugar a una interacción entre factores individuales y sociales. Por tanto, hemos podido comprender la importancia de los nutrientes esenciales durante la etapa del adolescente ya que les ayudara a fortalecer el sistema nervioso el cual se encarga de controlar todo lo que se hace, se piensa y se siente.

CAPITULO IV

NUTRICIÓN

La nutrición es el proceso en el que nuestro organismo utiliza el alimento para mantenerse en buen funcionamiento y reparar zonas deterioradas. Para ello se llevan a cabo diversos procesos entre los que se incluye la absorción, asimilación y transformación de los alimentos, que permiten al organismo incorporar los nutrientes destinados a su mantenimiento, crecimiento y correcto funcionamiento.

Una alimentación nutritiva en este periodo debe sentar las bases para el establecimiento de hábitos dietéticos saludables a lo largo de la vida, que se experimentan cuando el adolescente aumente su independencia y responsabilidad en lo que se refiere a su propia dieta, y que persistirán hasta la edad adulta. Cuanto antes se adquieran hábitos alimentarios saludables, más fácil les será mantenerlos y, con ello, disminuirán las posibilidades de desarrollar más adelante algunas enfermedades, tales como las cardiovasculares, digestivas, endocrinas (tiroides, páncreas) o alguno de los trastornos de la conducta alimentaria. (Antonio, 1998)

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, entendida como una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para mantener una vida saludable.

4.1 ALIMENTACIÓN

Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos en el organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, etc. Sin embargo, está restringido por diversos factores, algunos de los cuales son sociales, culturales, genéticos y biológicos, otros se encuentran en la parte subconsciente de los seres humanos. Cada sociedad y cada persona tienen su propio tipo de dieta. Por lo que para una buena salud la mejor medicina para el cuerpo es la comida y gracias a esto, el individuo puede lograrse y mantenerse con un sano funcionamiento. (A., 2010)

Contreras, 2002 Manifiesta que: “A través de los años, la alimentación de los individuos ha cambiado paulatinamente. Se han notado cambios en la manera en la que se alimentaban nuestros antepasados, con relación a la que se tiene en la actualidad. La alimentación moderna es menos natural, debido al excesivo consumo de alimentos procesados, dejándole de dar importancia de alimentos sanos”.

Actualmente, la dieta de los adolescentes ha sufrido cambios de manera drástica ya que la gran industria alimentaria ha adoptado modificaciones en su publicidad, que han impactado en los hábitos alimenticios y su forma de consumo. (britet, 2011)

4.2 PLATO DEL BUEN COMER

En México el plato del buen comer se encuentra en la Norma Oficial Mexicana “NOM-043-SSA2-2012, servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria el cual brinda orientación sobre el mismo. Esta norma establece que una dieta correcta debe de ser:

Completa: Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.

Equilibrada: Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Inocua: Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consuma con moderación.

Suficiente: Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos.

Variada: Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas, ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

Es usualmente el método más utilizado para sugerir la variedad de alimentos a consumir de forma cotidiana. El plato del buen comer es una herramienta fundamental para brindar orientación alimentaria a la población, el cual es propone ilustrar la promoción a una dieta saludable, mediante la combinación y variación de los alimentos que integran una dieta.

(Talavera, 2020)



Imagen 1: Plato del buen comer/ (Delgado, 2016)

Se identifican tres grupos de alimentos, los tres igualmente importantes y necesarios para lograr una buena alimentación, se recurre a colores que en general pueden relacionarse con los alimentos incluidos en los distintos grupos:

1. Verduras y Frutas/verde
2. Cereales y tubérculos/amarillo
3. Leguminosas y alimentos de origen animal/rojizo

Todos los nutrientes son importantes para la dieta del ser humano pero durante la adolescencia es elemental prestar mayor atención al hierro, zinc y calcio esto se debe a que cada uno de ellos aportan nutrientes esenciales a las neuronas las cuales permiten una mejor sinapsis neuronal mejorando el desarrollo cognitivo de las y los adolescentes.

El hierro permite la producción adecuada de hemoglobina en la sangre permitiendo el transporte de oxígeno requerido por las células del organismo es decir que el adolescente requiere mayor cantidad de hierro debido al crecimiento de sus tejidos corporal repentino y la elevación sanguínea principalmente las mujeres por la pérdida sanguínea que se presenta durante la menstruación.

Por el contrario, al tener una deficiencia de hierro puede desarrollarse un cuadro de anemia lo que puede afectarlo significativamente llevándolo a correr el riesgo de presentar trastornos depresivos o de ansiedad, bipolaridad, déficit de atención ya que este puede reflejar cansancio, debilidad, retraso en el desarrollo o incluso retraso mental así como el deterioro de la capacidad para aprender. Para ello se recomienda que los mexicanos consuman 22mg al día.

El calcio es necesario durante esta etapa ya que el adolescente alcanza su mayor densidad ósea por lo que si este no tiene suficiente mineral existirá un mayor riesgo de padecer osteoporosis durante su edad adulta sin embargo se recomienda que se consuma 1300mg. Al día el cual lo pueden adquirir al consumir maíz, lácteos y sardina.

El zinc es otro nutrimento importante para la adolescencia ya que les ayuda en su crecimiento, mineralización ósea, maduración sexual, y la sintetización de los ácidos nucleicos. En caso de que este sea deficiente puede haber una pérdida de peso y

presentar problemas gástricos y respiratorios. Este lo puedes encontrar en el pescado, las carnes, los lácteos, las nueces, los frijoles, y las lentejas. (UNAM, Alimentación)

4.3 IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN

Los cambios físicos son predecibles y han sido bien estudiados adecuadamente de tal manera que se debe llevar a cabo una adecuada alimentación es decir que debido a los cambios y necesidades que sufren los adolescentes durante esta etapa van determinando el sano desarrollo ya que se ve implicado diversos factores que determinan inadecuado o adecuado desarrollo.

Para llevar una adecuada alimentación se deben considerar una serie de reglas básicas las cuales permitirán al adolescente aprender a elegir correctamente su alimento (Aranceta, 2001)

- Consumir gran variedad de alimentos.
- Equilibrar los alimentos que consumimos con la actividad física, para mantener o mejorar el peso corporal.
- Ingerir mayoritariamente cereales integrales, frutas y verduras.
- Mantener una dieta baja en grasas saturadas y colesterol.
- Seguir una dieta moderada en azúcares.
- Seguir una dieta baja o moderada en sal (sodio).

La cantidad o número de porciones de cada alimento que una persona debe consumir depende de varios factores:

1. El peso
2. La edad

3. El sexo
4. La actividad física.

CAPÍTULO V

NUTRICIÓN EN ADOLESCENTES

La cantidad de calorías y proteínas que el adolescente necesita depende de la edad y peso. Multiplicar talla por talla y después el peso entre el resultado de la talla, lo que nos permitirá conocer el IMC para poder identificar la cantidad de calorías y proteínas que son necesarias para cada adolescente. Cabe mencionar que si el adolescente participa en actividades deportivas el crecimiento será mayor tanto físico como psicológicamente ya que, les ayudará aprender la importancia de la disciplina y el esfuerzo y al mismo tiempo fomenta la competitividad de una forma sana, también les ayuda aliviar el estrés y combatir la ansiedad y la depresión, lo que les permitirá mejorar su salud mental. (Jose, 2009)

Calorías: Estas varían según la edad, el sexo y nivel de actividad del adolescente por lo que en promedio las niñas adolescentes necesitan aproximadamente 2.200 calorías al día y los adolescentes varones necesitan de 2.500 a 3.000 calorías al día, las cuales se pueden encontrar en la papa, el plátano, el aguacate, los frutos secos, chocolates, etc.

Proteínas: son macromoléculas que desempeñan un papel fundamental para la vida las cuales aportan energía para reparar los tejidos y forman parte esencial de las estructuras de las células y órganos. El déficit de proteínas tiene como consecuencia el cansancio, bajo tono muscular, baja resistencia ante infecciones, debilitamiento en las uñas y el pelo. Sin embargo, también puede existir el exceso de estas lo que aumenta el riesgo de enfermedades renales. Por lo que se recomienda un consumo de 44 a 59 g por día.

Vitaminas y minerales Las vitaminas son necesarias para el metabolismo de diversos aminoácidos que requiere el organismo del individuo, además en la etapa de la adolescencia hay grandes cambios tanto físicos, biológicos y psicológicos que requieren grandes cantidades de energía y vitaminas. (Contreras, 2002) Argumenta que: “Las vitaminas son necesarias para el equilibrio de las funciones vitales. Algunos ejemplos son la vitamina B1 que evita las perturbaciones nerviosas e intestinales. Vitamina B2 que previene las inflamaciones oculares y revitaliza el cabello. La vitamina C es antitóxica. Fortalece las encías y aumenta la cantidad de glóbulos rojos”.

5.1 PORCIONES NUTRICIONALES DEL ADOLESCENTE

Es importante conocer cuáles son las porciones diarias de alimentos que los adolescentes deben de consumir ya que se encuentran en el mayor periodo de crecimiento de su vida es por esto por lo que una alimentación saludable les permitirá lograr un desarrollo sano, baja probabilidad de enfermedades y un desempeño escolar bueno. Es recomendable que los adolescentes con una edad de 12 a 15 años consuman un total de 2050 kcal donde las detallamos a continuación (Restoy, 2016)

Panes y almidones: La mayoría de los adolescentes necesitan de 5 a 10 porciones diarias. El pan es un buen alimento, elaborado con harina de trigo a la que se le agregan vitaminas del complejo B, ácido fólico y hierro. El arroz, fideos, avena, sémola, maíz o mote aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra y calorías. Una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación. Rebanadas de pan 1/2 taza de cereal cocido, pasta, patatas o arroz 1 onza o 3/4 de taza de cereal seco 26

Frutas: La mayoría de los adolescentes necesitan de 3 a 5 porciones diarias. Las frutas nos aportan proteínas, lípidos, hidratos de carbono y fibra. Una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación: 1/2 taza de fruta enlatada o jugo de frutas1 fruta fresca, como una manzana, naranja, durazno o pera De 15 a 20 uvas 1-1/2 taza de arándanos o melón.

Carne/sustitutos de la carne: La mayoría de los adolescentes necesitan de 3 a 5 porciones diarias. Con respecto a qué tipo de carne es ideal para consumir en el mercado existe una gran cantidad de variedad como las carnes blancas y rojas. Cuando se habla de carnes blancas nos referimos al pollo y los pescados, se recomienda comer dos o tres veces por semana cada una de estas variantes ya que cuentan con una importante ventaja como una mayor y más fácil digestibilidad, además de una cantidad proporcional de grasa que, comiendo con conciencia, no hace mal al organismo. Con respecto a las carnes rojas es necesario consumir aquellas que son magras, en el caso que el corte que elija tenga grasa procure de quitársela antes de cocinar, se recomienda comer de dos a tres veces por semana por su gran cantidad de proteínas, hierros y nutrientes.

Leche o yogurt: La mayoría de los adolescentes necesitan de 4 a 5 porciones diarias. Una porción es igual a 1 taza de leche o yogur bajo en grasa. La leche no es un producto concentrado en calorías, que no engorda y por sus proteínas es esencial para el crecimiento, desarrollo, mantenimiento y reparación de estructuras en el cuerpo, ya sea dientes, huesos, tejidos, piel, cabello y demás. Como también minerales y vitaminas, entre los que destacan el calcio, potasio, vitamina A, D y del complejo B, así como fósforo y magnesio, micronutrientes que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente.

Vegetales: La mayoría de los adolescentes necesitan de 2 a 3 porciones diarias. Los vegetales y hortalizas son ricos en potasio y ayudan a eliminar la retención de líquidos, propia de los alimentos ricos en sodio. Por esta razón, al consumir vegetales y hortalizas prevenimos la hipertensión y la hinchazón de vientre y piernas provocada por la retención de líquidos. Estos carecen de grasas y son pobres en calorías, por lo que ayudan a mantener el peso y combatir la obesidad. El resultado menos colesterol y triglicéridos y por tanto, menos patologías cardiovasculares. También son ricas en minerales como hierro, zinc, fósforo, potasio, calcio, magnesio o cobre, micronutrientes imprescindibles para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación: 1/2 taza de vegetales cocidos o 1 taza de vegetales crudos, 2 tazas de verduras para ensalada, 1 taza de jugo de vegetales o de tomate. El adolescente deberá comer solamente la cantidad suficiente de alimentos para suplir su necesidad de calorías

Grasas: La mayoría de los adolescentes necesitan de 2 a 4 porciones diarias. Al igual que los hidratos de carbono, son combustibles, pero mucho más efectivos. Proporcionan energía para que el organismo funcione además de protegernos del frío. También ayudan a transportar y absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y a incorporar los ácidos grasos esenciales que el cuerpo no produce por sí mismo. Como fuente concentrada de energía y calor, el cuerpo además recurre a estas reservas cuando lo necesita. Una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación: 6 almendras o 10 maníes, Cucharadas de crema de queso, aguacate, o aderezo bajo en grasa para ensaladas, 1 cucharadita de aceite, margarina, mayonesa o mantequilla, 1 cucharada de aderezo para ensaladas.

Dulces y postres: consuma solamente lo suficiente de este grupo para que se mantenga en un buen peso corporal. Muchos adolescentes pueden comer de 1 a 3 porciones a la semana sin que suban demasiado de peso. Recuerde que el exceso de dulces y postres también puede tener efecto en los problemas de la piel, como el acné. Una porción es una cantidad mediana, como 1/8 de un postre (pie), 1/2 taza de helado de crema, una galleta de 3 pulgadas, 1/2 taza de budín o 2 galletas pequeñas. (Martinez, 2006)

5.2 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE

La oferta alimenticia disponible configura la elección de los alimentos. Según (Aranceta, 2001) “los factores que influyen en la elección de alimentos pueden ser divididos en tres grupos”.

5.2.1 *BIOLÓGICOS: La alimentación tiene prioridades biológicas: el satisfacer los requerimientos nutricionales, impedir la ingesta de sustancias dañinas y utilizar los recursos alimenticios de forma eficiente. Existen varios factores biológicos que influyen en la conducta de alimentación, siendo las características sensoriales, necesidades nutricionales y los factores genéticos. A) Sensoriales: se refieren a las características organolépticas de los alimentos y son importantes porque condicionan el consumo. Están basados en los sentidos, el gusto, el olfato, la textura, color (tacto), aspecto (vista) y sonido (oído). B) Las percepciones psicológicas: son determinantes para que se acepte y se tenga preferencia por algún alimento por encima de otros. Las características visuales, el color y la presentación de los alimentos proporcionan y asocian la información acerca de los sabores y otras hacen que resulten atractivos y más agradables.

5.2.2 *GENÉTICOS: Estos factores juegan un papel en la formación de las preferencias alimenticias, aun cuando se sabe que los factores ambientales son clave en la determinación de estas y que el impacto que tiene los factores es de carácter limitado. Los resultados de estudios acerca de la similitud en el perfil de preferencias alimenticias en el ambiente familiar reflejan débiles correlaciones positivas entre las preferencias de los hijos y la de los padres si bien esta concordancia se puede deber a la influencia tanto factores ambientales como genéticos. Hay factores genéticos que influyen en algunos mecanismos fisiológicos y que pueden afectar las preferencias hacia los alimentos, como la sensibilidad gustativa o los déficits enzimáticos asociado con intolerancias nutricionales.

5.2.3 *SOCIALES: Existen diferentes preferencias en la sociedad en cuanto al consumo de alimentos y la preparación de estos por lo que en algunos casos pueden conducir a restricciones de ciertos alimentos como la carne, verduras o lácteos. Aunque la mayoría de los alimentos se ingieren en casa, pero cada vez hay un mayor consumo de alimentos en la calle y en compañía de personas cercanas que llegan a influir en la elección de ciertos alimentos por lo que en el caso de los adolescentes el consumo lo hacen la mayor parte del día en su escuela llevándolos a las limitaciones de la elección de alimentos que se les ofrece en dicho lugar sin embargo cabe mencionar que en esta etapa hay una mayor preferencia por las comidas rápidas. Existen diferencias entre las distintas clases sociales en relación con los alimentos y con la ingesta de nutrientes los sectores de clases sociales altas tienen un cuidado especial por el cuerpo, con un control exhaustivo de la dieta y la frecuencia al gimnasio. Por otro lado, la clase social baja no controla tanto

la calidad alimentaria, sino que se preocupa fundamentalmente por saciar el hambre lo que genera que existan alteraciones físicas y psicológicas. (David, 2007)

5.3 TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA

Se ha dicho que son diversos los factores que se ven implicados en los TCA entre ellos se mencionan los culturales y ambientales que desempeñan un papel importante en la génesis de las alteraciones de la conducta alimentaria, así como también la genética, los cambios corporales en la pubertad, la vulnerabilidad de los adolescentes a los ideales de delgadez, la presión social por ser delgada, la insatisfacción con la imagen corporal, la dieta restrictiva, la depresión y la baja autoestima. Estas son por lo general más comunes en los países industrializados que en los países en desarrollo.

Los trastornos alimentarios son alteraciones específicas y severas en la ingesta de los alimentos los cuales se manifiestan a través de los patrones distorsionados en el acto de comer de las personas y se caracterizan por el exceso de comida o bien por no comer y este se da por un impulso psíquico y no por una necesidad metabólica o biológica, por lo que se considera como una patología y este a su vez va variando de acuerdo con sus expresiones, físicas, psicológicas y conductuales.

También cabe mencionar que estos trastornos de conducta alimentaria se ven más reflejado en las mujeres que en hombres, lo cual da inicio regularmente en la adolescencia y con forme va avanzando se va volviendo cada vez más crónico llevándolo a alteraciones psicosociales, constantes recaídas y pensamientos suicidas, así como también depresión, ansiedad, trastornos obsesivo-compulsivo y abuso de sustancias poniendo en riesgo su vida.

Las dietas hipocalóricas son inadecuadas para los requerimientos incrementados de energía y nutrientes del adolescente, principalmente durante la pubertad. Los adolescentes en especial las adolescentes son las que deciden hacer una dieta por la presión de su círculo de amigos, la moda, o por distorsión de la imagen corporal. Dando como consecuencia la disminución del consumo de alimentos, dándole poca importancia a la calidad y cantidad de su alimentación, y si el control de sus hábitos alimentarios es muy rígido y severo, a veces puede llevarlos a la anorexia y bulimia nerviosa por lo que es recomendable tratar de evitar este tipo de dietas hipocalóricas mientras dure su desarrollo y modificar los hábitos alimentarios del adolescente para brindar un mejor crecimiento. Si realmente hay obesidad se debe aplicar un régimen dietético estrictamente controlado por especialistas y al mismo tiempo impulsar la necesidad de practicar ejercicio moderado. Lo recomendable es que durante la pubertad se considere una saludable ingesta más que suprimir alimentos básicos de la dieta.

CAPITULO VI

MÉTODO

6.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿De qué manera influye el estado nutricional en los adolescentes de 12 a 15 años en su desarrollo cognitivo al egresar de la Escuela Secundaria J. Encarnación F. Córdoba del Estado de México?

6.2 HIPÓTESIS:

Hi: A mayor nutrición, alto nivel de desarrollo Cognitivo en los adolescentes de 12 a 15 años de la Secundaria J. Encarnación F. Córdoba, Estado de México.

Ho: A menor nutrición, bajo nivel de desarrollo cognitivo en los adolescentes de 12 a 15 años de la Secundaria J. Encarnación F. Córdoba, Estado de México.

6.3 VARIABLES

Variable independiente

Estado Nutricional

Variable dependiente

Nivel de Desarrollo Cognitivo

OBJETIVOS

Objetivo general:

Conocer el estado nutricional de los adolescentes de 12 a 15 años para determinar su influencia en el desarrollo cognitivo de los estudiantes de la escuela secundaria J. Encarnación F. Córdoba.

Objetivos específicos:

1. Indagar los alimentos que consumen los adolescentes de 12 a 15 años en el hogar y la escuela
2. Identificar el grado nutricional de los adolescentes de 12 a 15 años
3. Aplicar/Realizar un cuestionario sobre el conocimiento de hábitos alimenticios en los adolescentes
4. Comprobar el correcto desarrollo cognitivo en los adolescentes de 12 a 15 años

6.5 TIPO DE INVESTIGACIÓN:

Enfoque cualitativo, debido a que usa recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento. Es decir, que se recolectaron datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación, en el proceso de interpretación se centra en aspectos de hábitos, desarrollo cognitivo y nutrición (Sampieri, 1997)

Tipo explicativo:

Pretende establecer las causas de los eventos, sucesos o fenómenos que se estudian. Van más allá de la descripción de los conceptos o fenómenos físicos o sociales. Lo cual nos permitirá explicar cómo se relaciona los hábitos nutricionales con el desarrollo cognitivo. (Roberto, 2003).

*Determinan las causas de los fenómenos

*Genera un sentido de entendimiento

*Combinan sus elementos de estudio

Longitudinal:

Explican que los diseños longitudinales, son los que representan datos a través del tiempo en puntos o periodos, para hacer inferencias respecto al cambio, sus determinantes y consecuencias.

6.6 DISEÑO:

De diseño longitudinal y no experimental

Población: alumnos de 12 a 15 años

6.7 MUESTRA:

Adolescentes de 12 a 15 años de la escuela Secundaria J. Encarnación F. Córdoba, Tlalmanalco, estado de México. Para llevar a cabo el estudio, se eligió la muestra de alumnos adolescentes en los que fueron seleccionados los grupos A, B, C, D, E, F, G, del grado 1, 2 y 3, incluyendo el turno mixto, posteriormente se les informo a los adolescentes que se iba aplicar un cuestionario para poder conocer sus hábitos alimenticios y así poder orientarlos sobre la importancia de una sana alimentación que deben considerar para tener un mejor desarrollo cognitivo y mejorar su rendimiento escolar. El número de adolescentes a los que se les aplicó el cuestionario fue de 584 siendo el total de alumnos de la escuela secundaria tomando en cuenta primero, segundo y tercer grado contemplando la edad considerada para la investigación la cual oscila entre los 12 a 15 años de dicha escuela.

6.8 INSTRUMENTO DE MEDICIÓN:

Se realizó un plan de actividades llamado “Proyecto de vida” el cual consta de 5 sesiones, con una duración de 30 a 25 min cada sesión 1 día por semana, su objetivo es aplicar estrategias reflexivas que les permita desarrollarse integralmente. Anexo

También se aplicó un cuestionario de hábitos alimentos. Es un cuestionario que permitió conocer los hábitos alimenticios en los adolescentes el cual consta de 4 secciones de las cuales las primeras tres son utilizadas para evaluar los hábitos alimenticios. La primera consta de 4 ítems con un total de seis preguntas referentes a la frecuencia y cantidad de consumo de alimentos recomendados.

La segunda sección consta de 7 ítems con un total de nueve preguntas las cuales hacen referencia al consumo de alimentos no recomendados.

La tercera consta de tres ítems y 12 preguntas referentes a la frecuencia compañía y lugar de los tiempos de comida.

Por último, la cuarta sección que referente a la actividad física que, aunque no forme parte de los hábitos alimenticios, tiene una gran relación con esto por lo que se recomienda su valoración de manera simultánea.

Sin embargo, para la evaluación de cada uno de los ítems considerados se asignaron diferentes puntuaciones es decir que para los hábitos alimenticios y la actividad física se asignó una puntuación de 0 a 3 puntos en los ítems que constan de una sola pregunta. Por otra parte, se asignó una puntuación de 0 a 1,5 a los ítems que contienen dos o más preguntas.

En cuanto a la sección uno la máxima puntuación era de 12 puntos, para la sección dos de 2 puntos, para la tres de 18 puntos por lo que dan un máximo de 51 puntos esto para la evaluación de hábitos alimenticios. Y para la última sección el máximo era de 12 puntos.

Para interpretar los hábitos alimenticios estos se clasifican de acuerdo con la puntuación obtenida por adolescente en comparación con la máxima puntuación posible. El tiempo que se empleó para dicho cuestionario, fue de 30 min. Anexo.

Así como también se tomó en cuenta la prueba de SISAT la cual consiste en evaluar a las escuelas y así poder identificar los alumnos en riesgo ya que nos muestra sus

habilidades las cuales les permitirán ir avanzando de forma gradual a cada uno de los niveles académicos.

El Sistema de Alerta Temprana (SISAT) es un conjunto de indicadores, herramientas y procedimientos que permite a los colectivos docentes, a los supervisores y a la autoridad educativa local contar con información sistemática y oportuna acerca de los alumnos que están en riesgo de no alcanzar los aprendizajes clave o incluso de abandonar sus estudios. Asimismo, permite fortalecer la capacidad de evaluación interna e intervención de las escuelas, en el marco de la autonomía de gestión. Su propósito es contribuir a la prevención y atención del rezago y el abandono escolar, al identificar a los alumnos en riesgo. Además, permite dar seguimiento a los avances que se espera obtener con la intervención educativa que decidan los maestros para atender a los estudiantes. De esta manera, el SISAT se vuelve una herramienta de apoyo para el trabajo colegiado del Consejo Técnico Escolar y un referente importante para el establecimiento de acciones de asesoría y acompañamiento a las escuelas por parte de la supervisión escolar.

Una vez terminado el análisis de los textos y realizadas las sumatorias indicadas en el formato de registro, determine para cada alumno y componente, el nivel que corresponda. Si cuenta con el sistema de captura, capture la información para obtener de manera automática las gráficas de resultados.

Por alumno

Nivel esperado: de 15 a 18. El alumno logra comunicar ideas de manera clara y coherente según el propósito inicial del escrito. Utiliza un vocabulario diverso, reglas ortográficas y

signos de puntuación según lo esperado para su grado escolar. Puede presentar errores u omisiones, pero son mínimos y no alteran el propósito del texto.

En desarrollo: de 10 a 14. El alumno construye un texto siguiendo algunas convenciones y reglas de la escritura que se esperan para su grado escolar. Sin embargo, la organización, los errores e inconsistencias presentes en el texto dificultan la lectura o la comprensión del propósito comunicativo.

Requiere apoyo: 9 o menos. El alumno no logra comunicar por escrito alguna idea clara a partir de una situación planteada. El vocabulario es limitado; el texto es poco legible; la ortografía, uso de signos de puntuación o la segmentación no corresponden con las convenciones del lenguaje escrito. Depende de un apoyo externo para elaborar un texto acorde a su grado escolar.

Por componente De 81 a 100 por ciento. Manejo adecuado del componente como elemento para la producción de textos escritos.

De 56 a 80 por ciento. Avance significativo en el manejo del indicador.

Menos de 55 por ciento. Poco avance en el manejo del componente de la escritura.

6.9 PROCEDIMIENTO:

Se trabajó con los grupos de la escuela secundaria J. Encarnación F. Córdoba la cual cuenta con 21 grupos considerando que hay 1 turno mixto. En el que se tomaron en cuenta un total de 584 adolescentes de 12 a 15 años.

Para realizar este trabajo de investigación fue necesario hacer un planeación de actividades las cuales nos permitieron obtener información sobre los hábitos que tienen los adolescentes en cuanto a su alimentación y al mismo tiempo su desempeño académico que estos tienen y a su vez esto permitió observar su desarrollo cognitivo y si este se ve afectado por su nutrición; tomando en cuenta las áreas en las que los alumnos podrían estar en riesgo de no alcanzar un aprendizaje considerando las habilidades básicas (Exploración de lectura, producción de textos y cálculo mental).

Se inició con pláticas relacionadas con la nutrición en la adolescencia las cuales les permitieran tener conocimiento de la importancia de una alimentación sana que les ayudara a mejorar su desarrollo tanto físico como cognitivo esto a través de hábitos sanos, también pudimos observar que durante su dinámica escolar los adolescentes se desenvuelven más cuando los temas son de su interés y están acompañados de actividades didácticas obteniendo un buen desenvolvimiento dentro del aula.

Para la siguiente actividad se planteó el tema de hábitos saludables considerando una dieta sana, una buena hidratación, y fomento a la actividad física, así como llevar un control preventivo atendido en su unidad de salud, al igual que considerar la importancia de horarios en cuanto a dormir, comer, estudiar, convivencia sana, etc., las cuales deberán tomarse en cuenta para tener un mejor desarrollo físico y cognitivo.

En cuanto al taller realizado fue importante hablar sobre autoconocimiento ya que esto les permitió saber más sobre si mismos generando que tuvieran una visión más amplia sobre su proyecto de vida y como les gustaría verse en un futuro para lograr un estado de bienestar y alcanzar sus metas.

Posterior a esto se aplicó un cuestionario el cual nos permitió conocer sus hábitos alimenticios, en el que se pudo observar el tipo de alimentos que los adolescentes consumen con frecuencia o que no están dentro de su elección de consumo, así como también si están consumiendo los nutrientes necesarios para su desarrollo tanto físico como cognitivo, y si comen en casa, con la familia, amigos, o incluso solos. También si cumple con una dieta adecuada tomando en cuenta si es suficiente esto porque debe de cumplir con la cantidad suficiente de calorías, completa por que debe contener alimentos de todos los grupos, variada significa que debe estar integrada por la mayor variedad de los grupos de alimentos, adecuada esto porque debe de ser por edad, sexo, constitución física, estado fisiológico, etc., e higiénica porque debe de estar limpia para evitar las enfermedades, y equilibrada esto en base al contenido energético como son las proteínas, sodio, grasas.

Finalmente, la escuela aplico la prueba SisAT ya que cada año se hace esta evaluación a todos los a los alumnos para poder identificar sus aprendizajes esperados tanto en la reproducción de textos, exploración lectora y cálculo mental. Durante esta evaluación dirigida por los profesores pudimos ser partícipes en cuanto a la observación de la realización de dicha prueba en la cual pudimos notar que algunos alumnos lo hacen con disponibilidad y otros solo contestan de forma rápida y sin comprender las preguntas ni las indicaciones que el profesor les dio, esto porque no suele atraer su atención o están

bostezando, observando al de alado, inquietos, desinteresados, buscando pretextos para salir del aula, pensativos y al final les cuenta trabajo entregar su examen a algunos. Dando como resultado que el examen no todos los alumnos lo contesten y comprendan el propósito de este.

CAPITULO VII

RESULTADOS

RESULTADOS DE GRÁFICAS

Para la aplicación de la prueba se incluyeron como muestras adolescentes de 12 a 15 años, de los cuales fueron hombres y mujeres dando como total de 584 adolescentes, todos fueron primero, segundo y tercer año grupo A, B, C, D, E, F, G.

A continuación, se muestran los resultados obtenidos durante la prueba para poder identificar su nivel cognitivo a través del conocimiento de sus hábitos alimenticios. Esto en relación con las variables tanto dependientes como independientes.

En las siguientes gráficas se muestran los resultados del cuestionario de hábitos alimenticios ilustrado en gráficas de pastel y a su vez se puede observar una gráfica de barras que tiene la intención de mostrar una pregunta por cada fase del cuestionario aplicado.

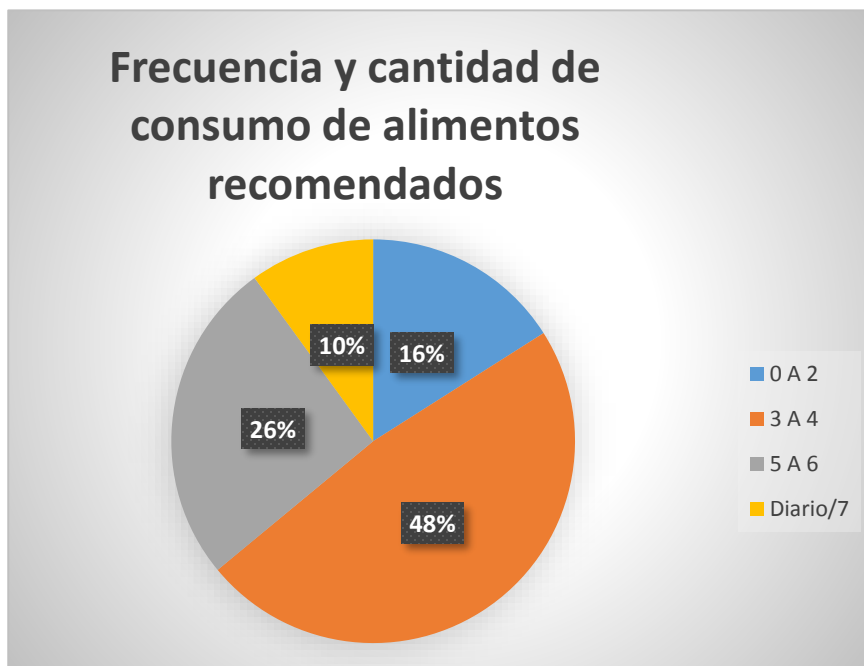
En cuanto a los resultados de la prueba SisAT están ilustrados a través de las gráficas de barras.

Confiabilidad y validez del cuestionario de hábitos alimenticios de adolescentes y prueba SisAT

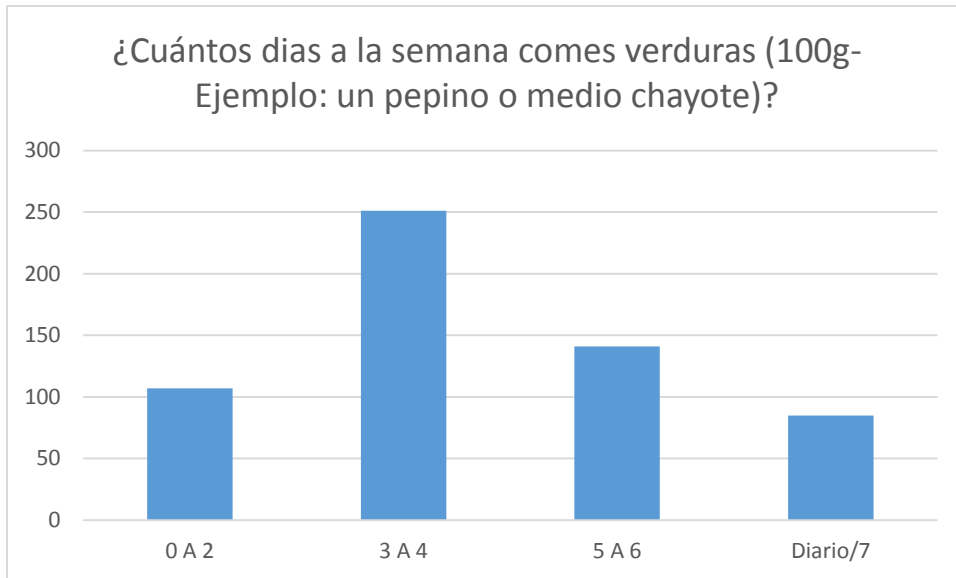
Resultados del Cuestionario de hábitos alimenticios

Dentro del cuestionario, el cual tiene la función de conocer los hábitos alimenticios que tienen los adolescentes se pudo observar que en base a la cuestión: frecuencia y cantidad de consumo de alimentos recomendados, el 10%, muestran que suelen salir a comer y que su nutrición es escasa, 16% comentó que consumen embutidos, 26% menciona que sus alimentos contienen verduras y frutas varias 48% mostró que tiene de 3 a 4 comidas por semana y que sus alimentos en casa son diversos los cuales incluyen verduras, leguminosas, semillas y fruta.

| Fase I | Opción | % | Total |
|--|----------|-----|-------|
| Frecuencia y cantidad de consumo de alimentos recomendados | 0 A 2 | 16% | 577 |
| | 3 A 4 | 48% | 1616 |
| | 5 A 6 | 26% | 922 |
| | Diario/7 | 10% | 389 |

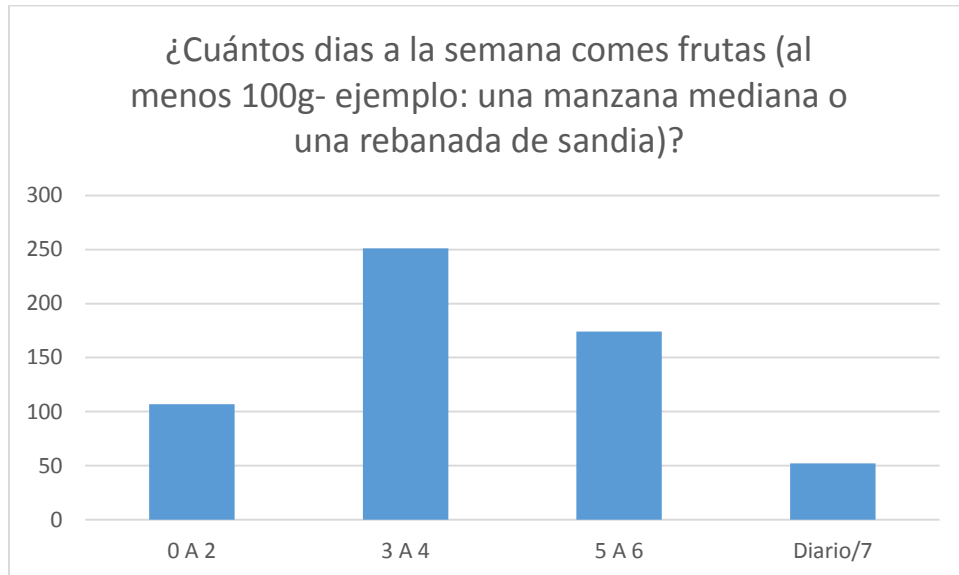


PARTE I



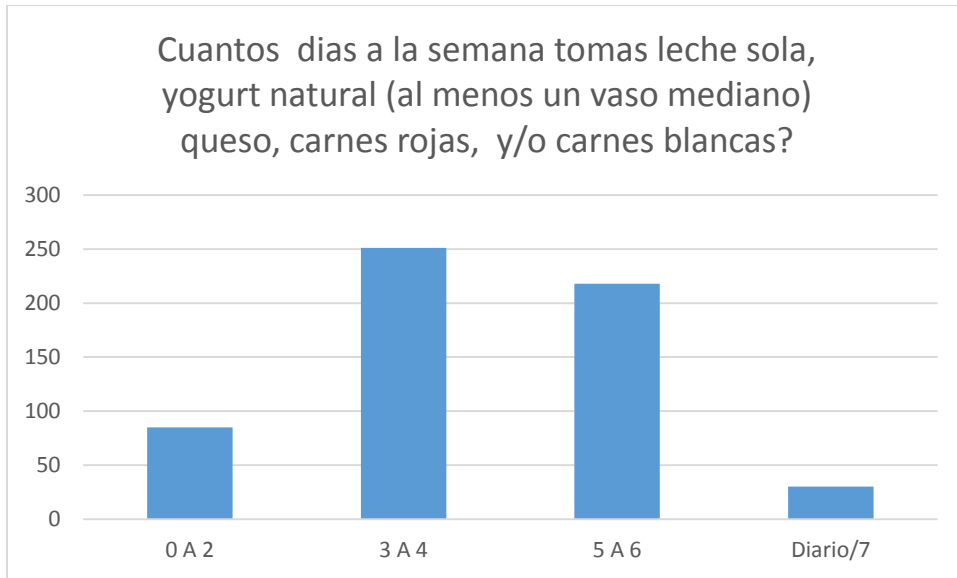
INTERPRETACIÓN

Referente a las preguntas realizadas en el cuestionario los alumnos mencionan que el consumo de verduras en su dieta es de 3 a 4 veces por semana las cuales pueden ser calabazas, brócoli, zanahorias, chayote, pepino, jitomate, rábanos, lechuga, jícamas, espinaca, acelga etc. Por lo que el consumo de estos vegetales y tubérculos tienen una función elemental ya que ejercen funciones favorables para el proceso metabólico gracias al aporte de vitaminas A, C, E, así como beta- carotenos siendo este un nutriente que ayuda a la pigmentación de la piel y protege de los rayos UV, también son benéficos por su rico contenido de agua, son fuente de antioxidantes al igual que los minerales que protegen de ciertas enfermedades de los huesos, corazón y cerebro.



INTERPRETACIÓN

En cuanto a la siguiente pregunta los Adolescentes indican que su consumo de frutas es de 3 a 4 veces a la semana lo que indica que la mayoría de ellos las comen, sin en cambio no suelen hacerlo diariamente. El consumir frutas garantiza la ingesta de vitaminas, minerales y fibra las cuales son esenciales para estimular el sistema inmune lo que permite la disminución de alteraciones metabólicas.



INTERPRETACIÓN

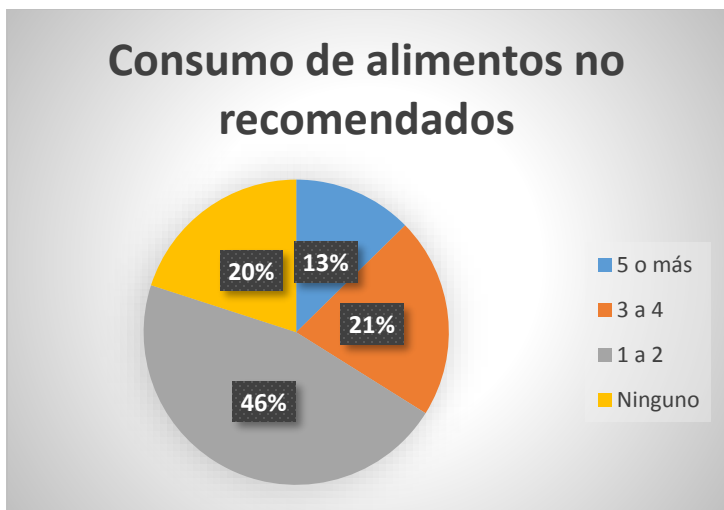
En base a la pregunta realizada a los alumnos indicaron que el consumo de alimentos de origen animal como el queso, el huevo, pollo, bistec, pescado etc. La suelen consumir de 3 a 4 veces por semana, siguiendo de 5 a 6 veces por semana lo que indica que este alimento suele ser un platillo elemental en su dieta, lo cual les aporta proteína, hierro y nutrientes que sirven como fuente de energía para el cuerpo.

La mayoría de los adolescentes en relación con el consumo de alimentos no recomendados mencionaron con un 47% que suelen elegir chocolates, frituras, pizza u hamburguesas, refrescos o galletas en ocasiones especiales ya sea con amigos o cuando tienen algún antojo, pero también comentan que por cuestiones económicas no lo hacen tan seguido.

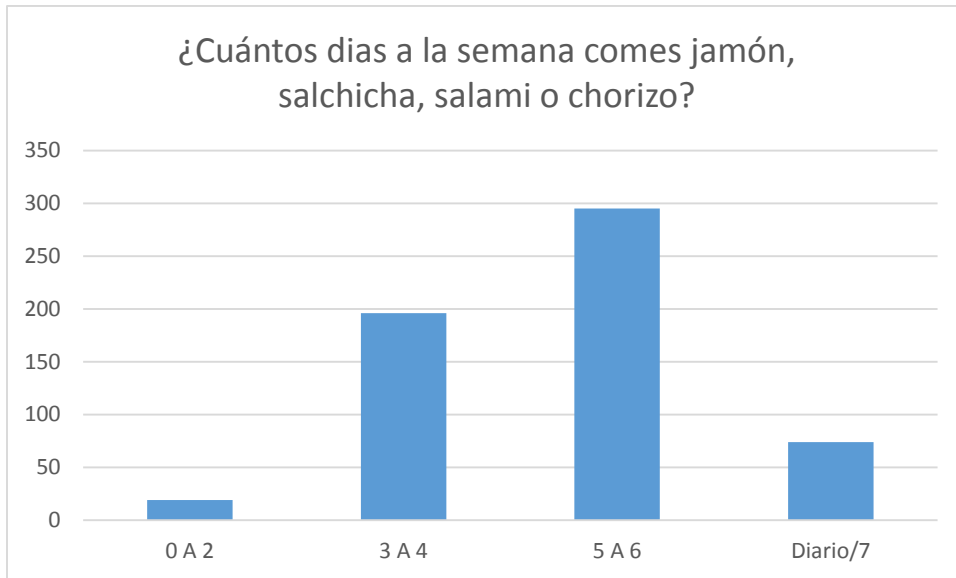
Por otra parte, también existe el rechazo a ciertos alimentos debido al conocimiento de lo dañino que estos suelen ser por experiencias familiares, pero por otro lado también se puede observar que el 6% de ellos si suelen consumir de forma ocasional diversos alimentos de esta clasificación (pizza, hamburguesas, pasteles, refresco, papas fritas, etc.).

Fase II
Consumo de alimentos no recomendados

| Opción | % | Total |
|---------|-----|-------|
| 5 o más | 13% | 665 |
| 3 a 4 | 21% | 1117 |
| 1 a 2 | 46% | 2422 |
| Ninguno | 20% | 1052 |

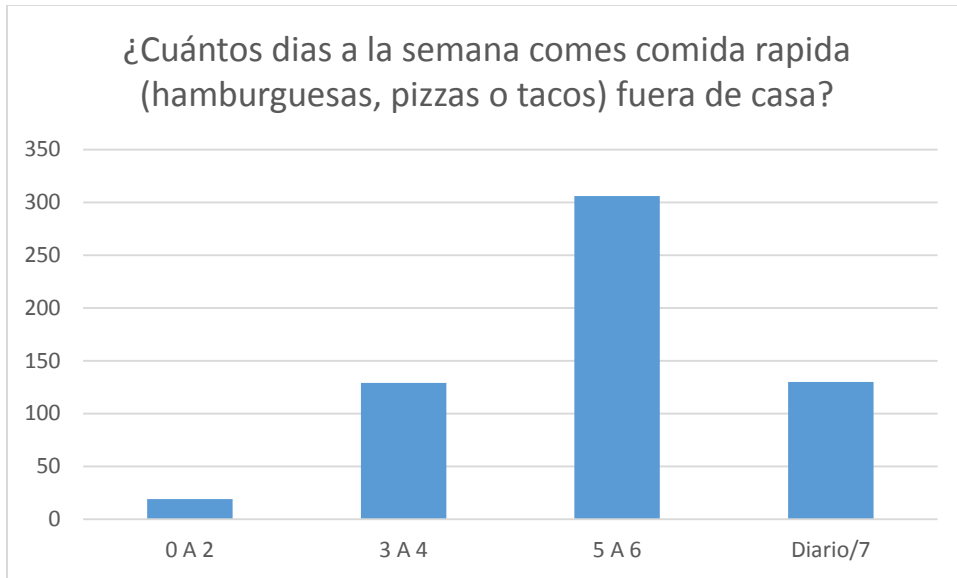


PARTE II



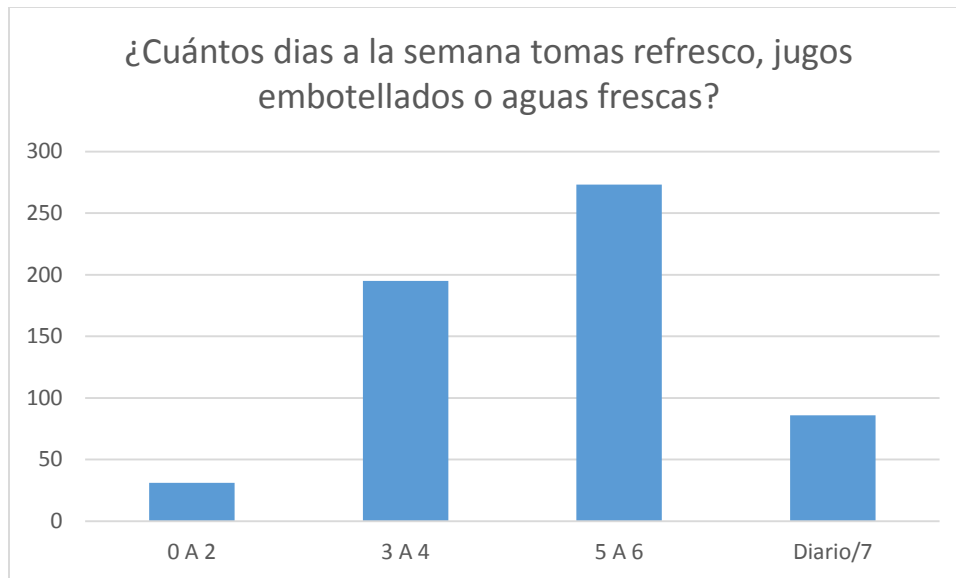
INTERPRETACIÓN

El consumo de embutidos dentro de la dieta de los adolescentes está presente de 5 a 6 días a la semana lo que contrarresta el consumo de carne, huevo, pollo. Sin embargo, contienen ácidos grasos saturadas y colesterol, sustancias relacionadas con el sobrepeso, obesidad, problemas cardiovasculares. Por lo que se recomienda un consumo moderado de preferencia de 1 a 2 veces por semana.



INTERPRETACIÓN

Dentro de esta pregunta los alumnos indicaron que consumen con frecuencia comidas rápidas ya que lo hacen de 5 a 6 días por semana ya sea en el desayuno, comida o cena lo que manifiesta que consumen una alta cantidad de sodio el cual es dañino para su salud generándoles problemas en los riñones, deshidratación, funciones cognitivas e incluso causar demencia u otras enfermedades.



INTERPRETACION

Respecto a la pregunta del consumo de bebidas los adolescentes indicaron que suelen tomar más el refresco, los jugos o agua embotellada lo que indica que hay un elevado consumo de ácido fosfórico siendo esta una sustancia química corrosiva en el refresco ya que contienen cantidades considerables que a la larga pueden generar problemas de diabetes, obesidad, perdida de esmalte en los dientes, afecta también el hígado, el cerebro, la vejiga, estómago, ojos, intestinos, piel, huesos, corazón, riñón y páncreas.

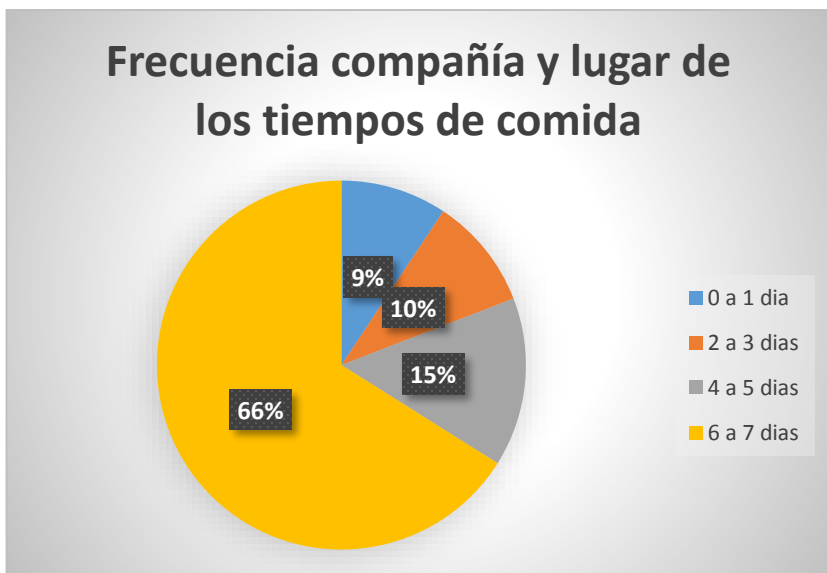
Los adolescentes han mostrado que suelen comer en familia y amigos los 7 días de la semana ya que las restricciones suelen ser demasiadas, es decir no salen mucho y la mayoría del tiempo están en la escuela y de ahí a casa de los cuales mostraron con un 68%.

La convivencia con amigos es en la escuela y su refrigerio lo comparte con ellos y en cuanto a las comidas y cenas lo hacen en casa en compañía de sus padres o hermanos e incluso abuelos y/o tíos.

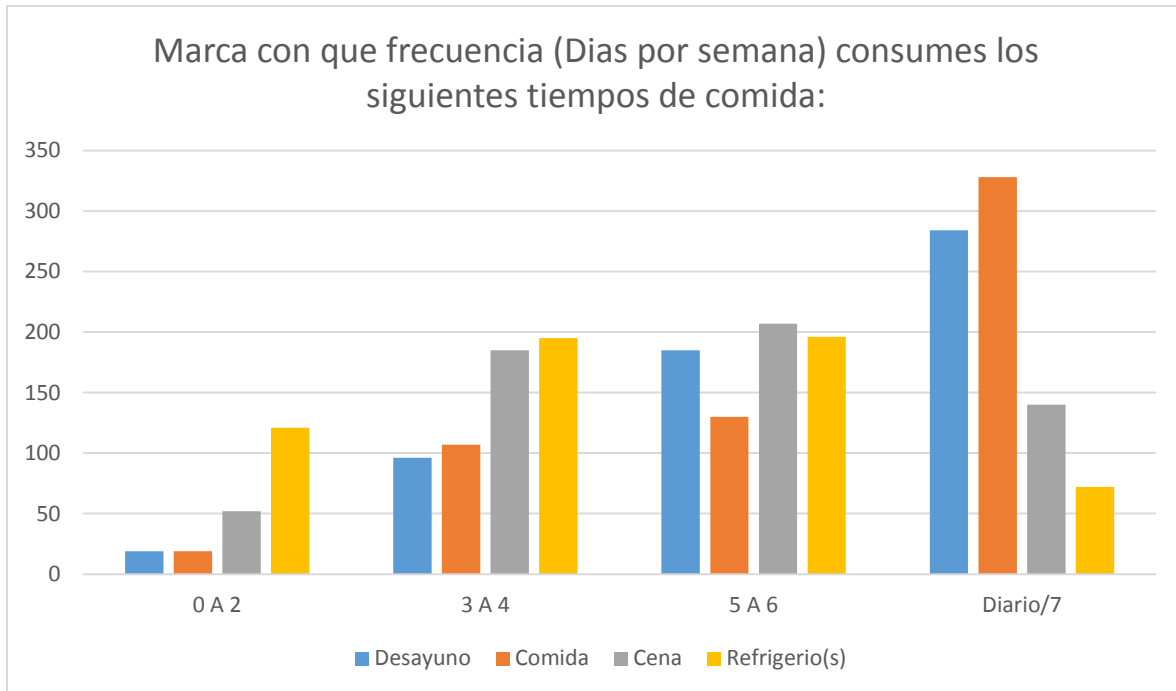
También se observa que el 9% suele salir a comer a establecimientos de comida rápida lo cual lo suelen hacer en horas de comida o cena por antojo a variar un poco la comida que suelen comer en casa o porque sus padres no han hecho la comida y tienen que salir.

Fase III
Frecuencia compañía y lugar de los tiempos de comida

| Opción | % | Total |
|------------|-----|-------|
| 0 a 1 día | 9% | 653 |
| 2 a 3 días | 10% | 688 |
| 4 a 5 días | 15% | 1037 |
| 6 a 7 días | 66% | 4630 |



PARTE III



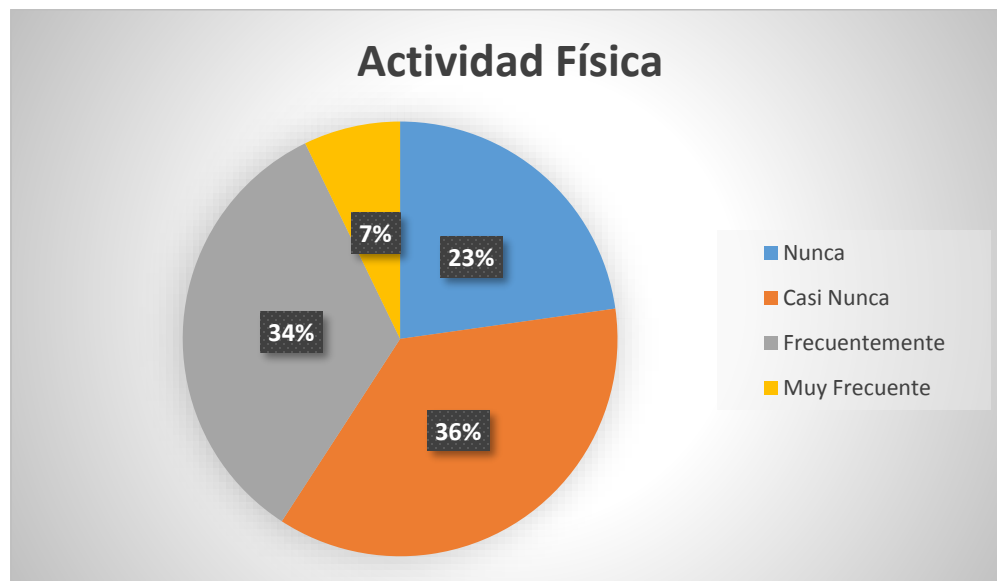
INTERPRETACIÓN

La mayoría de los alumnos tienen desayuno y comida los 7 días de la semana por lo que no todos realizan sus 3 comidas incluyendo de 1 a 2 colaciones lo cual es preferible que cumplan con ello para poder adquirir los nutrientes que se requieren hasta esta etapa ya que les permitirá tener un mejor desarrollo cognitivo y físico de lo contrario repercute en su desarrollo lo que generara problemas para esto es importante promover hábitos de vida saludables para prevenir algún tipo de trastornos nutricionales ya que en esta etapa puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al adolescente para una **vida adulta más sana.**

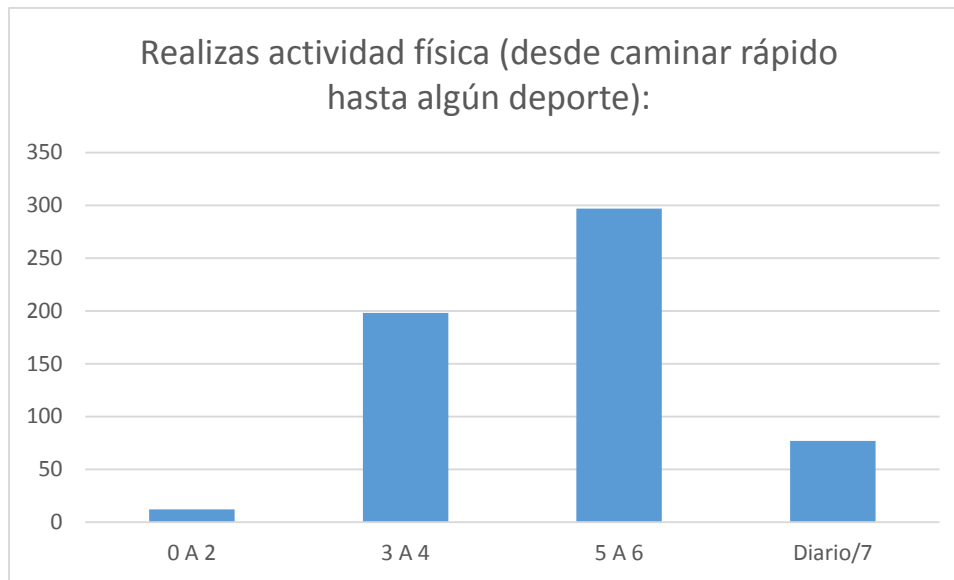
En cuestión de sus actividades fuera de casa se les cuestiono sobre las dinámicas que suelen realizar en su tiempo libre por lo que el 37% mencionan que casi no suelen hacer ejercicio o realizar algún deporte o hobby. Pero por otra parte el 34% mostro hacer actividad física en su tiempo libre y estos suelen ser influenciados por amigos y familiares ya que quieren verse bien físicamente.

Fase IV
Actividad Física

| Opción | % | Total |
|----------------|-----|-------|
| Nunca | 23% | 532 |
| Casi Nunca | 36% | 850 |
| Frecuentemente | 34% | 786 |
| Muy Frecuente | 7% | 168 |



PARTE IV



INTERPRETACIÓN

La mayoría de los adolescentes suelen practicar algún deporte considerándolo en la escuela y fuera de ella. Las actividades físicas les aportan grandes beneficios iniciando con la descarga de estrés, les ayuda a estar menos negativos, y disminución de la ansiedad y la depresión, aumenta el nivel de energía, aumenta su autoestima, mejora funciones cognitivas como concentración, memoria y atención. Mejora el rendimiento escolar y laboral. Contribuyen en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, infarto o ataque cerebrovascular), Es fundamental para el equilibrio metabólico (glicemia, colesterol, hormonas tiroideas) y colabora en el control de peso, favoreciendo la disminución de la grasa corporal y mejora la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos. Etc.

Resultados de la prueba SisAT

La información esta expresada en porcentajes, la matricula en ese ciclo escolar fue de 584 alumnos

A continuación, se presentan las siguientes gráficas, lo que permitirá conocer el desarrollo cognitivo de los adolescentes, las cuales están clasificadas en tres áreas y estas se enfocan principalmente en la exploración lectora, exploración de reproducción de textos y exploración de cálculo mental.

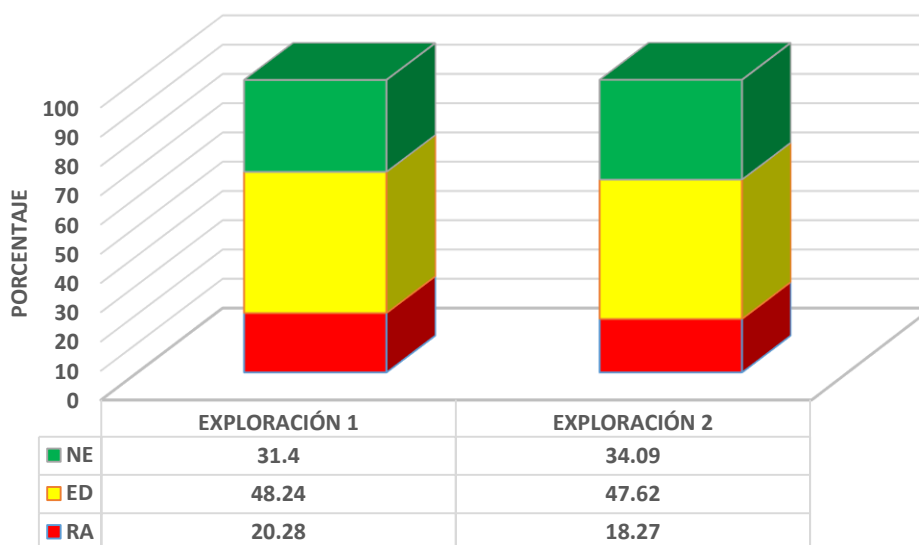
Expresando que:

NE (Nivel esperado)

ED (En Desarrollo)

RA (Requiere Apoyo)

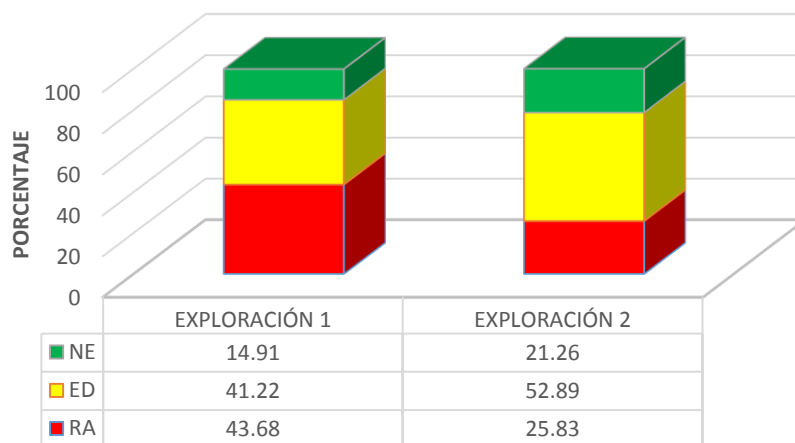
EXPLORACIÓN DE LECTURA



En cuanto a la primera evaluación de la prueba aplicada a los adolescentes, se puede observar que el 48.24% se encuentra en desarrollo por lo que en esta área la lectura integra una de las bases de la educación y a su vez es fundamental ya que es un instrumento para el aprendizaje durante la vida, lo cual indica que se deben emplear métodos que promuevan estrategias de enseñanza para incrementar la comprensión lectora. El 31.4% de los alumnos tienen un nivel esperando aquí el alumno lee de forma adecuada según lo esperado, así como un buen nivel de comprensión favoreciendo su seguridad y disposición de realizar la lectura, y un 20.28% de los adolescentes requieren de apoyo ya que la lectura no es fluida y su nivel de comprensión es deficiente lo que genera inseguridad y frustración al texto. Por lo que se requirió que los profesores implementen técnicas que los motiven a tener mayor interés por la lectura.

Sin embargo, para la siguiente valoración de acuerdo con las estrategias que se implementaron por parte de los profesores hacia los alumnos los valores cambiaron ya que arrojaron una mejora en cuanto a los alumnos que requerían apoyo debido a que se encuentra en un 18.27% observando que el 2.01% se encuentra en desarrollo a diferencia de la primera evaluación lo que confirma un incremento en el nivel esperado. Dando como resultado que los adolescentes tienen la habilidad de comprender, expresar y procesar lo que están leyendo.

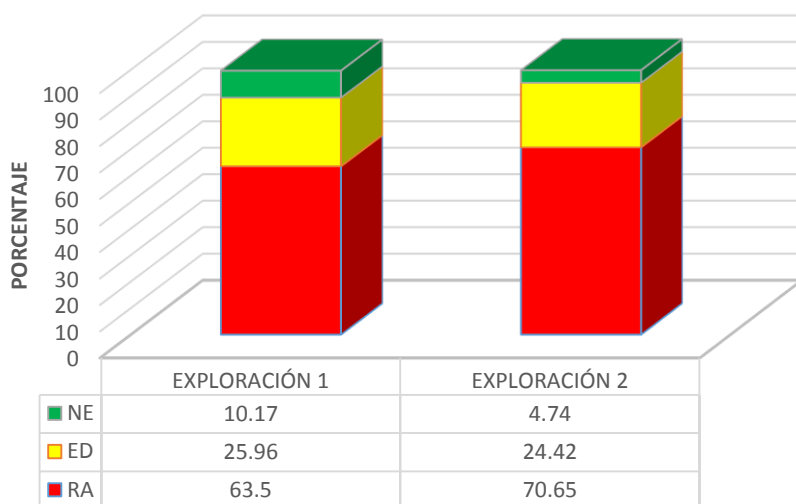
EXPLORACIÓN DE PRODUCCIÓN DE TEXTOS



Al evaluar la exploración de textos se puede percibir que los alumnos en su primer intento se encuentran en el 14.91% el cual indica un nivel esperado aquí el alumno logra comunicar ideas de manera clara y coherente, es capaz de utilizar reglas ortográficas y signos de puntuación. Por otra parte, los adolescentes en desarrollo con un 41.22% comenten errores y organización presentes en el texto lo que dificulta la comprensión de la lectura. Así mismo se observa que el 43.68% requieren apoyo ya que el alumno no es capaz de comunicar ideas claras de forma escrita, su vocabulario es limitado y el texto es poco legible. La ortografía y el uso de signos de puntuación no coinciden con el texto escrito.

Sin embargo, para la segunda evaluación los valores proyectan una baja considerable dejando ver que el 25.83 % a diferencia de la primera evaluación incremento de forma favorable, por lo que a diferencia de los alumnos en desarrollo incremento un 11.67% y el 21.25% se encuentra en un nivel esperado en el que son capaces de utilizar un vocabulario diverso, se comunica de forma clara y coherente, sus errores son mínimos sin alterar el propósito del texto.

EXPLORACIÓN CÁLCULO MENTAL



En cuanto a la exploración de cálculo mental se deja ver que los resultados son muy marcados pudiendo observar que para la primera evaluación el 63.5% requiere apoyo no les interesa resolver los problemas y las respuestas son erróneas ya que no hay comprensión de las expresiones numéricas por lo que no logra realizar operaciones correspondientes a su grado. El 25.96% se encuentra en desarrollo el alumno identifica la mayoría de las expresiones numéricas por lo que solo necesita fortalecer estrategias de cálculo mental. Y solo el 10.17% está en el nivel esperado por lo que el adolescente utiliza adecuadamente los procedimientos de cálculo necesarios lo que le permite realizarlos con rapidez y precisión.

Así mismo no existe alguna mejora indicando que para la segunda evaluación el 70.65% de los adolescentes de dicha escuela requieren de apoyo para mejorar el nivel de esta área por lo que este requiere atención por parte de los profesores y padres en la que se integren y se puedan realizar técnicas de aprendizaje que favorezcan los resultados de los alumnos y sus hijos con la finalidad de que sean más comprensibles para ellos.

CONCLUSIONES

Generalmente cuando se habla de adolescentes se asocia a problemas, desgaste, cambios, trastornos, desarrollo, etc. Lo que lleva a los adultos a no estar preparados para esa etapa y en la cual se ven involucradas diversas situaciones que preferirían no enfrentar. Sin embargo, existen pláticas, talleres y cursos que permiten a los padres e incluso profesores a ir en el acompañamiento de dicha etapa del adolescente permitiendo facilitar la interacción, comprensión, entendimiento y orientación durante toda su etapa.

Las acciones que llevamos a cabo en la Escuela Secundaria J. Encarnación F. Córdoba nos permitieron conocer diferentes aspectos que se viven en las escuelas, así como también circunstancias a las que se enfrentan los adolescentes los cuales se ven inmiscuidos en diversas preocupaciones ambiciones, metas, actitudes y/o prioridades, solo por mencionar algunas, por lo tanto estas situaciones les van permitido transitar en la búsqueda de su propia identidad a pesar de los conflictos a los que suelen hacer frente. Cabe mencionar que en ningún momento perdimos el objetivo de nuestro propósito de trabajo de investigación por lo que se nos reconoció la labor que llevamos a cabo. También se pudo conocer los diversos factores que se suelen presentar en la adolescencia en relación con su alimentación y desarrollo cognitivo ya que ambos tienen gran influencia sobre las habilidades y capacidades que el adolescente va adquiriendo a través de sus propias experiencias las cuales ha ido aprendiendo en su entorno junto a su familia, amigos, escuela y sus propios intereses personales permitiéndole una maduración que se va produciendo como consecuencia lógica del crecimiento del joven así pues el adolescente ya paso por tres etapas de maduración cognitiva y pasa a la etapa de operaciones formales es decir que a medida que las y los adolescentes van

adentrándose a este periodo adquieren la capacidad de pensar de forma abstracta manipulando ideas en su mente sin necesitar de la maniobra concreta del objeto, dando pie a que pueden pensar creativamente, realizar cálculos matemáticos, imaginar y proyectarse en un futuro llevándolo no solo a pensar en lo real sino en lo que puede ser. Sin embargo hemos aprendido que la alimentación siendo esta elemental también tiene de la misma forma una gran importancia ya que si no se adquieren los nutrientes esenciales la actividad del cerebro no será óptima para generar una adecuada actividad neuronal generando dificultades en cuanto a su aprendizaje, inteligencia y memoria. Por consecuencia a que no se de una alimentación idónea en ella o él se debe a su economía, la ausencia de los padres, la falta de orientación sobre la importancia de una alimentación adecuada, la preferencia por ciertos alimentos, el círculo social, la preocupación a su apariencia, la influencia de sus pares, su impulsividad, etc. Siendo esto algunos puntos de los cuales los adolescentes se ven afectados y por ello no existe una apropiada nutrición puesto a que no suelen elegir de forma correcta su alimentación sino que lo suelen hacer por cubrir su necesidad de alimentarse sin incluir algún nutriente elemental para su edad en la cantidad conveniente dado a que suelen hacerlo de forma impulsiva sin tener conciencia de los aportes de lo que comen ya sea suficiente o insuficiente para su adecuado desarrollo. En cuanto a su desarrollo cognitivo idóneo nos pudimos dar cuenta que los adolescentes se encuentran en un nivel académico medio bajo y sus capacidades de concentración, memoria y aprendizaje son cuestionables entre los profesores debido a que pierden la atención en las clases, se distraen con facilidad, al darles una orden les cuesta trabajo comprender lo que se les pide y se genera una distracción en el aula apremiando a que los profesores no logren cubrir

adecuadamente su clase. Esto también nos lleva a concluir que los hábitos durante esta etapa son fundamentales tanto que esto también determina las acciones que realizan día a día y que les puede afectar o beneficiar a lo largo de su vida y los cuales son inculcados desde su hogar, en cuanto a los resultados obtenidos en relación con nuestra hipótesis la nutrición tiene un impacto importante en el desarrollo cognitivo. En base al conocimiento de sus hábitos alimenticios pudimos ver que los adolescentes tienen una alimentación regular ya que la elección de sus alimentos suele ser basta en verduras, carnes y frutas, pero les falta activación física y adaptar el hábito del consumo de agua potable. Cabe mencionar que una adecuada nutrición del cerebro mantiene la integridad estructural y funcional del tejido nervioso, mejora la capacidad cognitiva y previene el deterioro de la cognición asociado a la edad.

De acuerdo con los resultados obtenidos de la aplicación del SisAT en la escuela secundaria J. Encarnación F. Córdoba se obtuvieron resultados regulares en exploración lectora y reproducción de textos, en cálculo mental se obtuvo un resultado bajo en relación con lo esperado. Los resultados obtenidos son gracias a que se trabajó continuamente con comprensión lectora y escritura, sin embargo, se puede mencionar que en lectura y comprensión de textos el desempeño está dentro de lo esperado esto con la ayuda de las estrategias realizadas por los profesores. Por otra parte, los resultados en cálculo mental fueron menos favorables, en efecto también constantemente se trabajó con operaciones básicas en matemáticas para que a los alumnos se les facilitaran más los números, debido a que se pueden implementar actividades didácticas atractivas y así mejorar su comprensión y ejecución. (BELLOCH A, 1995)

Los resultados permiten conocer los factores que intervienen en la alimentación pues esta es un hábito al que no se le da el valor que debería y más a esta edad en la cual se ven comprometidos diversos cambios importantes para su desarrollo tanto físico como cognitivo. Por lo que siempre hay que tener presente que debemos consumir nutrientes suficientes que los beneficiaran en esta etapa de su vida. Se debe promover un crecimiento cognitivo positivo y sano ya que al adquirir estas habilidades permiten un apropiado proceso de información, resolución de problemas, la percepción, lenguaje, memoria y a su vez permitirá mejorar sus procesos de aprendizaje y la resolución de problemas así como la toma de decisiones esto a través de la incitación a que comparta sus ideas y pensamientos así como a formular sus propias ideas y opiniones sobre cualquier tema, retándolo a que piense sobre lo que podría lograr en un futuro, ayudarle a fijar metas y hacer una retroalimentación para que analice si sus decisiones han sido buenas.

RECOMENDACIONES

- Realizar una alimentación balanceada con la demanda de nutrientes suficientes
- Proponer la creación de un comedor escolar que les permita consumir los nutrientes elementales para que los alumnos puedan tener una alimentación adecuada
- Verificar que los horarios de consumo de alimentos de los adolescentes sean en los tiempos adecuados para potenciar su concentración
- Dar orientación a los padres sobre la importancia de la nutrición en esta etapa de la adolescencia
- Brindar pláticas a los padres de familia para que estén al pendiente de la nutrición de sus hijos
- Se sugiere recibir atención médica y preventiva
- Realizar talleres escolares tanto para padres y alumnos para conocer la importancia de un buen desarrollo cognitivo durante esta etapa
- Realizar actividades que le ayuden a los adolescentes a saber la importancia de su desarrollo cognitivo y los beneficios de una sana nutrición
- Dar a conocer los beneficios de tener hábitos saludables
- Proporcionar información sobre autoconcepto a los alumnos ya que esto beneficiara en su personalidad

ANEXOS

ENCUESTA

N__

Conocimiento del estado nutricional de adolescentes de 12 a 15 años de edad de la escuela Secundaria J Encarnación F. Córdoba, Estado de México

Objetivo: Conocer el estado nutricional de los adolescentes de 12 a 15 años de edad de la escuela Secundaria J Encarnación F. Córdoba, Estado de México.

Edad: ____ sexo: ____ Peso__ Talla__ IMC__

Tabla I

Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes

CUESTIONARIO AUTOCOMPLETADO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS PARA ADOLESCENTES

A continuación te preguntamos acerca de tus hábitos alimentarios en el último mes. Sólo deberás señalar una respuesta, a menos que la pregunta indique lo contrario. Recuerda NO ES UN EXAMEN, sólo contesta sinceramente, marcando con una X lo que tú haces. Al final revisa que hayas contestado todas las preguntas.

SECCIÓN 1

- 1a. ¿Cuántos días a la semana comes verduras (al menos 100 g – ejemplo: un pepino o medio chayote)?
 0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario
- 1b. Los días que sí comes verduras ¿Cuántas porciones consumes (de aproximadamente 100g – ejemplo: un pepino o medio chayote)?
 1 porción 2 porciones 3 porciones 4 ó más porciones
- 2a. ¿Cuántos días a la semana comes frutas (al menos 100 g – ejemplo: una manzana mediana o una rebanada de sandía)?
 0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario
- 2b. Los días que sí comes frutas ¿Cuántos porciones consumes (al menos 100g – ejemplo: una manzana mediana o una rebanada de sandía)?
 1 porción 2 porciones 3 porciones 4 ó más porciones
3. ¿Cuántos días a la semana tomas leche sola, yogur natural (al menos un vaso mediano) o queso?
 0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario
4. ¿Cuántos vasos de agua natural tomas al día?
 0 a 2 vasos 3 a 4 vasos 5 a 6 vasos 7 ó más vasos

SECCIÓN 2

1. ¿Cuántos días a la semana comes jamón, salchicha, salami o chorizo?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
2. ¿Cuántos días a la semana comes comida rápida (hamburguesas, pizzas o tacos) fuera de casa?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
3. ¿Cuántos días a la semana comes dulces o chocolates?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
4. ¿Cuántos días a la semana comes pan dulce, galletas o pasteles?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
5. ¿Cuántos días a la semana comes papas fritas, duritos, nachos o botanas similares?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
- 6a. ¿Cuántos días a la semana bebes cerveza u otra bebida con alcohol?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
- 6b. Los días que sí bebes cerveza u otra bebida con alcohol ¿Cuántas bebidas consumes?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguna/menos de 1
- 7a. ¿Cuántos días a la semana tomas refrescos, jugos embotellados o aguas frescas?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
- 7b. Los días que sí tomas refrescos, jugos embotellados o aguas frescas ¿Cuántos vasos consumes?
 4 ó más vasos 3 vasos 2 vaso 1 vaso

SECCIÓN 3

1. Marca con qué frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida:
- | | | | | |
|--------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1a. Desayuno | <input type="checkbox"/> 0-1 día | <input type="checkbox"/> 2-3 días | <input type="checkbox"/> 4-5 días | <input type="checkbox"/> 6-7 días |
| 1b. Comida | <input type="checkbox"/> 0-1 día | <input type="checkbox"/> 2-3 días | <input type="checkbox"/> 4-5 días | <input type="checkbox"/> 6-7 días |
| 1c. Cena | <input type="checkbox"/> 0-1 día | <input type="checkbox"/> 2-3 días | <input type="checkbox"/> 4-5 días | <input type="checkbox"/> 6-7 días |
| 1d. Refrigerio (s) | <input type="checkbox"/> 0-1 día | <input type="checkbox"/> 2-3 días | <input type="checkbox"/> 4-5 días | <input type="checkbox"/> 6-7 días |
2. Marca dónde sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):
- | | | | | |
|-------------------|---|---|---|----------------------------------|
| 2a. Desayuno | <input type="checkbox"/> En puesto ambulante o lo primero que encuentre | <input type="checkbox"/> En restaurante o local establecido | <input type="checkbox"/> Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa | <input type="checkbox"/> En casa |
| 2b. Comida | <input type="checkbox"/> En puesto ambulante o lo primero que encuentre | <input type="checkbox"/> En restaurante o local establecido | <input type="checkbox"/> Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa | <input type="checkbox"/> En casa |
| 2c. Cena | <input type="checkbox"/> En puesto ambulante o lo primero que encuentre | <input type="checkbox"/> En restaurante o local establecido | <input type="checkbox"/> Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa | <input type="checkbox"/> En casa |
| 2d. Refrigerio(s) | <input type="checkbox"/> En puesto ambulante o lo primero que encuentre | <input type="checkbox"/> En restaurante o local establecido | <input type="checkbox"/> Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa | <input type="checkbox"/> En casa |

Tabla 1 (continuación)
Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes

3. Marca con quién sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):
- | | | | | |
|--------------------|-------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| 3a. Desayuno | <input type="checkbox"/> Solo | <input type="checkbox"/> Con conocidos | <input type="checkbox"/> Con amigos | <input type="checkbox"/> Con mi familia |
| 3b. Comida | <input type="checkbox"/> Solo | <input type="checkbox"/> Con conocidos | <input type="checkbox"/> Con amigos | <input type="checkbox"/> Con mi familia |
| 3c. Cena | <input type="checkbox"/> Solo | <input type="checkbox"/> Con conocidos | <input type="checkbox"/> Con amigos | <input type="checkbox"/> Con mi familia |
| 3d. Refrigerio (s) | <input type="checkbox"/> Solo | <input type="checkbox"/> Con conocidos | <input type="checkbox"/> Con amigos | <input type="checkbox"/> Con mi familia |

SECCIÓN 4

1. Realizas actividad física (desde caminar rápido hasta algún deporte):
 Nunca Casi Nunca Frecuentemente Muy frecuentemente
2. ¿Cuántas horas practicas actividad física (desde caminar rápido hasta algún deporte) a la semana?
 Menos de 2 De 2 a menos de 4 De 4 a menos de 6 6 ó más
3. Fuera de la escuela ¿Cuántas veces a la semana realizas al menos 30 minutos de actividad física (desde caminar rápido hasta algún deporte)?
 0 a 2 veces 3 a 4 veces 5 a 6 veces Diario
4. Tu estilo de vida es:
 Muy inactivo Inactivo Activo Muy activo

Planeación de actividades para conocer hábitos alimenticios

Objetivo general

Desarrollar su aprendizaje cognitivo a través de actividades reflexivas sobre hábitos saludable.

Objetivo específico

- * Diseñar un proyecto de vida de acuerdo a sus necesidades
- *Aplicar estrategias reflexivas que les permita desarrollarse integralmente
- *Analizar el cuestionario sobre hábitos alimenticios en relación a su desarrollo cognitivo
- *Implementar acciones que favorezcan el aprendizaje

Metas

La implementación de estrategias reflexivas que favorezcan sus hábitos y desarrollo cognitivo.

Más del 80% de los alumnos alcancen unos aprendizajes esperados.

Procedimientos

- 1.- Reunir al grupo asignado para dar comienzo a la actividad correspondiente de acuerdo a lo planeado.
- 2.- Explicación del planteamiento del proyecto y la importancia de cada una de las actividades que se van a realizar.
- 3.- hacer análisis de los resultados obtenidos de las actividades realizadas por los adolescentes.
- 4.- Aplicación del cuestionario.

Programación de tareas y actividades

La programación de las actividades se realizaron en momentos diferentes esto debido a que las planeaciones de los profesores ya están organizadas y no se ajustan a lo esperado por lo que tuvimos que irnos acoplado a los tiempos que nos fueran asignando para poder llevar a cabo el proyecto.

Estas actividades fueron realizadas en el aula, en horario escolar, y los alumnos ya contaran con el material ya que se les proporcionaron por parte de nosotros.

Planeación de actividades de octubre de 2019 a junio de 2020

| Actividad | Participantes | Responsables | Recursos Materiales | Duración |
|---|------------------------|---|--|-----------------|
| 1.-Platica Importancia de la alimentación en la adolescencia | Alumnos 1º. 2º. 3º. | Gabriela Rosas Pérez Katia Ines Ramos Guzmán Jonathan Enrique Linares Suarez | Diapositivas Computadora Copias | 45 min. |
| Taller 1 Alimentos que favorecen a su desarrollo físico y cognitivo | Alumnos 1º. 2º. 3º. | Gabriela Rosas Pérez Katia Ines Ramos Guzmán Jonathan Enrique Linares Suarez | Pizarrón Papel bond Marcadores Copias | 45 min. |
| 2.-Platica Hábitos saludables físicos, psicológicos y sociales | Alumnos 1º. 2º. 3º. | Gabriela Rosas Pérez Katia Ines Ramos Guzmán Jonathan Enrique Linares Suarez | Diapositivas Computadora Copias | 40 min. |
| Taller 2 Importancia del Autoconocimiento | Alumnos 1º. 2º. 3º. | Gabriela Rosas Pérez Katia Ines Ramos Guzmán Jonathan Enrique Linares Suarez | Pizarrón Marcadores Copias Papel bond | 45 min. |

Los recursos del proyecto

Para llevar a cabo el proyecto, se hizo uso de los siguientes recursos

Recursos humanos

Participantes: 584 Alumnos de Primero, segundo y tercer grado de los grupos A, B, C, D, E, F, G del Turno Matutino y Mixto de la Escuela Secundaria “J. Encarnación F. Córdoba.”

Coordinadores: Gabriela Rosas Pérez, Jonathan Enrique Linares Suárez, Katia Ines Ramos Guzmán.

Recursos materiales y digitales

*Computadora

*Copias

*Hojas

*Papel boom

*Internet

*Aula

*Plumones

*Grabadora

*Paletas

Recursos financieros

Para las copias de actividades se invirtieron \$356 para fotocopias.

Pasaje para el traslado a la escuela

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A., C. B. (2010). La nutrición como ciencia . *Facultad de ciencias, salud y la enseñanza en México*, 13-15.

Antonio, B. A. (1998). *Nutrición en la infancia y adolescencia*. Madrid: Ergon.

Aranceta. (2001). nutrición comunitaria.

Bohrt Carlos Chavez, S. T. (enero de 2008). Obtenido de puentes para un diálogo democrático.

britet, P. H. (2 de junio de 2011). *nutrition education and behavior* 38.

Caro, I. (2002). La nutrición en psicoterapias cognitivas.

Castro, M. G. (junio de 2016). hábitos de vida saludable desde la adolescencia. *Estudios de juventud*, 109.

contreras. (2000). *influencia de la alimentación* . bogotá: 2002.

contreras. (2002). *alimentación y cultura*. España.

El Bicentenario Mexiquense. (2008). *Evolución y desarrollo de la Enfermería*. México: Gobierno del Estado de México.

Fanny, C. G. (12 de 09 de 2013). *artemisa.unicauca.edu.co*. Obtenido de teorías y modelos de enfermería y su aplicación .

Forgione, R. G. (2005). Uso de modelos ecológicos sobre la diversidad de salud. *Enfermería Profesional* , 8-10.

Hall, G. y. (8 de diciembre de 2005). *fisiología y anatomía*.

Jose, M. V. (2009). *nutricion y alimentacion humana*. Ergon.

L., P. d. (2011). *Estudio de los Habitos y conductas relacionadas con la Salud Autopercebida* . Facultad de Medicina.

Las necesidades nutricionales del adolescente. (2016). *American Academy of Pediatrics*,
2.

Licata, M. (14 de mayo de 2016). *Zonadiet.com*. Obtenido de
<https://www.zonadiet.com/nutricion/piramide.htm>

Martha Raile Alligood, A. M. (2011). *Modelos y teorias en enfermeria*. España: Elsevier.

Moreno C., P. S. (2008). *Desarrollo de adolescentes y salud*.

pais, E. (10 de noviembre de 2017). El pais. pág.
https://elpais.com/internacional/2017/11/10/actualidad/1510307789_995412.html
. Obtenido de
https://elpais.com/internacional/2017/11/10/actualidad/1510307789_995412.html

Perez Rodrigo, S. M. (2008). *Habitos alimentarios y Consumo de Alimentacion* .

Rita Flores Romero, L. F. (2016). *Aprendizaje, cognicion y medicions en la escuela*.
Colombia.

Rodriguez Garcia, G. O. (2009). *Nutricion comunitaria* . Universidad de Sienfuegos .

Rosa Isabel Esquivel Hernandez, S. M. (2018). *Nutricion y salud* . El manual Moderno.

Rosales, L. P. (2019). *nutricion en México* . México.

Salud, G. d. (julio de 2000). *SALUD*. Obtenido de http://www.salud.gob.mx/apps/htdocs/gaceta/gaceta_010702/hoja7.html

Schiff de Scheimberg, R. (1969). *Adolescencia como periodos de cambios*. buenos aires: Gran enciclopedia de ciencias de la educación.

Susana, R. B. (2004). *Fundamentos de enfermería*. Manual Moderno.

Vidalma del Rosario Bezares Sarmiento, R. M. (2012). *Evaluacion del estado de nutricion en el ciclo vital humano*. Mc Graw Hill Interamericana.

villalobos, D. (2009). *Enfermería. desarrollo teorico e investigacion*, (pág. 25). colombia

Lega, L., Caballo, V & Ellis, A. (2002). *Teoría y Práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. España: Siglo XXI.

A., G. (2002). *Guia de ayuda terapeutica Cognitivo-Conductual*. España: Ediciones piramide.

A., R. M. (1996). *psicologia fisiologica*. N. Y.: Mc Graw Hill.

CIE-10, Clasificación internacional de enfermedades, décima versión. (2008). *Organización Mundial de la Salud*.

Cloninger, S. C. (2003). *Teorías de la personalidad*. México: Pearson Prentice Hall.

David, R. S. (2007). *psicologia del desarrollo infantil y adolescente*. España.

Eugeni, B. A. (2011). *Departamento de personalidad, Evaluacion y Tratamiento Psicologico*. Barcelona: Facultad de Psicología .

- G., B. A. (2002). *Terapia Cognitiva de las emociones*. España.
- G., H. R. (1989). *Paradigmas de la Psicología Educativa*. Instituto Latinoamericano de Comunicación Educativa.
- G., P. R. (2004). Conducta interpersonal. *Ensayo de Psicología Social Sistemática*.
- I., C. (2002). *Manual de Psicoterapias Cognitivas*. España: Paidós.
- I., C. y. (2003). *Introducción a la psicología clínica*. México: Mc. Graw-Hill.
- J., B. (2001). *Terapia Cognitiva: Conceptos Básicos y Profundización*. España: Gedisa.
- J., H. N. (2007). *Manual de psicoterapia Cognitivo-Conductual para Trastornos de la salud*. México : Libros en Red.
- J., M. (1998). *Cognición y Psicoterapia*. España: Paidos.
- J., M. G. (1999). *Modificación de la conducta*. Madrid: Prentice-hall.
- J.R., L. R. (1972). *Emoción y cognición: con especial referencia a ansiedad*. New York: Academic Press.
- Lazarus, R. y. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- P.F., R. (1997). *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital*. México: Pearson Prentice Hall.
- S., H. C. (1996). *Compendio de psicología Freudiana*. Barcelona: Paidos.
- UNAM. (1989). *Desarrollo psicologico. Practicas: Enfoques del desarrollo cognitivo* .
mexico: facultad de psicología.
- BELLOCH A, S. B. (1995). *MANUAL DE PSICOPATOLOGIA*. MEXICO: GRAW HILL.

BRINGUIER, J. C. (1981). *CONVERSACIONES CON JEAN PIAGET*. BARCELONA: GEDISA.

BRONCKART, J. P. (2000). *PIAGET Y VIGOTSKI ANTE EL SIGLO XXI*. BARCELONA: HORSORI.

CASTORINA, J. A. (2001). *DESARROLLO Y PROBLEMAS EN PSICOLOGIA GENETICA*. BUENOS AIRES: EUDEBA.

CORSI, M. (2004). *APROXIMACIONES DE LAS NEUROCIENCIAS A LA CONDUCTA*. MEXICO: MANUAL MODERNO.

DELVAL, J. (2000). *LAS APORTACIONES DE JEAN PIAGET A LA PSICOLOGIA DEL DESARROLLO*. BARCELONA: HORSORI.

LEIMAN, R. M. (2001). *PSICOLOGIA FISIOLOGICA*. ESPAÑA: ARIEL.

OMS. (2001). *CLASIFICACION MULTIAXIAL DE LOS TRASTORNOS PSIQUIATRICOS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES*. MEXICO: MASSON.

R., E. C. (2002). *MOTIVACION Y CONDUCTA* . MEXICO: MANUAL MODERNO.