



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 042**



**LA INFLUENCIA DE LA DESNUTRICIÓN EN EL
APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE NIVEL PRIMARIA**

AIDE NOEMI BARAHONA PÉREZ

CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE, 2012



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 042**



**LA INFLUENCIA DE LA DESNUTRICIÓN EN EL
APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE NIVEL PRIMARIA**

**TESINA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN EDUCACIÓN
PLAN 94**

PRESENTA:

AIDE NOEMI BARAHONA PÉREZ

CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE, 2012.

DICTAMEN DE TRABAJO DE TITULACION

Ciudad del Carmen, Campeche a 26 de Junio del 2012.

PROFR. (A) AIDE NOEMI BARAHONA PEREZ
P R E S E N T E

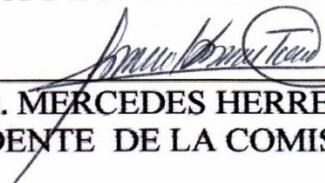
En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación alternativa _____

TESINA

“ LA INFLUENCIA DE LA DESNUTRICION EN EL APRENDIZAJE
DE LOS NIÑOS DE NIVEL PRIMARIA ”

Presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado de Examen Profesional, por lo que deberá entregar cinco ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

A T E N T A M E N T E


PROFR. (A). MERCEDES HERRERA TEPATLAN
EL PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACION



S. E. P.
Universidad Pedagógica
Nacional
Unidad 042
Cd. del Carmen, Camp.

DEDICATORIAS

A MI FAMILIA

Gracias al apoyo incondicional que me brindaron, en todos los momentos buenos y difíciles que se presentaron en el transcurso de mi preparación.

A MIS HIJOS

Que son lo más importante de mí ser, a quienes les agradezco que sean mi luz para seguir adelante con entusiasmo y por ellos superarme cada día.

A MIS PADRES

Gracias por su apoyo, paciencia, dedicación y disponibilidad incondicional que me han brindado, para que continuara con mis estudios.

ÍNDICE

	Página
INTRODUCCIÓN	6
 CAPÍTULO I. LA DESNUTRICIÓN Y SU ORIGEN	
1.1. La desnutrición.....	10
1.2. La pobreza económica en la familia.....	12
1.3. Las pautas culturales.....	14
1.4. Los hábitos alimentarios familiares.....	15
1.5. La ignorancia sobre información alimentaria.....	17
1.6. La influencia publicitaria de comida industrial o chatarra.....	20
 CAPÍTULO II. CARACTERÍSTICAS Y CONSECUENCIAS DE LA DESNUTRICIÓN	
2.1. Los rasgos de la desnutrición en los niños y niñas.....	24
2.2. Las enfermedades más comunes por deficiencia alimentaria en los niños.....	27
2.3. Las enfermedades más comunes por trastornos alimenticios en los escolares.....	32
 CAPÍTULO III. EFECTOS DE LA DESNUTRICIÓN EN LOS ESCOLARES DE PRIMARIA	
3.1. El desequilibrio en los estados de ánimo, afecto, emociones y sentimientos.....	37
3.2. Trastornos en el desarrollo físico, intelectual y motriz de los escolares.....	41
3.3. La baja autoestima.....	44
3.4. El bajo rendimiento escolar en la primaria.....	46
 CONCLUSIÓN	 50
 BIBLIOGRAFÍA	 53

INTRODUCCIÓN

La alimentación es una de las necesidades básicas del ser humano. Todos de alguna manera, necesitan satisfacerla. El hambre es una de las primeras sensaciones que se relacionan al nacer y, desde entonces, gran parte de las vivencias están ligadas a la acción de comer: olores, sabores, personas y circunstancias. ¿Qué se come?, ¿Cómo se obtiene?, la preparación y el consumo son cuestiones básicas que son muy importantes para entender el fenómeno de la alimentación excesivas o precaria en las personas.

Muchos elementos de la naturaleza pueden ser considerados alimentos, sin embargo, la mayoría de las personas las desconocen. De acuerdo con la región, la disponibilidad económica, las tradiciones y los gustos se eligen algunos alimentos y se descartan otros. También se los valora y consume de diversas maneras.

La comida que se asocia a lugares y momentos de encuentro e intercambio entre las personas, es central en la organización de las rutinas cotidianas y en los eventos que se susciten. A través de ella se transmiten saberes y pautas culturales que afirman y recrean identidades sociales. En las familias a la hora de comer por lo general se expresan diferentes conflictos, por ejemplo: entre ciertas pautas familiares y nuevos hábitos generacionales, entre los costos y la preferencia por ciertos alimentos, y sobre todo, por el desconocimiento nutricional de los diversos alimentos. Todo esto nos habla de que comer es mucho más que satisfacer la necesidad biológica del hombre.

Una alimentación saludable es aquella que nutre, que hace sentirse bien, no sólo de manera física, sino también emocionalmente, porque constituye un momento placentero, de encuentro con otras personas, de intercambio de afectos y demostración de estados de ánimo saludables, de expresión de conflictos y sobre todo de manifestación de aprendizajes con ánimo y deseo, cumpliendo para ese propósito el buen rendimiento escolar.

La desnutrición tiene efectos muy notorios por su presencia que se expresan en el desequilibrio de los estados de ánimo, afectos, emociones y sentimientos que se hacen notar en forma negativa consecuentándose en enfermedades que son propias de la acción de la misma desnutrición. Esto se refleja en bajos rendimientos escolares y aún más en la baja autoestima. Por ello se considera que en la escuela primaria pueden ser más notorios los implicados que de una u otra forma limitarán su actuación con negativas propiciada por el desgano que les ocasiona la desnutrición.

El sobrepeso y la obesidad son problemas causados por la mala alimentación; consiste en la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo. En algunos casos son consecuencias de enfermedades o de ciertos trastornos psicológicos, por ejemplo es el caso de las personas que intentan aliviar su nerviosismo comiendo en todo momento durante el día. Sin embargo en la mayoría de las ocasiones estos trastornos se deben al consumo excesivo de alimentos industrializados.

La obesidad es una enfermedad progresiva y crónica que sin atenderse oportunamente puede poner en riesgo la vida. Cuando se padece, no solo se está ante un problema de apariencia física, sino ante una enfermedad que ocasiona otros trastornos de salud. Esta enfermedad se puede prevenir o solucionar si se toman las medidas preventivas o de tratamientos oportunos y adecuados.

El consumo de bebidas energéticas y de refrescos en lugar de agua simple y leche se ha incrementado de manera abundante, por lo que estos malos hábitos de alimentación son la causa de sobrepeso y la obesidad a niveles que comprometen seriamente la salud pública.

Además de constituir un problema de salud individual, los trastornos de la conducta alimentaria (anorexia y bulimia) se han convertido en problemas de salud nacional. Las enfermedades que desencadenan tienen un costo individual porque disminuyen la calidad de vida de las personas, además de un costo social y económico muy alto, pues aparte de discapacitar a quienes la padecen, su tratamiento y control son costosos. Por lo que es necesario reconocer las consecuencias que se originan, para

buscar alternativas que la eviten y combatan y de esa manera asegurar un ambiente saludable que permita que los niños y niñas de primaria rindan escolarmente a su máxima capacidad.

Tomando en cuenta todo lo anterior, el propósito de este trabajo es profundizar sobre la desnutrición y relacionar los efectos que causa en los niños. Está conformado por tres capítulos que son planteados de manera explícita y argumentados para su entendimiento y aceptación.

EL capítulo uno abarca la desnutrición y su origen, en el que se verá y analizará la desnutrición; para una lectura crítica la pobreza económica en la familia; posteriormente las pautas culturales; los hábitos alimentarios familiares, para seguir con el tema de la ignorancia sobre información alimentaria y la influencia publicitaria de la comida industrial o chatarra.

En el capítulo dos se abordan las características y consecuencias de la desnutrición, aquí se analizarán los rasgos de la desnutrición en los niños y niñas; luego se revisará y comentarán sobre las enfermedades más comunes por deficiencia alimentaria en los niños; continuando con las enfermedades más comunes por trastornos alimenticios en los escolares.

En el tercer capítulo se propone para su análisis los efectos de la desnutrición de primaria; se verá para su estudio el desequilibrio en los estados de ánimo, afecto, emociones y sentimientos; posteriormente los trastornos en el desarrollo físico, intelectual y motriz de los escolares; prosiguiendo para su reflexión con la baja autoestima; y se finaliza con el bajo rendimiento escolar en la primaria.

Finalmente se presentan las conclusiones a las se que arribó después del análisis de lecturas realizadas sobre el tema en cuestión.

CAPÍTULO I
LA DESNUTRICIÓN Y SU ORIGEN

1.1 La desnutrición

La buena salud depende de muchas cosas, una de ellas es el no tener suficiente dinero para comer adecuadamente. Una persona que no consume suficientes nutrientes de los alimentos que necesita su cuerpo, enflaquece, se debilita y puede presentar un cuadro de desnutrición.

Una alimentación adecuada es fuente de salud y la deficiencia en la cantidad de ciertos alimentos básicos da lugar a la desnutrición; factor que puede ocasionar consecuencias graves en el desarrollo físico y el desarrollo mental, sobre todo en los niños, durante las primeras etapas de la vida. La desnutrición además afecta a la salud en su conjunto, porque sin la energía requerida el organismo no puede funcionar con normalidad.

“La desnutrición es de graves consecuencias en los primeros años de vida porque el niño está todavía en formación. Si no cuenta con los alimentos necesarios su cuerpo no se desarrollará bien, y su capacidad mental, quedará más expuesto a infecciones y otras enfermedades. Los daños de retraso físico y mental son irreversibles” (García, 1998:401).

“La palabra desnutrición quiere decir mala nutrición, que implica que una persona no está recibiendo la adecuada cantidad de nutrientes para gozar de buena salud. Puede ser debido a una dieta insuficiente, como en la inanición que es la extrema debilidad física provocada por la falta de alimentos” (Salomón, 2003:1914).

La desnutrición es un trastorno de la nutrición provocado por insuficiencia alimenticia, por privación de algún elemento esencial de la dieta durante un período prolongado de tiempo, o por defecto en la funciones de asimilación de los alimentos. Da lugar a un estado de debilitación y desequilibrio general del organismo y a una pérdida considerable de peso cuyas consecuencias pueden, en caso extremo, causar la muerte.

Una alimentación infantil inadecuada, ya sea por exceso o por defecto, puede conducir a alteraciones del desarrollo óseo, derivar en obesidad infantil o afectar al desarrollo intelectual.

“En los niños está claramente demostrada la relación entre alimentación y defensas frente a las infecciones. En los niños desnutridos, cualquier enfermedad propia de la infancia puede resultar de mayor gravedad que a un niño bien alimentado. Se puede afirmar, por tanto, que el bienestar psicofísico y el desarrollo intelectual dependen en gran medida de la alimentación” (Sánchez, 1998:72).

La desnutrición afecta principalmente a niños menores de cinco años y trae secuelas cuando van creciendo hasta llegar a ser adultos. Los factores de riesgo de la desnutrición ponen la vida de los niños en un hilo, a tal punto que de no ser tratados a tiempo, los conduce a una muerte segura.

El factor de la desnutrición es una enfermedad que puede ser leve, moderada y grave. La leve no es muy evidente, por lo que las familias muchas veces no se dan cuenta de que sus hijos o hijas la padecen. Es la más frecuente y se caracteriza por pérdida de peso, tristeza o poca actividad y se enferma frecuentemente. La moderada provoca una pérdida de peso más evidente, niños y niñas no quieren jugar o se cansan muy rápido, no tienen hambre se enferman muy seguido y lloran sin motivo aparente. En la grave hay pérdida considerable de músculo y grasa se detienen el crecimiento y el desarrollo. Debe ser atendida en un hospital.

“Para prevenir la desnutrición la alimentación debe ser variada, suficientemente equilibrada e higiénica” (Bello, 2005:20).

Es necesario:

- * Incluir alimentos de los tres grupos en cada comida.
- * Vigilar el peso, el crecimiento y el desarrollo de niños y niñas.

Para quienes padecen desnutrición, se recomienda:

- * Mejorar la alimentación, aumentando el número de comidas al día.
- * Agregar aceite vegetal, margarina o mantequilla a las comidas.
- * Preparar y comer papilla láctea de maíz.

1.2 La pobreza económica en la familia

Las familias que no cuentan con los recursos y posibilidades para alimentarse y nutrirse adecuadamente, su alimentación deficiente ocasiona graves problemas de salud, como la desnutrición infantil que daña el crecimiento físico y mental, las enfermedades gastrointestinales y otras que no son atendidas por algún motivo relacionado con la asistencia médica (por no contar con el dinero para algún tratamiento de salud), lo que afecta gravemente mantener en buenas condiciones a algunas personas con bajos niveles de salud.

“Es reconocido que la mala alimentación está estrechamente ligada a la pobreza. Esto está tan claro que no parece necesario decirlo. Sin embargo en un número sorprendente de programas no se considera directamente la pobreza y sus causas cuando enseñan sobre la salud y nutrición; es decir, se proporciona la ayuda directa y no se enseñan los mecanismos para adquirirla, por lo que solventa su necesidad sólo cuando se le proporciona, cuando sería más redituable enseñarle la forma para conseguirlo, para cuando tenga necesidades” (Werner, 1996:478).

Las condiciones económicas son un factor muy importante para cubrir las carencias de alguna familia. Cuando esto no sucede existe un sin número de carencias que desequilibran el ambiente familiar. Las circunstancias orillan a las familias a tener una alimentación pobre y precaria en nutrientes; esto los desarrolla débilmente, con desgano y sin la energía necesaria para desenvolverse adecuadamente en su vida cotidiana.

La falta de empleo es uno de los motivos que orillan a destinar a las familias a vivir en un ambiente plagado de pobreza, que en muchas veces, llega a ser extrema. Lo económico es un factor determinadamente para satisfacer las necesidades básicas, sin ello no es posible cubrirlas completamente; si se tiene algo siempre faltará su

complemento y es ahí cuando surge la necesidad de adquirirlas, ¿Pero cómo?, si el dinero es un factor vital.

Las carencias económicas en cada familia se vinculan con la falta de empleo que es un detonante para satisfacer sus necesidades; cuando el empleo escasea o los ingresos de las familias no son los suficientes surge lo imprescindible, para cubrir los gastos de alimentación, vestido, vivienda y todo lo que cubre la satisfacción familiar.

La alimentación es algo que no se puede evitar, por lo que es vital su adquisición, pero cuando el desorden laboral y económico se plasma en una familia, resulta difícil tenerla.

Los niños son los más vulnerables, ya que al estar en desarrollo necesitan todo lo necesario para hacerlo sentir bien. Un niño bien alimentado podrá responder a las circunstancias de la vida; pero cuándo si en la mayoría de las veces no hay la alimentación adecuada y por lo tanto la energía suficiente, no podrá estabilizar el cuerpo y poder realizar las actividades que se requieran, serán nulas e insatisfactorias. Desde esta perspectiva las condiciones familiares requieren de la economía que las solventa para poder funcionar; por ello se reconoce en los niños sobre todo, la urgente proporcionalidad de nutrirlos correctamente, para que puedan ser funcionales escolarmente.

Entonces el dinero para comprar lo necesario de la canasta básica es un elemento apremiante, que no puede ser descartado para tener una buena alimentación.

La familia pobre come en su dieta diaria frijoles, huevos, y carece de frutas, verduras, cereales, esto lo hace porque sólo para eso le alcanza su economía, claro que todo esto no es suficiente para tener una alimentación adecuada. Pero, ¿qué puede hacer?, si desconoce otras formas de balancear su alimentación o porque sólo para eso le alcanza. En fin, está visto que la mala o deficiente alimentación está regida por la pobreza, y que el dinero es determinante para alimentar correctamente a las familias.

1.3 Las pautas culturales

Algunos problemas de nutrición existen porque las familias son demasiado pobres para comprar o cultivar los alimentos que necesitan. Pero otros problemas resultan de las costumbres de la alimentación de la gente. En todas partes la gente tiene creencias firmes y fuertes gustos y aversiones cuando se trata de los alimentos.

“Al considerar las costumbres de la alimentación, es muy importante recordar que muchas veces los alimentos tradicionales de una región son (o eran) más sanos que muchos de los alimentos traídos de fuera. La leche de pecho es más sana que la leche de biberón; las frutas frescas o secas son más sanas que las bebidas gaseosas, etcétera” (Bower, 1994:510).

En ocasiones, la gente cree que se le debe dar poco o nada de comer a los enfermos. Esa costumbre por desconocimiento lleva a muchas muertes; especialmente de niños. Cuando un niño enfermo no recibe suficiente comida, se debilita tanto que lo puede matar su enfermedad, o puede morir de desnutrición misma.

Los niños con diarrea, si no mueren primero de deshidratación, muchas veces mueren pocos días después, ¡de hambre!; privar de comer a niños con diarrea es una práctica que antes hasta los mismos médicos recomendaban. Pero hay estudios que muestran que los niños con diarrea a los que se alimenta completa y normalmente en cuanto pueden comer, se alivian más pronto y mueren menos seguidos que los niños que reciben poco o nada que comer. Los niños enfermos especialmente, los que tienen diarrea o fiebre, necesitan mucha comida para combatir la enfermedad y reponerse, así como abundantes líquidos para no deshidratarse.

Los estilos de vida de mucha gente está sujeta a sus costumbres que les fueron transmitidas por sus padres y estos se manifiestan con factores que sujetan la vida alimenticia en la que han vivido por mucho tiempo y lo siguen haciendo. Por

costumbre mucha gente no come algún tipo de alimento que quita de su dieta porque así le fue enseñado; la religión en diversas ocasiones influye y no les permite alimentarse de algún tipo de carne o el consumo de algún otro alimento. Las costumbres en muchas de las veces propician el consumo inadecuado de alimentos que con alto contenido nutricional no son aprovechados al máximo; por desconocimiento, porque así les fue transmitido y siguen fielmente lo que recibieron.

Las pautas culturales delimitan las acciones a seguir por las costumbres que les fueron heredadas a las familias y se alimentan en la forma con la que les enseñaron, la conservan y defienden, aunque le sea claro que el beneficio nutricional sea pobre.

Cada una de las culturas que predominan en cada familia demuestra una forma diferente de preparar sus alimentos con ingredientes variados, es por ello que la variedad típica de platillos es inmensa, pero como contraparte habría que señalar el valor nutritivo de cada una, porque algunos tienen contenidos altos en grasa, otros en recados y picantes y así sucesivamente, se podría remarcar sus características.

Pero lo más importante de esto es señalar que las costumbres como pautas culturales proponen formas alimenticias cotidianas que en su mayoría resultan benéficas, por el contenido natural de los ingredientes y otras veces son dañinas por su inestabilidad nutricional, lo que genera enfermedades.

Puede considerarse que el estilo de vida de alguna familia es la adecuada cuando cuenta con las herramientas indispensables para su existencia y dispone de hábitos alimenticios que fueron formándose y que han traído bienestar a su familia, sobre todo a los niños que son los más vulnerables porque no tienen un horario para comer, dado su desarrollo y energía que poseen.

1.4 Los hábitos alimentarios familiares

Se entiende por hábito la manera de actuar que se repite con frecuencia o con regularidad.

“Una diferencia fundamental entre el hábito y la costumbre está en que los hábitos se forman gracias al entrenamiento o sea a una repetición organizada de una manera determinada y con un fin concreto, mientras que las costumbres se forman como resultado de una repetición sencilla que no causa perfeccionamiento de las acciones” (Smirnov, 1996:412).

Una vez establecido el orden de ideas para comprender la temática, se puede determinar que los hábitos impuestos en la familia se establecen de acuerdo al alcance de sus posibilidades, por ejemplo un pescador le da de comer a su familia las especies que el pesca y eso es cotidiano dada la situación que prevalezca en él; un campesino en su dieta cotidiana se alimenta de lo que cosecha: maíz, yuca, frijol, etcétera. También dispone para la alimentación de su familia de pollos, pavos, borregos, siendo habitual este tipo de alimentos con los que se relaciona más. Por lo que se alimenta de lo que tenga a su alcance considerando que está alimentándose y dándole de comer a su familia, sin pensar si es balanceada o no.

En las familias los hábitos se van imponiendo constantemente y son retomados una y otra vez y, al igual que las costumbres, cuando se pretenden cambiarlas, resultan difíciles de dejar aunque les este ocasionando daños.

La desnutrición es una enfermedad caracterizada por falta de asimilación balanceada de alimentos y esto se da por los hábitos alimentarios establecidos en la familia.

Cuando las personas consumen alimentos que no garantizan una buena alimentación, le proporcionan a su organismo una pobreza en nutrientes por el desconocimiento de los mismos.

El mal hábito que resulta muy común en las familia; sobre todo en los niños y adolescentes, es el consumo de “alimentos chatarra”, como son: las frituras, los charritos, los dulces o golosinas y tomar refrescos embotellados que ofrecen un alimento con carencias nutritivas que repercuten en la salud de quien los consume.

Otro hábito se presenta cuando la persona come porque ya es la hora de hacerlo sin tomar en cuenta si tiene hambre o no, o simplemente porque ven a otras personas hacerlo. En algunas ocasiones cuando no se tiene un horario fijo para comer, se hacen una o dos comidas solamente o en su caso se come en exceso por toda el hambre que se acumuló.

En cada una de las familias existen diversas formas de llevar sus hábitos; existe la creencia de que un niño o niña con mayor peso de lo normal es saludable, por lo cual los padres los hacen comer más de lo que necesitan. Esto en vez de ayudarlos los perjudica gravemente, solamente los rellenan sin valor nutritivo y los conducen a una serie de enfermedades consecuentes.

En algunos casos, cuando los niños son muy pequeños y lloran, antes de averiguar el motivo del llanto, se les alimenta. Esta actitud solo reafirma la inestabilidad nutricional del niño implicado. En ocasiones los padres “preman” o “consuelan” a sus hijos con alimentos que generalmente, contienen mucha azúcar o bajo valor nutritivo, lo que crea en ellos un mal hábito que posteriormente se remarcará en nocivas consecuencias. Como se puede observar, en la familia se dan hábitos que en su mayoría son dañinos en la alimentación de los niños, que son los más afectados y lo proyectan con el desayuno en la escuela a la que asisten. Algo que se tiene que poner en claro, es que no es sólo lo poco o precario en la alimentación lo que produce la desnutrición, sino también el exceso, por lo que un niño obeso, es un niño mal alimentado.

1.5 La ignorancia sobre información alimentaria

Comer es algo que todos hacemos, desde el nacimiento hasta la muerte. El instinto de satisfacer el hambre es innato; sin embargo, no nacemos sabiendo comer adecuadamente y racionalmente. Comer racionalmente es ingerir aquello que más nos sirve y en la cantidad adecuada para crecer y desarrollarse, sin excesos que lleven a la obesidad, ni deficiencias que conduzcan a cualquier tipo de desnutrición a la que se puede estar expuesto al no consumir alimentos de manera balanceada.

La ignorancia sobre los beneficios de una buena alimentación, impide entender que ingerir los alimentos no es sólo comer por comer, sino que al comer se debe hacer de forma variada, sabrosa y en cantidad necesaria para sentirse satisfecho, de acuerdo a la edad y a la actividad que se realiza cotidianamente. Por eso es tan importante que la familia sepa comer bien, y se preocupe por enseñar a los niños los hábitos para lograr una buena alimentación.

Los niños menores de cinco años y los adultos mayores necesitan alimentación diferente, ya que el niño está en la etapa de crecimiento y desarrollo. La alimentación de los niños en los cinco primeros años de vida es muy importante, no sólo por el desarrollo físico y mental, sino también para la creación de las defensas contra las enfermedades. Así como también las personas adultas requieren de una alimentación balanceada y completa acorde a su edad, que les permita llevar una vida saludable, para crear y reforzar las defensas necesarias de su sistema inmunológico contra las enfermedades a las que también son susceptibles de padecer.

Las familias que carecen de un nivel económico adecuado se sufren alimentaciones pobres, se ha padecido hambre, lo que se manifiesta en tristeza, mala salud, enfermedades y baja productividad de las personas. Esta situación es especialmente grave en los niños porque afecta su desarrollo mental.

La desnutrición no se da por gusto. Se debe en gran parte a la pobreza, pero sobre todo a la ignorancia; es decir, las personas no tienen la información adecuada sobre los alimentos, ni tienen la oportunidad de aprender en qué consiste comer bien, ni han querido saber cuáles alimentos locales y tradicionales de bajo costo son los que responden mejor a sus necesidades, permitiendo una alimentación completa y balanceada con los nutrientes suficientes que requiere el organismo para tener energía.

Tan es así que muchas familias, cuando tienen mayores recursos para adquirir comestibles, fácilmente caen en el error de comer en exceso como los huevos o la

carne que si se consumen en abundancia, dañan al organismo. De ahí que el número de personas gordas u obesas cada vez sea mayor, porque desconocen que la obesidad es una enfermedad derivada por el trastorno nutricional por una mala alimentación y porque se confunde comer bien con comer mucho.

Desconocer el sentido de una dieta balanceada, suele llevar al consumo inadecuado de manera confusa. La palabra dieta se refiere a la cantidad y el tipo de alimentos que una persona come cada día. Para conservar la salud y un peso adecuado, la dieta debe ser balanceada y contener diversos nutrientes en cantidades correctas.

Una dieta balanceada contiene cerca del cincuenta y cinco por ciento de carbohidratos (sobre todo almidones complejos), quince por ciento de proteínas y treinta por ciento o menos de grasa. Las grasas insaturadas de los aceites vegetales y el pescado son más saludables que las grasas animales. Y también se debe incluir leguminosas, frutas y verduras frescas.

“Por los que los alimentos proporcionan al cuerpo sustancias vitales llamadas nutrientes. Se recuerda que la nutrición es el proceso por el cual se obtiene el abasto regular de alimentos que requiere el cuerpo. Casi todos los alimentos contienen diversos nutrientes, que se liberan durante la digestión. Se necesitan grandes cantidades de macro nutrientes cada día: carbohidratos, proteínas, grasas, frutas y verduras” (Taylor; 2002:126).

La alimentación tiene tres funciones que ofrecen los siguientes beneficios:

1. Para producir la energía que requiere el cuerpo para calentarse y moverse, hay que alimentarse especialmente con cereales (maíz, arroz y trigo) y leguminosas (frijol, soya, haba, lenteja, garbanzo) y completar la comida con grasas (aceite, mantequilla, queso y crema).
2. Para adquirir las proteínas que a nuestro organismo le permiten crecer, desarrollarse, mantener los órganos en estado sano y ayudar a combatir las infecciones, se deben ingerir alimentos que contengan proteínas como los frijoles y el arroz, las carnes, la leche y los huevos, el amaranto, la soya y el pescado.

3. Para obtener las vitaminas y minerales que ayudan a regular el buen funcionamiento del organismo. Las frutas y las verduras son ricas en vitaminas y minerales que ayudan a que funcionen bien los ojos, las encías, la sangre y la piel, función correcta del sistema nervioso, a tener resistencia a infecciones. Los minerales son muy importantes como: el hierro para la sangre y el calcio para los huesos.

Una dieta adecuada responde a los requerimientos o necesidades del organismo, por lo que se deben ingerir alimentos que produzcan energía, así como alimentos que contengan proteínas, vitaminas y minerales. Sin embargo el desconocimiento de las aportaciones alimenticias es un factor que propone el consumo inconsciente de alimentos, sólo por consumirlos sin tomar en cuenta su valor nutricional. Se reconsidera que el saber de la información necesaria puede proporcionar un mejor consumo alimenticio en los niños, para su buen funcionamiento físico e intelectual en la escuela primaria.

“Una alimentación adecuada debe estar de acuerdo con la edad, el sexo y la constitución física, el estado fisiológico, la actividad y el clima; y en caso necesario con el estado patológico, por ejemplo si hay diabetes, hipertensión arterial, etcétera” (Higashida, 1996:357).

Es muy importante la información nutricional porque permite considerar una dieta adecuada y no caer en equivocaciones de la alimentación inadecuada que conduzca a proporcionar una alimentación deficiente, creyendo que el hecho de comer, es solo ingerir cualquier alimento y siendo que la realidad es aprender que comer es alimentarse correctamente.

1.6 La influencia publicitaria de la comida industrial o chatarra

Los periódicos, la televisión y la radio tienen como funciones importantes las de informar, entretener, difundir ideas, promover productos y educar a las personas que ven y escuchan sus mensajes y programas. Los tres medios a que se han hecho

referencia, también difunden anuncios y mensajes publicitarios en los que se promueve la compra de algún producto o la utilización de algún servicio. Pero la publicidad presenta solamente los beneficios del producto que promueve y no menciona su lado perjudicial.

En cuanto a publicidad se refiere, la televisión es el medio que tiene mayor influencia, ya que, por lo general, se cree más en lo que se ve que en lo que se lee y, más en lo que se escucha. Las imágenes pueden tener un impacto mayor que las palabras y pueden hacernos creer cosas absurdas o irracionales como que, vamos a quedar esbeltos si se toma cierto café, refresco o cierto producto mágico, entre otros productos más.

La publicidad cumple con su papel de informar y promover las ventas, pero la decisión debe quedar en manos del consumidor, de nosotros mismos y no de los medios o anunciantes. Entonces la publicidad es el medio por cuál se da a conocer la imagen, características y supuestos beneficios de un producto, con el objetivo de provocar una reacción en un grupo determinado de la sociedad.

Los colores, los sonidos y las formas son parte de la estructura de un producto publicitario (carteles, comerciales espectaculares, etcétera), para atraer la atención del público, impresionarlo y provocar una acción o respuesta, que puede ser la adquisición de lo que se ofrece y que no necesariamente es de primera necesidad.

“Los colores presentados en un anuncio publicitario cumplen la función de estimular en las personas estados de ánimo, que pueden ser alegría, tristeza, deseos de comer, de dormir, etcétera” (González, 2003:3).

“Muchos de los productos y servicios anunciados tienen que ver con la salud. Por ejemplo las papas fritas que, además que son muy caras comparadas con las papas cocinadas en casa, tienen mucha sal y pueden haber sido fritas en grasas de bajo costo y múltiple rehuso que son perjudiciales para nuestro sistema circulatorio. Lo mismo sucede con los pastelillos, refrescos y golosinas que quitan momentáneamente el hambre y dan energía, pero consumirlos en exceso

favorece la aparición de caries en los dientes y provocan la obesidad” (Córdova, 2003:24).

Otra forma que tienen los publicistas para lograr que se recuerde determinado producto, es mediante la repetición continua de los anuncios y el eslogan, es decir la frase de identificación. La publicidad influye tanto en el consumismo, que envuelve fácilmente tanto a los adultos como a los niños en lo que a alimentos se refiere, con características diferenciales, con términos como “enriquecidos”, “mejorados” y “fáciles de consumir”, entre otros. Esta situación puede confundir al consumidor, pues pareciera que dichos productos son superiores a los naturales o no procesados, lo cual resulta falso, además de afectar negativamente a las personas si optasen por modificar sus hábitos alimenticios.

Para algunas personas comer productos alimenticios enlatados o industrializados forma parte de su vida cotidiana por las circunstancias en que se desenvuelven y que los induce a ello, trayéndoles como consecuencia fuertes afectaciones en la salud de quien los consume por su uso continuo. La variedad publicitaria es tan ingeniosa que la tentativa de consumir los productos que ofrecen atrae al público como el magnetismo de un imán. Una de las atracciones más notorias del consumismo, es la compra y el consumo de la llamada “comida chatarra” que no beneficia en nada para mantener una dieta alimenticia adecuada.

Los jóvenes y niños son los principales consumidores de comida chatarra que aparte del gusto popular, consideran que le sirven como alimento cayendo en el error de consumirlas con frecuencia y sin control alguno. Por ello es de vital importancia reflexionar por la acción y por la influencia poderosa que tiene la publicidad en la alimentación de los niños, sobre todo en los escolares.

CAPÍTULO II
CARACTERÍSTICAS Y CONSECUENCIAS DE LA
DESNUTRICIÓN

2.1 Los rasgos de la desnutrición en los niños y niñas

No es fácil reconocer la desnutrición en sus primeras etapas; para evitarla, conviene ir verificando el crecimiento y el peso de los niños, comparándolos con el peso y talla ideales para ser saludables.

Cada niño lleva su propia evolución, por lo que no existe un peso único ideal para cada edad, pero sí límites que demuestran la desnutrición, cuando no se llega al mínimo, o bien a la obesidad cuando se supera el máximo. Entre la gente pobre muchas veces la desnutrición es más grave en los niños, quienes necesitan muchos alimentos nutritivos para crecer bien y mantenerse sanos. Hay diferentes formas de desnutrición y sus características son las siguientes:

La desnutrición leve es la más común, pero no siempre es obvia. Es claro darse cuenta en los niños, que algunos no crecen como normalmente sería de acuerdo a su edad y en comparación con la estatura de los padres. Los niños se van desarrollando y van cambiando físicamente; aunque es necesario señalar que la alimentación es un factor que la va determinando. Un niño bien alimentado tenderá a desarrollarse adecuadamente, mientras que los niños que no están bien alimentados desarrollarán peso y talla de manera deficiente.

Los niños con desnutrición leve aunque pueden parecer pequeños y flacos, generalmente no se ven enfermos, es por ello que los padres no se dan cuenta que su hijo o hija lo padecen, sin embargo, debido a las carencias nutricionales por una mala alimentación, llegan a tener menos resistencia y resultan más propensos a adquirir enfermedades .

Por ello es muy importante pesar a los niños por periodos regulares o medirle el brazo periódicamente, eso ayuda a reconocer la desnutrición leve y prevenirla. Se puede ver que un niño bien nutrido, es alegre, ríe, juega; mientras que un niño desnutrido tiene poca actividad y denota tristeza y desaliento.

La desnutrición moderada denota rasgos más remarcados, el crecimiento aún es más lento de lo normal y el niño presenta una estatura que no va de acuerdo a las características culturales de los padres, va perdiendo peso más rápidamente, está sin la resistencia para realizar sus actividades típicas de un niño o niña, se fatiga con mayor facilidad; el cansancio es notorio. Uno de los rasgos característicos de este tipo de desnutrición es la pérdida de apetito, ya no les da hambre y por lo consiguiente ya no posee la energía necesaria para desarrollarse en sus actividades diarias.

Los niños sanos son inquietos, dinámicos, hasta hiperactivos; por lo que el derroche de energía, tiene que tener soltura para hacer sentir bien a los niños, que cansados se sienten satisfechos.

Ahora bien, cuando un niño que es observable con características nutricionales deficientes, no presenta su dinamismo, se mantiene estático, sin ánimo, duerme muy seguido o simplemente denota un semblante apagado, lleno de melancolía, llora constantemente y se siente mal.

Es importante tener en cuenta, la desnutrición moderada en los hijos puede acarrear graves consecuencias; por lo que reconsiderar esta situación puede poner a los padres a la expectativa y darse cuenta a tiempo para tomar las medidas adecuadas para su prevención o su disminución.

Se entiende que la pobreza es indiscutible un factor determinante en el arraigo de la desnutrición en los niños, pero eso no es motivo para no combatirla. Por lo tanto, mantenerse informado sobre los valores nutricionales es una herramienta vital para enfrentarla y evitar que ocasione daños en los niños y niñas.

La desnutrición grave ocurre a menudo en bebés que dejaron de tomar leche de pecho muy pronto o de repente, y que no reciben seguido suficientes alimentos que dan mucha energía. A menudo, la desnutrición grave comienza cuando un niño tiene diarrea u otra infección. Por lo general se puede reconocer a los niños gravemente

desnutridos sin pesarlos ni medirlos, sólo a simple vista ya que presentan ciertas características graves como son:

1.-La desnutrición seca o marasmo se da cuando un niño o niña no come los suficientes alimentos de ninguna clase. En otras palabras aquel niño se está muriendo de hambre. Su cuerpo está pequeño, muy flaco y demacrado. El niño no es más que hueso y piel. Ese niño desnutrido necesita especialmente de aquellos alimentos con proteínas, vitaminas y minerales que le den energía suficiente.

Las características de esta desnutrición en el afectado son: la pérdida de cabello, toma los rasgos de cara de viejito, se mantiene siempre con hambre, se denota barrigón, esquelético, muy bajo de peso. Sin embargo, a todo esto el marasmo se debe sobre todo a un déficit proteico. Las carencias vitamínicas causan un amplio espectro de trastornos, las vitaminas son sustancias que deben estar presentes en la dieta, aunque sea en pequeñas cantidades y que son necesarias para una salud adecuada.

2.-La desnutrición mojada o kwashiorkor presenta características como la hinchazón de pies, manos y cara. Esto puede pasar cuando un niño no come suficientes proteínas (los alimentos que ayudan a formar el cuerpo), pero es más común cuando un niño no recibe suficientes alimentos que dan energía y su cuerpo usa cualquier proteína que come para obtener energía.

Las características típicas de este grave padecimiento nutricional son:

Primero, al niño se le hincha el cuerpo, las otras señas aparecen después y son la pérdida del color del pelo y la piel, brazos muy delgados en la parte inferior casi nada de músculos (aunque puede tener algo de gordura, manos y pies hinchados, llagas y piel que se despelleja, no crece y tiene la cara redonda e hinchada). La carencia de proteínas afecta la producción de anticuerpos (proteínas), y es menor la resistencia a las infecciones graves. Los niños de menos de dos años que padecen este mal pueden sufrir las secuelas toda su vida.

La diferencia nutricional en niños puede ocasionar un crecimiento defectuoso o retardado; también puede ocasionar alteraciones debidas a diferencias nutricionales específicas.

“Se da esta secuencia de problemas en un déficit alimentario o de la inanición, porque cuando se ingieren alimentos o no, o cuando es inferior a la que requiere el organismo, este hace uso de sus reservas. Primero utiliza la grasa y después el músculo como fuente de energía. Al cabo de un tiempo los músculos se hallan muy disminuidos y el cuerpo enflaquecido, con una pérdida que puede alcanzar un tercio o más del peso. El organismo se halla en un estado de debilidad y cansancio extremos, y el déficit vitamínico es ostensible; la piel se reseca y se cae el pelo” (Tavard, 1996:1914).

Para mantenerse sano, el cuerpo necesita muchos alimentos nutritivos. Los alimentos que se comen tienen que satisfacer muchas necesidades como se ha visto anteriormente, primero se debe adquirir suficiente energía para mantenerse activo y fuerte. Además la buena alimentación proporciona lo necesario para formar, reparar y proteger las diferentes partes del cuerpo. Pero para hacer todo esto, se necesita comer una variedad de alimentos todos los días; cuando no se puede y se mantiene una dieta raquílica las consecuencias son reflejadas en la desnutrición, que al no contar con las defensas necesarias, se expone a las diversas enfermedades por déficit nutricional y quienes son los más expuestos son los niños y niñas.

2.2 Las enfermedades más comunes por deficiencia alimentaria en los niños

Para poder crecer bien, trabajar duro y tener buena salud, es necesario comer bien. Muchas enfermedades comunes vienen de no comer suficiente. Se dice que una persona está débil o enferma porque no come lo suficiente o no come los alimentos que el cuerpo necesita, está mal alimentada, desnutrida o ha tenido pérdidas excesivas de calorías.

La desnutrición causa diversas enfermedades en los niños, de las cuales las más comunes son las siguientes:

La diarrea es la manifestación de una infección intestinal causada por microbios provenientes del agua o alimentos contaminados pero una de las causas indiferentes es la mala alimentación, debilita al niño y hace que la diarrea por otras causas le dé más fuerte y seguido. Los niños mal alimentados padecen de diarrea y mueren muchas de las veces a causa de ella, en comparación de un niño bien alimentado que tiene fuerzas y se defiende. Pero la diarrea misma puede ser causa de la desnutrición; si la desnutrición ya existe, la diarrea rápidamente la empeora.

La desnutrición causa diarrea y la diarrea desnutrición; esto resulta un círculo vicioso, un problema empeora al otro. Por eso la buena alimentación es importante tanto para la prevención como para el tratamiento de la diarrea; en relación la higiene es un factor determinante para la prevención de esta enfermedad.

El catarro y la gripe son enfermedades muy contagiosas y muy comunes que ataca principalmente a los niños. Sobre todo, cuando se encuentran mal alimentados y viven en condiciones poco higiénicas. Los síntomas de esta enfermedad son:

- Esgurrimiento por la nariz o dificultad para respirar por obstrucción en las fosas nasales.
- Tos, estornudo y lagrimeo.
- Dolor generalizado en todo el cuerpo.
- Fiebre.

Cuando un niño adquiere infección respiratoria, debe ser atendido y cuidado lo mejor posible, porque de no hacerlo, la enfermedad puede ser crónica y llegar incluso a causarles la muerte.

Estas infecciones que, con el debido cuidado, no tiene mayores riesgos sin embargo, si el niño no mejora y presenta dolor de oído, garganta roja con manchas o puntos blancos y respira más rápido de lo normal, o está muy inquieto, ello indica claramente que la infección respiratoria es aún de mayor cuidado y necesita tratamiento médico.

De ahí la gran importancia de estar bien alimentado y fuerte para resistir a la infección y que sea más rápida su recuperación.

La bronquitis es una enfermedad causada por microbios que provocan la inflamación de los bronquios. Es muy común en los niños pequeños que tuvieron un catarro mal atendido y es más vulnerable en los niños mal alimentados que se encuentran indefensos, que son más susceptibles en desarrollarlo.

La pulmonía y la neumonía son infecciones de los pulmones que puede ser grave o mortal, resultado de un catarro o una gripe que se complica.

Los niños son los más propensos a desarrollar esta enfermedad y más si no tienen una alimentación nutricional adecuada. Las características de esta enfermedad son:

- Tos seca acompañada de flemas con sangre.
- Dolor en el pecho y la espalda.
- Fiebre, dolor de cabeza o generalizado en todo el cuerpo.
- Dificultad para poder respirar.
- Labios y uñas moradas.
- La respiración es muy agitada.

Esta enfermedad es muy peligrosa, pero un cuerpo con las condiciones nutricionales correctas puede frenar en menos tiempo su estancia, que en comparación que con un niño desnutrido se ensaña sin consideración y su recuperación es más lenta.

El estreñimiento; un niño que hace un excremento duro o que no ha obrado por tres días o más, está estreñido (constipado). El estreñimiento muchas veces resulta por comer mal (sobre todo por no comer suficientes frutas, verduras verdes o fibras naturales en los alimentos que la contengan) o por falta de ejercicio.

En vez de tomar laxantes es mejor beber más aguas y comer más frutas, verduras y alimentos con fibra natural como pan integral, yuca, salvado de trigo, centeno,

zanahorias, nabos, pasas, nueces, semillas de girasol o de calabaza (pepitas), también sirve agregar todos los días un poco de aceite vegetal a las comidas. Pero en las familias pobres es común el estreñimiento porque ellos no tienen de donde escoger, dada la situación de una dieta raquítica completamente por lo que son propensos a esta consecuencia por déficit nutricional.

La anemia es un trastorno en la producción de glóbulos rojos o eritrocitos. La deficiencia y disminución de los glóbulos rojos puede deberse a la carencia de hierro, o de vitamina B₁₂.

Un niño tiene anemia cuando su sangre está menos densa de lo normal; esto pasa si la sangre se pierde o se destruye más rápido de lo que el cuerpo lo puede reponer. El no comer suficientes alimentos con hierro puede causar anemia o empeorarlas. Las señas más comunes en niños en relación a la anemia son:

- Palidez sobre todo en las encías, uñas y dentro de los párpados.
- Debilidad y fatiga.
- Ganas de comer tierra.

Las causas más comunes son:

- La dieta pobre en hierro
- Infecciones crónicas del intestino
- Lombriz de gancho
- Paludismo

Se recomienda comer alimentos ricos en hierro como carne, huevo, pollo, pescado, los frijoles, lentejas, cacahuates y verduras verdes oscuras. El hígado contiene mucho hierro y es recomendable.

La pelagra es la piel con escamas, estrías y zonas húmedas; la pelagra es una de las manifestaciones que se debe a la deficiencia de ácido nicotínico. Las dietas basadas primordialmente en maíz pueden ser causa de la pelagra, debido a que ese

vegetal es pobre en aminoácido triptófano, precursor de la vitamina E.

La pelagra es un tipo de desnutrición que afecta la piel y a veces los sistemas digestivo y nervioso. Es muy común en lugares donde la gente come mucho maíz y otros alimentos con almidón y no comen suficientes frijoles, carnes, pescados, huevos, verduras y otras comidas que forman el cuerpo y protegen la salud.

Las características típicas en los niños son las siguientes: La piel de las piernas (y a veces de los brazos) puede tener manchas oscuras, como moretones o incluso llagas peladas, los tobillos y los pies pueden estar hinchados.

Cuando existen estas condiciones, casi siempre hay otras señas de desnutrición: barriga hinchada, boquilla, lengua roja y dolorosa, debilidad y desgano para comer, no sube de peso normalmente.

Para tratar la pelagra se recomienda lo siguiente:

- El comer alimentos nutritivos cura la pelagra. La persona debe de tratar de comer todos los días frijoles, lentejas cacahuates, algo de pollo, pescado, huevos, carne o queso. Cuando sea posible, también es mejor usar trigo (integral de preferencia) en lugar de maíz.
- Para la pelagra avanzada y algunas otras formas de desnutrición, quizás haga provecho tomar vitaminas, pero es aún más importante comer bien.

El raquitismo en los niños se debe a la deficiencia de vitamina D que es necesaria para fijar o absorber el calcio, de manera que en el proceso de crecimiento del niño los huesos no se mineralizan adecuadamente, por lo que las extremidades se deforman. Cuando existe raquitismo en los niños se puede observar que los huesos son anormalmente blandos y susceptibles de incurvación y distorsión durante el crecimiento. A los niños que nunca les da el sol en la piel se les pueden poner las piernas zambas y deformárseles los huesos (raquitismo). Este problema se puede combatir dando a los niños leche fortificada y vitamina D (que se halla en el aceite

de hígado de pescado).

Sin embargo la prevención más sencilla y barata es asegurarse de que al niño le dé la luz del sol directamente en la piel por lo menos diez minutos al día, o por tiempos más largos y más seguidos. Nunca se deben dar dosis grandes de vitamina D por temporadas largas, ya que esto puede envenenar al niño.

El no comer bien puede ser la causa directa de los problemas de salud y que además debilita la capacidad del cuerpo para resistir toda clase de enfermedades. La buena alimentación no sólo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también ayuda al cuerpo enfermo a combatir las enfermedades y a sanar. Por eso cuando uno está enfermo, es muy importante comer alimentos nutritivos.

La desnutrición se produce por una alimentación incorrecta, casi siempre por deficiencia en la cantidad o calidad de alimentos consumidos. Generalmente se asocia con un peso bajo en relación con la estatura, aunque también existen personas con sobrepeso que padecen desnutrición.

“La desnutrición es un estado de desequilibrio en el que la persona afectada consume menos alimentos que los necesarios para sus funciones vitales: su actividad física y su actividad intelectual” (Solá, 1998:246)

La desnutrición vuelve a la gente poco resistente a las infecciones y hace que se recupere lentamente de las enfermedades. Además, quienes las padecen se cansan con mayor facilidad al realizar la actividad física y se afecta su capacidad de aprender.

2.3 Las enfermedades más comunes por trastornos alimenticios en los escolares

Existen algunas enfermedades que conllevan un desequilibrio entre las necesidades Alimentarias y la cantidad de alimento ingerido. Los afectados toman demasiado o

muy poco alimento, y poseen unos hábitos alimentarios desordenados, lo que conduce después de un tiempo a graves trastornos de salud.

“No hay alimentos buenos ni malos, la diferencia está en que algunos contienen muchas cosas que el cuerpo necesita y otros muy pocos, ¿Cómo saber cuáles son?, ¿Qué hacer para alimentarse bien?. El secreto está en combinar los diferentes tipos de alimentos variarlos en cada comida y consumirlos con moderación, ya que el exceso no hace al niño más nutrido” (Wried, 2005:8).

Los trastornos alimenticios que también afectan a los niños llegan a ser tan perjudiciales en su formación, crecimiento y su desarrollo, ya que se pueden ser consecuentes con otras enfermedades que ocasionan severos daños a la salud.

“Un trastorno alimenticio que resulta una problemática hoy en día en los planteles educativos, es la obesidad y el sobrepeso. Los especialistas en la salud han identificado que su presencia se deriva principalmente del consumo y de alimentos y bebidas con alto contenido en grasas, azúcares y sal y cada vez es más común de tener un estilo de vida sedentario” (SEP, 2010:1).

La obesidad es el exceso de peso por acumulación de grasa que forma tejido adiposo y que se produce cuando uno come más de lo que necesita, es decir, cuando uno ingiere más energía de la que necesita en su actividad cotidiana. Lo que sobra es lo que se va acumulando. A lo largo de varios años se pueden acumular más y más kilos, que son una sobre carga para el corazón, para las rodillas, para la columna vertebral y para todo el cuerpo.

El factor de la obesidad suele darse por comer en exceso alimentos grasos, con gran cantidad de azúcar o harinas refinadas, que no nutren pero si engordan. “la botana es culpable de muchos gordos. No es saludable estar gordo, aumenta la probabilidad de enfermedades que pueden provocar la muerte. La obesidad en niños y niñas se presenta, entre otras causas, por exceso de alimentos con alto nivel de calorías y falta de actividad física.

La obesidad puede estar influida por la genética, es decir, por una tendencia familiar a aumentar de peso; esta enfermedad no sólo se produce cuando no existe control sobre la cantidad de alimentos que se asimilan; puede producirse así mismo cuando existen trastornos del sistema nervioso. Las sensaciones de hambre o de saciedad se controlan en el hipotálamo, una porción de encéfalo, y por ello, una disfunción de este “centro del hambre” puede llevar una ingestión excesiva de alimentos.

“Los gordos revelan que lejos de estar sanos y fornidos, se encuentran desnutridos y enfermizos y deprimidos. Ellos consideran que a través de la comida satisfacen necesidades psicológicas. El ser humano se encuentra abrumado por el cambio en las circunstancias en que vive y debido a sus problemas busca refugios, uno de ellos es la comida” (Hernández, 1994:27).

“Comer compulsivamente es un síntoma que puede darse en casi todas las clasificaciones diagnósticas. Los corredores utilizan azúcares para reanimarse, otros comen por aburrimiento cuando el comedor se atraganta de basura se siente tan lleno que cae en estupor o se adormece, y se va a la cama sintiéndose repleto” (SEP, 1997:144).

Los niños obesos pueden tener el mismo metabolismo que los niños delgados, es decir, “queman” alimentos (el combustible del organismo) para producir energía con la misma eficiencia con la que lo hacen las personas delgadas. Sin embargo, su obesidad puede hacer que eviten realizar algunas formas de ejercicio intenso, como los deportes muy activos; por lo que la inactividad física no les permite gastar energía. La inactividad física también repercute en las ganas de efectuar con eficiencia los aprendizajes escolares.

“Nadie se puede dar el lujo de tener sobrepeso, porque los riesgos que se corren son demasiados grandes, en particular con respecto al corazón” (Solá, 1998:232).

Sin embargo, los hábitos alimenticios se establecen a una edad temprana, es posible que las madres obesas estimulen inconscientemente a sus hijos a comer

excesivamente. La obesidad es una enfermedad que entorpece la labor escolar de los niños porque atrofia sus habilidades y además de hacerlos torpes, los vuelve pasivos e inactivos.

Puede conducir a diferentes cambios fisiológicos y aumentar el riesgo de desarrollar algunas enfermedades, entre ellas se mencionan las siguientes que se podrían presentar en los niños y las niñas: la hipertensión (presión alta en la sangre que puede ocasionar problemas en el funcionamiento del corazón o de los riñones); colesterol (grasa en las arterias), inclusive se podría dar la diabetes mellitus tipo I (dependiente de la insulina juvenil). Se caracteriza por aparecer en la infancia o en la juventud, pero también puede presentarse en cualquier edad. Como se ha hecho referencia, la obesidad es una enfermedad traicionera, porque se va dando poco a poco y sus efectos nocivos sólo se sienten a largo plazo.

Para conservar la salud y prevenir enfermedades se debe tener una dieta balanceada y mantener un ejercicio físico para conservarse en forma, quemar las grasas y calorías innecesarias que sólo fomenta acumulamientos atroficos en el cuerpo.

Cuando un niño se encuentra bien de salud, posee la constancia física e intelectual para desarrollar sus actividades en la escuela de manera adecuada. Esto nos hace considerar con cautela, que un niño desnutrido es presa de la inconsistencia escolar y la pasividad de actuación, mientras que un niño saludable tendrá un mejor aprovechamiento y su rendimiento escolar será favorable. Entonces, las enfermedades originadas por la desnutrición son un obstáculo para el desenvolvimiento escolar de los niños y niñas.

CAPÍTULO III
EFFECTOS DE LA DESNUTRICIÓN EN LOS
ESCOLARES DE PRIMARIA

3.1 El desequilibrio de los estados de ánimo, afectos, emociones y sentimientos

Cuando un niño o niña lleva una alimentación deficiente los estados de ánimo y sus afectos son reflejados de manera incierta con el desánimo y desgano que los envuelve. Por ello la desnutrición tiene mucho que ver y es importante tomarla con seriedad para identificarla y buscar alternativas.

Entre las numerosas vivencias afectivas se distinguen diferentes tipos, entre los que destacan los estados de ánimo y los afectos. Los estados de ánimo son los estados emocionales más o menos prolongados que dan un colorido determinado a todas las demás vivencias del niño o niña. Cuando un niño se encuentra bien de salud y se alimenta bien posee la energía suficiente y tiene un estado de ánimo alegre, tendiendo a percibirlo con un resplandor positivo. En estos casos las cosas que corrientemente son indiferentes pueden motivar vivencias de alegría.

En cambio cuando no se tiene la energía suficiente y no se contempla una alimentación adecuada, suele surgir un estado de ánimo de angustia, de tristeza, en la que el niño se siente por lo tanto inseguro, sin ganas.

Los estados de ánimo son motivados por distintos acontecimientos que tienen una u otra significación para el individuo; tales como los éxitos y los fracasos en alguna actividad, las conversaciones agradables o desagradables, así como las noticias alegres o tristes entre otras cosas. También influye en ellos la manera de sentirse físicamente, el estado de salud, de cansancio o descanso del organismo. Algunas veces el estado de ánimo puede depender incluso de cualquier pequeñez si está ligada a circunstancias importantes para los niños.

La permanencia de un estado de ánimo depende de las circunstancias en las que ha aparecido y de las causas que lo han motivado. Además de los estados de ánimo que están relacionados con las condiciones de un momento dado, los niños se caracterizan por sus distintos estados de ánimo más o menos generales y constantes

y dependientes del carácter de las vivencias afectivas que han dominado en sus experiencias pasadas al sentirse bien.

En los niños casi siempre se refleja el estado de ánimo alegre y voluntarioso; otros por el contrario, tienen inclinación por la depresión, la tristeza, la pena según estén bien alimentados y nutridos.

“Los estados de ánimos no son algo insuperable. Es posible luchar contra los que son indeseables pero solventando la dolencia, afectación o molestia” (Rubinstein, 1996:366).

Los estados de ánimo se manifiestan por las condiciones en que se encuentre el niño; si está bien de salud podrá expresar su alegría y ganas de aprender; pero si no manifestará tristeza y rechazo.

Es por ello que un niño en buenas condiciones de salud, una alimentación que aunque pobre pero balanceada, le proporcionará los elementos necesarios para hacerlo sentir bien y poder asimilar todo lo que se le inculca durante su estancia en la escuela.

Los afectos como se sabe, son vivencias emocionales relativamente cortas que se desarrollan tempestuosamente ante un suceso inesperado. Por ejemplo, la desesperación, el éxtasis, el pánico, la ira. La aparición de afectos siempre está relacionada con circunstancias de gran significación para la vida del individuo.

El mecanismo fisiológico de los afectos se caracteriza por aparición de un foco de excitación dominante en la corteza cerebral, que inhibe otras zonas. Los afectos van acompañados de cambios muy manifiestos en los órganos internos, así como de movimientos expresivos muy marcados (llantos, gritos, mímicas, gestos y algunas veces movimientos convulsivos).

Es típico de los estados afectivos sentirlos subjetivamente como independientes de

la voluntad, como motivados desde fuera, como que tiene lugar con los propios niños, pero que no les pertenece a ellos, es decir se origina por causas externas que los motivan.

Sin embargo, tanto el estado de ánimo, como los afectos son consecuencia de los factores motivados en la que se encuentren en su momento los niños, que afectados por alguna causa, les hace conducirse de alguna manera. Por otro lado las emociones y sentimientos dependen en primer lugar del significado que tienen para los niños los objetos y circunstancias que los motivan.

Al conocer la realidad y transformarla con su trabajo, los niños reaccionan de una forma o de otra ante los objetos y fenómenos reales, ante las cosas, los acontecimientos y ante las situaciones que afecten su integridad.

Unos fenómenos reales los alegran, otros los entristecen; unos les motivan admiración, otros indignación, los hay que los enojan, otros les provocan miedo. Las emociones y los sentimientos son unas de las formas que en el mundo real se refleja en los propios niños.

Las emociones y los sentimientos no son, como las funciones cognoscitivas, el reflejo mismo de los fenómenos reales, sino que son el reflejo de la relación que hay entre ellos, las necesidades y los motivos de actividad del sujeto.

La aparición de vivencias emocionales positivas o negativas depende de que se satisfagan o no las necesidades y exigencias que se presentan. Los objetos y los fenómenos que permiten satisfacer las necesidades o que corresponden a las exigencias sociales causan una vivencia emocional positiva (satisfacción, alegría, amor, etc.). Por el contrario aquello que dificulta la satisfacción de las necesidades o no está de acuerdo con las exigencias de la sociedad, motiva vivencias emocionales negativas (insatisfacción, tristeza, angustia, miedo, etc.).

Las necesidades en los niños varían porque están en pleno desarrollo y se implican

en distintas vivencias primordiales. Como se ha señalado las emociones son vivencias afectivas más simples relacionadas con la satisfacción o insatisfacción de las necesidades orgánicas, como por ejemplo, la necesidad de alimento, de saciar la sed, de tener aire, de defenderse del frío, etcétera.

También se incluyen dentro de las emociones las reacciones afectivas relacionadas con las sensaciones. Unos colores, sonidos, olores, etcétera son agradables mientras que otros, por el contrario son desagradables.

Los sentimientos son componentes afectivos de la personalidad, se diferencian de las emociones en que están relacionados con las necesidades que han aparecido en el quehacer cotidiano. La aparición de los sentimientos depende de las condiciones en que viven los niños y sobre todo de las necesidades ligadas a las relaciones entre las gentes.

Las actitudes emocionales permanentes aparecen después que las vivencias circunstanciales. Son el resultado de la generalización emocional, o sea de la generalización de repetidas vivencias emocionales de situaciones ligadas con un objeto.

Las emociones del niño al comienzo de su vida están ligadas directamente a la satisfacción o insatisfacción de sus necesidades (con el estado de hambre o satisfacción con la posición cómoda o incómoda de su cuerpo, etcétera). La satisfacción de estas necesidades se vincula repetidas veces con la imagen de quién lo apoya o le da bienestar. Al conjugarse bienestar y satisfacción proporciona la manifestación de la alegría que permite al niño desarrollarse adecuadamente. De la misma manera, las vivencias repetidas de un sentimiento pasivo o negativo, relacionado con el éxito o el fracaso en una actividad en la que se establece la alimentación, conducen a la formación de actitudes constantes y aprobatorias o rechazables según sea la circunstancia.

Como podemos darnos cuenta, cuando un niño se encuentra correctamente

alimentado, en la escuela será funcional, alegre y consistente para desarrollarse escolarmente; esto involucra a los sentimientos, emociones afectos y los estados de ánimo se mantienen estables y funcionan adecuadamente porque las condiciones lo permiten por lo que reflejan gozo y satisfacción.

Por ello, es indispensable reconocer que la desnutrición puede desequilibrar las emociones, sentimientos y afectos, así como la estabilidad emocional en los niños que asisten a la primaria.

3.2 Trastornos en el desarrollo físico, intelectual y motriz de los escolares

El termino desarrollo hace referencia a los cambios adaptativos y ordenados por los que se pasa desde la concepción hasta la muerte. Los cambios que se presentan más temprano en la vida y se remarcan bajo condiciones adecuadas y saludables resultan benéficos y dan como resultado una conducta más adaptable, más organizada, más efectiva con un rendimiento más elevado.

Son varias áreas del desarrollo humano que se estudian para construir una imagen integral de la persona. Esto es particularmente importante en el terreno educativo, pues da cuenta de la diversidad de elementos que inciden sobre el desarrollo del individuo y que afectan por tanto sus posibilidades de aprendizaje y desarrollo intelectual, motriz y físico.

El desarrollo físico hace referencia a los cambios en la estructura y el funcionamiento del cuerpo; el desarrollo cognoscitivo (intelectual) estudia la transición de los procesos mentales que va de lo concreto de los primeros años de vida, a lo más abstracto y complejo a medida que el sujeto crece y se relaciona; el desarrollo personal que alude a la evolución de la personalidad individual a lo largo del tiempo y el desarrollo social, que da cuenta en los cambios en las relaciones interpersonales. Sin embargo, el desarrollo humano se va dando de manera adecuada dentro de las condiciones nutricionales en que se encuentre. Podrá responder a los estímulos siempre que estén en óptimas condiciones de salud y su desarrollo será más

apacible y consistente. Por lo que los niños, niñas y demás personas pasan por tres momentos cruciales en su vida: crecimiento, desarrollo y maduración.

El crecimiento pertenece al ámbito biológico y se refiere a aquellos afectos cuantitativos relacionados con el aumento de la masa corporal en las diferentes etapas del ciclo vital de un organismo. Este aumento está determinado por la herencia y el código genético de los padres, esto por un lado y por otro, por las influencias del ambiente y las circunstancias que se presenten (actuando de forma destacada el factor nutricional). Es un proceso regular que sigue un ritmo prácticamente continuo hasta llegar a la adultez, con ligeras variaciones estacionales o semestrales.

El desarrollo hace referencia de aspectos más cualitativos, aunque basados y ligados al crecimiento físico. Por desarrollo suele entenderse la evolución progresiva de las estructuras de un organismo, y de las funciones por ellas realizadas, hacia conductas de mayor calidad o consideradas superiores.

Un concepto estrechamente ligado al desarrollo es por tanto la deferencia funcional: a mayor desarrollo, mayor diversificación y complejidad de las funciones que posee el individuo. Paralelamente a la diferenciación y especialización funcional se produce un proceso de integración y coordinación de los diferentes aspectos o componentes parciales del desarrollo.

En el hombre, los cambios que construyen el desarrollo se organizan secuencialmente en períodos, fases o estadios descritos por la psicología evolutiva.

La especie humana es la que posee un periodo mayor relativo de desarrollo, lo que le origina una gran plasticidad y capacidad adaptiva. Por otro lado, los “periodos críticos” para el desarrollo, presentes en todas las especies, tienen unos efectos menos irreversibles en el hombre, siendo este capaz de compensar o reestructurar, mediante su actividad personal, las experiencias de carencia de la infancia. El

desarrollo es considerado así como un proceso de construcción y no como algo dado.

Otra característica diferencial de la especie humana es la gran incidencia de los factores afectivos, especialmente en los primeros años, en el desarrollo psíquico e incluso en el crecimiento físico.

La maduración es definida como la aparición de cambios morfológicos y de conductas específicas determinadas biológicamente y sin la ayuda de ningún “aprendizaje”. La maduración así entendida es componente necesario pero no suficiente para el desarrollo. Ha de asociarse a lo adquirido a través del aprendizaje, del ejercicio. Esta interacción de la maduración y el aprendizaje da lugar al desarrollo. Las pautas y techos de la maduración imponen a su vez determinadas pautas y techos del desarrollo. Pero también a través del ejercicio oportuno, continuo del aprendizaje se puede influir en el desarrollo y mover los límites y fronteras para ir madurando.

La habilidad del niño para enfrentarse a las tareas en situaciones cotidianas se debe en gran parte al aspecto saludable que presenta, pues un niño con buen estado anímico y la energía suficiente tenderá a ser más activo y podrá reflejar con más claridad su inteligencia e interés por las actividades académicas desarrolladas dentro y fuera del aula escolar.

“Se tiene que considerar que la calidad del trabajo de los niños en el aula escolar, varía de acuerdo a los cambios ambientales en que se realizan y la circunstancias que se implican en él. Sí está en saludables condiciones el trabajo que lleve a cabo será redituable” (Almaguer, 1998:25).

El desarrollo humano, desde el punto de vista evolutivo, hace énfasis en las etapas por las que pasan las personas en los distintos ámbitos de la forma de ser individual. Es decir cada niño es único pese a su pertenencia a una misma edad o etapa del desarrollo, particularmente en el campo del aprendizaje, dónde los individuos

perciben y procesan el conocimiento de manera diferente.

Está visto que el desarrollo humano de cada niño difiere por las condiciones saludables en que se encuentre, su alimentación es primordial, siendo un factor que determina el buen aprovechamiento escolar cuando es el apropiado y cuando se sufren carencias nutricionales no se da el impulso para rendir activamente, siendo a veces frustrante que acaba por herir la autoestima del niño.

En el desarrollo del niño la mala nutrición afecta y expone un trastorno en las habilidades motoras que afectan su rendimiento en las actividades habituales que requiere cierta coordinación motora. El rendimiento del sujeto es sensiblemente inferior al que cabría esperarse dada la edad y el coeficiente intelectual de éste.

“Este trastorno de la coordinación, que no es debido a la falta de interés en efectuar a las actividades motoras, sino más bien a la resistencia adquirida y requerida por el cuerpo; puede dificultar sobre manera el rendimiento académico y las actividades cotidianas del niño” (Canda, 2005:77).

Por lo que se tiene plena conciencia que la buena alimentación es un factor esencial en la vida de los escolares para desenvolverse cotidianamente y responder a las expectativas de su aprendizaje.

3.3. La baja autoestima.

En modo en que los estudiantes explican sus éxitos y fracasos hablan en parte de su nivel de autoestima. Los escolares con baja autoestima atribuyen sus fracasos a causas internas, estables e incontrolables, como la capacidad. Pueden ser resignados a fracasar, deprimidos e indefensos, lo que en general se llama “no motivados”. Responden al fracaso centrándose en su propia insuficiencia y caen en la apatía, pues consideran que las causas de sus fallas están fuera de su control. También suelen caer en una “desesperanza aprendida” que es la sensación de que no importa lo que tengan pues están condenados al fracaso.

La autoestima no se considera como un aspecto evolutivo, pues no depende de la edad o la etapa en que la persona se encuentre. La experiencia que un niño acumula sobre sus logros y fracasos determina en gran medida el aprecio que siente por sí mismo, lo cual no depende de su edad cronológica.

Los niños llevan consigo predisposiciones de su contexto familiar al mundo de la escuela y los amigos; sin embargo, de su formación familiar depende su excelente o raquítica alimentación que es el fundamento para sentirse bien de salud y cumplir con sus compromisos.

Las nuevas experiencias de estos ambientes moldean la forma en que los pequeños se autoevalúan, considerando que pueden hacer bien las cosas por sentirse bien, por sentir que no existe el rechazo aunque no responda a las cuestiones que se les exige.

Se está convencido que el desarrollo integral de la salud, es un componente fundamental para acceder con determinación al aprendizaje de conocimientos. Al procurar una nutrición adecuada a los requerimientos de acuerdo a la edad, género y a las actividades, se tendrán mejores oportunidades de rendir escolarmente; eso proporciona confianza y seguridad que alimentan la autoestima fortalecida para responder en la escuela.

Cuando no existen las condiciones necesarias, sobre todas las alimenticias se presenta el rechazo; si la persona es flaca, desnutrida, surgen las “burlas” o por el contrario cuando resultan gordas limitan sus habilidades, se vuelven torpes y las burlas son parte de lo cotidiano: por ello surge un descontrol emocional que repercute en una deteriorada autoestima, una baja autoestima llega a causar un daño psicológico al niño o niña que se implica que de no atenderse a tiempo puede provocar inseguridad y poca participación en las actividades por temor.

“Cuando se tiene el poder personal, se siente confiado, con ánimo y se puede tomar

decisiones correctas; el poder personal fortalece la autoestima y si se está en óptimas condiciones se autovalora la persona misma, sintiéndose complaciente siendo él o ella misma sin importar nada más” (Kaufman, 1992:99).

“Por eso uno de los principales factores que distinguen al ser humano de los animales es su conciencia de si mismo, es decir, la habilidad de formarse una identidad propia y darle un valor determinado, a eso se le ha llamado como tal, autoestima. Hay que mencionar que la autoestima no es innata, se adquiere mediante las experiencias y del sistema de filtración que uno utiliza para percibirla y evaluarla” (Feldman, 2006:115).

No existe nadie en el mundo que no tenga autoestima. Al ser humano le sería imposible vivir sin ella. En cada momento del día se sabe quienes somos y de que se es capaz. En ocasiones se pueden experimentar ciertas carencias de autoestima, pero si la fortaleza interna permanece en pie, dispone de los fundamentos necesarios para reconstruirla. Lo más difícil no es tener autoestima alta, sino baja, ya que con estas condiciones piensan que valen poco, sienten temor y evitan arriesgarse para solucionar sus problemas que se les presenten. Es por ello que es de consideración señalar que los factores que determinan aprendizajes, como la alimentación son de importancia por la influencia que llegan a ejercer en los niños y niñas, envolviéndolos en el caos malicioso de la incertidumbre de sentirse bien para responder escolarmente y de no hacerlo, reconsiderar la postura de alguna manera para no caer en el vacío de la baja autoestima.

3.4 El bajo rendimiento escolar en la primaria

Antes de hablar profundamente la influencia de la relación entre rendimiento y nutrición, se conceptualizará el factor de rendimiento para entenderlo prácticamente. En términos generales se refiere a la cantidad de trabajo realizado por unidad de tiempo o también se habla de rendimiento para referirse a las capacidades del hombre o de un organismo determinado que se pone en acción, a la capacidad afectiva de ejecución, al grado de dominio que se muestra en una tarea. El rendimiento es producto de múltiples variables personales, interpersonales y

ambientales. Una forma de medir el rendimiento en los alumnos de la primaria es mediante tareas o evaluaciones.

En el rendimiento intervienen, además del nivel intelectual, variables de personalidad y motivacionales, cuya relación con el rendimiento, no es siempre lineal, sino que está modulada por factores como el sexo, nivel de escolaridad, hábitos de estudio, interés, autoestima, etcétera. Cuando el rendimiento real del alumno no coincide con el pronosticado por los test de aptitudes, se habla entonces de rendimiento discrepante. En el caso de que sea inferior al esperado, se trata de rendimiento insatisfactorio.

Ahora bien, el niño al asistir a la escuela carga una serie de problemas a cuestas que limitan su participación en el aula; los problemas familiares, los económicos, los vicios en el hogar, la capacidad para comprender la tarea y sobre todo una defectuosa alimentación servida sólo por pocos alimentos que apenas satisfacen su hambre. Todo esto se conjuga en el niño atascándolo y bloqueándolo de manera inadecuada, sin la energía suficiente para responder a las exigencias.

Es válido recordar, que la alimentación es la base fundamental para poder realizar actividades de manera activa y pertinente. Los alimentos contienen los elementos necesarios para que un niño disponga de las fuerzas adecuadas para actuar dentro de un campo de acción a la que el asiste, que es la escuela.

“Específicamente en la etapa primaria, es donde empiezan a fortalecer una manera de pensar en el niño, caracterizada por procesos de exploración, descubrimiento, clasificación, hasta llegar a la abstracción de conceptos más complejos” (Forero, 2004:645).

Pero se está plenamente convencido que uno de los motivos que más influyen en el rendimiento escolar de los escolares, es la alimentación correcta, balanceada, completa. Esta permite a los niños conducirse con el aliento ávido de energía para poder cumplir; se ha visto cómo las enfermedades nutricionales afectan la vida

escolar de muchos niños, pues asisten sin ganas, débiles, somnolientos, desconcentrados, con el estómago exigiendo comida. Por lo que se nota, estos niños no son activos, se fatigan fácilmente y son de poca capacidad intelectual.

Los nutrientes alimenticios proporcionan lo necesario al cuerpo humano, pero cuando no se suministra cabe la posibilidad de perderse de realidad del aula. Los niños bien alimentados, estamos hablando de los que comen balanceado; tiene un semblante alegre, están coloridos y su imagen se denota con fortaleza; estos niños responden en la escuela porque cuentan con lo necesario que vitaliza su cuerpo. En cambio cuando un niño carece de lo necesario en lo que a alimentación se refiere, tiende a ser melancólico y triste, sin ganas de realizar actividad alguna; ese niño por lógica no tendrá un rendimiento escolar adecuado.

Es por todo esto que podemos asegurar que la alimentación con los nutrientes adecuados y balanceados, es la condición primordial para el rendimiento escolar de los niños en la escuela primaria. La nutrición es un factor necesario en los niños, porque la energía que ello representa para su condición favorable, determina una atención adecuada en la escuela.

Los niños que no tienen una alimentación balanceada, mantienen una nutrición precaria que los aleja de toda posibilidad de establecer una excelente atención en su aprendizaje o al menos sentirse bien para desarrollar habilidades y asimilar su enseñanza lo mejor posible.

El rendimiento escolar en la primaria, por las condiciones nutricionales, pone en desventajas a muchos niños que tienen condiciones familiares desfavorables y los implican en las deficiencias que de ella se derivan, comiendo alimentos pobres en nutriente que no cubren el aspecto nutricional suficiente para estar en óptimas condiciones. La energía que aportan los alimentos, son esenciales porque de ello depende el ánimo para ejercer cualquier acción.

Por lo que la alimentación de alguna manera condiciona la fortaleza y las ganas de ejercer alguna actividad

CONCLUSIÓN

La desnutrición quiere decir mala nutrición, que implica que una persona no está recibiendo la adecuada cantidad de nutrientes para gozar de una buena salud. Esta condición puede ser debido a una dieta insuficiente o mal balanceada, que da lugar a un estado de debilitación y desequilibrio general del organismo.

Uno de los aspectos más importantes en la salud del ser humano es la alimentación dado que necesita nutrirse para obtener energía indispensable que le permita hacer todas sus actividades.

La alimentación de la gente varía de acuerdo con sus gustos, sus necesidades nutrimentales dependen de si realiza actividad física o es sedentaria, además, hay que considerar la cultura y las tradiciones de la región donde habita. Por ejemplo, la información de anuncios en establecimientos y lugares donde venden alimentos y bebidas preparadas y procesadas, puede influir en la decisión de lo que se consume. Por esa razón es importante saber cómo se conforma una dieta correcta.

En algunos casos la decisión acerca de qué alimentos y bebidas es preferible consumir, está influida por la publicidad que aparece en los medios de comunicación. Toda dieta también debe ser suficiente, es decir que la cantidad de alimentos que se consumen deben de aportar la cantidad de nutrimentos que necesita cada persona según su edad y el tipo de actividad que realiza. Una alimentación inadecuada, ya sea por exceso o por defecto, puede conducir a alteraciones del desarrollo óseo, derivar en la obesidad infantil o afectar el desarrollo intelectual.

En los niños está claramente demostrada la relación entre alimentación y defensas frente a las infecciones. En los niños desnutridos, cualquier enfermedad propia a la infancia puede resultar de mayor gravedad que en un niño bien alimentado. Se puede afirmar por tanto, que el bienestar psicofísico y el desarrollo intelectual depende en gran medida en la alimentación.

Si el niño no está bien alimentado durante los primeros años de su vida, puede tener un efecto profundo e irreversible en su salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse, socializarse efectivamente en el aula escolar y en el contexto que se desarrolla.

La ingestión de alimentos aporta calorías al organismo. Los alimentos deben estar convenientemente distribuidos en la dieta atendiendo los principios inmediatos: hidratos de carbono, grasas, proteínas. Las vitaminas y los minerales son también fundamentales para el organismo.

Las calorías que necesita el organismo varían de unos individuos a otros, en función de la edad, peso, temperatura y actividad física desarrollada. Las proteínas son imprescindibles para el niño, no solo para su conservación, sino para formación celular y maduración química de los tejidos. Lo más importante es que la carencia de proteínas puede afectar gravemente el desarrollo físico, intelectual e inmunológico. Se ha señalado un mínimo proteico de un gramo de proteína por un kilo de peso corporal. Para los niños se recomiendan un 14 por 100 del total de calorías. Las grasas poseen un alto valor energético, son portadoras de vitaminas liposolubles (A, D, E, K), su abuso puede derivar en obesidad y favorecer otras enfermedades.

Pero también en la dieta de los niños debe haber carbohidratos o glúcidos. En la infancia es necesario un mayor aporte de glúcidos porque el niño posee un metabolismo muy activo y una intensa actividad muscular. De los alimentos ricos en hidratos de carbono, los más recomendables son los que más sustancias activas, acompañantes (vitaminas C₁, B₂...) y residuales poseen. Para los niños los alimentos ricos en almidón son los más recomendables. Dentro de las vitaminas y minerales, se destaca la importancia de la vitamina D para el desarrollo óseo. De los minerales es preciso tomar una cantidad mínima diaria.

Tener una dieta balanceada con diferentes tipos de alimentos, proporcionan los elementos que el cuerpo necesita y que en los niños por su condición le son de gran utilidad. Un niño cargado de una buena alimentación podrá ser más eficiente que

uno que no lo está; por lo tanto, la alimentación deficiente es un factor que determina un buen rendimiento escolar en los niños.

La desnutrición es una enfermedad caracterizada por falta de asimilación balanceada de alimentos y esto se da por los hábitos alimentarios establecidos en la familia. Por lo que desnutrición influye de manera negativa, y una de las principales consecuencias es que agrava ciertas enfermedades, especialmente las infecciosas, lo que significa para los niños pasar enfermos gran parte de sus primeros años de vida, lo que les limita las oportunidades para aprender y desarrollar su capacidad intelectual en las actividades escolares.

Un niño desnutrido es un cúmulo de limitaciones con consecuencias negativas para su aprendizaje y desarrollo físico, emocional. Cuando un niño o niña lleva una alimentación deficiente sus estados de ánimo y sus afectos son reflejados de manera incierta con el desánimo y desgano que los envuelve, así como la angustia y tristeza en la que el niño se siente inseguro, sin ganas de aprender y desarrollar sus actividades escolares.

Las consecuencias de la desnutrición son graves y muy preocupantes, hace al niño quieto, apático, indiferente hacia lo que le rodea, con dificultades para concentrarse en una actividad, con menor creatividad, presentan una actitud pasiva, con deficiencia en su maduración intelectual que impide desarrollar sus habilidades y destrezas y su capacidad para aprender y explorar.

La problemática nutricional que nos aqueja hoy en día, es un problema social que repercute en los alcances de las escuelas y no basta no tener los recursos para adquirir alimentos, sino tener presente que existen alimentos heredados por nuestros antepasados que son fáciles de adquirir y a bajo costo. Esto no sólo es cuestión de pobreza, sino de una formación cultural para establecer nuevos hábitos y costumbres que permitan conducir a los niños y niñas a alimentarse sanamente y poder tener un rendimiento escolar aceptable en la primaria.

BIBLIOGRAFÍA

- ALMAGUER, S.T. El desarrollo del alumno, características y estilos de aprendizaje, ITESM, ILCE, EDUSAT, TRILLAS, México, 1998.
- BELLO, Q.A. Para estar saludables, REV. INEA – MEVYT, Progreso, México, 2005.
- BOWER, B. Tomemos en cuenta las costumbres de alimentación de la gente, Hesperian, México, 1994.
- CANDA, M. F. Diccionario de Pedagogía y Psicología, Cultural, E.U., 2005.
- CORDOVA, I.M. La publicidad y los problemas de salud de los mexicanos, INEA Progreso, México, 2003.
- FELDMAN, F.F. Educación es promover la autoestima, Liberaddictus, México, 2006.
- FORERO, M. Arte y Ciencia para enseñar y educar, Pedagogía, Rezza Editores, Colombia, 2004.
- GARCÍA, A.M. La desnutrición, Imprentor, México, 1998.
- GONZÁLEZ, V. M. ¿Para qué sirve la publicidad?, Profeco, Rev. INEA, Fenix, México, 2003.
- HERNÁNDEZ, L.M. Un vistazo psicoanalítico de los comedores compulsivos, Addictus, México, 1994.
- HIGASHIDA, H.B. Y. Ciencias de la salud. Mc Granw – Hill, México, 1996.
- KAUFMAN, G. ¡Defiéndete!, Pax, México, 1992.

RUBINSTEIN, S.L. Los estados de ánimo, afectos, emociones y sentimientos, Tratados y Manuales, Grijalvo, México, 1996.

SALOMÓN, R. Malnutrición e Intoxicación, Enciclopedia Metódica 7, Larousse, México, 2003.

SÁNCHEZ, C.S. Alimentación infantil, Diccionario Ciencia Educación, Santillana, México, 1998.

SEP, Manual para Madres y Padres y toda la familia, CONALITEG, México, 2010.

SEP, Orígenes y efectos de las adicciones, Art, REV. Addictus, CONALITEG México, 1997.

SMIRNOV, A.A. Los hábitos, Psicología, Grijalvo, México, 1996.

SOLÁ, M.J. Introducción a las Ciencias de la Salud, trillas, México, 1998.

TAVARD, A. Malnutrición infantil, Larousse, Bordas, México, 1996.

TAYLOR, CH. Alimentos y Nutrición, Enciclopedia de las Ciencias 2, Larousse, México, 2002.

WERNER, D. La mala alimentación y la pobreza, Pax, México, 1996.

WRIED, D. Como reconocer la desnutrición, Pax, México, 2005.