



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGÍA

**EDUCACIÓN NO FORMAL PARA PADRES
DE FAMILIA EN EL CONSUMO DE
PRODUCTOS ALIMENTICIOS**

T E S I S A

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

PRESENTA:

ANGÉLICA MARÍA MENDOZA SÁNCHEZ



ASESOR:

LIC. MARÍA DE LA CRUZ SAMANIEGO ARAUJO

MÉXICO, D. F.

2006



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.

Agradezco a Dios por darme la oportunidad de vivir y cumplir con mi meta profesional

A mis padres con profundo agradecimiento por su apoyo, esfuerzo moral y económico, para con sus hijos.

A mi esposo por los momentos de amor, apoyo, dedicación y paciencia.

A mis hermanos por todos los bellos momentos que vivimos en nuestra infancia, sepan que los amo.

Con aprecio, gratitud y admiración, me enseñaste a luchar por una vida mejor y seguir adelante, a pesar de cualquier tragedia que pueda ocurrirnos. A mi querida hermana Irma, muchas gracias por apoyarme siempre en todo.

A mi cuñado Mucio Salvador †, y a su hijo Ulises Pérez †, quienes valoraron la vida y lucharon por conservarla, sin tener éxito. En mi corazón los llevaré siempre.

Mucio, muchas gracias por ayudarme a culminar mi carrera profesional.

A mi hijo, Martín Varela con todo mi amor y dedicación, mi vida esto es para ti.

A mi sobrina Pamela, por su cariño.

A mis maestras Rosa María Camarena y en especial a mi asesora María de la Cruz Samaniego, por su paciencia, comprensión y por brindarme la oportunidad de aprender de ellas.

Con agradecimiento al personal de la Procuraduría Federal del Consumidor, especialmente a las pedagogas Eleazar y Angélica.

Con cariño para Sor Gloria Barrales Pérez, quien educa con amor, respeto y paciencia.

Angélica María Mendoza Sánchez.

ÍNDICE

Introducción.	1
Capítulo I La alimentación.	
1.1 Clasificación de los alimentos.	4
1.2 Inconvenientes del consumo de productos alimenticios industrializados	8
1.3 La importancia de los nutrimentos.	11
1.4 La dieta alimenticia en las diferentes etapas de la vida.	18
Capítulo II La protección al consumidor.	
2.1 La sociedad de consumo.	39
2.2 Motivos que dieron origen a la protección del consumidor.	44
2.3 Ley Federal de Protección al Consumidor.	45
2.4 Procuraduría Federal del Consumidor.	52
Capítulo III Condicionamiento del Consumidor.	
3.1 Condicionamiento operante.	55
3.2 El comportamiento de compra.	62
Capítulo IV Educación no formal para padres de familia.	
4.1 La educación.	69
4.2 La familia.	77
4.3 Educación para padres de familia.	90
Capítulo V Propuesta Pedagógica.	
Programa.	96
Conclusiones.	104
Bibliografía.	107
Anexo.	110

INTRODUCCIÓN

La educación de un país es la base fundamental de su progreso político, económico y social, por lo tanto, ésta debe ser constante y planificada de acuerdo a la época, necesidades y posibilidades de cada país.

La planificación de la enseñanza contribuye al desarrollo complejo de los individuos, acentuando la diversidad entre ellos desde su niñez hasta su deceso. Su función es la de formar personas competentes y desarrollar al máximo sus capacidades, basándose en cómo aprenden.

Toda enseñanza planificada garantiza un aprendizaje para satisfacer las necesidades de supervivencia presentadas por la sociedad, es decir, los objetivos de la educación deben contribuir en función de las actividades humanas, que se realizan en su medio ambiente social.

La sociedad mexicana requiere la ayuda pedagógica, en la formación de personas competentes, con la capacidad de defenderse en una sociedad de consumo de alimentos y así conservar su salud y patrimonio familiar. Dicho problema comienza con acontecimientos como; la Revolución Industrial, el progreso de la ciencia y la tecnología, los cuales han evolucionado la industria y la producción generada en ella. Estos productos se dan a conocer a través de los medios masivos de comunicación, con la ayuda de factores sociológicos y psicológicos, provocando en el individuo una estimulación al hábito de consumo sin preocuparse por la calidad, cantidad, caducidad, contenido y riesgo. La ignorancia del componente de los alimentos industrializados, falta de dinero, entre otras, induce a la aceptación e ingestión de pacotilla (sabritas, gansitos, etc.) o de aquellos en cuyo contenido se encuentra aditivos, los cuales perjudican en cierta forma a algunos órganos del cuerpo humano, cuando se ingieren en exceso.

Dentro del área pedagógica existe la educación no formal, como alternativa para modificar los hábitos erróneos en la alimentación y así mejorar las condiciones de salud y de trabajo del mexicano. La educación no formal, presenta algunas características distintas a la escolarizada, pero tiene el mismo objetivo; implantar o modificar la conducta de los individuos, a través de actividades educativas programadas con un propósito específico.

Con este proceso de enseñanza los destinatarios adquirirán habilidades prácticas y destrezas propias, con el fin de permitirles elegir una forma de vivir. La educación no formal esta destinada a todos los grupos y sectores sociales. Sus actividades abordan problemas de necesidades concretas de la comunidad. Así, el pedagogo debe actuar al observarse una alimentación deficiente y una economía mexicana afectada, causada por la falta de una educación para mejorar las condiciones alimenticias.

"De todas las áreas políticas sociales, la salud es probablemente la más difícil de aislar, puesto que depende de muchas otras variables, entre ellas, se encuentra la disponibilidad de alimentos, las políticas comerciales, la distribución del ingreso, los precios al consumidor, la legislación sobre la calidad de los alimentos, la reforma agraria, la tenencia de la tierra, etc."¹

Por tal motivo, en el presente trabajo se analiza el problema de la alimentación y se propone la aplicación de un programa, cuyo objetivo es instruir al mexicano sobre dicho tema.

En el capítulo uno se menciona la clasificación de los alimentos por su naturaleza simple y compleja, donde se incluye su origen animal o vegetal. También, se comenta el valor nutritivo de los alimentos para la conservación de la vida, la salud, crecimiento y desarrollo. Por último se indica la importancia de tener una dieta alimenticia, establecida por un horario al consumirla y un balance nutritivo, de acuerdo a la etapa de la vida del hombre, su estado fisiológico y sus actividades (como trabajador, estudiante o deportista).

Además, de explicar los requerimientos alimenticios del cuerpo humano, es necesario conocer la protección del individuo como consumidor, ofrecida por la ley en México. Por lo tanto, en el Capítulo dos se señala el problema del consumo desde una perspectiva social, económica y jurídica, donde se describen los motivos que dieron origen a formular los derechos, específicamente del consumidor de productos alimenticios, los cuales son dados a conocer en la Ley Federal de Protección al Consumidor, siendo aplicada por la Procuraduría Federal del Consumidor.

¹ LA BELLE, Thomas. "Educación no Formal y Cambio Social en América Latina." 1ª Edición. Ed. Nueva Imagen. México 1980. p. 28.

En el capítulo tres se indica brevemente la forma de trabajar de los empresarios, en el condicionamiento del público en general, para implantar en él, el hábito incorrecto de consumir alimentos.

Ante este problema, el condicionamiento operante es una alternativa para modificar la conducta errónea de los padres de familia y sus dependientes, en la alimentación.

En el capítulo cuatro se presentan las características de la educación no formal, porque son el medio ideal en la instrucción a los padres de familia. Instrucción pedagógica, para ampliar sus conocimientos y modificar sus hábitos incorrectos al alimentarse. Asimismo, se relata la influencia psicosocial de los padres en la alimentación de sus hijos. Y también, se menciona el concepto de educación dirigida a padres de familia.

La educación no formal en el ámbito de la salud es una necesidad básica para sustentar el cambio en las poblaciones. Y la participación comunitaria es una exigencia, pues conservar la salud es responsabilidad de todos. Cada sujeto debe de vigilar y controlar su alimentación, en particular los adultos pues son quienes transmiten a las generaciones jóvenes la forma de alimentarse dentro y fuera del ambiente familiar. Una buena educación para la salud debe capacitar a padres de familia en el ámbito de la alimentación con el fin de desarrollar hábitos y costumbres para un bienestar físico, lo que se traduce en una mejor calidad de vida.

La educación no formal, la ciencia conductual y la información básica, hacen posible la modificación de estilos de vida. Dicha intervención requiere de la participación de varios profesionistas como son: El médico, la enfermera, el psicólogo, el pedagogo, etc. Por tal motivo en el capítulo cinco se presenta la propuesta pedagógica. La cual es un programa dirigido a padres de familia, de alumnos de educación básica de Ciudad Nezahualcóyotl, con la finalidad de asegurar en el individuo, un desarrollo sano y de esta forma México probablemente tenga un bajo índice de personas con problemas de salud derivados por una mala alimentación.

Capítulo I La alimentación.

1.1 Clasificación de los alimentos.

"El código alimentario considera alimentos a todas las sustancias o productos en la nutrición humana, de cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados, que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación, sean susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados."¹

Existen muchas formas de clasificar los alimentos, una de ellas es dividirlos en:

- Naturales simples: "Son aquellos alimentos obtenidos de la naturaleza sin necesidad de manipulación, salvo las tareas de siembra, cultivo y recolección."² Esto es, no se someten a ningún proceso para modificar sus características propias, algunos de ellos son; ciertos vegetales y el huevo en crudo, que se pueden consumir sin necesidad de prepararlos. Sin embargo, hoy en día para evitar enfermedades infecciosas, es necesario lavar perfectamente los vegetales y ponerle cloro al agua donde se coloca la verdura antes de consumirla.
- Naturales complejos: "Son todos aquéllos alimentos simples, manipulados hasta formar otros nuevos (pan, aceite, embutidos, mermeladas, etc.)."³ Es decir, son los que en casa y en la industria se modifican sus propiedades naturales a través de un proceso como el asar, freír, cocer, conservar, etc. Todo este proceso se hace con el fin de estimular los cinco sentidos al consumir los alimentos. El color, la forma, tamaño, cantidad y contenido deben ser atractivos para la vista, su olor sea agradable al olfato, su sazón de un exquisito sabor al paladar o gusto, la textura de confianza al ingerirlo y por último al escuchar el nombre del platillo, estimule al individuo a aceptarlo.

Los alimentos naturales complejos son de origen:

- Vegetal: Es un grupo formado por cereales (arroz, trigo, avena y maíz), tubérculos (papa, camote, cacahuate), oleaginosas (ajonjolí, almendras, avellanas,

¹ Manual de Industria Alimentaria. 3ª Edición. AMV Ediciones. Madrid España 1991. p. 15.

² Ibidem, p. 15.

³ AMV. Ediciones. Op. Cit. p. 15.

castañas y otras), leguminosas (alubia, alverjón, frijol, garbanzo), verduras (acelga, ajo, alcachofa, apio, berro, etc.) y frutas (mango, guayaba, uva, naranja, plátano y muchas más).

- Animal: Es obtenido de los ganados caballar, asnal, vacuno y cabrio, los conejos, el venado, la liebre, la iguana, las aves (pollo, guajolote, ganso, pato), los insectos (acociles, gusano de maguey, ahuahutles y jumiles), pescados (bagre, vaquerón y cazón, entre otros), mariscos (camarón y pulpo). Asimismo, se aprovechan los derivados producidos por animales hembras, como el huevo y la leche, con ellos se hacen quesos, cremas y postres.

Para obtener alimentos naturales complejos, el hombre desde épocas prehistóricas ha utilizado elementos como el fuego y la adición de otras sustancias, (la sal, tal vez fue la primera en usarse) las cuales hasta la fecha son imprescindibles. En dicha transformación comúnmente se usa:

- Condimentos y especias: "El reglamento técnico-sanitario define a las especias y condimentos vegetales, como ciertas plantas o partes de ellas que por tener sustancias aromáticas o excitantes, se emplean para aliñar o mejorar el aroma y el sabor de los alimentos y en determinados casos, facilitar la conservación de los mismos."⁴

"Se llama condimentos a todas las sustancias que dan sabor, aroma y color a las bebidas y comidas. Su uso aumenta la producción de la saliva y de otros jugos digestivos, en particular de los gástricos."⁵

Estos además de ser genuinos y sanos deben responder a sus características naturales y estar exentos de sustancias extrañas y de partes de la planta de origen, tales como; tallos, pecíolos, etc., que no posean la cualidad de condimentos. De los muchos productos utilizados para condimentar o conservar los alimentos, algunos están total o parcialmente carentes de poder energético o nutritivo.

Dentro de las especias y condimentos más conocidos existen:

- La canela, el azafrán, el pimentón, el anís, los clavos de olor, los cominos, el

⁴ A.M.V. Ediciones, Op. Cit. p. 542.

⁵ DJALMA, Viatali Emanuel. Guía para la alimentación ||. Los Alimentos 1ª Edición. Ediciones del Serbal. Barcelona 1982 p. 112.

enebro, el hinojo, el jengibre y otros más.

- Algunos vegetales como; la cebolla, el cilantro, el chile, el epazote y apio.
- Los azúcares y mieles como; la producida por las abejas, la obtenida de la caña de azúcar, de maíz y sus derivados como la melaza, jarabe de maple y otras.
- Las grasas y aceites extraídos del algodón, ajonjolí, girasol, maíz, oliva, soya, cacahuete, etc.
- La sal: Se conoce como sal comestible o simplemente sal. Es el cloruro de sodio obtenido y conservado de cierta forma para poderse comer. La sal no desarrolla calorías, para la nutrición es casi superflua, dado que en los alimentos se encuentra en cantidades suficientes. La sal causa problemas si se consume en exceso, es perjudicial porque retiene agua en los tejidos del cuerpo, provocando mayor trabajo a los riñones y al corazón. Su cualidad ha sido la de aditivo, porque desde hace mucho tiempo se ha utilizado para conservar las carnes durante meses o años.
- Salmueras: Se les designa a las disoluciones en agua potable de sal comestible, adicionadas o no con azúcar, vinagre o ácido láctico. Igualmente, puede ser con otras sustancias autorizadas, aromatizadas o no, con diversas especias o plantas. Su uso es moderado, debido a la producción de un salado más completo y uniforme. Se utiliza por ejemplo en los quesos.
- El vinagre: Se le designa al líquido obtenido de la fermentación acética del vino natural y de sus subproductos. También, se designarán con la palabra vinagre, a quienes lleven enseguida el apelativo de la fruta de procedencia y los líquidos por fermentación acética de los zumos de frutas. Existen dos tipos de vinagre:
 - ◇ Vinagre de vino; elaborado exclusivamente a partir de vino natural.
 - ◇ Vinagre de orujo; obtenido a partir de las piquetas de orujo ensilado y caldos de pozo.
- Aditivos: "Son sustancias añadidas intencionalmente a los alimentos, sin propósito de cambiar su valor nutritivo, pero sí con la finalidad de modificar sus caracteres, técnicas de elaboración, conservación y/o para mejorar su adaptación al

uso al que se destinen.”⁶

Los aditivos no son un sinónimo de inútil ni de veneno. Un gran número de ellos son inocuos o bien prestan servicios invariables al hombre. No obstante, por principio no debe favorecerse el ingerir compuestos innecesarios al cuerpo humano, cuyo metabolismo no se conozca bien, a menos que se necesiten y haya seguridad de usarlos como sustancias no peligrosas.

Según lo dicho, los aditivos no poseen valor nutritivo y por tanto, no se pueden considerar como alimento ni como ingredientes utilizados en la elaboración de platillos. Sin embargo, con el aumento rápido de la población, la participación de la mujer en el mercado de trabajo y el cambio de producción de alimentos de una escala familiar a una escala industrial, provoca la necesidad de ampliar la distribución, haciendo posible la utilización de los aditivos.

Así, el consumidor acepta el producto alimenticio industrializado por su sabor, textura, color, costo, valor nutritivo, conservación, la facilidad de prepararlo, su apariencia general y porque estas características son publicadas por la industria alimenticia de forma programada e inteligente, a través de los medios masivos de comunicación, para estimular al individuo a consumir estos productos en forma excesiva.

En un principio se consideraba a los aditivos como sustancias inofensivas, pero con el paso de los años se ha considerado lo contrario. Existen muchos aditivos peligrosos, los cuales provocan un riesgo para la salud, al usarlos en los alimentos. Como resultado se ha observado un buen número de personas con problemas de estreñimiento, hinchazón de vientre, náuseas, menor tránsito digestivo, una flora microbiana perturbada, y en individuos sensibles se han encontrado perturbaciones "menores", como las alergias producidas por el consumo de colorantes particulares.

"Los aditivos se clasifican según su uso, de ellos existe una gran variedad para cada tipo de alimento, los cuales al ser estudiados en laboratorios científicos se han elaborado listas de los que son permitidos usar legalmente y de aquellos cuyo uso debe ser nulo, por causar graves problemas de salud. La clasificación es la siguiente:

⁶ A. M.V. Ediciones, Op. Cit. p. 44.

- Aditivos utilizados para modificar las características organolépticas (color, sabor y olor) del alimento, tales como: Colorantes, agentes aromáticos, potenciadores del sabor, edulcorantes artificiales.
 - Aditivos mejoradores del aspecto o caracteres físicos del alimento: Estabilizantes, emulgentes, sustancias espesantes, sustancias gelificantes, antiaglutinantes, antiespumantes, humectantes, antiapelmazantes.
 - Aditivos con la función de evitar alteraciones químicas y biológicas: Conservadores, antioxidantes, sinérgicos de antioxidantes.
 - Aditivos mejoradores o correctores de las propiedades del alimento: Reguladores del pH (acidulantes, alcalinizantes y neutralizantes), gasificantes.⁷
- Los diluyentes o soportes: Son sustancias inertes empleadas para disminuir la concentración de los aditivos alimentarios mencionados, a fin de facilitar su dosificación y empleo.

1.2 Inconvenientes del consumo de productos alimenticios industrializados:

Dentro de los productos alimenticios procesados en el ámbito industrial, existen los llamados chatarra o pacotilla, ellos por su contenido, son muy criticados al proporcionar únicamente al cuerpo humano las grasas y carbohidratos. Presentan los siguientes inconvenientes:

➤ El precio es elevado: Porque la transformación de una materia prima implica costos agregados de insumos materiales y energéticos, mano de obra, capital de producción, distribución y la ganancia que anima la existencia de la empresa, por ello, es inevitable tener en mayor o menor grado el precio del producto elaborado en comparación con el de la materia prima, esto es evidente.

Sin embargo, el consumidor mexicano tiene la alternativa de comprar el alimento no transformado, que le puede resultar más económico. Existen grupos de familias, por ejemplo: Las de provincia quienes aún realizan el proceso de transformación del producto natural simple (del maíz a la tortilla) con sus utensilios primitivos (molcajete, metate, etc.).

⁷ A. M. V. Ediciones. Op. Cit. pp. 45 - 46.

➤ Deteriora o reduce su valor sensorial: Por supuesto, la valoración sensorial del alimento es subjetiva, el platillo puede ser exquisito para una persona, pero detestable para otras, ya que los gustos se deben a una compleja interacción de las características fisiológicas del individuo, su educación, sus hábitos, la asociación de experiencias placenteras o desagradables con determinado alimento. Sin embargo, dentro de esta subjetividad es posible proponer en un caso dado si hay o no deterioro del valor sensorial.

La elaboración de un alimento en la cocina o en la industria suele cambiar muchas de sus propiedades, mejorándolas o deteriorándolas. Se mejoran cuando se transforman por ejemplo: La leche en queso, el trigo en pan, etc. Por el contrario, otros alimentos, en especial las frutas y verduras, por lo general sufren deterioro o al menos un cambio tal que la materia prima se vuelve difícil de reconocer. Por ejemplo: "En la industria el proceso de homogeneización (estandarización) de las características del producto, provoca la pérdida de la diversidad propia de la materia prima y se empobrecen las experiencias sensoriales del consumidor. Este defecto de la industria es imputable casi en la generalidad de los casos."⁸

➤ Aumenta la probabilidad de caries: El tipo de alimentación está relacionado con las caries, debido a la existencia de bacterias en la boca, las cuales para crecer y reproducirse necesitan de los hidratos de carbono. Las bacterias aprovechan estos hidratos de carbono provenientes de los alimentos ingeridos y forman un ácido que en contacto con la superficie dental pueden deteriorar el esmalte, desmineralizándolo e iniciar lesiones cariosas. Entre los hidratos de carbono, se considera a la sacarosa como el más y al almidón como el menos cariogénico. Newbrum menciona que la sacarosa, glucosa y fructuosa, encontradas en forma natural en las frutas y verduras son menos dañinas, dado su consumo usual.

El problema de la caries radica en el consumo del azúcar, de acuerdo a la frecuencia, cantidad y el tiempo de permanencia en la boca.

Katz, propone una escala de riesgo para orientar a las personas, en cuanto al problema de las caries. En orden decreciente, los alimentos se agrupan en niveles de

⁸ Dr. RAMOS, Galván Rafael. Alimentación Normal en Niños y Adolescentes. Teoría y Práctica. 1ª Edición. 2ª Reimpresión. Editorial El Manual Moderno, S. A. de C. V. México D. F. 1989, p. 476.

cariogenicidad de la siguiente manera:

- "Alimentos pegajosos; con sacarosa, ingeridos con frecuencia durante o entre las comidas (chiclosos, malvaviscos).

- Alimentos no retentivos; (líquidos) con sacarosa, consumidos con frecuencia entre o durante las comidas (refrescos, agua demasiado azucarada)."⁹

➤ Se destruye algunos nutrientes: Cuando el alimento llega a someterse a un tratamiento se producen cambios, así sean mínimos o intrascendentes en su composición. Con frecuencia éstos son beneficiosos, ello depende del alimento, el tratamiento y el nutriente analizado. En los casos perjudiciales se debe al procedimiento de la tecnología alimentaria, quien destruye los nutrientes. Por ejemplo:

- Los tratamientos térmicos destruyen la vitamina C y en menor grado la tiamina.

- Si se aplica en un medio acuoso puede extraerse las vitaminas hidrosolubles del alimento.

- En la refinación de harinas se pierden también vitaminas y fibra. Ésta última no es un nutriente, pero es necesaria para la digestión.

El problema tiene solución con la "restauración", tratamiento cuya finalidad es agregar el nutriente perdido, el cual debe realizarse justo en el momento y con la cantidad adecuada de los componentes desintegrados, de manera que su aporte nutritivo sea equivalente al original. La restauración debería practicarse siempre, sin embargo sólo algunas empresas serias lo realizan en el caso de la vitamina C. Siendo indispensable su práctica en todas las empresas y en todos los productos, por lo tanto convendría incluirla como una obligación en las leyes y reglamentos escritos para controlar las actividades de la industria alimentaria.

➤ Incrementa el riesgo de contaminación química: Las empresas casi siempre con procesos tecnológicos reducen el riesgo microbiológico. Para lograrlo o bien con fines superfluos, utilizan el disfraz del producto, usan una serie de sustancias extrañas, no todas inocuas ni lo bastante aprobadas.

⁹ CASANUEVA, Esther y otros. Nutriología Médica. 1ª Edición. Editorial Médica Panamericana. México, junio de 1995. p. 66.

➤ La escala de producción se aumenta junto con el riesgo de contaminación accidental: El riesgo es remoto, pero puede ser inexistente, si se trata de buena tecnología, un control de calidad eficaz y un personal capaz y responsable. Ante ésta crítica se puede agregar algo positivo, debido a la facilidad de transportar los alimentos industrializados, la regulación del mercado, el intercambio cultural y la producción primaria (agricultura, ganadería, pesca), la cual estimula y hace susceptible su planeación.

1.3 La importancia de los nutrimentos.

Los alimentos tienen una influencia comprobada en muchos aspectos de la vida del hombre, tales como:

La salud: Una alimentación incorrecta puede causar trastornos importantes a la salud e incluso enfermedades graves (cáncer, intoxicaciones, etc.) que pueden llegar a provocar la muerte. Por el contrario, una alimentación sana contribuye a mantener un cuerpo libre de enfermedades y prolongar la vida.

El rendimiento: Todas las actividades de la vida cotidiana (estudiar, practicar deporte, etc.) se ven afectadas por el tipo de alimentación y horario de consumo, si no son los adecuados el rendimiento baja. Por ejemplo: El cerebro requiere de 120 gr. de glucosa al día para mantener su actividad.

El crecimiento: Se realiza desde la concepción hasta la completa madurez, aunque no es un proceso uniforme consta de dos períodos; uno es rápido y el otro es de aumento de tamaño más o menos uniforme, pero más lento. El primer período de crecimiento rápido aparece en la vida fetal y en la infancia temprana, el segundo durante la adolescencia. El crecimiento es un proceso muy complejo producido por el aumento del número de células en virtud de la división celular y por el agrandamiento del tamaño de las mismas debido al aumento de su contenido proteínico. Lo podemos definir como un incremento en el tamaño de un individuo, observado por los cambios de peso y talla, el cual se puede medir por edad y sexo (ver anexo).

El desarrollo: Llamado maduración, designa el aumento progresivo de la capacidad de funcionar física y mentalmente bien, además guarda estrecha relación con el crecimiento. Durante el desarrollo hay cambios en la composición corporal,

como son: La función bioquímica (por ejemplo: El contenido de nitrógeno, calcio y fósforo se eleva proporcionalmente más que el tamaño), la fisiológica (concepción, embriogénesis, vida fetal, etc.), la psíquica y la social.

Todo organismo viviente se nutre, es decir, intercambia materia y energía con su medio y como parte de tal intercambio, tiene necesidad de sustancias específicas que intervienen en su metabolismo y por ello son vitales. Estas sustancias de procedencia ambiental son los nutrimentos, de los cuales el hombre debe ser capaz de seleccionarlos y balancearlos para desarrollar una vida normal y sana. Los nutrimentos se pueden definir como: "Toda sustancia que cumpla una o más funciones en el metabolismo normal y tenga habitual o forzosamente un origen externo al organismo."¹⁰ Los nutrimentos son:

➤ El agua: Sin duda alguna el líquido más preciado para la vida de la flora y la fauna, es el agua. En el ser humano es un componente, constituye un 60% de su peso, por lo tanto se debe tomar aproximadamente de 6 a 8 vasos con agua diariamente, incluyendo la encontrada en los alimentos. El agua adquiere más valor nutritivo al combinarse con frutas, por tal motivo no se debe sustituir por bebidas industrializadas como los refrescos.

En México existen varias industrias purificadoras de agua, pero por sus condiciones de sanidad, los médicos recomiendan al público, no se confíe, porque lo ideal es hervir el agua antes de consumirla. El agua para beber debe ser potable con las características de estar limpia, incolora, inodora, carecer de sustancias sospechosas de contaminación, por desecho de los animales y de microbios nocivos.

➤ Las proteínas: Son sustancias compuestas por carbono, hidrogeno y nitrógeno, con la presencia de algún otro elemento como el fósforo, hierro y azufre. Después del agua las proteínas representan la parte más importante del organismo de animales y vegetales.

De acuerdo a su composición química, las proteínas se pueden clasificar en dos grandes grupos:

- Holoproteínas: En su función por hidrólisis solamente dan aminoácidos. Entre

¹⁰ Dr. RAMOS, Galván. Op. Cit. p. 283.

estas están; las albúminas, globulinas, escleroproteínas, glutelinas, protaminas, gliadinas e histonas.

- Heteroproteidos o proteidos: Estos en su hidrólisis, además de aminoácidos dan otros productos. Entre ellos están; las lipoproteínas, fosfoproteidos, glicoproteidos, nucleoproteidos y cromoproteidos.

Las proteínas tienen como función, la formación de nuevos tejidos, su conservación y reparación. Forman la piel musculosa, sangre, células, cabello, etc. Ayudan a combatir las infecciones, protegen al cuerpo de enfermedades y forman parte de ciertas sustancias importantes de éste. Su falta provoca desnutrición, la cual se revela en la pérdida de peso y cabello, piel seca, arrugada y floja.

Los alimentos con contenido proteínico son: La leche, queso, carnes, mantequilla, embutidos, coliflor y otros. (Ver el anexo).

➤ Hidratos de Carbono: Son la fuente de energía de los organismos vivos, su función es suministrar el combustible necesario para los movimientos. Están compuestos de carbono, hidrógeno y oxígeno en la proporción del agua ($C_n H_{2n} O_n$) de ahí su nombre.

Contribuyen a un eficaz metabolismo de las grasas, que los necesitan para quemarse. Son antiacidóticos, es decir, su presencia en el organismo evita la producción de ácidos grasos.

La flora microbiana sintetizadora de diversas vitaminas necesita de los hidratos de carbono para su crecimiento y desarrollo.

Los alimentos de origen vegetal (pan, galletas, plátano, sémolas, uvas, etc.) son mucho más ricos en hidratos de carbono que los de origen animal (pollo, pescado entre otros), (Ver anexo).

➤ Lípidos o grasas: Dan energía y forman parte de ciertas vitaminas y hormonas importantes para el cuerpo humano. Cuando llegan a faltar presentan los mismos problemas que la falta de hidratos de carbono, lo cual se revela en la desnutrición, causando pérdida de peso, cansancio, quietud, falta de apetito y una piel reseca.

En las grasas y aceites comestibles encontramos los lípidos.

Las grasas son un compuesto de carbono, hidrogeno y oxigeno, con predominio de hidrógeno, desprendiendo mayor número de calorías en su combustión, a diferencia

de los hidratos de carbono, quienes también están compuestos de carbono, hidrogeno y oxígeno.

Es de gran importancia observar en el organismo las funciones realizadas por las grasas, estas son:

- Función energética: Al quemarse producen nueve calorías por cada gramo, cantidad superior al hidrato de carbono (4 grs.) y proteínas (4 grs.)
- Son vehículo para las importantes vitaminas liposolubles (solubles en las grasas), tales como la A (antixeroftálmica), D, K y E.
- Aportan la vitamina F (ácidos grasos no saturados, tales como el linólico y araquídónico) cuya carencia puede producir varios trastornos.
- Favorecen la absorción del calcio.
- Su ingestión en cantidades excesivas producen obesidad, como consecuencia de su acumulación en diversos tejidos y órganos.

Las necesidades calóricas diarias de un individuo se deben satisfacer en un 20% de procedencia grasa. Los productos lácteos, la carne y los huevos son ricos en grasas, mientras que las verduras y las frutas en general son bastante pobres. Las semillas y especialmente las oleaginosas, son ricas en lípidos. (Ver anexo).

➤ Sales minerales: Los seres humanos deben consumirlas para un correcto funcionamiento de su organismo. A continuación se mencionan las sales y su función:

- Calcio: Es una sal, se debe ingerir un gramo por día. Se encuentra presente en todos los tejidos y particularmente en el óseo, por lo tanto su ingestión debe ser mayor durante la etapa del crecimiento. El calcio forma los huesos y los dientes, esta relacionado con varias funciones importantes del cuerpo. Cuando llega a faltar el mineral hay raquitismo, temblores y convulsiones. Asimismo, es importante para llevar a cabo el proceso de coagulación en la sangre, sin su presencia ésta no podría ser.

El calcio lo encontramos en el maíz, harina nixtamalizada, tortilla, queso, leche, frijol, garbanzo, sardina y charal.

- El fósforo: Forma parte del esqueleto y es necesario para el metabolismo de los hidratos de carbono. La carne y la leche se consideran como los alimentos ricos

en fósforo.

- El hierro: Ayuda a llevar el oxígeno a todo el cuerpo, formando parte de la hemoglobina de la sangre. También, está presente en la médula ósea, riñones, hígado y bazo.

Un mamífero necesita diariamente el hierro de 10 - 16 mg. Su falta ocasiona anemia, reflejada en cansancio, debilidad, palidez, uñas quebradizas y otros síntomas más.

Este mineral se encuentra en la moronga o rellena, hígado (es el órgano que más hierro contiene: De 13 a 20 mg.), riñones, carne de res, huevo, sardina, frijoles, haba, soya, lentejas, calabacita, acelga, berro, espinaca, epazote, hongos, huazontle, ciruela amarilla, etc.

- Las necesidades del sodio y cloro son altas (8 grs. de cloro y 2 grs. de sodio). Son necesarios para la regulación de la presión osmótica y del equilibrio ácido base.

- El potasio: Sus funciones son prácticamente comunes a todas las sales, incluyendo al cobre. El hombre necesita ingerir esta sal de 1 a 2 mg.

- Magnesio: El cuerpo humano debe ingerirlo de 250 a 300 mg, para tener una dieta equilibrada.

Sus funciones son; el mantener la presión osmótica, la formación de los huesos y el mantenimiento tanto del balance acuoso como del equilibrio ácido-base.

- El flúor: Ayuda a prevenir las caries, cuando llega a faltar, éstas aparecen muy frecuente. La mejor forma de obtenerlo es a través del agua que se bebe de algunos lugares.

Los productos vegetales (frutas y verduras), son ricos en sales minerales, tales como el calcio, cloro, cobre, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre y zinc.

En el anexo se menciona algunos alimentos con su contenido en porcentajes de sales minerales.

➤ Vitaminas: Palabra compuesta por *vita*; significa vida y *amina* de la sustancia química de éste nombre. Su importancia se observa en las misiones biológicas que realizan. Funk, fue quien bautizo con este nombre a un grupo de sustancias, descubiertas a partir de la necesidad de curar enfermedades tales como el escorbuto y la pelagra.

Los seres vivos necesitan durante toda su vida de las vitaminas, pero con mayor

énfasis durante el crecimiento. (Ver anexo, el inciso B, la tabla número 5) Las vitaminas se clasifican en dos grupos:

- Vitaminas liposolubles:

- La vitamina A: Se conoce como antiinfecciosa y antixeroftálmica. Ayuda a mantener sana la piel. Sus propiedades son aptas para luchar contra las enfermedades de los ojos. Su falta provoca manchas blancas, se observa como espuma en los ojos, hay dificultad para ver en la oscuridad o puede haber ceguera.

Se encuentra en algunos alimentos como; la zanahoria, las verdolagas, los rabanitos, los quelites, los jitomates, la acelga, el berro, la espinaca, el huazontle, el chabacano, el mamey, el mango, el melón, el tejocote, el huevo, el queso chihuahua, el hígado, el riñón, los sesos, el corazón de res, la leche y otros.

- La protavitamina A (carotina): Se encuentra en las grasas y vegetales. Tiene influencia en el crecimiento de los seres y en su capacidad para resistir infecciones.

Todas las vitaminas se miden en unidades internacionales (U I), siendo una UI equivalente a 0,0003 mg. En el anexo se presenta una tabla, donde se muestra los requerimientos de la vitamina A, de acuerdo a la edad del individuo.

- La vitamina D: Conocida también como calciferol o antirraquítica. Favorece la absorción y depósito tanto del calcio como del fósforo en los huesos para hacerlos más fuertes, también fortalece los dientes. Cuando falta provoca raquitismo, que se revela al tardar el cierre de la mollera, los dientes tardan en salir y los huesos se deforman.

Se encuentra en la leche, los huevos, el pescado y otras carnes. Los alimentos contienen poca vitamina D, la cual es insuficiente de acuerdo a lo requerido por el cuerpo humano, lo recomendable es exponerse a los rayos del sol, sin excederse. La provitamina D, gracias a los rayos ultravioleta procedentes del sol, pasa a vitamina D.

- La vitamina E: Conocida como tocoferol o antiestéril. Se le conoce como antiestéril, porque se realizó un experimento con animales y se concluyó que su falta provoca esterilidad pasajera en las hembras y permanente en los machos. En los mamíferos superiores, la vitamina E potencia la acción de las hormonas del sexo. Tiene acción tónica y estimulante del apetito. Se encuentra en los aceites de germen

de cereales, en la lechuga, hojas verdes, etc.

- La vitamina K: Conocida como antihemorrágica, se le llama así porque su falta provoca hemorragias. Se encuentra en grasas y aceites vegetales, alfalfa, tomates y otros.

- Vitaminas Hidrosolubles.

- La vitamina B: Se conoce como Tiamina. Se altera fácilmente por la acción de la luz. Por ello, es conveniente mantener protegidos, de esta acción, a los alimentos (productos lácteos, carnes, verduras) ricos en esta vitamina.

- La vitamina B₆ (piridoxina o adernina): Tiene una influencia marcada sobre el metabolismo de las proteínas. Su carencia provoca enfermedades cutáneas, caída del pelo y disminución de peso, algunas personas presentan convulsiones neuritis. En los individuos que beben demasiado alcohol, sobre todo en los bebedores de ron, se presenta un empobrecimiento de esta vitamina en el organismo, causando probablemente manifestaciones similares a las de epilepsia, llamadas convulsiones de ron. El hígado, la leche, el pescado y los huevos son ricos en esta vitamina.

- La vitamina B₁₂: Llamada también como antianémica; es la ciacobalamina, con cobalto en su fórmula. Estimula el crecimiento y el apetito.

Se han encontrado muchas sustancias similares, para ser exactas, se distinguen la vitamina B₁₂, propiamente dicha, la vitamina B_{12b}, "hidroxicobalamina", la B_{12c} o "nitrocobalamina" y otras vitaminas más. La vitamina B₁₂ se encuentra exclusivamente en los alimentos de origen animal (siendo abundante en el hígado, riñones y carne de pollo) y falta por completo en los vegetales, sin embargo contienen ácido fólico, sustancia de acción similar. Cuando el alimento carece de ácido fólico o vitamina B₁₂ provoca la anemia megaloblástica y la perniciosa (en el pasado fue una enfermedad muy grave).

- La vitamina PP: Las tetras P P son iniciales de las palabras inglesas pellagra prevening, significan prevención de la pelagra. La ausencia de ésta vitamina provoca la aparición de la enfermedad mencionada, la cual hace medio siglo, afectaba a una gran cantidad de personas de las clases pobres y no era extraño que ellas terminaran en el manicomio. La pelagra se manifiesta por tres tipos de perturbaciones: Demencia, diarrea y dermatitis (enrojecimiento de la piel). De aquí,

la denominación de enfermedad de las tres D.

La vitamina PP propiamente dicha es la nicotinamida, esto es, el ácido nicotínico, combinado con el grupo NH_2 . El hombre puede prescindir de la nicotinamida, siempre y cuando los alimentos contengan suficiente triptófano, aminoácido esencial encontrado en las carnes, despojos, quesos, y ciertos pescados.

La vitamina PP se encuentra en abundancia en la levadura de cerveza y en los alimentos de origen animal.

- La vitamina C ó ácido ascórbico: Es muy sensible al calor y la luz. Se le conoce como antiescorbútica, tiene una acción estimulante e interviene en los fenómenos redox.

La vitamina C y el grupo de la B es eliminada rápidamente a través de la orina. El organismo utiliza la parte que le sirve y elimina lo superfluo. La función principal de la vitamina C. es combatir el escorbuto (se manifiesta por el dolor de piernas y brazos, las personas tienden a encoger las piernas, y también se hinchan y sangran las encías). Además, facilita la absorción intestinal del hierro, la prevención del resfrío, la gripe y ayuda a la coagulación de la sangre. La vitamina C se encuentra en: La guayaba, la lima, el limón, la mandarina, la naranja, la toronja, la papaya, el tejocote, la tuna, el zapote negro, el berro, la col, la coliflor y muchos más.

1.4 La dieta alimenticia en las diferentes etapas de la vida.

"Una dieta es una alimentación dosificada en la cual se establecen las cantidades de grasas, proteínas, sales minerales y demás nutrientes. Es la integración de los alimentos aislados en platillos que durante el día se han comido."¹¹

Existen las dietas falsas, promovidas por personas con gran irresponsabilidad, al poner en peligro la salud, inclusive la vida de quienes la siguen. Generalmente se trata de dietas para adelgazar, las cuales prometen algo tal vez imposible (belleza o virilidad). Estas dietas engañan al público, cuya única finalidad es vender grandes cantidades de ejemplares de revistas o medios de publicación (programas, volantes, periódicos).

"Una dieta correcta y elaborada científicamente no tiene nombres curiosos (la del

¹¹ *Ibidem*, p. 6.

jockey, la del astronauta), las adecuadas pueden tener fines terapéuticos precisos. Por ejemplo: La dieta hiposódica (muy pobre en sodio), la hipocalórica (con una cantidad limitada de calorías, es adelgazante), la hipercalcica (muy rica en calcio)."¹²

La dieta se diferencia de un régimen alimenticio, porque éste se basa en la selección de ciertos grupos de alimentos, pero sin determinar las cantidades. Un ejemplo: Son los monjes budistas quienes se imponen comer sólo alimentos vegetales, por lo tanto un régimen no es una dieta.

Una dieta debe ser satisfactoria en tres aspectos: Psicológico, sociológico y biológico (como vehículo eficaz de nutrimentos).

Aspecto psicológico: (sensorial) debe haber una afinidad entre los gustos del comensal y las habilidades culinarias de quien prepare la comida. Afinidad dependiente de muchos factores, debido a la diversidad de gustos y costumbres. Por ejemplo: Un matrimonio formado por un chino y una mexicana, tienen esta diversidad, lo cual podría ocasionar problemas.

Asimismo, es importante considerar la variedad, al preparar platillos para hacer la dieta más sensorialmente atractiva. Un guiso aunque este muy sabroso, puede acabar por hastiar si se le come a diario. El hastío reduce la ingestión al grado de volverla insuficiente. Por lo tanto, la dieta debe ser variada, para no dar ventaja a la posible acumulación de sustancias indeseables, ya sea naturales o como resultado de una contaminación accidental. Además, la variación permite comer todos los nutrimentos.

Aspecto sociológico: Como la dieta es compartida con los demás, no se debe contravenir con las reglas alimenticias de aquellas personas con quien se convive. Los alimentos deben prepararse de acuerdo a las características del individuo, a sus circunstancias, estrato socioeconómico y época del año.

Aspecto biológico: Una dieta correcta tiene todos los nutrimentos (si falta alguno, el organismo probablemente enfermaría o hasta puede morir), en las cantidades requeridas para el buen funcionamiento del organismo. Sin exceso para evitar las acumulaciones peligrosas o generar interacciones antagónicas entre los nutrimentos.

¹² DJALMA, Viatoli. Op. Cit. p. 161.

Por ello, la dieta debe ser completa, equilibrada, suficiente e inocua, esto es, no contener sustancias perjudiciales, en cantidades peligrosas, así como también, el carecer de gérmenes patógenos, de acuerdo a lo establecido en las reglas de higiene para la preparación de los alimentos.

"En las últimas encuestas nacionales de alimentación, se observa un alto porcentaje en la población mal alimentada; un 66% lo hace defectuosamente, un 21% en exceso y el 13% restante lo hace adecuadamente."¹³ El grupo que consume en exceso es susceptible a diversas enfermedades, una de ellas es:

"La obesidad: Concebida como una enfermedad multifactorial y compleja en cuyo desarrollo intervienen factores genéticos y ambientales."¹⁴ Causada por consumir platillos de más, de acuerdo a las necesidades del cuerpo. Casi todas las personas son obesas, porque al comer de más se acumulan las grasas en diferentes partes del cuerpo, sin embargo, existen individuos con problemas en las glándulas controladoras del crecimiento y esto provoca la obesidad.

Se ha observado en sujetos con problemas de obesidad, que son susceptibles a padecer otras enfermedades. Una de ellas es la arteriosclerosis; la cual puede provocar ataque al corazón, debido a la acumulación de mucha grasa por dentro de las arterias, provocando se pongan gordas y duras impidiendo el paso de la sangre. Para evitarlo, es importante no consumir en exceso las grasas, como son; la manteca, mantequilla, quesos grasos (Oaxaca, Chihuahua y doble crema) y las yemas de huevo. En la preparación de los alimentos es recomendable el aceite de maíz, cártamo o de girasol.

Otra enfermedad es la hipertensión: Se eleva la presión sanguínea, ocasionada generalmente por consumir demasiada sal. El exceso de sal da más trabajo a los riñones para controlar el agua del cuerpo y al tener demasiada, sube la presión. Por ello, se debe procurar no consumir embutidos (jamón, salchicha etc.), carnes frías, botanas, alimentos enlatados y pescados o mariscos muy salados.

Inclusive, puede haber problemas de cáncer en el aparato digestivo, es una enfermedad mortal, con la cual crecen tumores malignos en diferentes partes del

¹³ CASANUEVA, Esther y otros. Op. Cit. p. 61.

¹⁴ *Ibidem*, p. 65.

cuerpo. También, es frecuente el cáncer del colón, (es el último tramo del intestino grueso), que por lo regular se expande a otros órganos, como la matriz. Una forma de prevenirlo, es procurar evitar los estreñimientos, no comer muchas grasas y consumir más fibras dietéticas como los cereales, las frutas y verduras.

Es necesario instruir a los mexicanos sobre la alimentación correcta, con el fin de mejorar sus condiciones de vida, obteniendo; salud, rendimiento en el trabajo, escuela y deporte.

En el país el problema de la desnutrición aun prevalece, específicamente en los menores de cinco años. El doctor Salvador Zubirán, realizó un estudio en México, donde descubrió una de las causas de la desnutrición social, la cual se debe a la madre desnutrida, quien procrea hijos con tal problema y lamentablemente al nacer, continúan con una mala alimentación y trae como consecuencia; crecimiento lento, debilidad, desgano y adquieren con facilidad enfermedades infecciosas (principalmente estomacales y de vías respiratorias).

Siguiendo la lógica de la vida, el aporte nutritivo para el cuerpo humano, es formulado por etapas, de acuerdo al sexo, edad y estado fisiológico, (Ver anexo, tabla cinco) estas son:

➤ La alimentación durante el embarazo: La dieta para la mujer embarazada debe ser guiada con base en la velocidad de ganancia de peso, a lo largo de la gravidez. De ésta forma, la madre con peso pregestacional adecuado, si mantiene una ganancia de entre 250 y 300 gramos por semana, no tendrá que modificar su patrón de alimentación, siempre y cuando consuma una dieta variada y nutritiva.

"Es recomendable en la mujer, aumentar entre nueve y doce kilogramos de peso durante la gestación, a una velocidad de 300 gramos semanales, a partir de la vigésima semana del embarazo.

Sin embargo, si se trata de una persona que inicia el embarazo con bajo peso, se sugiere el aumento entre 12 y 15 kilogramos. Pero, si hay quienes comienzan con sobre peso, entonces deben seguir una dieta con las características idóneas ya mencionadas, no deben llevar una dieta adelgazante, porque pondrían en peligro su salud y la del producto. Lo ideal seria, una ganancia entre 250 y 300 gramos por semana durante el segundo trimestre de la gestación y en el tercer trimestre,

período en el cual se deposita más grasa, se limite el aumento de peso a no más de 200 gramos semanales. Este tipo de mujeres no requiere incrementar su depósito de grasa para disponer de reservas que le permitan enfrentar de manera adecuada la lactancia."¹⁵

En estudios realizados a madres mal alimentadas (con una dieta insuficiente), durante el embarazo se ha observado complicaciones como: La anemia, la toxemia, parto prematuro, hipertensión arterial, aborto espontáneo, anomalías congénitas al neonato e inclusive en los dos últimos trimestres hay quienes presentan partos con producto muerto, premadurez, o neonatos con peso menor al calculado según la fecha.

En el control nutricional de la mujer embarazada, se debe eliminar la práctica de prescribir de manera profiláctica, el consumo de polivitamínicos, porque la gestante al ingerir dosis elevadas de algunas vitaminas, procrea hijos con deformaciones fetales. Esto es comprobable.

Aunque, aun no se demuestra a la cafeína como sustancia tóxica para el feto humano (en defectos congénitos), se sabe que atraviesa la placenta y puede así ser nocivo. La Administración de Alimentos y Drogas, recomienda a las embarazadas se abstengan de ingerir cafeína o por lo menos la consuman con parsimonia, mientras no haya resultados definitivos al respecto. Contienen cafeína; el té, el cacao, la cola y el café.

Además de la dieta alimenticia, la edad materna es un factor muy importante para definir el peso del recién nacido, el cual determinará su estado de salud reciente y futura.

Hay dos tipos de población de mujeres embarazadas de acuerdo a la edad:

- El primero; esta formado por las adolescentes (menores de 15 años). Donde se observa una competencia por la obtención de nutrimentos, entre el crecimiento de la talla de la madre (quien aun esta creciendo) y el peso del producto al nacer. Por ello, si la madre crece durante la adolescencia, tiene menos posibilidad de dar a luz a un hijo con peso adecuado al nacer.

¹⁵ CASANUEVA, Esther. Op. Cit. pp. 106-107.

- El segundo; lo forman las madres añasas (mayores de 35 años de edad), etapa donde puede existir un agotamiento de las reservas nutritivas y sea este el origen del bajo peso del niño al nacer.

Asimismo, el intervalo intergenético corto (menos de dos años entre un embarazo y otro) influye en el estado de salud del bebé. Cuando las madres tienen embarazos sucesivos en períodos cortos, es probable se agoten sus reservas corporales, y carezcan del aporte de nutrimentos necesarios para enfrentar un nuevo embarazo. Si no es posible tener embarazos, en intervalos largos (más de dos años), lo indicado es vigilar la ganancia de peso idóneo y la obtención del hierro.

➤ La alimentación en la lactancia: En el Transcurso del embarazo el cuerpo de la madre se prepara para poder alimentar al bebé. Y "durante la lactancia se eleva algunos requerimientos nutritivos del organismo materno, en mayor grado del solicitado durante el embarazo. Así, después del parto, el niño se sigue alimentando del organismo materno, pero durante este período el alimento se produce a través de las glándulas mamarias y no por la circulación placentaria, como en la vida prenatal. Cuando el niño gana peso y tiene mayor actividad, el aporte alimentario materno debe aumentarse.¹⁶

Desde el punto de vista nutricional, la lactancia es el período con mayores demandas dentro de la vida productiva. Esto se puede observar, porque a lo largo de la gestación se recomienda un consumo máximo de 300 kilocalorías adicionales de energía, mientras que, en la lactancia la recomendación es de 500 kilocalorías más al día. Además del aumento de las necesidades calóricas, hay también incremento en las aportaciones de proteínas, minerales y vitaminas. Se aconsejan 20 gramos extra de proteínas para la producción suficiente de la sustancia láctea y para tomar en cuenta una eficacia de 20% en la utilización proteínica. Se ha comprobado que al aumentar la ingestión de proteínas, en madres mal alimentadas, asciende el volumen de producción de leche materna.

Las vitaminas y minerales utilizadas en la producción de leche, han de consumirse en cantidades suficientes de lo contrario los tejidos de la madre pueden sufrir

¹⁶ DIBLE, Anderson y otros. Nutrición y Dieta de Cooper. 17ª Edición. Editorial Interamericana. México 1993. p. 333.

depresión.

Al administrar suplementos de las vitaminas A y C, y la riboflavina, en madres desnutridas, se ha hecho crecer las cantidades de tales nutrimentos en la leche materna.

A pesar de la diferencia, en las necesidades energéticas entre la gestante y la mujer en período de lactancia, es frecuente brindarle más protección y cuidado a la primera, para obtener un producto sano.

➤ La alimentación durante el primer año de vida: En esta etapa, el ritmo de crecimiento es muy rápido. El lactante tiene un período crítico de alimentación, debido a su ración dietética, la cual es mucho mayor por unidad de peso corporal, que la de niños mayores o de adultos. La buena alimentación durante esta fase, es importante para conservar la salud y el vigor físico durante toda la vida.

La diferencia del requerimiento nutricional del lactante, se debe a su crecimiento rápido, pero con ritmo decreciente, reflejado en la disminución de kcal./kg. en el transcurso del primer año. El niño posee una extensión de superficie en proporción con su peso más vasta a diferencia del adulto y por lo mismo experimenta pérdida de calor.

Cuando los niños tienen el aporte nutritivo correcto, se observa; buen apetito, actividad, crecimiento y aumento de peso, todos estos datos juntos con la edad. Para los infantes sanos y normales, asciende la necesidad de líquidos a 150 ml. por kilogramo de peso corporal en 24 hrs., cifra que se puede proporcionar por la fórmula láctea industrializada o por el seno materno. Si se pierde agua extra, por la piel, los pulmones o el aparato gastrointestinal, como sucede en lugares cálidos y en casos de fiebre o diarrea, se debe administrar más agua. De igual forma cuando se sustituye la leche materna o artificial en la dieta infantil.

En los primeros cinco días, después del parto, la secreción láctea (denominada calostro) se caracteriza por tener mayor cantidad de proteínas y menor contenido de lípidos y lactosa, que la leche secretada después del primer mes (considerada como madura). Una buena parte de las proteínas del calostro, tiene como función proteger al niño de la eventual agresión de agentes infecciosos. La leche madura también aporta dicha defensa pero en menor concentración.

Se recomienda dar leche materna, cuando menos hasta los nueve meses de edad, no más del año de vida.

La leche materna tiene las ventajas de no estar contaminada, ser económica y no se necesita preparar. El factor bifido de la leche humana, recibe a menudo el nombre de "guardián intestinal", porque inhibe la proliferación de ciertos organismos patógenos, creando un medio ácido en las vías gastro intestinales. Es decir, la leche humana contiene anticuerpos, cuya función es inmunizar al lactante contra ciertas enfermedades infecciosas. Inclusive, tiene menos probabilidad de desencadenar reacciones alérgicas.

Cuando la lactancia humana no es posible, se utiliza el ganado vacuno para modificar industrialmente su leche, dando origen a fórmulas conocidas como maternizadas o humanizadas, de las cuales se considera la de iniciación, para recién nacidos y la leche de seguimiento o de continuación se les da a los niños a partir del segundo semestre de vida.

En los niños, el vaciamiento gástrico ocurre aproximadamente en un lapso de dos horas. Por ello, para alimentar a los neonatos se establece un horario rígido de cada tres horas, o sea, ocho veces al día.

"En el transcurso del segundo mes, poco a poco se prolonga el lapso entre una tetada y otra, de tal forma que ellos quedan satisfechos cuando se alimentan cada cuatro horas, es decir, seis veces al día."¹⁷

Posteriormente, cuando los niños tienen casi cuatro meses de edad, los nutriólogos y pediatras aconsejan se les de alimentos semisólidos.

Los estudios etiológicos efectuados por Gesell en la década de los treinta, permitieron reconocer el desarrollo neuromuscular de algunos niños de doce semanas de edad, el cual les permite aceptar sin dificultad los alimentos semisólidos. Sin embargo, se aconseja postergar su ingestión, hasta la semana 16 de edad, en la que el niño es capaz de mantener el control neuromuscular sobre su cabeza y cuello, condición ideal para comunicar las sensaciones de hambre y ansiedad, a través de la aceptación o el rechazo del alimento ofrecido.

¹⁷ CASANUEVA, Esther y otros. Op. Cit. p. 35.

Otro argumento, para incorporar alimentos semisólidos en la dieta del infante, es con el fin de procurar mantener balanceado su aporte nutritivo, y así prevenirle la deficiencia de hierro. Además, la leche materna ya no es suficiente para cubrir las necesidades calóricas del niño, en desarrollo y peso.

La(s) persona(s) encargada(s) de la nutrición y educación en materia de alimentación del niño, debe(n) tener en cuenta los siguientes puntos:

- No introducir dos alimentos nuevos a la vez. Medida para permitir conocer la tolerancia del niño.
- No forzar al pequeño para aceptar el alimento.
- Paciencia con él, si llega a rechazar el alimento. El niño con el tiempo se acostumbrará a la consistencia y sabor de éste.
- La cantidad aceptada por el infante, es variable de un día a otro o de una semana a otra.
- No agregar sal a los alimentos.
- Cuando el niño y los padres de familia son obesos, se debe restringir el aporte energético.
- Después del sexto mes, restringir el consumo de alimentos colados, porque posteriormente se dificultará la introducción de aquellos con mayor consistencia. Deberán ser machacados.
- No mezclar cereal, huevo u otros alimentos con la leche.
- Cuando hay antecedentes de alergia, se recomienda introducir los cítricos y el huevo después del año de vida.
- El niño determinará la cantidad de alimentos a consumir.
- A medida que se introducen los alimentos semisólidos y sólidos, el niño reduce en forma progresiva el consumo de leche.
- Incrementar la cantidad de comida poco a poco, desde una cucharada cafetera a dos o cuatro cucharadas soperas.
- El horario de alimento del niño, debe adecuarse al de la familia.¹⁸

Cuando se inicia a dar los alimentos semisólidos, se recomienda comenzar con la introducción de las frutas, (plátano, ciruela, durazno, pera y manzana) cuya

¹⁸ Íbidem, p. 44.

preparación es estar bien lavadas, cocidas (tiempo exacto) y coladas. Después, con las verduras (chícharo, espinacas, zanahoria, betabel, jitomate y calabacitas). Estas se comienzan a dar al tercer o cuarto mes y conviene cocerlas con poca agua y sin sal.

Posteriormente, se introducen los cereales (lo ideal es prepararlos en casa), como son: El arroz, la cebada y la avena. Por último, en la dieta del niño se agregan las carnes en forma colada y de corte magro, pueden ser de vaca, cordero, ternera o aves de corral. Se recomienda hervirlas a fuego lento, sofreírlas o ponerlas en un mezclador con bastante agua, hasta obtener la consistencia deseada.

Las carnes aportan proteínas, hierro y algunas vitaminas del grupo B. Se aconseja introducirlas en la alimentación en forma lenta, dándole al niño una cucharadita o menos en el alimento del medio día y aumentar la cantidad a medida que el niño crece.

De los seis a los doce meses de edad, ellos pueden consumir adicionalmente una pieza de pan seco o tostado, bizcocho y galletas, las cuales debe sostener con las manos. Estos alimentos se les dan principalmente cuando les comienzan a salir los dientes.

Debido al alto consumo de productos industrializados, Anderson y Foman han estudiado los factores que deben tomarse en cuenta antes de consumirlos. Por ejemplo: Las diferencias y semejanzas entre los diversos grupos de alimentos. Ellos investigaron y compararon la aportación nutricional de los alimentos preparados en casa con los industrializados (según Gerber Products). Así, observaron en los primeros un mayor contenido de calorías, proteínas y grasas, mientras que, en los segundos esta aportación es menor, debido a la mayor concentración de agua. Por lo tanto, la madre debe mirar bien las etiquetas de los productos industrializados, porque pone en riesgo la salud de su hijo al ofrecerle menor aportación nutricional y mayor contenido de sal y azúcar.

"Para juzgar la suficiencia de la nutrición en el niño, es necesario vigilar; el incremento ponderal constante, aumento moderado de grasa subcutánea, desarrollo de músculos firmes, estado de ánimo, duerma bien y muestre curiosidad normal ante

su medio."¹⁹

Los nutriólogos señalan la importancia de evitar el consumo exagerado de alimentos, durante la lactancia, con el fin de prevenir el exceso de peso (obesidad), durante esta etapa de vida y en las siguientes.

➤ La alimentación del preescolar: Se consideran preescolares a los niños de uno a seis años de edad.

Entre el primero y el segundo año de vida, el cuerpo del niño experimenta grandes cambios. A los doce meses empieza a mantenerse erguido, sin necesidad de un apoyo y da los primeros pasos (hay niños que a esta edad ya caminan perfectamente). A los dos años camina con más firmeza y mayor rapidez, sus movimientos son más seguros, brinca sobre el piso, sube y baja escaleras. A adquirido dominio motor sobre su cuerpo; coordina el movimiento de los ojos, manos y boca, mastica y deglute, usa los músculos de la boca y de la garganta. Todo lo explora a través de la boca y la utiliza de órgano sensorial.

Desde el punto de vista físico el desarrollo de estas habilidades es por la disminución de la grasa corporal, el incremento de la masa muscular y el aumento de la densidad ósea.

Al preescolar le gusta jugar con la comida para sentir su textura, trata de comer con las manos, rechazando el alimento cuando se le ofrece en cuchara. Por lo tanto, la madre tiene que estar consciente de ésta forma de investigar del niño, y así, evitar una batalla con su hijo. El preescolar poco a poco asimilará las reglas impuestas para consumir correctamente los alimentos.

El niño debe acostumbrarse a tener el horario de la comida familiar. La ventaja de aceptarlo, en lugar de comer a cualquier hora, (de manera desordenada) reside en aprender a sentir hambre y a saciarla, a regular su ingestión y a prevenir la obesidad, que como hemos visto es la causa de otras enfermedades. Establecer un horario de comida en él es importante, debido a la reducción de su capacidad gástrica y actividad física constante. De ésta forma se eliminarán las comidas pequeñas y frecuentes, adaptándolo a tres comidas mayores (desayuno, comida y

¹⁹ DIBLE, Anderson. Op. Cit. p. 351.

cena) y dos colaciones (a media mañana y a media tarde) según sus necesidades. Las indicaciones nutricionales, (Ver anexo, cuadro de recomendaciones diarias de nutrimentos) no son una meta estricta, pero se deben utilizar como guía para diseñar la dieta.

Para satisfacer las necesidades de minerales, principalmente; del calcio, fósforo y magnesio, depende de la inclusión diaria de una pinta (0,473 litros, medida estadounidense) y de una a dos onzas (igual a 28.35 grs.). A ésta edad, la ración dietética recomendada de hierro (15 mg.), no se cubre fácilmente mediante la dieta ordinaria, quizá sea indispensable un complemento.

A los seis años, el niño centra más su atención o interés en socializarse, por lo tanto se debe vigilar su alimentación. En ocasiones por estar tan absorto con el juego, se olvida de comer, lo que aunado al apetito escaso, propio de la edad, origina problemas. Para evitarlo es necesario preparar al pequeño, antes de la hora de la comida, permitiéndole se tome un tiempo de transición, para tranquilizarse y descansar. Así se presentará a la mesa con mayor disposición.

Existen varias recomendaciones encaminadas a lograr una mayor aceptación de los alimentos y un mejor dominio de las técnicas de alimentación, de las cuales sólo se mencionan algunas:

- “Ofrecer al niño, la misma comida que se preparó para toda la familia.
- Cuando no sea capaz de cortar los alimentos, ayudarle a cortarlos en trozos del tamaño de un bocado.
- Variar la textura de los alimentos ofrecidos: Suave, firme y jugosa.
- Aumentar la dureza de los alimentos conforme se incremente la habilidad masticatoria.
- Combinar colores para hacer más atractiva la comida. Las frutas y verduras son de gran ayuda para este propósito.
- Colocar al niño en una postura cómoda, con el fin de hacerle más grato y satisfactorio el momento de alimentarse.
- El niño debe mantener su atención en los alimentos (para su conocimiento).

El alimento además, de aportar elementos nutritivos al cuerpo, también ofrece múltiples oportunidades en el desarrollo de las habilidades del niño (coordinación

motriz fina y gruesa, avanza su lenguaje, etc.) inclusive aprende a hacer cosas por sí mismo.”²⁰

➤ La alimentación del escolar: Se les denomina escolares a los niños de 6 a 12 años de edad. Durante este período su crecimiento es latente, debido a que es muy estable la tasa de crecimiento somático y los cambios corporales se realizan gradualmente. Los incrementos en el peso y la estatura se mantienen constantes. Conforme avanza la edad, las mujeres van teniendo mayor aumento (a diferencia de los hombres) en el peso y la talla.

A los diez años, es cuando se encuentran diferencias entre niños y niñas respecto a talla y peso. A los once, las niñas tienen mayor peso (1.9 kg.) y talla (2.3 cm.) que los niños.

La acumulación de grasa es un requisito para niños y niñas, con ella se logra el brote puberal de crecimiento en la talla. Es la reserva para enfrentar las exigencias del período siguiente y en las mujeres es necesaria en la aparición de la menarquía. La responsabilidad de la alimentación del niño, es de quienes (padres, abuelos, profesores, equipo de salud, cooperativa escolar, etc.) manejan y preparan los alimentos. Mientras los niños por su parte, son responsables de cuanto comen y de hecho de comer o no hacerlo.

Durante ésta etapa, su mundo se amplía y las oportunidades de comer fuera del ambiente familiar se multiplican (escuela, calle, amigos). Se expone a conocer diferentes alimentos, diversas formas de prepararlos, con distintos horarios y lugares. El qué comer, cómo y dónde hacerlo, ahora depende de la familia y de la comunidad, por ello es importante vigilar y orientar su alimentación.

El apetito del escolar y preescolar varía mucho, puede cambiar de un día a otro o inclusive de una comida a otra.

Aunque al final de la etapa escolar, el niño pierda interés por las comidas en familia y prefiera tomar sus alimentos en compañía de sus amigos, se debe procurar integrarlo al horario de las comidas en casa, con el fin de proporcionarle seguridad del alimento. El comer fuera de casa, es una situación de cuidado "porque en los lugares muy populares de 'comidas rápidas', caracterizadas; por tener una disponibilidad

²⁰ CASANUEVA, Esther. Op. Cit. pp. 57 y 58.

permanente, una decoración atractiva, servicio rápido y apoyadas por fuertes campañas publicitarias, por lo general sus comidas tienden a ser pobres en calcio, fibra y vitaminas A y C, pero muy abundantes en azúcar, sodio y lípidos. Cuando estas comidas se consumen moderadamente o son recomendadas como parte de una dieta, no ponen en peligro el estado de salud del niño, pero si se convierten en platillos principales del día, debe ser motivo de preocupación porque no cubrirán en forma balanceada sus necesidades nutritivas.²¹

Para hacer participar al escolar en la preparación de sus alimentos, se requiere la ayuda de un adulto, si es menor de ocho años y si es mayor, él puede cooperar en la preparación de sus colaciones, así adquirirá mayor habilidad e independencia.

En algunas situaciones la dieta de los niños puede contribuir a la obesidad. En el caso de los escolares obesos, los expertos se pronuncian en contra de una restricción energética severa, por correr el riesgo de menoscabar el crecimiento y el desarrollo.

La meta de la terapia dietética para los niños obesos es conservar el peso o reducir su ritmo de ganancia. Si el peso se mantiene mientras la estatura aumenta, el porcentaje de grasa disminuirá sin comprometer la masa muscular y el crecimiento. Si el exceso de peso causa alteraciones, es recomendable modificar las conductas de alimentación y disminuir la ingestión energética. Por otro lado se ha identificado a la inactividad física como un factor clave en el desarrollo de la obesidad, un ejemplo claro es dejar a los niños observar demasiado tiempo los programas de televisión. Por ello, se les debe invitar a realizar otras actividades, como el practicar algún deporte.

➤ La alimentación del adolescente: La importancia de la dieta alimenticia de los jóvenes, reside en que hay un proceso de maduración de todos los órganos corporales y sus correspondientes funciones; a nivel físico, fisiológico, anatómico y psicológico. “Desde el punto de vista físico se caracteriza por cinco rasgos:

- Aceleración del crecimiento estatural. Es un fenómeno constante, aunque varía en intensidad y duración entre una y otra persona.

²¹ Íbidem, p. 60.

- Cambios en la composición corporal.
- Aparición de los caracteres sexuales secundarios.
- Rápido crecimiento y desarrollo de las gónadas y genitales.
- Reajuste general del balance endócrino que da origen al establecimiento de la menstruación y la ovulación en las niñas y de la espermatogénesis en los varones.²²

Al repasar la fisiología muscular y su nexa con el rendimiento físico, no debe olvidarse a las otras partes del cuerpo, por su importancia en la obtención del rendimiento y salud adecuada. Por ejemplo: Si, el corazón no funciona bien, no podrá bombear sangre (donde se integran los nutrimentos) y enviarla hacia todos los órganos. Los pulmones deben suministrar oxígeno a la sangre y extraer de ella el bióxido de carbono. La tarea del hígado es regular el aporte de glucosa y ácido graso. El cerebro debe transmitir los mensajes, ordenando cuales músculos ejecutarán cada acción y así sucesivamente.

Las necesidades nutricionales de los adolescentes tienen relación con la mayor cantidad de estrógenos y progesterona en las mujeres y de testosterona y andrógenos en los hombres. El aumento global de las necesidades energéticas, durante la adolescencia y la expresión genética, reflejo de una maduración precoz normal o tardía, exigen recomendaciones dietéticas individualizadas para prevenir problemas de salud.

Se recomienda que las necesidades de energía y proteínas de los adolescentes se expresen por unidad de talla y no por edad cronológica y peso, como sucede con otros grupos de personas. Por ejemplo: Las necesidades proteínicas en el crecimiento y desarrollo de los tejidos, para los varones es de 0.3 grs. de proteína por cada centímetro de talla y en las mujeres se requiere de 0.27 a 0.29 gramos.

A diferencia de la etapa escolar, en la del adolescente hay mayor riesgo de adquirir anemia por deficiencia de hierro. Éste se requiere en el mantenimiento y crecimiento de los tejidos corporales (en los varones, sobre todo para el tejido muscular). También, en el aumento del volumen sanguíneo (principalmente en las mujeres por las pérdidas debidas a la menstruación). La necesidad del hierro está en función de

²² GAMES, Eterdon Juan y otros. Introducción a la Pediatría. 6ª Edición. Ed. Méndez Editores, S.A. México 1997. p. 43.

la masa magra. Se requiere aproximadamente 46 miligramos de hierro por kilogramo de masa magra. Durante este período, los varones necesitan 42 miligramos de hierro, por kilogramo de peso en aumento, mientras las mujeres requieren de 31 miligramos, por cada nuevo kilogramo de peso, debido a su mayor proporción de grasa.

Cuando los jóvenes tienen una actividad física vigorosa, incrementan el riesgo de desarrollar deficiencia de calcio. De ahí, la necesidad de incluir en el menú alimentos ricos en dicho nutrimento tales como: la leche, el queso, el yoghurt, los charales, las sardinas y las tortillas de maíz nixtamalizada.

El zinc es otro de los nutrimentos importantes. Es necesario en la síntesis de los ácidos nucleicos y de las proteínas. Su deficiencia se puede manifestar por pérdida de peso, infecciones intercurrentes e hipogonadismo en los varones. La carencia de zinc puede aparecer en estados de hipercatabolismo, como las lesiones múltiples derivadas en ocasiones de la conducta temeraria de los jóvenes. Algunos informes han mostrado que la deficiencia leve de zinc, puede influir sobre los patrones de su crecimiento, por ello es necesario el consumo de todas las carnes, nueces y lentejas, las cuales son buena fuente de dicho nutrimento.

Por lo tanto los ajustes a la dieta deberán realizarse de acuerdo a su actividad física y sólo cuando el joven muestre un crecimiento menor al esperado o se observen aumentos o descensos bruscos, acentuados en su talla y peso corporal.

En el proceso psicosocial, se comprenden todos aquellos cambios requeridos en la transición de niño a adulto y se acompaña de una serie de ajustes para permitirle aceptar eventualmente las transformaciones morfológicas, buscar un nuevo concepto de identidad (el yo) y realizar un plan de vida.²³ Es importante observar los cambios psicosociales del adolescente que van acompañados de modificaciones en los hábitos de alimentación, ya que corren el riesgo de padecer la obesidad como un trastorno de la alimentación, que en ocasiones se asocia con la presencia de problemas emocionales, así como con el consumo indiscriminado de botanas y golosinas, contribuyendo al ingreso adicional de energía. Es decir, es una etapa de

²³ CASANUEVA, Esther y otros. Op. Cit. p. 72.

alto riesgo para desarrollar la obesidad, porque durante éste lapso se pueden multiplicar las células adiposas, por lo cual el individuo se tornará más susceptible a sufrirla.

Las siguientes conductas inducen a comer en exceso:

- "Comer rápido y con ansiedad.
- Consumir alimentos de alta densidad energética (licuados compuestos por leche, huevo, chocolate y azúcar, pizzas, tamales, frituras, hamburguesas, pastelillos, entre otros).
- Eliminar un tiempo de comida y comer de más en la siguiente.
- Comer porque el alimento está disponible y no por tener hambre.
- Comer mientras se realizan otras actividades, como ver la televisión, estudiar o leer."²⁴

La obesidad del adolescente, plantea un verdadero problema en su adaptación social, emotiva y salud futura. Se le discrimina en múltiples maneras; sus coetáneos lo rechazan, sus padres lo hostigan, la moda lo aísla de las personas normales, en las películas y en la televisión son objeto de burla y generalmente quedan excluidos de la corriente principal de la vida propia del adolescente.

El joven al asumir la responsabilidad de su alimentación, deberá vigilar adecuadamente el control de su peso. Pero, si recibe la ayuda de sus padres en consumir una dieta correcta, lógicamente obtendrá mejores resultados. Al prevenir la obesidad, también se previenen otras complicaciones, como la hipertensión arterial, alteración cerebrovascular, etc.

El acné es otro problema al que se enfrentan frecuentemente los adolescentes. Este es un problema de la piel, a menudo los avergüenza, provoca en ellos una aflicción, haciéndolos recurrir a todo tipo de remedios no siempre atinados. El acné aparece en la cara, pecho y espalda, como resultado de la inflamación de las glándulas sebáceas y debido a los cambios en la secreción de hormonas sexuales. El tratamiento más efectivo para este tipo de problema es el cuidado de la piel, en especial la limpieza. Diversos estudios controlados, no han podido demostrar la

²⁴ Íbidem, p. 81.

eficiencia de medidas dietéticas, como la restricción en el consumo de alimentos con contenido graso y aceites (chocolate, aguacate, etc.)

➤ La alimentación para el adulto: “Es un período establecido entre los 18 y 60 años de edad. Estos cortes de edad son arbitrarios, y coinciden con los marcados por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Universidad de las Naciones Unidas (UNU), obviamente en este lapso los cambios no ocurren de manera repentina, una persona no empieza a ser adulta a los 18 años, ni termina de serlo a los 60. En realidad el establecer grupos por intervalos de edad tiene como fin estudiar las características comunes observables en todos los individuos.”²⁵

La edad adulta es la etapa más larga y productiva de la vida, desde el punto de vista económico y humano.

En éste período el contenido neto corporal debe permanecer estable. Porque no hay crecimiento, por lo tanto los requerimientos nutricionales son sólo para mantener salud y fuerza, ya que por kilogramo de peso, las necesidades de nutrientes son menores en comparación con las del adolescente. Esto ocurre cuando el adulto tiene una actividad física estable y su peso corporal no tiene cambios. Sin embargo, cuando el adulto (regularmente son los campesinos y obreros) tiene una actividad física duradera e intensa, los requerimientos nutricionales pueden ser iguales o mayores en comparación con los del adolescente.

El peso corporal es un indicador del balance energético, para mantenerlo es necesario consumir una dieta recomendable.

El adulto sano debe conservar un balance cero de energía, obtenido cuando la ingestión y el gasto son iguales. Este equilibrio puede mantenerse en diferentes niveles. Es decir, si el gasto aumenta, la ingestión también; o si el gasto disminuye, la ingestión también. De no ser así, se presentarían problemas como la obesidad.

El gasto energético se divide en interno y externo. El interno incluye el gasto basal y la termogénica alimentaria; el externo es la actividad física.

La alimentación del adulto es igual a la de todos los individuos; equilibrada,

²⁵ Íbidem, p. 86.

suficiente, de acuerdo a sus necesidades fisiológicas y actividad física. Pero a partir de los 30 años de edad, es importante disminuir cada año un 0.4%, el consumo de algunos nutrientes.

La moderación y las buenas prácticas dietarias durante la etapa adulta, junto con la actividad física sistemática, brindarán más oportunidades para mejorar la calidad y disfrute de la vida durante la vejez.

Dentro de la etapa adulta, la mujer en climaterio (etapa fisiológica, caracterizada por la disminución de la función ovárica, seguida de ajustes endocrinos, los cuales se manifiestan de manera sucesiva por la alteración o suspensión menstrual y esterilidad), necesita de una vigilancia rigurosa, porque durante la menopausia (ausencia de la menstruación), se debe aumentar la ración de calcio, por la probabilidad de contraer la osteoporosis, manifestada por la incidencia de fracturas de huesos muy comunes o frecuentes. Existen algunos alimentos no recomendables al no permitir alcanzar un nivel cero, en la aportación de calcio al cuerpo, éstos son:

- El consumo exagerado de café (más de cuatro tazas al día), chocolate y refresco de cola, inducen un balance negativo de calcio, por incremento en la excreción urinaria, provocando fracturas debido a la osteoporosis.
- El consumo de fibra, más de 30 grs. al día, inhibe la absorción de calcio.

Además del calcio, se ha demostrado que la vitamina D, las proteínas, el sodio, el magnesio, el flúor, el ácido ascórbico y otros nutrimentos juegan un papel muy importante en la modulación y conservación de la masa ósea.

También, se debe vigilar el requerimiento estrogénico, porque al presentarse un desequilibrio, provocaría efectos muy notorios sobre el esqueleto.

Por otro lado, la actividad física es una medida preventiva, eficaz e indispensable para desarrollar y mantener la masa ósea. En la mujer perimenopausica, puede ser suficiente realizar cinco o diez minutos de ejercicio diario, con el fin de prevenir la osteoporosis. Sin embargo, el ejercicio no compensa el efecto causado por la deficiencia de estrógenos. Por lo tanto, la terapia hormonal es fundamental en la prevención de la osteoporosis bajo vigilancia médica,

- La alimentación del anciano: Se puede considerar anciano a una persona con más de 60 años de edad. "Hay evidencia sustancial de que el proceso de

envejecimiento está modulado por factores dietéticos."²⁶ Los experimentos de laboratorios revelan la influencia de los cambios de calidad, composición y momento de implantación de la dieta sobre el envejecimiento. Tales hallazgos distan mucho de tener aplicación en el hombre. Sin embargo, las alteraciones asociadas al envejecimiento han sido claramente relacionadas con el estilo de vida y alimentación. "Tanto en la vejez como en otras edades, en la dieta se aconseja:

- Contenga alimentos variados.
- Permita mantener el peso ideal.
- Evite el exceso de grasas saturadas y colesterol.
- Incluya una cantidad suficiente de fibra.
- No contenga cantidades excesivas de sodio y azúcares refinadas.
- Si se incluye alcohol, debe ser con moderación."²⁷

Frecuentemente los ancianos carecen total o parcialmente de piezas dentales, acto que ocasionó en años atrás, someterlos a consumir papillas. Pero en nuestros días, con el avance de las técnicas para prótesis dentales y el acceso relativamente económico a los servicios de odontología, hacen cada vez menos necesario, el empleo de alimentos blandos, los cuales por su presentación resultan poco atractivos.

En las necesidades alimenticias de la última etapa de la vida, influyen factores como; el de la salud general, grado de actividad física, cambios en la capacidad de masticación, digerir y absorber los alimentos, empleo adecuado de los nutrientes por los tejidos, alteraciones del sistema endocrino, estado emocional y salud mental. El cambio fisiológico más importante observado durante el envejecimiento, consiste en una merma de las células activas, lo cual culmina en una disminución de los procesos metabólicos. Esto junto con la disminución de la actividad física, aminora las necesidades calóricas en el anciano. Por ejemplo: Una mujer de más de 76 años, con un peso de 55 kgrs. necesita regularmente 1600 kcal. Si llega a consumir calorías de más, empezará a producir obesidad en su cuerpo. Por lo tanto, el anciano debe reducir el consumo de alimentos ricos en calorías 'puras'; azúcar,

²⁶ *Íbidem*, p. 122.

²⁷ *Íbidem*, p. 130.

pasteles, dulces, grasas y alcohol.

En cuanto a los requerimientos de proteínas, es necesario incluir unas de buena calidad, sin importar la edad de la persona. La ración dietética recomendada es de 0.8 grs. de proteínas por kilogramo de peso corporal y no se debe disminuir, cosa contraria a las calorías.

En el consumo de minerales, la mujer posmenopáusica necesita menos hierro por tal razón, la ración dietética recomendada es de 10 mg., para mujeres mayores de 51 años. La recomendación del resto de los minerales son idénticas para adultos, ancianos y jóvenes.

En cuanto a la ración de vitaminas, no hay mucha diferencia con las requeridas en personas de menor edad.

La fibra y los líquidos son imprescindibles para prevenirles estreñimientos.

CAPÍTULO II LA PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR.

2.1 La sociedad de consumo.

Dentro del proceso económico existen las fases de: Producción, distribución, comercialización y la de consumo. Con la última, se llega a la satisfacción directa de las necesidades, propósitos y fines que ponen en movimiento las diferentes fuerzas individuales y sociales.

El consumo surgió con el hombre y su historia, pero es hasta épocas recientes cuando se comienza a plantear como problema, en el área de la salud y bienestar económico de las poblaciones.

Se puede establecer los comienzos y la gestación de los problemas típicos de la sociedad de consumo en el siglo XVIII, a partir del cambio en la forma de producir, comercializar y consumir, en la llamada Revolución Industrial. Este movimiento modificó el sistema social en forma violenta, del cual surgió el cambio de la producción manual al uso de máquinas que en un principio fueron de vapor. La Revolución se inicia con la industria textil, después con la metalúrgica y por último con la química.

Durante el siglo XVIII y los siguientes se ha extendido este fenómeno basado en el avance tecnológico y científico, con gran influencia nociva sobre la sociedad, llevando consigo la estructura actual del mercado, el desequilibrio en la producción y el consumo.

En el siglo XX se manifiesta notablemente una sociedad de consumo masificada, donde los medios de comunicación y transporte social, son utilizados hábilmente por los productores y comerciantes.

La problemática comienza con la sociedad, quien no ha podido asimilar y utilizar inteligentemente en su beneficio los avances tecnológicos y científicos. Pero, los medios de comercialización, producción, publicidad y venta, si han tenido esa capacidad de atraer la asimilación y comprensión del consumidor individualmente, haciendo de él un individuo indefenso e incapaz de analizar todo lo que se pretende, al enviarle un mensaje por cualquier medio masivo de comunicación, en torno a los bienes de uso, productos y servicios.

Los autores Álvarez y Guerediaga, mencionan dos posibles comportamientos del hombre, al consumir: El primero es positivo; donde hay consciencia (termino con la probabilidad de ser subjetivo), decisión, crítica y responsabilidad en el momento de comprar o solicitar un servicio.

El segundo es negativo; aporta irresponsabilidad, el seguimiento ciego de los esquemas del sistema de la sociedad de consumo, no hay criterio y existe dificultad para tomar una decisión.

Todas las personas son susceptibles de ser influenciadas, porque aunque se pretendan aislar, siempre estarán enteradas de las propagandas a través de cualquier vía de anuncios publicitarios, colocados, ya sea en vallas, mensajes por radio, televisión y otros.

El acceso de la gran masa de la población al consumo, es uno de los problemas comerciantes o empresarios, a partir del surgimiento del sistema de la libre competencia, donde los conflictos nacidos de las relaciones de consumo encuentran solución de acuerdo a las reglas jurídicas tradicionales.

Sin embargo, el problema del consumo no está visualizado únicamente desde una perspectiva jurídica (la cual se analiza en el punto 2.3 de esta unidad) o social, sino también, desde un punto de vista económico, donde se distinguen y analizan (por temas) dos categorías de factores: internos y externos.¹

➤ Factores internos.

Dentro de los factores internos se encuentran.

- Estructurales:

- En los países subdesarrollados como en México, el consumidor es aislado a la satisfacción de las necesidades vitales tales como; comer, beber, vestirse y la vivienda.
- La evolución de las fuerzas productivas depende de las condiciones naturales y del aumento de la población, la cual crea nuevas necesidades como; el crecimiento de la producción y la mejora de las técnicas. Además, el progreso técnico, el aumento de la productividad y las mejoras en la organización del trabajo,

¹ Clasificación tomada de: LARES, Romero Víctor Hugo. El Derecho de Protección a los Consumidores en México. 1ª Edición. Editorial U. A. M. México 1991. p. 10.

surgen de la acumulación de conocimientos del hombre y la naturaleza.

Es decir, el incremento de la fabricación se deriva de la aplicación de las ciencias humanas (psicología, fisiología, etc.) y de lo científico (ciencias físicas; como la química, la electricidad, la termodinámica, etc.), que engendra en el perfeccionamiento de la técnica. Ésta a la vez propicia el avance económico, el cual por último influye en el progreso social, siendo la meta central de la productividad y el desarrollo económico de todo país.

Entendiendo a la producción como el proceso constante realizado por el hombre, para transformar la naturaleza y así subsistir, consiguiendo el mayor número de bienes y comodidades con el mínimo esfuerzo.

El hombre experimenta necesidades que desea satisfacer, estas se presentan con la sensación de carencia. Luego entonces la producción puede entenderse como el hecho de dar un valor a los productos, bienes o servicios, para complacer todo lo requerido por el individuo.

Las relaciones de producción se hacen difíciles, porque la concentración de la *propiedad* es cada vez más aguda y la repartición de la riqueza se vuelve injusta.

- En la relación entre el desempleo y la protección de los consumidores, se presenta un gran problema, porque la población económicamente activa, al no tener ocupación en una fuente de trabajo, busca una actividad para subsistir, encontrando la de comerciante como la más accesible. Así, se genera un gran número de ellos, obteniendo capital como vendedores ambulantes o con la instalación de pequeños negocios. Esto provoca la venta de productos sin garantía, variabilidad en sus precios y otras inconformidades para el cliente. Y sí se quiere tener una política económica y jurídica congruente con la protección al consumidor, se debe vigilar las actividades de compra - venta y estimular el gran comercio, es decir, a la concentración. Cuando el comercio es grande, se tiene más probabilidad de ofrecer precios ventajosos y probablemente de dominar el mercado. Sin embargo, esto crea la anulación de fuentes de empleo. Así, el problema se agranda porque o se protege al consumidor o se mantiene una fuente de trabajo.

- Coyunturales:

- En la crisis del modelo económico capitalista, como modelo de desarrollo

económico, cuya economía es mixta, donde hay una iniciativa privada y una participación del Estado. Se regulan las imperfecciones del mercado y tienen una mayor influencia en la determinación de precios y calidad de los productos, bienes y servicios.

Asimismo, con dicho modelo se han tomado medidas de proteccionismo y de estímulo como son: Exenciones de impuestos (las personas de la tercera edad tienen este beneficio), tarifas preferenciales en transportes, prestaciones sociales a los trabajadores, etc. Medidas que de alguna manera han afectado al sector privado. Pero se ha podido mantener un desarrollo económico rápido.

Son las desigualdades sociales, quienes han provocado conflictos a causa de un sistema político autoritario, presente desde los años 60, pues los sistemas educativo, social, económico, cultural y político han tenido una orientación fijada por la clase social dominante, dueña de los instrumentos de producción.

Se podría aminorar el problema a través de la distribución de la riqueza y la protección de las grandes masas. Debido a que, cuando persiste la concentración de la riqueza, la demanda global de productos baja (no se vende lo producido) y como consecuencia disminuye la producción, aumenta el desempleo y hay menores ingresos.

- Otro factor es la inflación; en México, la industria y el comercio han sacado provecho de la crisis económica, para imponer condiciones salariales poco favorables a los trabajadores y liberar el aumento de precios, siempre en detrimento del poder de compra. Ante este problema el gobierno ha tomado medidas para tratar de aumentar primero los recursos económicos del proletariado, evitándole así, la miseria y el hambre. Además, intenta controlar la inflación internacional, la cual repercute notablemente sobre la economía nacional.

La inflación es el aumento continuo y generalizado de los precios de las mercancías y de los servicios. En consecuencia, la moneda o el dinero pierde poder adquisitivo. Por consiguiente para comprar la misma cantidad de bienes, productos o servicios, se necesita más y más dinero.

➤ Factores externos.

Dentro de los factores externos se encuentran:

- Estructurales; y se analizan los siguientes temas:

- Dependencia económica: Los países en vías de desarrollo (como México) se desenvuelven dentro de un marco internacional controlado por países desarrollados. La dependencia derivada de las relaciones internacionales, se observa en la economía de las naciones en vías del progreso, reflejada en todos los sectores del país: La industria, la agricultura, el comercio exterior e interior.

De todos estos, el comercio exterior es el que más revela dependencia. Pero, a la vez, con él se ha podido gozar de una infinita variedad de artículos, obtenidos naturalmente o fabricados en ciertas latitudes, climas y regiones.

Cuando un país es dependiente o independiente económicamente, desarrollado o subdesarrollado, depende en gran medida de las relaciones económicas internacionales. El comercio exterior por una parte propicia en las naciones el ser cada día más independientes, pero por otra parte es de alguna manera, responsable de la creciente dependencia económica, tecnológica y cultural de los países pobres.

"México tiene la necesidad de adquirir maquinaria y equipo que no produce, pero requiere para el desarrollo industrial. Compra bienes intermedios de producción, los cuales forman parte de un bien o producto, por ejemplo: Los transistores de los radios los debe comprar para fabricar el producto completo. Asimismo, como en México se presentan factores climatológicos (sequía o inundaciones) o cuando la producción agropecuaria es insuficiente, el país se ve obligado a importar alimentos."²

México como país industrializado tiene problemas financieros, porque para invertir directamente en la industria y en los servicios propios de un país subdesarrollado requiere de capital y como no lo tiene debe solicitar un préstamo a otros países u organismos financieros internacionales (Banco Mundial o fondo Monetario Internacional), teniendo como consecuencia el endeudamiento.

- La división internacional del trabajo: Durante los años 70 se fue formando una estructura económica internacional, con la cual se ha incrementado las inversiones extranjeras en México. Dando como resultado la aportación de bajos salarios, a

² ANDA, *Gutiérrez Cuauhtémoc. México y sus Problemas Socioeconómicos. Tomo dos. 1ª Edición.* Editorial I.P.N. México 1982. p. 121.

pesar de la existencia de un aparato legislativo de protección salarial.

- Coyunturales:

- La crisis económica: Desde 1974 - 1975, la dependencia y las relaciones internacionales han puesto freno a la expansión económica en México, sobre todo por la recesión de los Estados Unidos.
- La división internacional del trabajo: (puede ser enfocada como factor estructural) Siempre ha habido dependencia económica, y con ella se ha determinado una división especial del trabajo, como resultado ligado a circunstancias particulares de cada época y situación político-social. Actualmente se ha industrializado el tercer mundo, con una industria primaria y con la dependencia implícita.

En razón de todos estos factores económicos y sociales (ya mencionados), Wright Milis, consta que al final de los años 60, las grandes sociedades ven disminuir su libertad económica y técnica, además, se ven constreñidas a conceder nuevos derechos y libertades a los trabajadores.

2.2 Motivos que dieron origen a la protección del consumidor.

Debido a los conflictos económicos y sociales presentes en una sociedad de consumo, señalados en el punto anterior. El 20 de septiembre de 1975, el presidente de la República Mexicana, Luís Echeverría Álvarez, expone en una carta dirigida a: Los secretarios de la Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, motivos para la iniciativa de la Ley Federal de Protección al Consumidor, con el fin de proteger gran parte de la población mexicana. Fundamentando su petición en lo dispuesto por la fracción 1, del Artículo 71 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Los motivos fueron (señalo los más importantes):

En México, el crecimiento de la producción industrial de los productos, bienes y servicios, generó desequilibrio social, crisis económica e inflación, afectando notoriamente el salario de los grupos de menor ingreso.

De ahí, la necesidad de cambiar el sistema de intermediación de las mercancías y de servicios, al perjudicar el patrimonio de las clases populares y reducir las

ganancias legítimas del productor.

Inclusive las relaciones económicas internacionales han provocado desequilibrio entre países en vía de desarrollo. Y aquellos que validos de su posición hegemónica, han fijado para su exclusivo beneficio, los precios de las materias primas, la tecnología, el financiamiento y los bienes de capital. Esto da origen a la demanda generalizada por el establecimiento de un nuevo orden económico internacional.

También, los modernos medios de inducción colectiva, los excesos de la publicidad y las tendencias monopólicas de la economía, han propiciado fenómenos semejantes en casi todos los países. Así, el consumidor esta desprotegido ante prácticas impuestas por la relación comercial, le hace renunciar a sus derechos y provoca la aceptación de condiciones inequitativas. Por tal motivo, es necesario implantar una ley para protegerlo legalmente y orientarlo antes de efectuar sus compras o solicitar un servicio.

2.3 Ley Federal de Protección al Consumidor.

En su carta de exposición de motivos, el presidente Luis Echeverría, señaló elementos importantes para la iniciativa de la Ley Federal de Protección al Consumidor (L.F.P.C.).

La Ley recoge algunos preceptos encontrados en forma dispersa en la Legislación Civil y Mercantil, estos se incorporan con el fin de dar unidad a las normas y de ordenarlas dentro de un mismo cuerpo legislativo, en donde tienen una nueva naturaleza, para regular con carácter social, actos de comercio y relaciones entre particulares.

Para legislar sobre actos mercantiles, se fundamenta en lo dispuesto por la Fracción X, del Artículo 73, de la Constitución Mexicana. Dando origen a las funciones de inspección y vigilancia, respaldadas por las disposiciones relativas a la situación jurídica, donde podrán imponerse sanciones por infracción a la Ley y a los recursos administrativos, que pueden hacerse valer contra las resoluciones derivadas de este ordenamiento.

Inclusive, al formular el proyecto de la Ley, necesitó apoyarse por lo establecido en la Constitución Política. Específicamente en el Artículo 27, donde señala a la

propiedad privada de acuerdo a los intereses públicos y en el Artículo 123, el cual protege al individuo como trabajador, todo esto con el fin de hacer valer los derechos tutelares de los grupos sociales mayoritarios.

Así, "las disposiciones de la L. F. P. C. con categoría de normas de Derecho Social, buscan moderar la autonomía formal de la voluntad para salvaguardar la autentica libertad y asegurar la relación de la justicia.

De ahí que, queden obligados al cumplimiento de estas normas, los comerciantes, industriales, prestadores de servicios y empresas de participación estatal, en cuanto desarrollen actividades de producción, distribución o comercialización de bienes o productos."³

Después de haber analizado la situación del país y los motivos expuestos por el presidente Echeverría. El día 5 de febrero de 1976, entra en vigor la L. F. P. C., con ella se enriquecen los derechos sociales del pueblo mexicano. Y se inicia por primera vez con un organismo especializado en la procuración de justicia en el ámbito del consumo.

Sin embargo, debido al encuentro de nuevas necesidades de protección al consumidor y por adecuar la Ley a las condiciones políticas, sociales y económicas del país, se van formulando cambios:

"El primero se realiza el 7 de enero de 1982, cuando es adicionado el Artículo 29 bis, con él se adjudica a la Procuraduría la tarea de regular los sistemas de comercialización utilizados en el mercado nacional.

Posteriormente, el 7 de febrero de 1985 se modifican y adicionan diversos Artículos con relación a competencia, naturaleza jurídica, atribuciones de la PROFECO, definiciones y denominaciones, información de bienes y servicios, facultades de la SECOFI, información comercial que ostenta productos o etiquetas, ventas al consumidor, promociones y ofertas."⁴

El siguiente cambio ocurrió el 12 de enero de 1988, donde se publican algunas reformas y adiciones al Código de Procedimientos Civiles, para el Distrito Federal y

³ Ley Federal de Protección al Consumidor. Exposición de Motivos. Dictámenes del Congreso de la Unión. 1ª Edición. Editorial Trillas. México, marzo de 1976. p. 44.

⁴ PROFECO. Coordinación General de Administración. Dirección General de Programación, Organización y Presupuesto. Manual General de Organización. Hoja 3.

la propia L. F. P. C.

El 4 de enero de 1989, se agregan en la ley algunos Artículos, ellos confieren atribuciones y facultades sancionadoras a la Procuraduría, así como el atender denuncias por violación de precios.

El 8 de febrero de 1989, se llevan acabo tareas de inspección y vigilancia de acuerdo a las atribuciones de la L.F.P.C., en materia de precios y tarifas acordadas, establecidas o autorizadas por la SECOFI.

El 6 de febrero de 1991, se publicó el capítulo octavo de esta Ley, donde se establecen las bases de organización y funcionamiento de la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), con él se fortalecen los mecanismos de defensa de los derechos o intereses de los consumidores.

En 1992, durante la presidencia de Carlos Salinas de Gortari, se realiza un cambio en materia de protección a los consumidores, mediante una nueva Ley publicada el 24 de diciembre, con ella, se racionaliza dicha actividad en un sólo organismo, fusionando al extinto Instituto Nacional del Consumidor (INCO), en la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), todo esto dice el presidente con el fin de hacer una simplificación administrativa, permitiendo la atención integral de funciones, las cuales se mencionan en el punto 2.4 de esta unidad.

Por último en 1994, estando a cargo el procurador de la PROFECO, Fernando Lerdo de Tejada, se imprime una Ley de Protección al Consumidor, versión ilustrada, ésta puede ser adquirida gratuitamente en cualquier Delegación o Estado del país.

El procurador menciona: "La publicación ilustrada de la Ley constituye un elemento de interés público, para que a través de su conocimiento y operación se dé una nueva cultura de consumo y además se fomente el positivo desarrollo de las relaciones entre consumidores y proveedores, y contribuya al fortalecimiento de la economía del país."⁵

En la Ley se manejan varios términos, estos se explican a continuación, con el fin de entenderla:

⁵ PROFECO. Ley Federal de Protección al Consumidor. Versión Ilustrada. 1ª Edición. Talleres de Organización Litográfica. HEPACORY, S.A. de C.V. México, D.F., agosto 1996. p. 3.

"Consumidor: La persona física o moral que adquiere, realiza o disfruta como destinatario final a los bienes, productos o servicios. No es consumidor quien adquiera, almacene, utilice o consuma bienes o servicios con objeto de integrarlos en procesos de producción, transformación, comercialización o prestación de servicios a terceros.

Proveedor: La persona física o moral que habitualmente o periódicamente ofrece, distribuye, vende, arrienda o concede el uso o disfrute de bienes, productos y servicios.

Productos: En este grupo se incluyen los alimentos, cosméticos, el calzado, la ropa y otros artículos con diferente duración. Tienen en común el ser utilizados por una persona o sirven como ingredientes para la elaboración de otros productos bienes o servicios y por lo general deben comprarse.

Bienes: A este grupo pertenecen los artículos de larga duración como los automóviles, vivienda, electrodomésticos, etc. Lo común en ellos, es su carácter invariable y su acceso a utilizarlos se da en diferentes formas, encontrando muy frecuente la compra y el alquiler.

Servicios: Se incluye toda una serie de prestaciones en oferta, por empresas públicas o privadas. Comúnmente ofrecen su atención a todo el público, entre ellas están; el transporte, teléfono, restaurantes, agua, bancos, electricidad, hospitales y otras."⁶

La Ley de Protección al Consumidor está formada por quince capítulos, donde se promueve y protege al individuo como consumidor, en diferentes aspectos, de los cuales sólo menciono tres, por su importancia al tema ya expuesto:

El primero; se refiere a la venta o adquisición de alimentos, ya que en el capítulo uno, Fracción 1, dice: El individuo tiene derecho a " La protección de la vida, salud y seguridad, contra los riesgos provocados por prácticas en el abastecimiento de productos y servicios considerados peligrosos o nocivos."⁷ Esto se puede aplicar en la venta de alimentos en mal estado, por dañar la salud. Todo depende de los consumidores responsables al verificar el estado de los alimentos. Y sí llegan a estar

⁶ Íbidem, Artículo 2°. p. 10.

⁷ Íbidem, Artículo 1°. p. 9.

caducados, mal preparados o podridos, deben reportarlo a las autoridades correspondientes, para en dado caso suspender la venta de ese producto o se realice otra acción pertinente, según sea el caso.

El segundo; es el derecho a la información, donde se señala a los proveedores, prestadores de servicios y publicistas, los lineamientos para dar a conocer los productos, bienes y servicios, y las sanciones a las que se someterán en caso de no cumplir con lo establecido en: El Capítulo uno, la Fracción III y VII, en el Capítulo dos, del Artículo 19, la Fracción I, del Artículo 24, la Fracción IV, en el Capítulo tres, el Artículo 32, del Artículo 35, la Fracción I, II y III, el Artículo 37 y el Artículo 45.

La información tiene como finalidad darle al consumidor la oportunidad de actuar en forma libre y responsable, poder tomar decisiones, saber discernir y descubrir los aspectos inexactos o engañosos de la publicidad.

Es un derecho dado por la Ley, para proveer al cliente de una protección anterior a la adquisición de bienes, productos y servicios. De esta forma la aceptación de la compra por el consumidor será más libre y consciente, porque conocerá las características generales (precio, calidad, caducidad, ingredientes, etc.), en su totalidad de lo ofrecido por el proveedor y podrá decidir entre tomarlo o dejarlo.

La información proporcionada debe ser precisa, suficiente y exacta. Es el mejor medio para proteger al consumidor. Los medios de comunicación, las etiquetas y las marcas del producto o servicio son lo óptimo en tal fin, por estar sometidas a las obligaciones generales del derecho a la información. Deberán tener como fin el disfrute de los bienes, productos o servicios dados a conocer en el mercado.

Sin embargo, la publicidad es un medio utilizado por algunas empresas para su propio beneficio, con ella informan la existencia de los productos, bienes y servicios. Es utilizada en forma intensa y a un elevado costo. Con frecuencia las campañas publicitarias se formulan basándose en mentiras o bien explotan debilidades de la naturaleza humana, para fomentar en el individuo el hábito de consumir por impulso.

El tercer y último aspecto; se refiere al derecho a la educación y divulgación sobre el consumo de los productos y servicios, para garantizar la libertad de escoger. Esto está establecido firmemente en la L. F. P. C., en su capítulo dos, del artículo 24, las fracciones:

V Formular y realizar programas de difusión y capacitación de los derechos del consumidor.

VII Realizar y apoyar análisis, estudios e investigaciones en materia de protección al consumidor.

VIII Proveer y realizar directamente, en su caso, programas educativos y de capacitación en materia de orientación al consumidor y prestar asesoría a consumidores y proveedores.

XVIII Promover y apoyar la constitución de organizaciones de consumidores, proporcionándoles capacitación y asesoría.

La educación dirigida al consumo, implica la necesidad de obtener conocimientos, destrezas y habilidades necesarias para tener capacidad de emprender acciones sobre los distintos factores que afectan las decisiones del consumidor. El consumo como problema cívico afecta a la población mexicana, por ello PROFECO intenta resolverlo, realizando actividades educativas, apoyando principalmente al consumidor. Decide en el área de investigación y divulgación mantener relaciones con otros organismos: Instituciones nacionales y extranjeras, de enseñanza superior, etc. Con el fin de intercambiar información y demás material relacionado con el consumo. Una de estas instituciones es la ONU, quien el día 9 de abril de 1986, da a conocer las Directrices para la Protección del Consumidor (no es obligatorio aplicarlas), como marco en elaboración y fortalecimiento de la legislación política. Estas Directrices abarcan varios temas con referencia a la protección del consumidor, de los cuales sólo menciono lo establecido en el área educativa:

➤ “Los gobiernos deben estimular la formación de programas generales de educación e información dirigidos al consumidor, teniendo en cuenta las tradiciones culturales del pueblo a tratar.

Los objetivos de tales programas deben consistir en capacitar a los consumidores, para que sepan discernir, puedan hacer elecciones bien fundamentadas de los bienes, servicios y productos a solicitar o comprar. Y tengan consciencia de sus derechos. Al formular dichos programas, debe presentarse especial atención a las necesidades de los consumidores encontrados en situaciones desventajosas, tanto en las zonas rurales como urbanas, incluidos los consumidores de bajos ingresos

económicos y de aquellos que sean casi o totalmente analfabetos.

➤ La educación del consumidor y los programas de información deben abarcar aspectos importantes de la protección del consumidor, como los siguientes: Sanidad, nutrición y prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos y adulteraciones de éstos.

- Peligro de los productos

- Rotulado de productos.

- Legislación pertinente, forma de obtener compensación, organismos y organizaciones de protección al consumidor.

- Información sobre pesas y medidas, precios, calidad, condiciones para la concesión de créditos y disponibilidad de los artículos de primera necesidad.

- Contaminación y medio ambiente, cuando proceda.

➤ Los gobiernos deben alentar a las organizaciones de consumo y a otros grupos interesados, incluidos los medios de comunicación, a que pongan en práctica programas de educación e información, particularmente en beneficio de los grupos de consumidores de bajos ingresos de las zonas rurales y urbanas.

➤ El comercio cuando proceda, debe emprender programas, objetivos y pertinentes de educación e información para el consumidor o participar en ellos.

➤ Teniendo en cuenta la necesidad de llegar a los consumidores rurales y analfabetos, los gobiernos deberán cuando proceda, formular o alentar la formulación de programas para el consumidor, destinados a los medios de comunicación de masa.”⁸

Por lo tanto la educación dirigida al consumo es considerada como una renovación pedagógica, donde se plantea(n) un(os) objetivo(s), para tratar de solucionar éste problema que afecta a la salud y la economía familiar mexicana.

No obstante, a lo anterior, Lares Romero hace una crítica a las leyes impresas, cuyo objetivo es proteger al consumidor, y es importante mencionar, dice: “A pesar de la profusión de las leyes preventivas y represivas, el derecho a la protección de la salud resulta impotente para llevar a cabo su rol, debido a dos causas: La

⁸ O. N. U. Directrices para la Protección del Consumidor. Departamento de Asuntos Económicos y Sociales Internacionales. Nueva York 1986. p. 7.

economía y el desempleo.

Dentro de la primera; señala a la falta de recursos económicos como impedimento para efectuar las funciones de los medios de administración pública, como por ejemplo: La vigilancia, la inspección, el control administrativo entre otras.

En cuanto al desempleo menciona; trae como consecuencia la proliferación de vendedores ambulantes incontrolados, de los cuales, quienes venden alimentos, la mayoría no cumple con las normas sanitarias necesarias en la prevención de enfermedades intestinales (causa principal de mortandad) o de otro tipo que altere la salud del consumidor. Por ello, los recursos humanos de la administración son insuficientes, la solución sería crear más fuentes de empleo."⁹

2.4 Procuraduría Federal del Consumidor.

El 5 de febrero de 1976, entra en vigor la Ley Federal de Protección al Consumidor, con ella se crearon dos organismos:

El primero, es la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), creada como organismo descentralizado de servicio social, con funciones de autoridad jurídica y patrimonio propio, su función es promover y proteger los derechos e intereses de la población consumidora, esto es según lo establecido en el Artículo 57 de la Ley. Ella, le da las atribuciones principales de: Representar los intereses de la sociedad como población consumidora; representar colectivamente a los consumidores ante toda clase de proveedores de productos, bienes y servicios; actuar como conciliador y arbitro en las diferencias entre el consumidor y proveedor; y en general velar por el eficaz cumplimiento de las normas tutelares de los consumidores.

El segundo, es el Instituto Nacional del Consumidor (INCO), creado como organismo descentralizado, con personalidad jurídica y patrimonio propio. Esto está establecido en el Artículo 67 de la Ley, donde además se le asignan las tareas de: Orientar al consumidor para utilizar racionalmente su capacidad de compra; informarlo y capacitarlo en el ejercicio de sus derechos; estimular en él la actitud consciente de su papel como agente activo del proceso económico; evitar que sus

⁹ LARES, Romero Víctor. Op. Cit. p. 115.

compras se realicen conforme a prácticas comerciales y publicitarias conducidas por imitaciones extralógicas, lesivas a sus intereses y a los de la colectividad; auspiciar hábitos de consumo para proteger el patrimonio familiar, se promueva un sano desarrollo y se tenga una mejor asignación de los recursos productivos del país.

De 1976 a 1992, ambas instituciones cumplieron con sus respectivas funciones. Sin embargo durante la presidencia de Carlos Salinas de Gortari, se fusionaron, quedando la PROFECO, siguiendo como organismo descentralizado y con las funciones de: "Orientación y asesoría; recepción, trámite y conciliación de quejas y denuncias; emisión de resoluciones administrativas, registro de contratos de adhesión; protección técnico-jurídica a los consumidores; verificación y vigilancia de normas oficiales mexicanas, pesas y medidas, instructivos y garantías; precios autorizados, establecidos y/o concertados con la Secretaria de Comercio y Fomento Industrial; acciones de grupo, facultades para ordenar la relación de publicidad colectiva; información y orientación a los consumidores, y a través de los diversos medios de comunicación como impresos y radio y televisión, contribuir a elevar la cultura de consumo de la población y mejorar sus hábitos de adquisición."¹⁰ Su objetivo como institución es: "Informar, Orientar y Asesorar gratuitamente a la población consumidora, proteger sus intereses, y en otros casos, hacer del conocimiento de los proveedores de bienes y servicios, sobre sus derechos y obligaciones. Asimismo, proporcionar información en cuanto a comportamiento comercial de proveedores. Tarifas y Precios Oficiales, Verificación y Vigilancia de Normas Oficiales Mexicanas, pesas y medidas, instructivos y garantías e instrumentos de medición; características y calidad de los productos y servicios, etc., promoviendo la adopción de mejores hábitos de adquisición y consumo en la sociedad."¹¹

Los siguientes datos se mencionan en forma muy general.

Marco Jurídico: Esta compuesto por la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, Leyes, Códigos, Reglamentos, Decretos, Acuerdos y otras disposiciones.

¹⁰ PROFECO. Coordinación General de Administración. Dirección General de Programación Organización y Presupuesto. Manual General de Organización. Octubre 1994. Hoja 3.

¹¹ *Ibidem*, Hoja 18.

Atribuciones: Se sustentan en la Ley Federal de Protección al Consumidor en su Artículo 24.

Estructura Orgánica: Está formada por el Área del C. Procurador, Subprocuraduría de Servicios al Consumidor, Subprocuraduría de Verificación y Vigilancia, Subprocuraduría Jurídica, Coordinación, Coordinación General de Investigación y Divulgación, Coordinación General de Administración y Delegaciones de la PROFECO. De éstas dependen Unidades, Direcciones y Coordinaciones respectivamente.

Por último, es importante señalar que como fuente de información o ayuda al público en general, se destacan las Delegaciones de PROFECO y el Centro de Documentación e información sobre el Consumo (CEDIC), mejor conocida como la Biblioteca de PROFECO.

Capítulo III Condicionamiento del consumidor.

3.1 Condicionamiento operante.

Al encontrar a los factores biológico, psicológico, económico, social y político como condicionadores (dirigen el rumbo o dirección) de la conducta y la educación del hombre. Y además partiendo de que: "El aprendizaje es un cambio duradero en los mecanismos de conducta, como resultado de la aplicación de refuerzos o acontecimientos del medio ambiente."¹ Se formulan varias teorías psicológicas con el fin de investigar la influencia de estos factores, en el comportamiento humano (su inteligencia, razonamiento y aprendizaje.)

De estas teorías, en el presente trabajo de tesina, se elige la del conductismo (Skinner), con el fin de modificar en el hombre la conducta "irracional" del consumo de productos alimenticios (comer alimentos no balanceados, en exceso o deficiente).

Entendiendo primeramente como conducta condicionada a una respuesta repetitiva, la cual es producto de dos estímulos, los primeros la anteceden y son llamados discriminativos; es una acción donde el organismo discrimina entre dos o más estímulos, cuando aprende a responder diferencialmente en distintas formas o diferentes tazas a cada uno de esos estímulos.

Los segundos, la preceden y son reforzantes; provocan objetivamente un cambio en la frecuencia de la respuesta o conducta como consecuencia de algo agradable o desagradable.

Es decir, la conducta se desarrolla por los resultados obtenidos de un acto, por ejemplo: Un niño introduce una moneda en una máquina porque sabe que puede obtener chicles. Por lo tanto, las consecuencias de una acción determinan la futura repetición de ésta.

Las respuestas al servir de instrumento, para producir ciertas consecuencias son parte de la conducta instrumental, ya que es una conducta gobernada principalmente por los hechos que produce y se le considera como dirigida a una meta y es observable en el hombre y animal.

¹ DOMJAM, Michael y Burkhard Barbara. Principios de Aprendizaje y de Conducta. Tr. Belmonte Martínez Cecilia. 1ª Edición. 5ª Reimpresión. Editorial Debate. Madrid España, septiembre de 1994. p. 33.

La vida diaria esta llena de grandes y pequeñas acciones, realizadas para producir ciertas consecuencias (satisfacción del apetito, recibir elogios y un salario en el trabajo.)

Al observar la meta conductual como la creación de un nuevo aprendizaje, se elige el condicionamiento operante. Así, el enseñar las conductas prosociales ausentes o eliminar las antisociales o desviadas, ayudará al individuo a distinguir acerca de sus conductas y lo hará sentir integro y reforzado para preservar y conservar su salud y patrimonio familiar.

El concepto de aprendizaje, hace referencia tanto a la adquisición de respuestas nuevas como a los cambios que suelen ser frecuentes de una acción ya presente en el repertorio del individuo. Y en el condicionamiento operante también llamado instrumental, el aprendizaje tiene relación con un estímulo (agente externo) y una respuesta (conducta controlada por el estímulo). Donde la respuesta correcta se conecta con un estímulo nuevo, que no es un reflejo innato. La respuesta se va dando gradualmente mediante una técnica muy conocida; consiste en recompensarla cuando es la solicitada en el momento justo. La recompensa se da a través de los siguientes refuerzos:

Refuerzo primario: Son la comida, bebida, descanso, dormir, la satisfacción sexual; es lo implicado en la supervivencia y bienestar del organismo.

Refuerzo secundario: Depende de cada grupo social, son el dinero, diplomas, elogios verbales, calificaciones, medallas, becas y otros.

Refuerzo positivo: Se refiere a una situación en donde existe una contingencia positiva entre la respuesta instrumental y un estímulo reforzador, puede ser aceptable o agradable. Es decir, si el sujeto ejecuta la respuesta idónea, recibe el refuerzo (primario o secundario), pero si no la realiza, no recibirá nada. Por ejemplo: Un padre refuerza la conducta de su hijo, al alimentarse bien, con darle su fruta predilecta.

Refuerzo negativo: Resulta ser aversivo para el sujeto, cuya retirada fortalece la conducta solicitada. Existen dos tipos de reforzamiento negativo: El primero, se presenta continuamente, pero puede ser interrumpido con la presentación de la respuesta instrumental que se desea observar. A este procedimiento se le llama de

escape. Por ejemplo: Un individuo acepta una dieta baja en calorías, con el fin de evitar burlas, reproches o bromas pesadas por estar obeso. Así, la presencia del estímulo aversivo establece la oportunidad de ejecutar la respuesta operante, la cual sería bajar de peso.

El segundo tipo de refuerzo negativo, se programa para ser presentado en un momento determinado. En este caso la respuesta instrumental impide la aplicación del estímulo aversivo. A éste proceso se le llama de evitación, es decir, se realizan muchas acciones con el fin de prevenir la aparición de algo desagradable.

Durante el condicionamiento el sujeto busca la respuesta solicitada por el experimentador, padre de familia o profesor para obtener la recompensa, razón por la que se llama operante.

En el condicionamiento habrá algunas ocasiones donde el solicitante (papá, mamá y profesor.) deba esperar, se produzca la respuesta deseada y luego reforzarla, o simplemente no se aguarda y se provoca con toda intención la respuesta (conducta o acción) y finalmente se da la recompensa. Por lo tanto, el aprendizaje mediante el conductismo, depende del recibimiento del refuerzo ante una respuesta correcta o esperada. La noción de recompensa, es una meta codiciada y el término motivación implica la fuerza para buscar esa meta particular. En ésta fuerza figuran pulsiones biológicas como son el hambre, la sed y el dolor. La participación de los padres u otros se necesita para satisfacer las pulsiones del individuo y las personas implicadas en dicha satisfacción, quedan asociadas con el valor de recompensa. Debido al aprendizaje por asociación entre los estímulos del sujeto y el sentimiento de placer, relacionados con la satisfacción de las pulsiones o de otras necesidades. Esta persona se convierte en una meta deseada, lo cual en tiempos posteriores es un motivo general de aprobación y afecto entre los individuos.

Los teóricos del aprendizaje señalan que el proceso de aprender, esta determinado por el medio ambiente donde crece el individuo. Y las transformaciones de los hábitos y creencias se van configurando como función de las imitaciones de modelos y de las variaciones en las pautas de recompensas y castigos.

La primera institución educativa, es la familia, quien realiza esta acción, condicionando y enseñando al niño a realizar diversas actividades, entre ellas están;

el caminar, nadar, jugar, alimentarse, etc., de un modo determinado. Utiliza en forma espontánea y no programada los refuerzos ya mencionados, como forma de atención, aprobación y afecto. Ella educa por razones obvias, por ejemplo: Para integrar a sus hijos como miembros socialmente aceptables.

Posteriormente, el hombre recibe educación similar, pero de personas ajenas a su familia. Cierta forma de conducta educativa se puede clasificar como correcta o incorrecta y es reforzada según estos criterios. Cuyo caso solamente puede explicarse mediante las prácticas culturales.

El factor cultural es creado por la sociedad y transmitido de generación a generación como determinante y regulador del comportamiento humano.

La forma en que el individuo lleva a cabo los actos biológicos, como la ingestión de alimentos, recibe el influjo de la cultura y del aprendizaje. En el acto de comer; la persona realiza un esfuerzo por conseguir el alimento, elige un platillo, se prevé del lugar donde pueda conseguir el guiso ya preparado o sus ingredientes y come según su apetito. De todos estos factores el conocimiento del lugar en donde se obtienen los alimentos (cocina, tienda, mercado) y la preparación de estos implica aprendizaje. Así, todos sienten hambre, pero el qué, cómo y cuándo se come varía de una cultura a otra. Las culturas varían debido al transcurso del tiempo y al cambio paulatino de patrones. En la cultura existen grupos de subculturas, quienes muestran patrones conductuales para controlar a los miembros de una sociedad a través de refuerzos (ya mencionados), los cuales se diferencian por pertenecer a una misma cultura. Los patrones conductuales que los hacen diferentes se fundan en factores como: Raza, nacionalidad, religión e identificación urbana-suburbana, y están presentes en los hábitos peculiares de compra.

Otros grupos sociales, (además de la familia, pares y maestros) encargados de condicionar la actividad educativa (dentro de la educación no formal), son los medios de comunicación masiva quienes, forman una institución organizada y puesta en marcha por; los intereses de los gobiernos, legisladores, necesidades de las industrias, actividades de los grupos de presión, los objetivos de la propaganda política y comercial, las preocupaciones predominantes de la opinión pública y las modas de las ciencias sociales. Organización que tiene la suficiente fuerza para

tener influencia en aspectos: cognoscitivos (relacionados con el conocimiento y opinión); emotivos (se remite a actitudes y sentimientos) y sobre la conducta. Este último aspecto depende de la teoría psicológica empleada en los medios de comunicación.

La intervención de los medios, aunada al incremento actual del tiempo libre y la disponibilidad de los recursos económicos por la sociedad, provoca cada vez en mayor grado el consumo irracional de productos, bienes y servicios. Las estadísticas indican que, el hábito equivocado de consumo se acentúa debido a; la falta de instrucción pertinente para conscientizar al consumidor y al incremento de los medios de comunicación masiva, quienes siempre tienen una carga ideológica, con el fin de convertir a los consumidores en agentes de mentalización colectiva. Inculcan en ellos una serie de estereotipos que configuran actitudes comunes, formando una personalidad uniforme, con la dificultad de comunicación, haciéndoles perder su calidad íntima y emocional. Además, ambas causas provocan la falta de responsabilidad, monotonía interna y tendencia a la imitación.

Es un proceso de enajenación que induce a las personas a consumir, donde los empresarios sostienen numerosos grupos de expertos en diferentes especialidades, usan las ciencias conductuales y aprovechan las necesidades básicas del hombre (alimento, casa y vestido) para que el sujeto se transforme en un extraño para sí mismo y se cree un ideal (deportista, artista, músico, entre otros) lo imite a través del consumo y así descargue sus deseos y la solución de sus conflictos emocionales.

Son las instituciones educativas, sociales y de salud, quienes tratan de controlar la influencia de los medios de comunicación, en el hábito equivocado del consumo de alimentos. Lamentablemente los intereses de los grupos (principalmente empresariales) que manejan estos medios, son más fuertes y no es posible controlar el problema en su totalidad.

Por ello, en los programas elaborados para modificar la conducta se debe tomar en cuenta la influencia de los factores ya mencionados, el medio ambiente familiar y los principios del aprendizaje. Estos últimos se emplean en todo tipo de poblaciones, situaciones institucionales y en la modificación de desequilibrios conductuales.

El cambio o realización de una conducta también depende de la disponibilidad de lo

deseado o buscado, de los mecanismos a utilizar, del propio condicionamiento, de las capacidades sensoriales y motoras del sujeto.

Así, para suprimir la conducta errónea por una apropiada en la alimentación (de acuerdo a las normas médicas) se debe eliminar los estímulos o refuerzos controladores de ella. Uno de estos, es dado frecuentemente por los agentes socialmente importantes (papás, profesores, etc.) quienes no son "conscientes" de estar reforzando sutilmente la conducta desviada, al poner más al alcance de los niños, los productos pacotilla y no los nutritivos. Es decir, la conducta desviada del individuo, se explica por los hábitos adquiridos a partir de sus experiencias sociales y su historia de reforzamientos, porque el hombre aprende del grupo familiar y social un amplio repertorio de costumbres o hábitos. Lo que come, bebe y cómo lo hace, depende de su grupo social.

Como se observa, en la influencia de los grupos sociales, sobre la formación integral del individuo, el hábito juega un papel importante. Este tiene dos fases, la de formación y la de estabilidad. La primera se da cuando un refuerzo perceptivo o representativo, provoca el primer acto, él a su vez provoca al segundo y éste el tercero y así sucesivamente, esto es, cada acto sirve de refuerzo al siguiente, sucediéndose todos en un orden determinado. Luego entonces en el sistema neuromuscular se monta un mecanismo puesto en movimiento por el refuerzo inicial.

En la llamada fase de estabilidad, el hábito se va transformando y perfeccionando lentamente, durante el período de adquisición, por ejemplo: El hábito de comer de un bebé se va transformado y perfeccionando durante su crecimiento, al tomar los cubiertos, sentarse correctamente en la mesa y comer sin hacer ruidos molestos. De esta forma, el sujeto durante la fase adulta ha llegado a un equilibrio casi perfecto, donde el hábito se ha fijado.

En el condicionamiento operante o instrumental intervienen los siguientes mecanismos en la formación o modificación de la conducta.

➤ Capacidad: Cuando se desea moldear una conducta se debe evaluar previamente el repertorio conductual del organismo. El déficit de la conducta humana a menudo se atribuye a una deficiencia en su entrenamiento por su medio ambiente. La idea es que dentro de ciertos límites, la conducta humana es moldeable. Skinner

rechaza la mayor parte de las pruebas de personalidad, por obtener una caracterización inútil de la persona, al no mencionar como remediar la falta de habilidades o deficiencias educativas específicas.

➤ **Moldeamiento:** Se observa cuando la conducta meta, gradualmente (por partes) se va entrenando al agregar más eslabones al comportamiento o partes de la tarea. Un ejemplo: Sería, al individuo se le enseña poco a poco las normas para comer correctamente (como sentarse y tomar los cubiertos). El moldeamiento también, implica aumentar progresivamente el criterio para recompensar la conducta mejorada y deseada.

➤ **Extinción:** Sucede cuando una respuesta no va seguida de una recompensa y paulatinamente se debilita, provocando finalmente no se dé la conducta por el estímulo aplicado. Cuando se realiza dicho acto, la respuesta ha sufrido una extinción. Es decir, para modificar la conducta se debe dejar de reforzar o recompensar las conductas no deseadas.

➤ **Reforzamiento de respuestas incompatibles:** Consiste en reforzar o recompensar la conducta deseada y no hacer lo mismo con la conducta errónea, haciendo hincapié en la diferencia de ambas. Provocando además, una competencia entre ellas.

➤ **Modelado:** Para modificar la conducta del sujeto que no sabe como hacerlo, se le presenta un modelo competente como ejemplo. De esta forma el interesado imita por observación, lo cual constituye una forma básica del aprendizaje. La conducta modelo puede practicarse abiertamente o en privado (imaginación del aprendiz). Un ejemplo: Es presentar a través de películas, las rutinas diarias de deportes, pasa tiempo, labores, entre otras, de personas sanas a gente con problemas de salud.

➤ **Castigo:** Para Skinner, además de afectar la fuerza operante, el castigo es un medio ineficaz para producir un cambio permanente en la conducta, porque mientras se aplica se tiene un efecto supresivo, pero cuando se retira, la respuesta a eliminar vuelve a aparecer. Otro inconveniente es el iniciar un estímulo aversivo, cuando se aplica en el momento de presentarse la respuesta errónea.

➤ **Generalización:** Existe una generalización por su apariencia o semejanza física entre los estímulos originales y los que se encuentran en una nueva situación.

Cuando existe un grado elevado de semejanza entre los estímulos hay más probabilidad de ejecutar la nueva respuesta. En la semejanza de objetos son importantes las características como; el color, el tamaño y la forma. Un ejemplo: Son las botellas para transportar el refresco, por ello es importante poner en estos envases sólo líquidos no venenosos, porque los niños han generalizado esta idea, y sí se llega a guardar algún líquido nocivo o tóxico en los frascos, el infante puede ingerirlo, por lo tanto se recomienda alejar de los niños, los recipientes con contenido peligroso.

Asimismo, existen mecanismos que afectan a la fuerza operante:

- Impulso: Se emplea sólo para reconocer ciertas clases de operaciones (necesidades fisiológicas como el hambre, etc.) las cuales afectan a la conducta de modo distinto de como lo hace el reforzamiento.
- Emoción: Se considera como una relación entre una situación y una respuesta, que coincide muchas veces con el impulso.

Como se observa, el condicionamiento operante, de acuerdo a sus características, es el ideal para modificar o moderar los hábitos erróneos del consumo de productos alimenticios.

3.2 El comportamiento de compra.

De acuerdo con la teoría de Marketing, no existe un modelo general de la motivación de la conducta del consumidor. Sin embargo, las compañías segmentan sus mercados en diferentes formas y para hacerlo depende del producto. El primer paso se da por la razón de compra del cliente y se divide en dos categorías generales.

- Usuarios empresariales: Poseen organizaciones lucrativas, industriales o institucionales, hacen compras de productos, bienes y servicios para utilizarlos en sus empresas y posteriormente revenderlos o hacer otros productos.
- Los consumidores finales: Son quienes realizan compras de productos, bienes o servicios para su uso personal o familiar, las cuales están relacionadas con la satisfacción de las necesidades del negocio.

Esta segmentación se puede analizar más detalladamente, valiéndose de las

siguientes características:

- Geográfica: Se subdividen los mercados en secciones por distribución geográfica (estados, ciudades, municipios, pueblos), es una técnica muy común, donde, las necesidades del consumidor y la utilización del producto se relacionan con una o más variables, como son; el gusto (sabor, textura), valores, actitudes, climas, costumbres, preferencias de estilo y otras.

- Demográfica: Es un segmento muy utilizado, por describir detalladamente a una población. De lo cual lo más conocido es; la edad, sexo, la etapa de la vida del ciclo familiar, la distribución del ingreso, escolaridad, clase social, ocupación y el origen étnico. De acuerdo a las investigaciones, los cambios demográficos dan origen a nuevos mercados y eliminan otros.

La etapa del ciclo familiar, es utilizada con mayor frecuencia para explicar las diferencias de los hábitos de consumo, es decir, éste período es un factor central del comportamiento del consumidor, porque se afrontan problemas socioeconómicos de índole muy diversos debido a la existencia de nueve etapas:

- "Solteros.
- Matrimonio joven sin hijos.
- Matrimonio joven con hijos.
- Padres solteros (jóvenes o adultos) con hijos dependientes.
- Divorciados solos sin hijos dependientes.
- Matrimonio de edad madura sin hijos.
- Matrimonio de edad madura con hijos dependientes.
- Matrimonio de ancianos, sin hijos, que vivan con ellos.
- Solteros ancianos, trabajadores o jubilados."²

- Psicológica: Los datos demográficos se utilizan en la segmentación de mercados para relacionarlos con el comportamiento de los consumidores. Estos datos junto con el segmento psicológico se ocupan en la examinación de los atributos como; la personalidad y el estilo de vida. Por lo tanto al combinarse los datos geográficos y psicológicos, se obtienen descripciones más ricas de las

² STATON, William J. y otros. Fundamentos de Marketing. Tr. Rosa María Rosas Sánchez. 10ª Edición Editorial Mc Graw Hill. México, diciembre de 1995. p. 166.

poblaciones.

De la personalidad podemos decir que existen consumidores compulsivos, cautelosos, introvertidos, extrovertidos, agresivos y tímidos. No obstante estas características plantean problemas en la utilidad de la segmentación del mercado, porque al ser investigadas en las distintas localidades, es imposible cuantificarlas, por ejemplo: Es difícil conocer cuantas personas agresivas hay en el Estado de México.

Para eliminar dicho problema, muchas compañías elaboran sus mensajes publicitarios, centrando los rasgos de la personalidad. De esta manera, se anuncian productos y servicios a quienes "están progresando mucho", son "personas distinguidas" o "quieren distinguirse de la muchedumbre".

El estilo de vida, de la sociedad consumidora es una variable relacionada con las actividades, intereses y opiniones. El cual refleja el uso del tiempo y las convicciones en cuestiones de índole socioeconómico y político. Es un concepto amplio, incluso para muchos, abarca los rasgos de la personalidad. Influye en la adquisición de productos de acuerdo a las marcas de producción preferidas. Sin embargo, este segmento también es difícil de cuantificar.

De acuerdo con los psicólogos; en los valores se reflejan las necesidades adaptadas a las realidades del medio en que vive el consumidor. La Universidad de Michigan, identificó nueve valores relacionados con el comportamiento de compra:

- Respeto de sí mismo.
- Autorrealización.
- Seguridad.
- Sentido de pertenencia.
- Emoción.
- Sentido del logro.
- Diversión y disfrute de la vida.
- Ser respetado.
- Tener relaciones afectuosas.

Estos difieren según cada individuo y cambia a lo largo de la vida.

- Comportamiento de compra: Muchos empresarios parten de la relación

existente, entre el comportamiento del consumidor y el producto. En esta sección se analizan los beneficios y el uso solicitado de un producto. Y así, posteriormente ponerlo a la venta. Para venderlo, se utilizan varias estrategias, con las cuales se genera la preferencia por la marca. Una de ellas es diferenciar el producto de los otros a través de:

- La modificación de las características de su presentación como es; la envoltura, color, tamaño, etc.
- La utilización de mensajes con contenido diferentes; de esta forma el producto por sus ingredientes tendrá la misma calidad nutritiva que otros, pero con dicha estrategia el consumidor lo considerará el mejor. Por ejemplo: El agua es un elemento nutritivo esencial en la alimentación del cuerpo, pero la marca Bonafont, a través de su mensaje comercial, introduce en el consumidor la idea de elegirla y beberla para obtener una figura esbelta, porque con otras marcas él lucirá obeso.

- Otra estrategia utilizada es la orientada a un sólo segmento; es decir, los empresarios analizan los datos demográficos y seleccionan uno. Por ejemplo: La compañía Procter & Gamble, fabrica el "Choco-Milk Nutri-Hierro" mejor conocido como; el chocolate "Pancho Pantera", producto que al darse a conocer en los medios publicitarios va destinado a los niños, debido a su gran aportación de energía.

- Para afrontar el ambiente de Marketing, y efectuar compras, los consumidores llevan a cabo un proceso de decisión. Este acto se puede observar, a través de la solución de problemas susceptibles de resolver, previo a realizar una compra. Así, el consumidor analiza el problema, ("estoy hambriento", ¿cómo satisfago la necesidad de alimento?) pasando por las siguientes etapas lógicas, antes de llegar a una decisión de comprar o no:

- Reconocimiento de una necesidad; Cuando la persona requiere satisfacer una carencia (alimento, ropa, casa, etc.) es impulsado a la acción de compra.

- Elección de un nivel de participación; decide cuánto tiempo y esfuerzo dedicará para satisfacer esa necesidad. En esta etapa el consumidor puede realizar las actividades de; búsqueda de información (precio, calidad, ingredientes, caducidad, contenido y otras), respuesta a la información (valoración crítica), evaluación de marcas (claras y diferenciadas), o simplemente le tiene lealtad a la

marca.

- Identificación de alternativas; analiza la información o conocimiento previo de los productos y marcas.
- Evaluación de alternativas; pondera las ventajas y desventajas de las opciones identificadas.
- Decisión; decide consumir o no, y toma otras alternativas relacionadas con la compra. Si se decide a comprar el producto o adquirir un servicio, analiza las características sobre dónde y cuándo realizar la transacción, cómo recibir la entrega o posesión, el método de pago y otras cuestiones.
- Los consumidores cuando deciden efectuar la compra, tienen motivos comunes y critican o estudian lo siguiente:
 - "Comodidad de la ubicación.
 - Servicio rápido.
 - Accesibilidad a la mercancía.
 - Cantidad de mercancía.
 - Precios.
 - Variedad de la mercancía.
 - Servicios ofrecidos.
 - Aspecto de la tienda.
 - Personal de ventas.
 - Mezcla de otros compradores."³
- Comportamiento después de la compra; se analiza el acto de compra, con la idea de haber tomado la decisión correcta.

En la ejecución de las seis etapas, tal vez haya la necesidad de ajustarlas para adaptarlas a las circunstancias de acuerdo a una situación particular de compra. De tal forma que se pueden presentar las siguientes variaciones:

- Puede desistir en cualquier etapa antes de efectuar la compra, esto depende de la urgencia por satisfacer la necesidad (hambre, sed, etc.).
- Las etapas no siempre tienen la misma duración, porque en ocasiones se

³ Íbidem, p. 199.

convierten en una rutina, cuando los productos se adquieren con frecuencia. Pero cuando se pretende adquirir un producto que raramente se compra o es muy caro, entonces se le dedica más tiempo.

- Hay consumidores impulsivos, quienes efectúan la compra de inmediato, sin pensar si realmente necesita el producto o el servicio.

En el acto de consumo, los individuos afrontan otro problema, donde se presenta la necesidad, pero algunos tienen poco dinero, tiempo o ambas cosas. Así, surge la competencia entre la necesidad o deseo y la adquisición de productos o servicios. Por ejemplo: A una persona le encantan las golosinas y las grasas, pero es obesa y por indicaciones médicas le prohibieron consumir estos productos. Luego entonces, debe analizar este problema, de lo contrario el proceso de compra no ira más allá del reconocimiento de una carencia o deseo. Por lo tanto, las decisiones de compra (opciones y la forma de evaluar) se ven afectadas por la influencia de los factores (económico, político, social y de salud) y de los grupos que rigen en gran medida las formas de pensar, creer y actuar.

Los grupos formados por la familia, amigos, artistas, entre otros, desarrollan sus propias normas de conducta, las cuales sirven de directrices o marco de referencia para influir posteriormente en las actitudes, valores y conductas del individuo. Por ejemplo: El consumidor se deja influenciar por los compañeros de clase escolar u otros, al considerarlos dentro de la moda actual.

Así, los fabricantes recurren a la influencia de los grupos de referencia, cuando se sirven de celebridades como; atletas, músicos, actores de cine, profesionistas, etc., para que anuncien sus productos, bienes o servicios a través de los medios masivos de comunicación. Éstos sujetos, por estadística influyen en la estimulación o motivación de las personas, a quienes les agradan o de alguna manera se identifican con ellos, al realizar sus compras. Es decir, esta función la cumple cualquier grupo cuyas cualidades (excelente condición física, gran sensibilidad social, éxitos profesionales) sean admiradas por otros.

Además, de valerse de la influencia de los grupos, los mercadólogos han enseñado a los consumidores a responder ante ciertos estímulos, como son:

- "Las exhibiciones: En los extremos de los supermercados indican las grandes

ofertas de artículos.

- Los letreros de baratas en los escaparates indican que en el interior del establecimiento se encuentran ofertas.
- Las letras grandes en los anuncios de la prensa, (propiedad de las tiendas de comestibles) indican el precio de la mercancía como una verdadera ganga.”⁴

Estas acciones provocan confusión en los padres e hijos, porque aunque tengan preparada su lista de compras se ven reforzados a consumir los artículos no necesarios, debido a la creencia de estar aprovechando una verdadera oferta, lo cual sería muy desagradable no aprovecharla.

Por ello, si en la conducta habitual de compra, se reemplaza el comportamiento consciente y voluntario, el consumidor pasará directamente de la necesidad reconocida a la compra, omitiendo los pasos intermedios del proceso. Y si éste hábito de compra a sido fuertemente reforzado será más difícil suprimirlo.

⁴ STATON, William. J. Op. Cit. p. 215.

Capítulo IV Educación no formal para padres de familia.

4.1 La educación.

Para hablar de la intervención de los procesos, sucesos, fenómenos, agentes o instituciones en la educación, se hace necesario distinguirlos entre sí, imponiendo clases, tipos, taxonomía, etc. Es decir, se segmenta el universo de la educación, a menudo se ha hecho simplemente a base de añadir adjetivos a la palabra educación (activa, moral, familiar, no formal, entre otras).

Para distinguir tipos de educación en ocasiones se establecen parcelas en cuanto a la especificidad del sujeto a educar, por ejemplo: Si se trata de las etapas de la vida humana se hablaría de; educación infantil, juvenil, para adultos y otras. Si fuera por sexo se prepararía una educación para mujeres o para varones. Y así sucesivamente, encontramos tratamiento educativo específico ante las necesidades presentadas por los sujetos de una manera especial. Por tal motivo, la educación es una parte integrante esencial de la vida del hombre y de la sociedad, sin ella no sería posible la transmisión y adquisición de la cultura, conocimientos y demás aspectos que intervienen en la formación de las comunidades.

"La palabra educación viene del latín: *educare* = criar, alimentar, nutrir. Y de *educere* (*ex-ducere*) = conducir, llevar, sacar, fuera, esto quiere decir; conducir o llevar hacia afuera. Según versiones históricas, este término se aplicó primero a la crianza, cuidado y pastoreo de animales para extenderse después al cuidado y conducción del individuo."¹

Otro concepto dice: "La educación es una actividad, cuyo objetivo es formar, dirigir o desarrollar la vida humana para que ésta llegue a su plenitud."²

La educación del hombre varía de acuerdo al lugar y circunstancias. "Cada época histórica, cada pueblo con conciencia de serlo y cada acontecimiento social con fuerza suficiente para introducir modificaciones, va dando lugar a concepciones distintas del mundo de la vida y del hombre. Según como se conciba ese hombre,

¹ LEMUS, Luis Arturo. Pedagogía, Temas fundamentales. 1ª Edición, 4ª Impresión. Editorial Kapelusz. Argentina 1973. p. 14.

² LUZURIAGA. Diccionario de Pedagogía. 2ª Edición. Editorial Lozada, S. A. Buenos Aires 1962.

con determinado destino en la vida y en el mundo, así será la educación encargada de realizarlo."³

Para cumplir con el fin educativo programado por la nación, es necesario transmitirlo de las generaciones adultas a las jóvenes en forma ordenada y dosificada. La educación es un proceso presente durante toda la vida, en el cual el individuo está aprendiendo a sobrevivir, a través de experiencias autodirigidas.

El proceso y fines educativos no son neutrales. La familia, la iglesia, la nación y el medio natural determinan; la información, las aptitudes y los valores a seguir. De tal forma, que la educación institucionalizada, o no, refleja por lo general un orden socioeconómico y político preexistente. Por lo tanto, la educación es pocas veces un agente de cambio. Más bien, sirve para reforzar las reglas asociadas a un determinado modo de vida.

La educación es un proceso continuo establecido en el hombre desde su primer día de vida, hasta su muerte. Un proceso donde intervienen:

➤ La educación informal: Definida por Combs y Ahmed como: "El proceso que dura toda la vida, por el cual cada persona adquiere y acumula conocimientos, capacidades, actitudes y comprensión a través de las experiencias diarias del contacto con su medio."⁴ Es educación no intencional, inconsciente, a veces deformadora, generalmente no sistemática, continua en su acción y dimanante de varios factores sociales. Su eficacia persuasiva se obtiene por no actuar en forma crítica, sino casi siempre en un ámbito emocional, ejerciendo en los individuos una notable sugestión, cuando no una verdadera manipulación. En ella intervienen como educadores; el círculo de amigos, los miembros del club deportivo, la iglesia, el partido político, etc. Todas estas entidades tienen finalidades sociales, recreativas, religiosas, políticas y otras.

➤ Educación no formal: Es: "El conjunto de procesos, medios e instituciones específicas y diferencialmente diseñadas en función de objetivos explícitos de formación o de instrucción, que no están directamente dirigidos a la provisión de los

³ LEMUS, Luis Arturo. Op. Cit. p. 15.

⁴ LA BELLE, Thomas. Educación no formal y Cambio Sociales en América Latina. 1ª Edición. Editorial Nueva Imagen. México 1980. p. 43.

grados propios del sistema educativo reglado."⁵

Algunas personas consideran el surgimiento de la educación no formal, como una alternativa por catalogar a la escuela como ineficaz e inadecuada. Otra opinión es; valorar a la escuela como insuficiente, al no poder multiplicarse y cumplir con sus deberes ante el aumento de la población. Lo cierto, es que se debe incrementar el desarrollo íntegro de los individuos mediante la oportunidad de la participación por igual de ellos, sin distinción de raza, procedencia, status social u otros.

En la educación no formal, los programas son organizados y se llevan a cabo fuera del sistema escolarizado, con ellos se propone brindar experiencias específicas de aprendizaje a ciertos sectores de la población. Generalmente son aplicados en lugares previamente estudiados y considerados como socioeconómicamente pobres. Los programas son dirigidos; al desarrollo de la comunidad, la conscientización, la alfabetización, la planificación familiar, etc. Tienden a mejorar las condiciones de vida del sujeto, en cuanto a sus capacidades y conocimientos, los cuales pueden modificar sus actitudes y valores básicos respecto al trabajo y otros aspectos.

Al impartir la educación no formal, se debe tomar en cuenta el sistema social de los participantes, para evaluar la conducta a modificar según su forma de interactuar con el medio físico humano.

"El principal problema de la educación no formal, es la forma en que se conceptualiza el cambio social y el tipo de estrategias adoptadas para lograr los resultados deseados."⁶

Dentro del criterio metodológico, la educación no formal se caracteriza porque se realiza fuera del marco institucional de la escuela y se aparta de los procedimientos escolares, pero es intencional, específica y diferenciada. Es obtenida por métodos o instancias particulares, que rompen con algunas características del colegio, como son; el horario, el calendario lectivo, la relación maestro alumno. Es decir, no define igual que la escuela, los términos espacio y tiempo.

⁵ TRILLA, Jaime. La educación Fuera de la Escuela. 1ª Reimpresión. Editorial Ariel, S. A. Barcelona España. p. 30.

⁶ LA BELLE, Thomas. Op. Cit. p. 21.

Entonces, la metodología de la no formal trata de procedimientos que con mayor o menor radicalidad se apartan de las formas canónicas o convencionales de la escuela.

En el criterio estructural, la educación formal se distingue de la no formal por su inclusión del sistema educativo reglado. Así, la primera tiene una estructura educativa graduada y jerarquizada, inicia en la enseñanza preescolar y culmina con los estudios superiores, orientada a la provisión de títulos académicos. Esta distinción es administrativa y legal.

Lo formal se define en cada país y en cada momento, en las leyes u otras disposiciones administrativas, mientras lo no formal es lo resultante al margen del organigrama del sistema educativo y jerarquizado.

La educación debe vincular el planteamiento de sus objetivos, a través de un sistema formal o no formal, con la realidad social. Por lo tanto, se debe a partir del reconocimiento de las necesidades presentadas por la sociedad, proceder a su cabal comprensión por la acción transformadora.

Introducir a los padres de familia en el conocimiento de los procesos ligados al consumo, es un fin educativo para conocer y ejercer los derechos como consumidores, logrando un mejor y más justo consumo social, reforzando así los procesos de liberación personal, familiar y social.

Según Combs, existen elementos fundamentales a considerar en todo proceso educativo, estos son:

- Finalidades, objetivos y funciones: En la educación no formal se pueden formular cualquier tipo de objetivos, los cuales pueden estar dentro del área; cognoscitiva, afectiva o psicomotora. Dirigidos fundamentalmente a la asimilación de conocimientos y enriquecimiento de habilidades de tipo intelectual, a la formación de actitudes y a la adquisición de capacidades de tipo psicomotriz. Estos objetivos suelen ser más específicos, sectoriales y delimitados, que los de la educación formal. Los medios educativos no formales, pueden cumplir una amplia gama de funciones relacionadas con la educación permanente y con otras dimensiones del proceso educativo global, marginadas o deficientemente asumidas por la institución escolar.

Por ejemplo: La educación no formal realiza tareas como, la alfabetización de

adultos, reciclaje y promoción profesional, extensión cultural, educación para el tiempo libre, formación cívica y social, educación ambiental, entre otras.

Tanto la educación no formal como la formal tienen elementos estructurales propios y específicos, ellos determinan su respectiva idoneidad para contribuir al logro de determinados objetivos.

- Educandos: La educación no formal, no esta dirigida exclusivamente a determinado tipo de sectores de la población, en función de edad, sexo, clase social, hábitat urbano o rural, etc. Sin embargo, como su intención es extender la acción pedagógica, generalmente la población educacional proviene de sectores que no concluyeron u obtuvieron lo propuesto por *el sistema escolar* convencional:

Existen programas de educación no formal, dirigidos específicamente a determinados períodos de la vida humana (infancia, juventud u otras). Pero, en muchas ocasiones se forman grupos con educandos de edad variable, es decir no hay agrupaciones tan rígidas coma en el sistema formal.

La participación de los educandos en este tipo de programas suele ser voluntario, dándole a los sujetos un mayor nivel de motivación intrínseca. Se integran a un programa por interés y necesidad personal, no se les obliga a participar en ellos. Así, el individuo evalúa el programa en cuestión, de sí satisface sus necesidades de progreso o conocimientos y decide personalmente abandonarlo o terminarlo. Lo cual repercute en los aspectos metodológicos.

- Educadores: Los educadores o docentes relacionados con la educación no formal se reclutan variablemente, así como también, lo es su status social, profesional y la formación previa requerida. Generalmente existe mayor cantidad de personal profesional, entre ellos los pedagogos.

Los educadores se presentan generalmente a laborar, como prestadores de servicio social o voluntario. Quienes trabajan en este tipo de programas son jóvenes, adultos e inclusive se presentan ancianos, ellos realizan su tarea como docentes, monitores o animadores a tiempo parcial, combinando esta actividad con sus propias labores.

El personal, previo a la aplicación del programa, recibe una mínima capacitación pedagógica dirigida a las tareas específicas a realizar, obteniendo coma resultado una notable eficacia.

- **Contenidos:** Los contenidos y objetivos planteados en la educación no formal son diversos y dispares.

En la aplicación de los programas, se facilitan la selección y adaptación de los contenidos, a los territorios y poblaciones destinadas. Para tal efecto, actúan diferente el sistema no formal y formal, porque el primero considera a las necesidades autóctonas e inmediatas para seleccionar los contenidos más idóneos, sin embargo el segundo, por su naturaleza se inclina más por la estandarización y uniformación. Por lo tanto, el grado de descontextualización (forma de aprendizaje) de los contenidos suele ser menor en el sistema no formal, que en el formal. Asimismo, los contenidos de la educación no formal son con frecuencia muy funcionales y de carácter menos abstracto e intelectualista.

Por otra parte, el sistema no formal acoge un contenido cultural, científico, artístico, o de otro tipo, formas y creaciones. Es decir, participa en estas áreas de manera muy específica, de acuerdo a las necesidades educativas observadas en la población.

- **Métodos:** Los elementos (contenidos, contexto, educandos, etc.) que constituyen el proceso educativo no formal, intervienen en determinar en cada caso los métodos y técnicas a utilizar, al no existir una metodología específica.

Los procedimientos individualizados sean o no tecnológicos, son usados moderadamente. Pero, las técnicas de trabajo en equipo, dinámicas de grupo y en general los métodos relacionados con la participación grupal, se ocupan con mayor frecuencia.

Generalmente como el contenido es poco teórico y abstracto, se utiliza la metodología activa e intuitiva en detrimento de la verbalista y memorista.

La introducción de nuevos métodos y técnicas, es más factible realizarlo en la educación no formal, debido a la carencia de rigidez e inercia institucional, las cuales son propias de la formal. Así, la tecnología actual se aplica más directa y con menos constreñimiento, al no tener la necesidad de adaptarse a estructuras, hábitos y formas organizativas preexistentes.

- **Ubicación:** Dentro del procedimiento no formal el aprendizaje no tiene lugar fijo. Los medios de comunicación de masas, la tecnología audiovisual y la informática permiten que la enseñanza y los mensajes pedagógicos se transmitan a través de

cualquier medio (televisión, radio, u otros) y en cualquier lugar (en el coche oyendo un cassette, en el domicilio del educando, etc.). Se utilizan también instituciones como; museos, bibliotecas, centros recreativos, deportivos y culturales, granjas e incluso las escuelas fuera del horario de enseñanza escolarizada.

- Tiempo: Los aspectos temporales (calendario, horario) en el sistema no formal son más flexibles, ya que la enseñanza a distancia y los medios tecnológicos actuales permiten eliminar la rigidez de los horarios, fecha y los ritmos uniformes para el aprendizaje.

Así, el aprendiz tiene mayor posibilidad de progresar, porque él puede distribuir su tiempo para capacitarse, según sus ocupaciones y los métodos individualizados se materializan con mayor facilidad. Un gran número de programas no formales se trabaja a tiempo parcial, los horarios son flexibles para adaptarse a la disposición del individuo y su duración es menor a la de los cursos académicos.

- Gestión: Por lo general los medios no formales se hallan dispersos y no coordinados entre sí. No están controlados por una pirámide de jerarquía y no hay una estructura que los interrelacione. Son los patrocinadores (en forma particular) quienes en determinados casos supervisan cada medio no formal. Asimismo, existen varios programas de instituciones gubernamentales, elaborados con el fin de ayudar a la población mexicana a progresar.

Por lo tanto, la capacidad pedagógica y la participación en la gestión no formal y formal son intensas debido al interés por mejorar las condiciones de vida.

- Financiación y costo: Los programas son financiados por quienes son beneficiados, pero cuando esto no ocurre, son las instituciones públicas o privadas quienes se ocupan de ello. Diversos ministerios como; los de Cultura, Trabajo, Industria, Agricultura, Sanidad, PROFECO y otros, de manera ocasional o continua organizan y financian actividades pertenecientes dentro del sistema no formal. Relacionados generalmente con: La educación ciudadana, la animación sociocultural, la cultura popular, la educación en el tiempo libre, etc.

Existen empresas privadas interesadas en actividades de formación, reciclaje y promoción para sus presentes o futuros clientes, con el fin de adiestrarlos y orientarlos en el uso de los productos que comercializan. Otras entidades

subvencionan instituciones, quienes realizan actividades culturales y educativas abiertas como una forma de acción social externa. La educación no formal también, esta sufragada por entidades privativas no lucrativas, las cuales ofrecen actividades de tipo recreativo, cultural o deportivo.

De igual forma hay organizaciones religiosas, partidos políticos, sindicatos e incluso escuelas, quienes elaboran y promueven este tipo de educación.

Los costos implicados en estas actividades no se pueden generalizar, sin embargo, son menores a los del sistema convencional, sin detrimento de la calidad y eficacia pedagógica.

- Controles, evaluaciones y títulos: En el sistema no formal, la exigencia de grados y títulos es menor a lo solicitado en el educativo formal. Pero, cuando se le llega a pedir al participante tenga conocimientos previos a la aplicación del programa, se evalúa su experiencia práctica y conocimientos informalmente adquiridos. Así, la evaluación se obtiene de una forma más confiable y personalizada, a diferencia de la proporcionada por los burocráticos expedientes académicos. Éstos a la postre no son del todo fiables.

De acuerdo con el contenido y metodología de los programas no formales, los procedimientos para evaluar el rendimiento individual o colectivo, son menos académicos, porque regularmente se evalúa al educando por su participación laborar y no tanto por los exámenes convencionales.

La educación no formal no provee grados o títulos académicos, pero en ocasiones, su formación es valorada profesionalmente o se le da mayor valor educativo a diferencia de las instituciones que ofrecen títulos formales. Por otro lado, se ha insistido en darle una categoría oficial, a la formación adquirida a través de la educación no formal, y así, se le dé flexibilidad al educando de ingresar a las instituciones escolarizadas, después de haber obtenido éste tipo de formación.

Los programas de educación no formal, se elaboran con el fin de promover un cambio social (como en el presente trabajo, se pretende corregir en el mexicano, el hábito equivocado en el consumo de alimentos) a través de actividades programadas pedagógicamente. Para tal efecto, el autor La Belle, propone los siguientes principios estratégicos:

- Comprender las necesidades de las poblaciones a las que están dirigidos los programas.
- Hacerlas participar en su propio aprendizaje.
- Facilitar la transferencia y aplicación de las nuevas conductas al medio.
- Vincular el programa y sus componentes al sistema global.
- Dar importancia a los incentivos internos y externos.

Y el autor Dettoni propone lo siguiente:

- Especialidad del aprendizaje a efectuar.
- Describir la población.
- Delimitar las tareas educativas.
- Establecer las tareas directivas y de apoyo.
- Determinar el nivel de rendimiento que se debe aprender.
- Preparar los materiales didácticos.
- Preparar los recursos humanos.
- Determinar las técnicas de evaluación.
- Operacionalización del sistema.
- Evaluar el aprendizaje.

4.2 La familia.

La familia es una institución social con fines educativos (alimentación, conducta del hombre) y consta de un concepto y estructura.

➤ “En sentido biológico y social, la familia está formada por los padres e hijos, incluyendo a los parientes cercanos en segundo, tercero y hasta cuarto grado de consanguinidad y también de afinidad, esto es; a los abuelos, nietos, tíos, suegros, cuñados, sobrinos y primos.”⁷

“La familia, es un grupo formado por dos o más personas con relaciones de parentesco, matrimonio o adopción que conviven en un lugar.”⁸

➤ Estructura familiar: Empezó como una unidad reproductora o biológica estándar, llegando finalmente a revestir diversas formas en calidad de fenómeno

⁷ LEMUS, Luís Arturo. Op. Cit. p. 306.

⁸ STANTON, William. J. y otros. Op. Cit. p. 209.

socialmente institucionalizado. Por tal motivo, es importante mencionar la estructura familiar, debido a su influencia en la formación del individuo.

Bossard y Boll mencionan las siguientes formas estructurales (encontradas por lo regular en todo el mundo) de la familia actual:

- La familia de procreación: Esta formada por padres e hijos. Es la unidad biológica y reproductora, en donde a la vez se desarrolla el sentido de comunidad y aspectos de la vida social. Su influencia es espontánea, pero con cierta dirección, porque determina en el individuo los valores y actitudes que entre otros elementos (conocimientos, inteligencia, etc.) son básicos para integrarlo en la sociedad, dirija su vida y la de sus futuros dependientes.

- Familia de orientación: Se le llama así, porque el individuo crece en diferente ambiente familiar, del cual recibe orientación para desenvolverse en su mundo social. Con frecuencia le hace falta uno de sus padres, en algunas ocasiones no tiene los dos, por otro lado puede haber un tío, tía, abuela u otro pariente, un amigo o un huésped, como miembro estable de la familia.

Dentro de estas dos estructuras familiares existe una organización, donde cada miembro tiene una función.

- La familia como institución social: La familia es parte de la sociedad y por tal motivo evoluciona junto con ella, por lo tanto, cualquier alteración que tenga el régimen social, tendrá repercusiones en la familia.

A lo largo de la existencia humana la familia ha evolucionado, encontrando cuatro etapas de la relación familiar según estudios del investigador Morgan, mencionados por Federico Engels:

- La familia consanguínea: Su estructura esta basada en grupos de cónyuges, los cuales se clasifican por generaciones; la primera son los abuelos y abuelas quienes forman parejas entre sí, en la segunda están sus hijos y la tercera la forman los nietos, hermanos y hermanas, primos y primas en primero, segundo y restante grados, todos ellos tienen entre sí el parentesco de hermanos y además de esposos.

- Familia punalúa: El cambio de la relación conyugal se fue dando poco a poco. Inicialmente se excluye del comercio sexual a los hermanos uterinos (por parte de la madre), después a los hermanos colaterales (primos carnales, primos segundos y

terceros). En estas formas de familias por grupo, no se sabe quien es el padre de la criatura, pero si quien es la madre. Aunque ella llama y trata a todos los niños como si fueran sus hijos, los educa por igual. De esta forma, la descendencia puede establecerse por la línea materna.

- La familia sindiásmica: El hombre empieza a tener una mujer principal y ella también lo considera así. Sin embargo, no es la pareja favorita dentro del grupo de esposas o esposos.

Dentro de la gens se va haciendo imposible el matrimonio, porque se multiplican las clases de hermanos, entre quienes no debe haber unión conyugal. En esta etapa la poligamia sólo aparece en sectores ricos.

Cuando se llegaba a disolver el vínculo conyugal por cualquiera de las dos partes, los hijos sólo pertenecían a la madre. La mujer habitualmente gobernaba la casa y constituía una gran fuerza tanto dentro como fuera de los clanes, por ello, a éste período se le llamo matriarcado.

Esta familia desapareció con la exclusión progresiva de la vida conyugal; primero de los parientes cercanos, después de los lejanos y finalmente de las personas con quienes tenían vínculos por alianza.

- La familia monogámica: La pareja conyugal sólo esta formada por un hombre y una mujer: Pero la poligamia (tener muchas esposas) y la infidelidad ocasional sigue siendo un derecho para los hombres. Esta actitud es ocasionada porque él se ve limitado de mujeres, lo cual provoca la aparición del raptó y la prostitución de ellas. Sin embargo, a la mujer se le exige fidelidad, castigándole cruelmente el adulterio.

Con la monogamia se realiza un progreso histórico, pero al mismo tiempo inaugura el antagonismo entre el hombre y la mujer, la opresión de clases, la esclavitud y la propiedad privada. Esta última es la acumulación de la riqueza, por parte del hombre, lo cual le da la oportunidad de obtener una posición más importante que la mujer en la familia. Y además, nace en él la idea de heredar sus bienes a sus hijos.

Cuando la propiedad individual y su transmisión hereditaria se sobrepusieron, hicieron nacer la preponderancia del derecho paterno, que la familia dependiera de él y de consideraciones económicas.

Pero, con la influencia del progreso científico e industrial, se van transformando poco a poco la estructura familiar y la función de cada uno de los integrantes. Esto se debe a que anteriormente la familia producía en pequeña proporción para satisfacer sus propias necesidades. Hoy debido al maquinismo, industrialización y factores económicos (como la inflación), se complica la existencia humana, es necesario que además del padre, también la madre y los hijos trabajen (sobre todo cuando la familia es numerosa), para percibir un salario y así satisfacer sus necesidades. Por lo tanto, debido al cambio socioeconómico existente en todo el mundo, la familia se convierte en consumidora, al satisfacer sus necesidades a través del supermercado, la tienda y la plaza de compras. Asimismo, depende de centenares de especialistas o profesionistas como son: Los productores y procesadores de alimentos, fabricantes y distribuidores de indumentarias, albañiles, profesores, reparadores, y otros. Es decir, para sobrevivir debe de ser económicamente capaz de comprar bienes, servicios y productos, lo cual exige al o los miembros familiares, ganen lo suficiente y sean inteligentes al consumir.

Lamentablemente, el consumo es la causa del surgimiento de las presiones económicas y del cambio de las relaciones familiares, debido a (en algunos casos) que los integrantes se ven en la necesidad de vivir alejados de su hogar, para conseguir el sustento de cada día, provocando se disminuya la convivencia y las relaciones afectivas familiares.

Este cambio socioeconómico (observado en todo el mundo) provoca la necesidad de planificar una educación para el consumo, (PROFECO lo hace en México) con el fin de preservar la salud y patrimonio familiar.

➤ La familia como institución educativa.

La familia es una institución formada por hombres y mujeres, es una organización con la tarea de satisfacer las necesidades (todo lo que implica la existencia del hombre) de aceptación, amor, educación, casa, vestido y sustento, de cada uno de sus miembros.

La familia como educadora, interviene en múltiples facetas de la personalidad del individuo a distintos niveles. Dichas facetas son transmitidas a través de la educación cívica, estética, intelectual entre otras. Estas se enriquecen, al tener

contacto con sus pares y la escuela (con su medio ambiente).

La familia inicia con el moldeamiento de la integridad del hombre, su influencia radica en las relaciones afectivas, en la imitación e identificación principalmente con sus padres.

Se le reconoce a los padres el derecho de educar a sus hijos según su propio criterio ideológico (elección de cultura, religión, educación, comportamiento, etc.). Cada padre encuentra un método para actuar sobre la conducta indeseable de sus hijos, este método se denomina disciplina. Algunos psicólogos la clasifican con base en la actitud de los padres, hacia la conducta errónea de los hijos. Hoffman propuso un sistema donde se emplea:

- La fuerza: Consiste en la utilización de la agresión física y verbal por parte de los padres, al aplicar o amenazar con algún tipo de castigo. Con esta técnica ellos generalmente pierden la calma y algunas veces abusan verbal o físicamente del niño. Según Hoffman, cuando los padres utilizan demasiado esta forma de disciplina, los hijos generalmente fracasan en su intento por lograr la internalización de las normas morales. Además, están propensos a ceder a las tentaciones, y después de cometer una fechoría no aceptan con facilidad el sentirse culpables o a confesar su error. Con dicha actitud el niño, en vez de reflexionar su error observa las claves externas para juzgar si su conducta será castigada o no.

Cuando se emplea la fuerza en la alimentación del individuo, que no tiene la disciplina idónea (horario de comida o no acepta los guisos) solicitada por los padres, probablemente los hijos lleguen a no nutrirse como debe ser y a no aprender a controlar su apetito.

Por lo tanto, como dice Skinner, la fuerza o el castigo no son el medio conveniente para lograr un correcto aprendizaje, sin embargo, otros psicólogos (Hoffman), mencionan lo contrario, al considerarlo como un recurso idóneo cuando se utiliza con moderación y en determinadas circunstancias.

- Retiro del afecto: Consiste en la separación entre padres e hijos o en sugerir o amenazar con tal acción. Un ejemplo extremo de este tipo de castigo, es el asustar terriblemente al niño al decirle: "Te vamos a regalar", "Eres insoportable" o "Ya no te queremos". Dicha modalidad no es de castigo físico, pero los estudios muestran que

provoca ansiedad e inhibe la expresión de cólera de los individuos. La forma moderada del retiro del afecto sería por la extinción, al privar de atención al niño, no hablarle, escucharlo o jugar con él.

Ésta, al aplicarse en la alimentación puede provocar en los hijos la falta de apetito o el ingerir los alimentos, pero sin tener hambre.

- Inducción: Los padres utilizan el razonamiento y la explicación de los motivos por los cuales la conducta es errónea o correcta. Por ejemplo: A un niño mal alimentado, se le puede decir "Come esta rico, te hará crecer sano y fuerte", y si aun así, no quiere comer se debe respetar su decisión.

Los padres al utilizar la inducción, logran con frecuencia en sus hijos, se guíen mediante normas morales internacionalizadas y sean capaces de ejercer autocontrol.

Sin embargo, además, del "padre y la madre, son los hermanos y toda la gama numerosa de parientes y demás personas que comparten el hogar, quienes llevan de los primeros instantes de la vida a la estructura humana los elementos que más tarde y sucesivamente se verán puestos en uso e igualmente aumentados por nuevas adquisiciones."⁹

La familia es el factor dominante en el desarrollo del aprendizaje, principalmente durante los primeros años de vida del individuo. Donde se desenvuelve más rápidamente, inicia la actividad del arte de vivir y elige vocación humana.

El estímulo aportado por los padres u otras personas a las generaciones jóvenes, es una variable psicosocial muy importante, porque interviene en la aspiración a una clase social y educación.

Bossard y Stoker describen los efectos educativos de una familia numerosa sobre el individuo:

- Los integrantes aceptan más rápidamente la realidad, porque por lo regular en una familia con varios integrantes ocurren bastantes sucesos como son; los momentos alegres, tristes, novedosos, apuros económicos o muerte.
- Se da una primacía del grupo sobre el individuo, debido a que cada miembro

⁹ DE BALLESTEROS, Elías Emilia. Ciencia de la Educación. 13ª Edición. Editorial Patria. México 1983. p. 124.

actúa de diferente forma con sus semejantes de acuerdo a sus necesidades y derechos. Esto le obliga a cooperar trabajando en equipo y disponga de sus propios actos en función de los demás, donde es imprescindible establecer reglas comunes para ejercer actividades tanto dentro como fuera del hogar.

- Se desarrolla una peculiar consciencia familiar; cada persona está consciente de su situación que lo hace distinguirse de los demás, provocándole orgullo o molestia de serlo.
- Existe una estructura autoritaria. Cuanto más numerosa sea la familia, más se requiere y acepta una autoridad como tal. Generalmente los padres y los hijos mayores adquieren un papel predominante sobre los miembros menores. Sin embargo, se considera buen padre a quien actúa con prudencia y buena madre a la que sabe administrar y es eficiente. De no haber organización por parte de los integrantes y una jefatura, la estructura familiar decae.
- Existe disciplina; si esta no existiera la familia se puede desintegrar. La autoridad paterna y la necesidad de coordinar las exigencias de todos, llevan a una reglamentación explícita.
- Se diferencian las funciones de los miembros, cada quien debe cumplir con una misión específica, hacer valer sus derechos y aceptar sus obligaciones.
- Se da una mayor interacción familiar; debido a la función que desempeña cada uno de los miembros, se requiere de más acciones de comunicación y organización. Acción provocadora de algo muy positivo en la familia, al crear lazos fuertes de amistad y amor. Además, se logran las metas propuestas.
- Aporta equilibrio y cordura en la formación integral del individuo.
- No hay sobreprotección; obteniendo como resultado individuos capacitados y con mayor posibilidad de abrirse camino por sí mismos.
- Se da mayor socialización de los hijos, debido a la necesidad de adaptarse a las personas, colaborar con ellas, a compartir lo propio, a convivir con mucha gente y, por consiguiente, a soportar muchas cosas.

Bossard y Staker Boll también mencionan los efectos educativos de la familia pequeña sobre el individuo, estos son:

- Tenencia a proyectar y planificar; los padres procuran tener todo previsto,

planifican cuantos hijos deberán tener, observan el ambiente social en el cual crecerán, piensan detalles y formulan finalidades concretas.

- La paternidad es intensiva más que extensiva; donde cada hijo tiene una especial atención. Los padres toman muy en serio las responsabilidades y tareas educativas (tienen comunicación con los profesores y procuran realizar chequeos médicos). Es decir, el individuo disfruta de una mayor atención individual.
- Las relaciones interpersonales se dan con mayor cooperación y gestión democrática. Los integrantes tienen más oportunidad de expresar sus opiniones y de participar en las decisiones familiares. Hay menos competencia y rivalidad entre ellos.
- Como hay más preocupación por la integridad del individuo, los padres con frecuencia tienden a comparar a sus hijos con los vecinos u otros conocidos.
- Los padres son ambiciosos; por lo tanto, ejercen más presión y procuran dar a sus hijos una educación prestigiosa, con el fin de cambiar a una clase social más alta o tener un matrimonio ventajoso.
- Los padres por lo regular exigen a sus hijos, cumplir con las metas o ambiciones que ellos no pudieron obtener, por causas ajenas a su voluntad (economía, salud entre otras) durante su juventud.
- Hay una sobreprotección de los hijos; los padres los atienden individualmente, al animarlos y facilitarles la ayuda.
- Hay mayor concentración afectiva en las relaciones interpersonales. Cuando este tipo de relación es inadecuada, la familia esta sujeta a problemas emocionales más intensos.
- Los hijos se ven sometidos a una ambivalencia afectiva; porque durante su condicionamiento, los padres se vuelcan afectivamente, pero a la vez son sus correctores y sancionadores, luego entonces los niños se sienten desconcertados.
- El hijo puede sentirse aislado, al estar rodeado de pocas personas con quien pueda compartir su vida, juego o conversación.
- El individuo, por lo regular esta sujeto a la adaptación del modelo de proceder de los adultos.

Como se observa en los dos tipos de familia existe una relación interactiva, en la

cual los miembros se influyen recíprocamente. Esta interacción de carácter social se da en un plano intelectual, sensorial y emotivo, de ahí su fundamental importancia como formadora de la personalidad del individuo y de su función como institución educativa. Asimismo, la influencia se da en forma individual, porque varía de una persona a otra y los miembros tienen una relación específica con cada uno de los integrantes, por ejemplo: El papá tiene una actitud o relación diferente con el hijo e hija, no los trata igual. “Es claro que el sexo, la apariencia física, el temperamento y otras diferencias entre los miembros de la familia, asignan sus correspondientes funciones y determinan los tipos específicos de interacción.”¹⁰

➤ La alimentación en la familia.

La alimentación del individuo constituye un aspecto biopsicosocial que enriquece su desarrollo estructural. En los capítulos anteriores, se analizó la problemática de la alimentación desde una perspectiva, primeramente: biológica, después; económica, política y social, posteriormente, psicológica y en este capítulo se analiza desde el punto de vista educativo, donde además se hace referencia a la influencia psicosocial del ambiente familiar sobre la alimentación del hombre.

Recientemente Warner y Lunt, señalan a la sala y el comedor como las habitaciones predilectas de la familia para hacer vida de grupo. Sin embargo, ocasionalmente los miembros actúan apresuradamente, con brusquedad o se presentan conflictos entre ellos, obteniendo como resultado perturbaciones emocionales en el proceso gástrico de su organismo.

La hora de comer, es al mismo tiempo una oportunidad para reunirse y tratar asuntos familiares o simplemente para conversar. Pero, hoy en día este momento se ve restringido, al poderse reunir una sola vez al día, debido a las múltiples ocupaciones. Dicha interacción varía según la clase y condición social. Por ejemplo: En las clases acomodadas hay generalmente sirvientes quienes realizan las labores domésticas, lo cual da a los miembros familiares la oportunidad de; reunirse más tiempo, cultivar sus aficiones e intereses intelectuales, etc. Actividades que les hacen reafirmar constantemente su posición social.

¹⁰ BOSSARD A., James. Sociología del Desarrollo Infantil. Tr. Mariano Santiago Luque. 3ª Edición. Ediciones Aguilar, S. A. Madrid, España. 1969. p. 83.

A diferencia de los miembros de familias ricas, los de clase media y baja, deben organizarse para preparar y servir sus alimentos. Durante esta actividad conversan, pero no tienen el tiempo y dinero para realizar actividades extras como los de clase alta.

Los estudios experimentales hechos por la fundación William T. Cárter, sobre las relaciones de los miembros familiares durante la comida han dado como resultado lo siguiente:

- Se presentan varias conductas:
 - Durante las comidas apresuradas la conversación es lacónica, brusca y directa. Las únicas palabras mencionadas con generosidad son: "Sí" "no", "ajá", "más", "sal", etc. Parece que el alimentarse es sólo una necesidad fisiológica y el tiempo dedicado para comer, se estuviese desperdiciando.
 - En algunas ocasiones la hora de comer se dedica a la reiteración de "ataques" domésticos. Se manifiestan porque las trifulcas son un hábito, no un incidente. Hay familias en las que del 80 al 100% de las conversaciones son de tipo pendenciero. A los niños se les regaña por sus travesuras presentes y pasadas, los padres riñen mutuamente, se crítica la comida (si está bien preparada o no), se le llama la atención a los comensales al no cumplir con las reglas para comer, etc. Dichas actitudes, traen como consecuencia el abandono de la mesa por parte de algún miembro familiar, con disgusto o expulsado, llorando o encolerizado. Estos hechos quedan expresados en el individuo. Y cuando se retira del primer hogar para formar el propio, cuenta mucho el aspecto gastronómico para la organización de su nuevo hogar. Debido al recuerdo de los guisos relacionados con los momentos tristes, alegres o comunes, donde prevalece la acción peculiar de premiar o sancionar las conductas.
 - Hay sobremesas dedicadas al comentario del exterior; caracterizadas por hablar murmuraciones durante todo el tiempo, de algún miembro de la familia ausente o de quienes no pertenecen a ella. Es decir, es un hábito el desacreditar a las personas.
 - En las comidas entreveradas se presentan conversaciones de interés humano; los comensales hacen comentarios sobre las experiencias del día o

novedades exclusivas, casos gratos o curiosos, asuntos públicos o políticos que son objeto de expresión o quizá de discusión.

- En algunos hogares la hora dedicada a la comida, es la ocasión para practicar rituales familiares; antes de comer se reza, fulgen candelabros sobre la mesa y superficies próximas, se da un orden impresionante, asociado a una tradición íntima, los miembros se escuchan unos a otros, tal vez aguarden en pie ante la mesa, hasta que el miembro importante (papá, mamá u otra persona) se sienta. Estas acciones implican la autodisciplina y es un presagio de disciplina en otras órdenes de la conducta.

La autodisciplina a de convertirse en un hábito y el ritual de mesa y sobremesa puede ser muy útil en tal fin.

- Se da una interacción familiar; consiste en la relación entre las personalidades de los integrantes del grupo familiar, con referencia especial a la formación e influencia sobre los rasgos personales, en la cual a los niños se les forma el hábito de comer como lo marcan las reglas sociales; sentarse bien, tomar correctamente los cubiertos o hablar como debe ser.

Por ello, la familia es uno de los grupos sociales, quien determina la personalidad del individuo, sobre todo del niño. Buena parte del proceso interactivo familiar se da en la hora de la comida, de lo que se puede decir lo siguiente:

- El papel desempeñado por el individuo en el grupo familiar se identifica en la mesa. Cuando están reunidos todos los miembros, generalmente quienes no tienen buena relación con los demás, se apartan del lugar o cuando dos personas tienen muy buena relación se sientan juntas.

Las afinidades electivas y otras actitudes se hacen patentes en la forma y orden de tomar asiento, en el momento de servir la comida, en darle prioridad a alguien para iniciar la conversación.

- Las habilidades personales se dan a conocer y se ponen a prueba ante los demás integrantes familiares, a través de la participación cotidiana.
- El demostrar la personalidad en el ambiente familiar; lleva la acción de moldear los rasgos personales y el recibir respuesta o no a esta acción. La hora de comer se convierte en la mejor ocasión para corregir los hábitos o costumbres. Por

ejemplo: Los niños son francos en sus reacciones y quizá se sientan más seguros y bajo custodia para reaccionar así. Por ello, la hora de la comida, es el momento ideal para moldear al individuo.

- Durante la comida se fomenta en el hombre los símbolos de expresión, sobre todo en los infantes. Este momento, se puede ver como un tiempo dedicado a la clase de expresión oral, donde ocasionalmente no hay organización, debido al desorden en la toma de la palabra (todos hablan al mismo tiempo), al considerar la rapidez y la facilidad de iniciar la conversación como un vínculo para ser aceptado en la charla. Sin embargo, hay más probabilidad de convertirse en una interacción democrática, porque en la actualidad se le da a los menores la oportunidad de expresarse. Los mayores tienen más paciencia e interés en atender a los pequeños. Dicha acción, en tiempos atrás no se toleraba, ahora los pequeños u otros miembros pueden expresarse libremente, pero con cierto respeto.

- En las comidas familiares se hacen análisis, disecciones y clasificaciones de la personalidad. Cada miembro examina y estudia a los demás (sobre todo en las familias numerosas). Esto resulta pesado o molesto cuando se lleva a cabo delante de todos, debido a la detección y crítica severa de los rasgos indeseables y debilidad personal.

- La conversación de sobremesa tiene la finalidad de ayudar a los pequeños, a analizar cuales son las funciones relativas de los adultos en general (papás, tíos, etc.) y de ellos en particular. Convirtiéndose en el momento ideal para definir e identificar las personalidades mutuamente.

- Se transmite la cultura familiar a los hijos; para realizar tal acción se utilizan las técnicas de conversación de mesa y sobremesa.

Los sociólogos están de acuerdo en considerar a la familia, como el principal agente transmisor de la cultura a las generaciones jóvenes. Ella introduce al individuo, tanto en su cultura peculiar como en la del gran sistema general. Gran parte de ésta acción la realiza en la hora de la comida.

Algunos aspectos relacionados con la transmisión de la cultura son:

- Durante la comida y sobre todo en la hora de cenar, son momentos para recabar información, novedades y experiencias de los miembros. Los datos son

recibidos y analizados rápida y discretamente por los demás integrantes.

- El comedor comúnmente sirve de tribuna, para examinar los temas de interés o preocupación de los integrantes. Inician con la formulación de preguntas. El número de temas puede ser variado y amplio, donde tal vez se repitan monótonamente algunos puntos de interés. Sin embargo, ciertos temas se evitan cuidadosamente, otros se discuten frecuentemente, de tal forma que la selección de estos resulta muy reveladora.

La elección de temas (tribuna), puede presentarse en varias formas:

Puede ser ceremoniosa; porque se hacen preguntas muy estudiadas y se estimula la discusión.

Espontánea; donde se plantean preguntas en el transcurso de la conversación y surge la discusión. Los temas se suceden unos a otros y la argumentación es por lo regular breve y directa.

Incidental; ocasionalmente tiene carácter de tribuna, porque hay temas que se expresan mediante una palabra, un silencio o expresión del rostro. Cada miembro tiene su acervo de palabras, frases, giros, gestos, guiños, etc., para todos los miembros familiares, aunque inteligible en ocasiones para los extraños.

- La hora de la comida familiar; sirve en ocasiones como conferencia valorativa, especialmente en cuanto a experiencias, necesidades e intereses de los integrantes. Los puntos de vista se expresan, analizan y rectifican, en ocasiones se adoptan como de la familia, después de ser coonestados por decisión de los padres o de la mayoría. Así las valoraciones quedan incorporadas, según su vínculo emocional.

En el progreso cultural del individuo, las conversaciones de sobremesa introducen ideas, patrones y valores fundamentales de ésta y sus aplicaciones prácticas.

- Durante la comida familiar; a menudo se sustituyen o complementan las recomendaciones (cruzar la calle con cuidado, vigilar por donde se camina, etc.). Esto ocurre en diversas formas, una de ellas es a través de las conversaciones "montadas", generalmente en beneficio de los hijos. Por ejemplo: Se comenta el comportamiento de una persona que en un principio se elogiaba, pero por realizar una actitud reprobable, ya no es aceptable. En fin, muchas de las lecciones aprendidas durante la comida y sobremesa son imprevistas y espontáneas.

- En relación con las funciones pedagógicas ya mencionadas, están otras como estímulo y dirección de interés infantil. Si el niño tiene aficiones literarias, artísticas o mecánicas, las conversaciones de sobremesa pueden ser alentadoras o desalentadoras. La información y comentarios sobre el tema varían según el prestigio del crítico, cambio de impresiones y punto de vista o aburrimiento por parte del resto de los integrantes. A veces se divaga en el tema, se comentan otras cosas sin tener ninguna relación y los resultados son tortuosos e intangibles.

4.3 Educación para padres de familia.

La educación de los padres surgió por la necesidad de darle protección (física, intelectual y moralmente) al niño. Su difusión fue efecto de la evolución de las ideas morales, de los conocimientos psicopedagógicos y de los cambios en las condiciones de vida, ocasionados por el progreso científico y desarrollo industrial, los cuales transformaron la estructura familiar y el papel de los padres.

Esta educación se formula con el fin de potenciar los efectos intergeneracionales de la actividad educativa, de incrementar y fortalecer la capacidad en el desarrollo integral de los hijos. De satisfacer los requerimientos de los niños como son: La educación especial, el alojamiento, la subvención económica, la fisioterapia, la dieta alimenticia, asistencia médica, entre otros. Necesidades que deben atenderse en forma individual o grupal según el caso.

“La escuela para padres se define como un espacio de crecimiento personal, como una oportunidad de comprender el proceso de desarrollo humano en general y de los niños en particular.”¹¹ Es decir, es un lugar donde se adquieren habilidades específicas ligadas con la educación de los niños y se pueden discutir problemas concretos de enseñanza-aprendizaje, en términos comprensibles para ellos.

En la escuela para padres, se analizan las condiciones de vida de la zona donde habitan, que favorecen o obstaculizan el desarrollo de los individuos. Y según las observaciones, el grupo organizado puede promover actividades en beneficio de

¹¹ LINARES, Pontón María Eugenia. Del Hecho al dicho hay menos trecho. ¿Qué hemos aprendido en los programas de apoyo a la familia para la crianza de los niños?. 1ª Edición. Centro de Estudios educativos, A. C. (C. E. E.). México 1992. p. 75.

todos los miembros de la comunidad.

De acuerdo con las necesidades de particular interés y dadas las circunstancias, en México se han desarrollado programas de apoyo para padres de familia, con el fin de promover el desarrollo integral de los niños. Estos incluyen temas con respecto a la salud (dieta alimenticia, la prevención de todo tipo de enfermedades, aseo personal) y de psicopedagogía (problemas de aprendizaje, de disciplina, etc.). En ellos se proponen estrategias educativas con un enfoque preventivo para mejorar las condiciones de vida biopsicosocialmente hablando. Sin embargo, dichos programas han sido insuficientes en número y con el fin específico de apoyar a los padres de familia, en la educación de sus hijos, ya que las acciones gubernamentales realizadas dentro del área educativa, no han tenido la suficiente fuerza para actuar como debiera.

De los estudios realizados sobre la educación para padres de familia, se han elegido tres conceptos:

➤ Educación para padres de familia concebida como información: Numerosos profesionales (médicos, puericultistas, pedagogos, psicólogos y otros) enfrentan el o los problemas, proporcionando información cognoscitiva a los padres, con el fin de ampliar sus conocimientos, fijar su atención en las consecuencias del problema y revelar sus responsabilidades como participantes. Con dicha instrucción se modifica el comportamiento de ellos, ante el caso a resolver.

La información dirigida a los padres, se orienta según la problemática a resolver (alimentación, rendimiento escolar, entre otros). Es objetiva, limitándose a exponer hechos. Contribuye con nuevos elementos de apreciación, lo cual ayuda al padre a asumir su papel. Así, la transmisión de conocimientos es considerada como un apoyo para resolver sus conflictos interiores o exteriores y sobre todo para analizar nítidamente el medio ambiente que les rodea. En esta instrucción, se reconocerá las concepciones morales, sociales y psicológicas de ellos, con el fin de enriquecer sus conocimientos, evitando nociones divergentes que puedan dañar o turbar su interés. Debe evitarse dar consejos como receta, (en ciertos casos) porque es antipedagógico, además, el padre podrá sentirse en una situación infantil de dependencia e irresponsabilidad.

Regularmente cuando se les brinda información a los padres, ellos tienden a generalizar y transformar en reglas las observaciones señaladas. Por eso, cuando se les brinda información incorrecta, se corre el riesgo de hacer sentir al padre como un escolar, con la tarea de aprender a educar a sus hijos. Y como consecuencia se observa en él, la pérdida de la esperanza en sí mismo y la capacidad de reaccionar y resolver sus problemas familiares (bien o mal) en forma espontánea. Así, en lugar de beneficiar a los interesados, se crean conflictos familiares más agudos.

Por ello, la educación para los padres poco instruidos, debe adoptar un intercambio de información, transmitirles sólo los conocimientos científicos imprescindibles, propios para enriquecerse y no para socavar su propia responsabilidad.

➤ En la educación para padres concebida como una modificación de la personalidad, la información ofrecida puede tener los siguientes efectos: Primero; cuando la información y el condicionamiento son insuficientes, aunque los padres se presenten voluntaria y conscientemente a recibir asesoría, la instrucción resultará inoperante para modificar la conducta, debido a los hábitos antiguos que se entremezclan con un conjunto de nociones colectivas y tradicionales. En el segundo efecto; se puede presentar un mecanismo intelectual mediante el cual, quien escucha una enseñanza tiende a retener todo cuanto refuerza sus hábitos y a olvidar lo que los contraría. En el tercer efecto los padres al escuchar consejos destinados a mejorar las relaciones con sus hijos, substituyen lo anterior y aplican lo recientemente aprendido para mejorar la conducta. O el hecho de leer información o asistir a lugares donde se discuten temas sobre la educación de sus hijos, les da la impresión de haber hecho lo suficiente por ellos. Estas acciones son insuficientes, porque suele presentarse un desacuerdo entre lo captado de ésta información y su acción o conducta, ocasionando finalmente malestar, conflicto interior y desánimo en el interesado. Por último en el cuarto efecto; los padres al tener más acceso, que otras personas en el conocimiento de nuevos temas (ignorados en la víspera) sobre la educación de sus hijos, les da una satisfacción plena y les invita a postergar sus métodos habituales y aplicar los nuevos. Dicha actitud se observa en quienes escucharon durante la instrucción; el empleo de una terminología aparentemente científica, ciertas intervenciones autoritarias, la relación de un conflicto familiar o

personal con el conocimiento de un tema a través de la lectura o conferencia mal asimilada. Los resultados de esta última acción suelen traer la aparición de mayores dificultades en la vida familiar. Y los problemas fuertes en una familia, afectan de manera profunda y constante a la mayoría de los integrantes. Por lo tanto, la información lleva consigo el riesgo de resultar insuficiente o peligrosa en la influencia sobre el comportamiento de algunos padres. Puede generar reacciones variables como; la inhibición, culpabilidad, agresividad y rigidez. Para evitarlo, se debe evaluar dichos riesgos y eliminarlos, ajustando perfectamente los métodos de información y adaptarlos a diversas situaciones.

La información proporcionada a los padres debe respetar sus actitudes y decisiones íntimas, tomadas (posteriores a la instrucción) ante problemas de tipo educativo o de su relación familiar. Porque sus conflictos no pueden ser resueltos mediante recetas, debido a que sus decisiones dependen de varios elementos, conocidos sólo por los interesados, y ellos por regla general son responsables de tomarlas. En muchas ocasiones el problema a resolver no requiere de una decisión, sino simplemente de una actitud espontánea o inconsciente, causada por la relación familiar o por el tipo de problema.

La información recibida puede influir favorablemente en las actitudes de los padres, si se hace hincapié en una madura reflexión, porque lo que los padres digan, ordenen, enseñen o sancionen, ejerce efecto sobre la conducta de los hijos inmediatamente o a largo plazo, además, dicho efecto se rige principalmente por la relación personal directa existente entre padres e hijos.

La imagen de los padres mediante el proceso de identificación, constituye el elemento esencial de la maduración de sus hijos y, por consiguiente, de su educación. Luego entonces, sí la calidad de la acción de los padres y su personalidad son uno de tantos elementos para educar a los hijos, es la educación dirigida a padres de familia quien debe ayudarlos a perfeccionar su conducta y personalidad, con el fin de proporcionarles maduración y así puedan valerse de sus propias decisiones en situaciones como; el prever, escoger, adaptarse a circunstancias cambiantes y a enriquecerse mediante experiencias nuevas.

Toda información proporcionada a los padres debe ser científicamente comprobada y

tener un proceso didáctico, para inculcar en ellos, la importancia de tener relaciones afectivas interfamiliares como remedio o clave en la prevención o solución de sus problemas. Con ésta información se culminará la búsqueda de procedimientos prácticos para penetrar en el terreno del comportamiento, de tal forma que el procedimiento desarrolle en los padres de familia un esfuerzo por adaptarse a investigar, razonar y actuar.

➤ La educación de los padres concebida como un mejoramiento de las relaciones personales.

En la relación con sus semejantes resulta inseparable la vida personal con la social del individuo. Los especialistas analizan el desarrollo del sujeto desde una perspectiva muy específica, por ejemplo: Para los psicólogos el hombre es esencialmente social, porque necesita sentirse aceptado, escuchado, aprobado, considerado, protegido y ayudado por cuantos le rodean. Ésta seguridad determina con frecuencia la actitud de aceptarse a sí mismo, la cual busca desde su primer día de vida hasta su muerte. Por eso, en la formación del hombre interviene su relación con el medio social, al procurarle hasta la forma de pensar, de expresión y de acción.

Como la educación inicia en la función de la relación del individuo con su familia, los educadores atribuyen a los padres el deber de desempeñar una actitud de aceptación de la personalidad de sus hijos y cuando es el momento, son ellos quienes deben juzgar y encauzar la conducta y personalidad de sus dependientes. De esta forma se objetará por realizar entre padres e hijos un esfuerzo para mejorar su desarrollo integral. Esfuerzo que debe suscitarse sin provocar impresiones de rechazo ni de desánimo.

La confianza en los demás y en sí mismo están estrechamente ligadas entre sí, ambas son necesarias para el individuo en la determinación y aceptación de la educación de su medio y el esfuerzo implicado en ésta. Además, la confianza asegurará la aceptación de los deberes personales y de los demás. Es la familia sin duda la primera y la más importante quien inicia tal acción, al conducir al individuo a adoptar sus primeras actividades frente a los demás y a adquirir sociabilidad y solidaridad en la acción y en los sentimientos. Así, se presagia en una amplia

medida las actitudes que el individuo adopte más tarde ante otros grupos (de la escuela, trabajo, vecinos, etc.) de la sociedad a la cual pertenece.

La educación de los padres en el orden de la relación social se da en dos direcciones: Por un lado; se confiere a los papás el sentimiento de ser aceptados por el medio ambiente de otros padres y también por un educador de prestigio y competencia.

Por otro lado; cuando se le enseña a escuchar a los demás o a colocarse en el punto de vista ajeno, pueden presentarse dos actitudes; la de mejorar su comportamiento en su medio ambiente o hacerlo sentir como un rechazado, por ser criticado o recibir ironías. Lo cual podrá aumentarse su aislamiento, ansiedad y desánimo.

Como se observa, en los tres conceptos se manejan las cualidades que un instructor de padres debe tener; personalidad, profesión y dominio de la información del tema, los cuales son elementos básicos para determinar el éxito o fracaso del programa. Él debe actuar con prudencia y sentido social.

Capítulo V Propuesta Pedagógica.

Programa.

Toda propuesta o proceso educativo programado va vinculado con la didáctica, que por su raíz etimológica (del griego *didaskhein* enseñar) lleva a la idea de la enseñanza, pero considerando el aprendizaje como fin de ésta. Luego entonces la didáctica tiene como objetivo establecer líneas de acción en un plano normativo práctico para la sistematización del proceso enseñanza aprendizaje. Este proceso es el producto de una actividad sistemática, en la cual se encuentran tres momentos de la didáctica:¹

- La planeación didáctica; consiste en la previsión y organización de los objetivos, contenidos, actividades, métodos, técnicas, materiales y todo los elementos necesarios en la formulación y programación del proceso enseñanza aprendizaje, con el fin de llevar a cabo lo planificado en forma económica y eficiente. En el área conductista, la elaboración de programas educativos deben estipularse en términos conductuales concretos, preferentemente en comportamientos que se puedan observar y medir.
- La realización didáctica; Para llevarse a la práctica lo programado, se establece un tiempo y espacio. En esta etapa se ejecuta el proceso enseñanza aprendizaje. El instructor y los educandos analizan los contenidos, utilizan las técnicas de enseñanza aprendizaje y el material didáctico para lograr lo propuesto en los objetivos.
- La evaluación didáctica; consiste en la valoración de lo realizado (lo establecido con anterioridad en la planeación), con bases psicopedagógicas, con ellas se detectará las causas y consecuencias de fallas y aciertos cometidos. Actividad indispensable en la retroalimentación del proceso enseñanza aprendizaje.

Se establece así, una fuerte interrelación entre los tres momentos de la didáctica, convirtiéndose en un sistema continuo que tiene como finalidad el llevar a cabo de la mejor forma posible la enseñanza y aprendizaje.

¹ Tomado de BLOOM. Benjamín Samuel. Taxonomía de los Objetivos de la Educación; La Clasificación de las Metas Educativas. Tr. Marcelo Pérez Rivas. Ed. El Ateneo. Buenos Aires 1971. 364. Págs.

El proceso enseñanza-aprendizaje se da por dos acciones; enseñar y aprender, ellas están presentes en la instrucción, por lo tanto el instructor debe tener pedagógicamente planificadas todas aquellas actividades implícitas en la acción de enseñar, con el fin de utilizar dinámicamente los elementos necesarios en la acción de aprender. El instructor debe tener los conocimientos teórico-prácticos del condicionamiento y materiales de apoyo para producir o cumplir con los cambios de conducta expuestos en los objetivos.

La enseñanza dirigida trata de organizar las condiciones de los educandos, para estimular y encausar su desarrollo físico, intelectual, emocional, biológico y social. Siendo la tarea primordial de la educación, el atender las necesidades de desarrollo del sujeto en cada uno de sus aspectos y direcciones. Ya que la educación se basa en principios con validez pedagógica, independientemente de su forma (informal o formal), de ordenar y agrupar los conocimientos. Debe estar vinculada con la vida cotidiana de los hombres en sus relaciones mutuas. Es decir, el medio ambiente natural y social son quienes determinan los objetivos de la educación.

El programa que a continuación se describe es una propuesta pedagógica, esta elaborada con fines educativos, para instruir al padre de familia en el consumo de productos alimenticios.

Características del programa:

- Lugar de aplicación: En escuelas de educación básica, ubicadas en el municipio de Cd. Nezahualcóyotl, con previa autorización.
- Convocatoria: Se invitará a los padres de familia a participar, mediante anuncios colocados en las puertas de las escuelas.
- Duración: Los objetivos del programa se realizan, ocupando un tiempo de dos horas por unidad y media hora para evaluar los resultados.
- El área de aprendizaje que se pretende abarcar; es la cognoscitiva, porque el participante adquirirá conocimientos sobre la buena alimentación.
- Justificación: Capacitar a padres de familia en el consumo de productos alimenticios nutritivos para cubrir sus necesidades individuales y familiares, de manera responsable y así disminuir los problemas de salud, mejorar sus condiciones económicas, rendimiento escolar y laboral

Objetivo general: Se instruirá a padres de familia con la información necesaria, para que obtengan la capacidad de analizar, criticar e investigar el tema del consumo de productos alimenticios.

Unidad I. Los alimentos

Objetivos particulares.	Objetivos específicos.	Contenido.	Técnicas de enseñanza.	Técnicas de <i>aprendizaje</i> .	Material didáctico.
<p>El participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discutirá en grupo la necesidad de alimentarse bien. • Observará a través de ilustraciones los nutrimentos indispensables para mantener el cuerpo humano sano. • Diferenciará los alimentos nutritivos de pacotilla 	<p>El participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencionará platillos que contengan los nutrimentos necesarios para tener buena salud. • Enlistará los productos alimenticios pacotilla. 	<p>a) La importancia de una buena alimentación.</p> <p>b) Los nutrimentos.</p> <p>c) Productos pacotilla.</p> <p>d) La dieta alimenticia según la edad, actividad y estado fisiológico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva: Se proporcionará un panorama general del contenido de la unidad apoyándose en el material didáctico. • Demostrativa: Se enlistarán platillos para las tres comidas, que puedan nutrir por igual a todos los miembros de una familia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tormenta de ideas: • Los participantes darán su opinión libre y espontáneamente sobre el tema. • Discusión 6-6: Se formará equipos de seis personas. • Analizaran el tema y mencionarán platillos para nutrir a toda la familia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolio: Contendrá ilustraciones de los nutrimentos; mencionando algunos alimentos con su composición nutritiva. • Hojas impresas: Su contenido será el tema de la unidad. • Pizarrón. • Gises. • Hojas en blanco. • Lápices

Unidad 2 Ley Federal de Protección al Consumidor (L.F.P.C.)					
Objetivos particulares	Objetivos específicos	Contenido	Técnicas de enseñanza	Técnicas de aprendizaje	Material didáctico
El participante:	El participante:				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Analizará los motivos que dieron origen a la Ley Federal de Protección al Consumidor (L.F.P.C.) ▪ Codificará los asuntos que la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO) tiene a su cargo de acuerdo a la (L.F.P.C.), para fines que le convenga. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mencionará cómo y en qué aspectos esta protegido por la L.F.P.C. ▪ Especificará los artículos de la L.F.P.C. que lo protegen cómo consumidor de alimentos. ▪ Ejemplificará problemas relacionados con el consumo de alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Motivos que dieron origen a la L.F.P.C. ▪ La Ley Federal de Protección al Consumidor. ▪ Capítulos con los respectivos artículos que protegen al consumidor de productos alimenticios. ▪ Medios (revistas, televisión y radio) por los que PROFECO ayuda e informa al consumidor de productos alimenticios. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lectura comentada: El instructor leerá un resumen de los motivos que dieron origen al surgimiento de la L.F.P.C. ▪ Expositiva: Se describirá en forma general el contenido de la L.F.P.C. ▪ Demostrativa: A través de un videocasette se analizará casos concretos en (la alimentación) que PROFECO puede auxiliar al consumidor. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Investigación: Con previo aviso el alumno escogerá un medio por el que PROFECO da a conocer temas de la alimentación y posteriormente lo expondrá. ▪ Experiencias: Los educandos narrarán casos en el que consumieron productos alimenticios, que se relacionen con la necesidad de que intervenga PROFECO. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Documento: (Resumen) de los motivos que dieron origen a la L.F.P.C. ▪ Grabación: Videocassette de la PROFECO dirigido al público en general. ▪ L.F.P.C. ▪ Hojas en blanco. ▪ Programas: De alimentación transmitidos por PROFECO en radio y televisión. ▪ Lápices. ▪ Pizarrón. ▪ Gises.

Unidad 3. Condicionamiento del público como consumidor.					
Objetivos particulares.	Objetivos específicos.	Contenido.	Técnica: de enseñanza.	Técnica de aprendizaje.	Material didáctico.
<p>El participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describirá las conductas del consumidor. • Analizará las estrategias que usan los empresarios para condicionar al público en el consumo. 	<p>El participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejemplificará algunas conductas del consumidor. • Discriminará la información que transmiten los fabricantes o distribuidores de productos alimenticios, a través de los medios masivos de comunicación 	<ul style="list-style-type: none"> • La conducta del consumidor. • Estrategias de los empresarios para que el público consuma. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva: El instructor mencionará el contenido de la unidad. • Interrogativa: Se hará en forma de dialogo con el fin de estimular al participante a reflexionar el tema. • Demostrativa: Se proyectará algunos mensajes comerciales de alimentos transmitidos por televisión y radio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Discusión 66: Se formarán equipos de seis personas para discutir el tema y después exponerlo. • Estudio de casos: Se analizará el contenido de algunos mensajes comerciales de alimentos dirigidos a bebés, jóvenes y adultos, transmitidos en la radio y televisión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolio. • Radio. • Televisión. • Pizarrón. • Gises. • Hojas en blanco. • Hojas impresas con el contenido del tema. • Propaganda de las industrias alimenticias.

Unidad 4 El padre de familia como consumidor					
Objetivos particulares	Objetivos específicos:	Contenido.	Técnicas de enseñanza.	Técnicas de aprendizaje.	Material didáctico.
<p>El participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificará los componentes (precio etc.) que deben, observarse en un alimento antes de comprarse. • Utilizará las etapas necesarias para realizar una buena compra. 	<p>El participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comparará las marcas o presentación de alimentos según sus componentes. • Aplicará las conductas pertinentes para realizar una buena compra tanto actuada como real. • Juzgará los actos de compra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de los componentes en los alimentos: Calidad, cantidad, caducidad, contenido y precio. • Lista de alimentos básicos o indispensables. • Etapas de análisis para realizar una buena compra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva. • Lectura comentada. • Demostrativa: El instructor diferenciará los componentes de algunos alimentos industrializados de los procesados en casa. • Cronológica: Se darán ejemplos de compra con orden y secuencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Investigación: En la biblioteca o Módulos de PROFECO. • Tormenta de ideas. • Discusión 6-6. • Dramatización: Los equipos actuarán una compra. • Análisis de propaganda de las tiendas de autoservicio • Comparación de productos alimenticios ofrecidos por tiendas de autoservicio y mercados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Documento: Información de los alimentos que proporciona PROFECO. • Revista del Consumidor • Propagandas de las tiendas Aurrera, etc. • Lista de precios de alimentos en tianguis y mercados. • Hojas impresas con el contenido del tema. • Hojas en blanco. • Lápices. • Pizarrón. • Gises.

Unidad 5 El padre como guía para su familia en el consumo de alimentos.

Objetivos particulares.	Objetivos específicos.	Contenido	Técnicas de enseñanza.	Técnicas de aprendizaje.	Material didáctico
<p>El participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transmitirá a su familia todos los conocimientos adquiridos durante la instrucción. • Analizará los conocimientos con su familia. • Condicionará a su familia para consumir alimentos nutritivos. 	<p>El participante y su familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observarán y criticarán la publicidad de los alimentos en los medios masivos de comunicación. • Distinguirán los alimentos nutritivos de la pacotilla. • Escribirán formas de autocondicionarse 	<ul style="list-style-type: none"> • Condicionamiento Operante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva. • Interrogativa. • Demostrativa: El instructor dará ejemplos de condicionamiento operante en la alimentación familiar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Investigación en casa. • Tormenta de ideas. • Discusión 6-6. 	<ul style="list-style-type: none"> • Radio. • Televisión • Propaganda de empresas para consumir alimento. • Hojas en blanco. • Hojas impresas con el contenido del tema. • Lápices. • Pizarrón. • Gises.

Evaluación de las cinco unidades.

- Registro anecdótico: El participante entregará al instructor, por escrito los resultados obtenidos de la transmisión de conocimientos (por cada unidad del programa) que dio a su familia.
- El instructor registrará los resultados anteriores en un formato, por cada familia.
- Prueba objetiva: Al finalizar cada unidad, se aplicará al participante un cuestionario con preguntas que requiera una respuesta breve y de falso o verdadero.
- Evaluación final: Al finalizar la aplicación del programa, el instructor dará por escrito una evaluación al participante y le hará comentarios sobre ésta.

Conclusiones.

Los programas dirigidos a padres de familia han tomado importancia en el área de la salud, dentro de la sociedad contemporánea, debido a que son ellos los que transmiten a las generaciones jóvenes sus conocimientos, cultura, tradiciones, costumbres y hábitos alimenticios; a través de los valores de autocuidado y responsabilidad, les enseñan que deben hacer o dejar de hacer para comer y vivir sanamente en su medio ambiente.

Desafortunadamente la influencia de fenómenos sociales como; los medios de comunicación masiva, la industrialización, la participación de padres e hijos en las fuentes de trabajo, la disponibilidad de los recursos económicos y la utilización del tiempo libre fuera del hogar, han provocado grandes cambios en la estructura familiar y en los estilos de vida. Teniendo como consecuencia deficiencia en la educación alimenticia familiar. Ésta provoca graves problemas de salud, como son la obesidad y desnutrición, los cuales repercuten en un bajo rendimiento personal.

Por ello, en el presente trabajo, se investigó la alimentación del individuo, desde una perspectiva biológica, social, económica, política, psicológica y educativa, con el fin de disminuir dichos problemas.

El progreso de la ciencia y la tecnología en la industria alimenticia ha modificado el aporte nutricional natural de los alimentos para el hombre. En forma positiva porque abastece a las poblaciones en situaciones difíciles (terremotos o guerras), recreativas (día de campo) o de trabajo (tener que alimentarse fuera del hogar).

En forma negativa porque al aumentar la población se altero el crecimiento natural de los vegetales y animales que sirven de alimento; además en los productos industrializados, el contenido de aditivos (colorantes, agentes aromáticos, potenciadores del sabor, conservadores, antioxidantes, entre otros) han causado enfermedades como: Estreñimiento, hinchazón de vientre, náuseas, menor tránsito digestivo, alergias y muchas más.

Ante este problema, trabajan profesionistas en la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), en programas de televisión, revistas y otros medios, para informar y proteger al consumidor de servicios y productos alimenticios que dañen su salud, con base en la Ley Federal de Protección al Consumidor (L.F.P.C.).

Desafortunadamente no tienen la fuerza suficiente para actuar en contra de los intereses empresariales, quienes (a pesar de conocer las consecuencias que trae el consumir productos pacotilla), trabajan arduamente para enajenar a las naciones; abusan de las necesidades personales (comida, casa, vestido y afecto). Estimulan a las poblaciones a consumir los alimentos de forma incorrecta, a través de los diferentes medios masivos de comunicación.

Es así que, a pesar de las leyes que existen para la protección de la salud y los programas de salud que se aplican en las instituciones de gobierno, como son el Instituto del Seguro Social para el Servicio de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) y el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) o el trabajo particular de los profesionistas: Médicos, nutriólogos, pediatras entre otros, no se ha disminuido ese gran porcentaje (66%) de personas alimentadas defectuosamente o (21%) de aquellos que lo hacen con exceso.

La educación para el consumo de productos alimenticios nutritivos no ha tenido el apoyo sustancial de un grupo de profesionistas capacitados o interesados en el tema, ni tampoco se han utilizado los medios ideales que induzcan el cambio para consumir alimentos nutritivos.

En las escuelas de educación básica, no se educa adecuadamente a los alumnos sobre la importancia que tiene la alimentación para el hombre, además, el tema de los nutrimentos que necesitan las personas para crecer sanas y fuertes, se trabaja superficialmente. Más aún, en las cooperativas escolares se pone al alcance de los estudiantes los productos alimenticios pacotilla.

Por ello, está propuesta pedagógica, tiene como objetivo disminuir los problemas de salud derivados de una mala alimentación, y aunque el programa está destinado a padres de familia de la Ciudad Nezahualcóyotl, puede ser aplicado en casi todas las escuelas primarias de la Ciudad de México.

Tiene como objetivo: Transmitir los conocimientos básicos, sobre la alimentación de acuerdo a las necesidades nutritivas de cada persona. Para que ellos sean capaces de analizar, criticar e investigar como se debe alimentar su familia dentro y fuera del hogar.

A través de lo adquirido en el taller, las familias se reunirán cada una en su casa para analizar y criticar los mensajes comerciales de productos pacotilla y de aquellos que aparentemente son buenos para la salud; de tal forma que sólo acepten los alimentos nutritivos. Así se formaran consumidores responsables e inteligentes que puedan discernir entre lo que necesitan para alimentarse correctamente y los alimentos que no son buenos para la salud, presentados por las diferentes industrias alimenticias a través de los medios de comunicación masiva.

Bibliografía.

1. ANDA, Gutiérrez Cuauhtémoc. México y sus Problemas Socioeconómicos. Tomo II. 1ª Edición. Editorial I. P. N. México, febrero de 1982. 196 págs.
2. ANDERSON, Richard C. Psicología Educativa: La Ciencia de la Enseñanza y el Aprendizaje. 1ª Edición, 4ª Reimpresión. Editorial Trillas. México 1988. 569 páginas.
3. BLOOM, Benjamín Samuel. Taxonomía de los Objetivos de la Educación; La Clasificación de las Metas Educativas. Tr. Marcelo Pérez Rivas. Editorial El Ateneo. Buenos Aires 1971. 364 páginas.
4. BOSSARD, A. James. Sociología del Derecho Infantil. Tr. Mariano Santiago Luque. 3ª Edición. Ediciones Aguilar, S. A. Madrid España 1969. 652 páginas.
5. BOWER, Gordon y otros. Teorías del Aprendizaje. 2ª Edición, 2ª Reimpresión. Editorial Trillas. México, agosto de 1992. 790 páginas.
6. CASANUEVA, Esther y otros. Nutriología Médica. 1ª Edición. Editorial Médica Panamericana. México, junio de 1995. 573 páginas.
7. CERVANTES, Leticia y otros. Guía para la Educación Nutricional. Instituto Nacional de la Nutrición. Departamento de Educación Nutricional. México 1984. 84 páginas.
8. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. 1ª Edición. Editorial ALCO, S. A. México, enero de 1996. 158 páginas.
9. DE BALLESTEROS, Elías Emilia. Ciencia de la Educación. 13ª Edición. Editorial Patria. México 1983. 440 páginas.
10. DIBLE, Anderson y otros. Nutrición y Dieta de Cooper. 17ª Edición. Editorial Interamericana. México 1993. 730 páginas.
11. DJALMA, Viatali Emanuel. Guía para la alimentación I. La Nutrición. 1ª Edición. Ediciones del Serbal. Barcelona 1982. 144 páginas.
12. DJALMA, Viatali Emanuel. Guía para la Alimentación II. Los Alimentos. 1ª Edición. Ediciones del Serbal. Barcelona España 1982. 167 páginas.

13. DOMJAN, Michael y Burkhard Barbara. Principios de Aprendizaje y de Conducta. Tr. Belmonte Martínez Cecilia. 1ª Edición, 5ª Reimpresión. Editorial Debate. Madrid España, septiembre de 1994. 538 páginas.
14. ENGELS, Federico. El Origen de la Familia la Propiedad Privada y el Estado. 12ª Reimpresión. Ediciones de Cultura Popular, S. A. México, junio de 1979. 302 páginas.
15. GAMES, Eterdon Juan y otros. Introducción a la Pediatría. 6ª Edición. Ed. Méndez Editores, S.A. México 1997. 887 páginas
16. GOMEZJARA, Francisco. Sociología. 10ª Edición. Editorial Porrúa, S. A. México 1983. 374 páginas.
17. GOMEZ, Teresita. La Alimentación. 1ª Edición. Colección Educación para la Participación Ciudadana. México 1989. 45 páginas.
18. GUEREDIAGA, Álvarez Luís M. El Consumo va a la Escuela. 1ª Edición. Editorial Laila, S. A. Barcelona España 1988. 124 páginas.
19. IMEDIO, G. Nerici. Hacia una Didáctica General Dinámica. 3ª Edición. Editorial Kapelusz. Buenos Aires Argentina. 607 paginas.
20. ISAMBERT, André. La Educación de los Padres. 4ª Edición. Editorial Luís Miracle, S. A. Barcelona, junio 1968. 239 Páginas.
21. LA BELLE, Thomas. Educación no formal y Cambio Social en América Latina. 1ª Edición. Editorial Nueva Imagen. México 1980. 288 páginas.
22. LARES, Romero Víctor Hugo. El Derecho de Protección a los Consumidores en México. 1ª Edición. Editorial U. A. M. México 1991. 220 páginas.
23. LEMUS, Luis Arturo. Pedagogía. Temas Fundamentales. 1ª Edición. 4ª Impresión. Editorial Kapelusz. Argentina 1973. 349 páginas.
24. Ley Federal de Protección al Consumidor. Exposición de Motivos. Dictámenes del Congreso de la Unión. 1ª Edición. Editorial Trillas. México, marzo 1976. 210 páginas.
25. LINARES, Pontón María Eugenia. Del Hecho al Dicho Hay Menos Trecho. ¿Qué hemos aprendido en los programas de apoyo a la familia para la crianza de los niños?. 1ª Edición. Centro de Estudios Educativos, A. C. (CEE). México 1992. 117 páginas.

26. Manual de Industria Alimentaria. 3ª Edición. AMV. Ediciones. Madrid España 1991. 568 páginas.
27. MC. Quail. Introducción a la Teoría de la Comunicación de Masas. 1ª Edición. Editorlal Paidos. México D. F. 318 paginas.
28. MUSSEN y otros. Desarrollo de la Personalidad en el Niño. 2ª Edición. Editorial Trillas. México 563 páginas.
29. O. N. U. Directrices para la Protección del Consumidor. Departamento de Asuntos Económicos y Sociales Internacionales. Nueva York 1986. 9 páginas.
30. PACKAD, Vance. Las Formas Ocultas de la Propaganda. Tr. Martha Mercader de Sánchez. 10ª Edición. Editorial Sudamericana. Buenos Aires, agosto 1973. 278 páginas.
31. PROFECO. Coordinación General de Administración. Dirección General de Programación Organización y Presupuesto. Manual General de Organización. Octubre 1994.
32. PROFECO. Ley Federal de Protección al Consumidor. Publicada en el Diario Oficial de la Federación, el 24 de diciembre de 1992. 40 páginas.
33. PROFECO. Ley Federal de Protección al Consumidor. Versión Ilustrada. 1ª Edición. Talleres de Organización Litográfica HEPACORY, S. A. de C. V. México D. F. agosto de 1996. 70 páginas.
34. QUINTANA, Cabañas. Sociología de la Educación. 1ª Edición. Editorial Hispano Europea. Barcelona España 1977. 467 páginas.
35. RAMOS, Galván Rafael. Alimentación Normal en Niños y Adolescentes. Teoría y Práctica. 1ª Edición. 2ª Reimpresión. Editorial el Manual Moderno, S. A. de C.V. México D. F. 1989. 785 páginas.
36. SKINNER, B. F. Ciencia y Conducta Humana. Una Psicología Científica. 2ª Edición. Editorial Fontanella. Barcelona España 1971. 429 páginas.
37. STANTON, William J. y otros. Fundamentos de Marketing. Tr. Rosa María Rosas Sánchez. 10ª Edición. Editorial MC. Graw Hill. México, diciembre de 1995. 885 páginas.
38. TRILLA, Jaume. La Educación Fuera de la Escuela. 1ª Reimpresión. Editorial Ariel, S. A. Barcelona España. 276 páginas.

ANEXO

ÍNDICE

A. Tabla de estructuras y peso de acuerdo a la edad para:

1. Mujeres
2. Hombres

B. Tabla de alimentos que contienen:

1. Proteínas
2. Hidratos de carbono
3. Lípidos o grasas
4. Sales minerales
5. Recomendaciones diarias de nutrimento para el hombre

A. Tabla de estatura y peso de acuerdo a la edad:

1. Para Mujeres¹:

Edad	Estatura		Peso	
	No menos de centímetros	No más de centímetros	No menos de kilogramos	No más de kilogramos
Al nacer	44	52	2.400	3.800
1 mes	49	56	3.100	4.600
3 meses	55	62	4.800	6.200
6 meses	62	69	6.300	8.200
9 meses	67	74	7.400	9.500
1 año	70	78	8.200	10.700
Año y medio	76	84	9.500	12.300
2 años	80	90	10.500	13.600
3 años	88	99	12.400	16.200
4 años	94	106	14.000	18.800
5 años	100	112	15.600	21.200
6 años	105	119	17.200	23.900
7 años	110	125	18.900	27.200
8 años	115	131	20.800	30.800
9 años	120	138	23.100	35.000
10 años	125	144	25.700	40.100
11 años	131	151	28.900	46.700
12 años	138	158	33.000	54.100
13 años	142	162	38.000	59.600
14 años	146	165	42.800	62.900
15 años	147	166	44.400	64.300

¹ GÓMEZ, Teresita. La alimentación. 1ª Edición. Colección Educación para la Participación Ciudadana. México 1989. p. 90.

A Tabla de estatura y peso de acuerdo a la edad:

2. Para Hombres²:

Edad	Estatura		Peso	
	No menos de centímetros	No más de centímetros	No menos de kilogramos	No más de kilogramos
Al nacer	45	53	2.700	3.900
1 mes	50	57	3.300	4.900
3 meses	57	63	4.900	6.800
6 meses	63	70	6.500	8.700
9 meses	68	74	7.700	10.100
1 año	71	78	8.600	11.200
Año y medio	77	85	9.900	12.800
2 años	81	90	10.900	14.000
3 años	89	98	12.400	16.400
4 años	95	105	13.900	18.600
5 años	101	112	15.600	21.000
6 años	106	118	17.200	23.600
7 años	111	124	18.900	26.700
8 años	116	131	21.000	30.200
9 años	121	136	23.100	34.200
10 años	126	142	35.500	38.700
11 años	130	148	28.000	43.900
12 años	134	154	30.900	50.200
13 años	140	161	34.500	57.500
14 años	147	168	39.100	64.300
15 años	153	174	44.600	68.700

² Íbidem, p. 91.

B. Tabla de alimentos que contienen:

1. Proteínas³

Productos	Porcentaje	Productos	Porcentaje
Leche	3.2	Espárragos	2.0
Leche en polvo	26-28	Espinacas	2.3
Queso	18-24	Patatas	2.0
Carne	16-20	Tomates	1.0
Embutidos	15-30	Albaricoques	0.8
Jamón	35	Plátano	1.3
Harina de cereales	10-12	Limonas	0.7
Pan	8-10	Naranjas	1.0
Pescado	12-27	Melocotones	0.6
Huevos	13	Miel	0.4
Mantequilla	0.6	Cerveza	0.3
Coliflor	2.5	Vino	0.1
Zanahorias	1.0		

2. Hidratos de carbono⁴

Productos	Porcentaje	Productos	Porcentaje
Harinas vegetales	65-78	Mantequilla	0.7
Pan	55-57	Ajos	28
Galletas	77	Remolacha	8.5
Pasteles	38-40	Zanahoria	8.5
Sémola de trigo	76	Coliflor	4.5
Huevos	2	Espárragos	3.0
Carne	0.1-0.5	Albaricoque	12.0
Pescado	0.1-1.0	Plátano	21.0
Leche	4.5-5.0	Uvas	16-18
Queso	2-8		

³ Manual de Industrias Alimentarias. 3ª Edición. A.M.V. Ediciones. Madrid, España 1991. p. 29

⁴ Íbidem, página 29.

3. Lípidos o grasas⁵

Productos	Porcentaje	Productos	Porcentaje
Leche	3.5	Embutidos	20-57
Nata	12-32	Germen de trigo	10
Yogurt	1.5-4	Germen de maíz	22
Queso	20-35	Pan	1.2
Mantequilla	80	Galletas	10
Huevos	11.5	Pasteles variados	10
Pescado	2-28	Espárragos	0.2
Carne de vaca	12	Zanahoria	0.2
Carne de cerdo	25-30	Tomate	0.3
Carne de cordero	24-30	Patatas	0.1

4. Sales minerales⁶

Productos	Porcentaje
Leche	0.7-1.0
Cereales	2.3
Huesos	17
Carne	1-2
Carne + huesos	5-6

⁵ A.M.V. Ediciones. Op. Cit. p. 31.

⁶ Íbidem, p. 42.

5. Recomendaciones diarias de nutrimentos para el hombre⁷:

Grupos	Edad (Años)	Peso (kgs)	Necesidades energéticas				Proteínas	Vitaminas liposolubles		
			Talla (cm)	kcal	Extremos (Kcal)	MJ		Vitamina A (µg/ER)	Vitamina D (µg)	Vitamina E (mgαET)
Lactantes	0.0-0.59	6	60	kgx115	95-145(xkg)	kgx0.48	kgx2.2	420	10	3
	0.60-1.00	9	71	kgx105	80-135(xkg)	kgx0.44	kgx2.0	400	10	4
Niños	1.00-3.9	13	90	1300	900-1800	5.5	23	400	10	5
	4.0-6.9	20	112	1700	1300-2300	7.1	30	500	10	6
	7.0-10.9	28	132	2400	1650-3300	10.1	34	700	10	7
Hombres	11.0-14.9	45	157	2700	1000-3700	11.3	45	1000	10	8
	15.0-18.9	66	176	2800	2100-3900	11.8	56	1000	10	10
	19.0-22.9	70	177	2900	2500-3300	12.2	56	1000	7.5	10
	23.0-50.9	70	178	2700	2300-3100	11.3	56	1000	5	10
	51.0-75.9	70	178	2400	2000-2800	10.1	56	1000	5	10
	76.0 o más	70	178	2050	1650-2450	8.6	56	1000	5	10
Mujeres	11.0-14.9	46	157	2200	1500-3000	9.2	46	800	10	8
	15.0-18.9	55	163	2100	1200-3000	8.8	46	800	10	8
	19.0-22.9	55	163	2100	1700-2500	8.8	44	800	7.5	8
	23.0-50.9	55	163	2000	1600-2400	8.4	44	800	5	8
	51.0-75.9	55	163	1800	1400-2200	7.6	44	800	5	8
	76.0 o más	55	163	1600	1200-2000	6.7	44	800	5	8
Embarazadas				+300			+30	+200	+5	+2
Mujeres que amamantan				+500			+20	+400	+5	+3

⁷ RAMOS, Galván Rafael. Alimentación Normal en Niños y Adolescentes. Teoría y práctica. 1ª Edición. 2ª Reimpresión. Editorial el Manual Moderno. S. A. de C. V. México, D. F. 1989. pp. 285- 286.

Grupos	Edad (Años)	Peso (kgs)	Talla (cm)	Vitaminas hidrosolubles							Minerales					
				Vitamina C (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg/EN)	Vitamina B ₆ (mg)	Folacina (µg)	Vitamina B ₁₂ (µg)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Magnesio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Yodo (µg)
Lactantes	0.0-0.59	6	60	35	0.3	0.4	6	0.3	30	0.5	360	240	50	10	3	40
	0.60-1.00	9	71	35	0.5	0.6	8	0.6	45	1.5	540	360	70	15	5	50
Niños	1.00-3.9	13	90	45	0.7	0.8	9	0.9	100	2.0	800	800	150	15	10	70
	4.0-6.9	20	112	45	0.9	1.0	11	1.3	200	2.5	800	800	200	10	10	90
	7.0-10.9	28	132	45	1.2	1.4	16	1.6	300	3.0	800	800	250	10	10	120
Hombres	11.0-14.9	45	157	50	1.4	1.6	18	1.8	400	3.0	1200	1200	350	18	15	150
	15.0-18.9	66	176	60	1.4	1.7	18	2.0	400	3.0	1200	1200	400	18	18	150
	19.0-22.9	70	177	60	1.5	1.7	19	2.2	400	3.0	800	800	350	10	15	150
	23.0-50.9	70	178	60	1.4	1.6	18	2.2	400	3.0	800	800	350	10	15	150
	51.0-75.9	70	178	60	1.2	1.4	16	2.2	400	3.0	800	800	350	10	15	150
	76.0 o más	70	178	60	1.2	1.4	16	2.2	400	3.0	800	800	350	10	15	150
Mujeres	11.0-14.9	46	157	50	1.1	1.3	15	1.8	400	3.0	1200	1200	300	18	15	150
	15.0-18.9	55	163	60	1.1	1.3	14	2.0	400	3.0	1200	1200	300	18	15	150
	19.0-22.9	55	163	60	1.1	1.3	14	2.0	400	3.0	800	800	300	18	15	150
	23.0-50.9	55	163	60	1.0	1.2	13	2.0	400	3.0	800	800	300	18	15	150
	51.0-75.9	55	163	60	1.0	1.2	13	2.0	400	3.0	800	800	300	10	15	150
	76.0 o más	55	163	60	1.0	1.2	13	2.0	400	3.0	800	800	300	10	15	150
Embarazadas				+20	+0.4	+0.4	+2	+0.6	+400	+1.0	+400	+400	+150	(i)	+5	+25
Mujeres que amamantan				+40	+0.5	+0.5	+5	+0.5	+100	+1.0	+400	+400	+150	(i)	+10	+50