



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 042



**CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD EN EL
DESARROLLO FÍSICO DE LOS NIÑOS DE
EDUCACIÓN PRIMARIA**

ROSA ISELA OLAN ALBA

CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE. MARZO 2012

**CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD EN EL
DESARROLLO FÍSICO DE LOS NIÑOS DE
EDUCACIÓN PRIMARIA**

TESINA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN**

PLAN 94

PRESENTA:

ROSA ISELA OLAN ALBA

CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE .MARZO 2012

AGRADECIMIENTOS

**A DIOS por ser el maestro en todos
los aspectos de mi vida y el mejor motor
Para superarme.**

**A MIS HIJAS porque gracias a su comprensión,
Amor, cariño y sobre todo su paciencia me
Dejaron terminar mi carrera profesional.**

**CON MUCHO CARIÑO: a todas aquellas personas
que forman parte de mi y que gracias a su apoyo
he realizado una de mis metas más importantes,
gracias a mi esposo, a mis padres, hermanas,
asesores y amigos.**

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	6
 CAPÍTULO I. LA OBESIDAD	
1.1 La obesidad.....	10
1.2 La obesidad infantil.....	13
1.3 Los hábitos alimenticios de la familia.....	14
1.4 La inactividad física.....	17
1.5 La carencia de la información nutricional.....	19
1.6 Las relaciones interpersonales.....	21
1.7 La publicidad.....	22
 CAPÍTULO II. CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD Y RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN	
2.1 Efectos psicológicos, sociales y emocionales de la obesidad infantil.....	26
2.2 La baja autoestima.....	27
2.3 La discriminación.....	29
2.4 Los efectos dañinos de la obesidad infantil.....	31
2.5 Recomendaciones para una dieta balanceada.....	35
2.5.1 Cambio de hábitos.....	40
 CAPÍTULO III. LA LABOR DOCENTE RESPECTO A LA OBESIDAD INFANTIL	
3.1 La importancia del docente re relación a la obesidad infantil.....	44
3.2 Los desayunos escolares en la escuela primaria.....	46
3.3 La educación física una necesidad en la salud nutricional de los niños.....	49

3.4	El fomento de una cultura alimenticia en la primaria.....	52
------------	--	-----------

	CONCLUSIONES.....	55
--	--------------------------	-----------

	BIBLIOGRAFÍA.....	58
--	--------------------------	-----------

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

En la actualidad con la vida tan agitada que llevamos, nos lleva a tomar ambientes no saludables que nos afecta la calidad de vida.

Es importante que no perdamos, nuestra capacidad para optar por cosas que nos lleven a encontrar y hacer nuestro desarrollo integral, sentirnos bien en lo físico e intelectual, con todas nuestras capacidades para que así podamos disfrutar de una buena vida.

En nuestro desarrollo y vida social, la salud, es un factor principal. Para preservarla, debemos procurar una buena nutrición, adecuada a los requerimientos de acuerdo a la edad, género y la actividad que nos caracteriza.

El aumento excesivo de peso, a edades tempranas, causa de una mala alimentación desequilibrada, puede llevar a contribuir o sufrir de carácter nutricional uno de los mayores y principales problemas de hoy en día como es la **Obesidad.**

El consumo de los grupos de alimentación que hay ya estipulados nos permitirá a todos los niños un buen desarrollo y también que podrán realizar bien y adecuadamente todas las actividades y cualquier función que ellos quieran hacer o practicar. Porque conforme va creciendo el niño, es importante ver y cuidar lo que consume.

Es importante saber y hacer mención del tipo de alimentos que los niños consumen con mayor frecuencia estando en la escuela, como son las grasas animales y el azúcar.

Este tipo de alimentación como le llamamos “DIETA DEL SUPER MERCADO”, o “COMIDA CHATARRA”, conduce a la desnutrición, puesto que no aporta nutrientes. Es así que contribuye a subir rápido de peso. Es por eso que es fundamental que los padres desde su casa enseñen al niño a modificar su forma de alimentarse.

Es por eso que también en las escuelas los docentes con el apoyo que ahora hay de las cocinas escolares empiecen a modificar sus alimentos, fomentando las nuevas alternativas que hay de alimentación como son: una nutrición sana y bien equilibrada.

Porque se sabe de antemano que una buena alimentación también se debe educar.

La prevalencia de la **Obesidad Infantil** oscila entre el 7% y el 10%. Es allí que se deduce el papel decisivo que tiene la educación en las aulas.

Observando la alta incidencia de obesidad que existe en las escuelas se decidió realizar este trabajo buscando posibles soluciones para bajar los índices de obesidad en niños de edad escolar y proponiendo algunas soluciones.

Cada dieta debe brindar energía y suficientes nutrimentos para que así los niños puedan realizar las funciones básicas de la vida diaria. La alimentación consiste en ingerir comestibles para satisfacer el apetito, todo alimento tiene valor nutritivo.

La nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos realizados para que todas las células del organismo reciban los alimentos que le permita llevar a cabo sus funciones vitales.

Los buenos hábitos nutricionales van siempre unidos a la actividad física.

La alimentación no sólo es comer por comer; sino saber comer, esto lleva a saber cuáles son los alimentos que nos nutren.

En Educación Primaria es importante, saber que la obesidad infantil, que es de tipo nutricional nos puede generar importantes complicaciones, respiratorias, ortopédicas y cutáneas.

Reconocer que los niños con sobre peso corren el riesgo de sufrir diabetes, colesterol, hipertensión y en fin todas conducen a padecer enfermedades cardiovasculares así como otras enfermedades que nos pueden resultar en muchas ocasiones fatales.

En esta tesina se busca posibles soluciones y alternativas con una buena alimentación y el desarrollo de actividades físicas para mejorar la calidad de vida física, social y emocional del niño para su bienestar, en todos los ámbitos donde se desarrolle.

La tesina está conformada por tres capítulos donde nos muestra como está estructurada.

El capítulo I: En este capítulo se da un análisis de reflexión a la obesidad, la importancia que tiene, seguidamente a la alimentación que es importante para los niños con obesidad, seguidamente se resumirá y posteriormente se revisara como es la inactividad física, luego se da a conocer la carencia de la información nutricional, la importancia de las relaciones interpersonales, y por ultimo llevar y centralizar un análisis de la importancia de la publicidad , que es la influencia que ejerce la propuesta y difusión de la comida industrializada.

El Capitulo II: Aborda las consecuencias de la obesidad y recomendaciones de prevención. Aquí exponemos los Efectos psicológicos Sociales y emocionales, que nos llevan a tener una baja autoestima, y no solo eso sino sufren discriminación, que hace que los niños sean rechazados, con burlas o hasta el grado de ser golpeados por otros niños, por su apariencia y limitaciones que tienen por su obesidad y se proponen algunas recomendaciones para llevar una dieta balanceada, y se concluye con los cambios de habito alimenticios que los niños deben seguir para mejorar su calidad de vida.

El Capitulo III. En este capítulo veo la importancia que tiene el docente respecto a la obesidad, además de la importancia que tienen los desayunos escolares que les dan a los niños en las escuelas, la importancia que da la clase de educación física que el maestro les aplica a los niños para que tengan un buen desarrollo físico y como alternativa es fundamental que se dedique cierto tiempo diario a la actividad física pues es un factor de máxima importancia para gastar energías que previene padecimientos físicos y emocionales y por ultimo fomentar a los niños una buena cultura alimenticia para prever niños obesos en la primaria.

CAPÍTULO I

LA OBESIDAD

1.1 La obesidad.

La obesidad es un trastorno de la alimentación, cada vez es más frecuente, en niñas y niños. Ocurre por comer más de lo que el cuerpo necesita y por no realizar suficiente actividad física. Por lo general se asocia con problemas emocionales que provocan ansiedad.

Cuando se come de más, el cuerpo almacena el exceso en forma de grasa, la cual se acumula en distintas partes del mismo, y se empieza a subir de peso.

La obesidad es una enfermedad crónica y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia. En la actualidad es un creciente e importante problema de salud pública al ser un factor común de riesgo para patología. La obesidad tiene una etología multifactorial, donde la libre disponibilidad de alimentos, los cambios en los hábitos alimentarios, el sedentarismo, o los factores psicológicos y sociales, tienen una importancia fundamental. Los estudios epidemiológicos sugieren que las causas principales están relacionadas con los cambios ambientales y estilos de vida siendo notorio en las últimas décadas. Debe desaparecer la idea o creencia de que la "gordura" en los niños es sinónimo de salud, o que con la edad reducirá el peso, es común que se piense que será transitorio y tan solo una expresión del crecimiento y desarrollo del individuo, desafortunadamente esta opinión no solo es aceptada por la mayoría de las personas, sino por algunos médicos que no le dan la debida importancia cuando la detectan.

La obesidad infantil, es una enfermedad en la que ha sido difícil lograr enfoques terapéuticos eficaces y resultados mantenidos, por lo que es recomendable que su tratamiento sea afrontado de forma interdisciplinada siendo el primer escalón, la atención primaria.

La obesidad es una enfermedad, pero además da lugar a complicaciones graves, hace que el gordo se fatigue fácilmente porque su corazón trabaja de más.

La obesidad es una enfermedad traicionera, porque se va dando poco a poco y sus efectos nocivos se sienten a largo plazo.

La obesidad, es una situación que puede estar influida por la genética es decir por una tendencia familiar a aumentar de peso o por cambios hormonales. Pero independientemente la obesidad se origina cuando se ingieren más alimentos de los que se utilizan para producir energía. El exceso que no se ha utilizado para la producción de energía es susceptible de ser utilizado para producir y almacenar grasa, que se deposita en el tejido adiposo.

El tratamiento de la obesidad a largo plazo, es muy difícil. La pérdida de peso puede lograrse de diferentes maneras; la más común es hacer dieta.

“Desgraciadamente, los obesos ganan peso de nuevo cuando acaban el “tratamiento”. El eficaz conlleva normalmente una terapia de modificación de la conducta.” (Tabarro, 1996:16)

La obesidad no se produce solo cuando no existe control sobre la cantidad de alimentos que se ingieren; puede producirse así mismo cuando existen trastornos del sistema nervioso.

Las sensaciones de hambre o de saciedad se controlan en el hipotálamo, una porción del encéfalo, y por ello una disfunción de este “Centro de hambre”, puede llevar a una ingestión excesiva de alimentos.

En algunos casos, la ingestión excesiva puede ser manifestación de un trastorno psicológico, pero normalmente esta es una consecuencia más que una causa de la enfermedad.

Los obesos sufren discriminación; la publicidad y los medios de comunicación tienden a presentar la imagen de un cuerpo estilizado como la más deseable. Los niños obesos pueden tener el mismo metabolismo que las personas delgadas, es decir “quemar” alimentos para producir energía con la misma eficiencia con la que lo hacen las personas delgadas.

La obesidad, puede hacer que eviten algunas formas de ejercicio intenso, como los deportes muy activos, por lo que gastan menos energía. Además los hábitos alimenticios se establecen a una edad muy temprana y es posible que las madres

obesas estimulen inconscientemente a sus hijos a tomar una excesiva cantidad de alimentos.

Es conveniente decidir con cuidado qué queremos y debemos comer. Recordemos que “Somos lo que comemos”. Se nota en la piel, en la forma del cuerpo, en el brillo del cabello.

Es necesario reconocer la importancia de una buena alimentación, pues según investigaciones recientes, uno de cada cuatro niños mexicanos padece obesidad y sobrepeso.

Los problemas de sobrepeso en niños se ha triplicado en los últimos treinta años, debido a malos hábitos alimenticios y a una vida más sedentaria.

No hace muchos años, este era solo un problema en los países ricos; ahora empieza a ser más grave en las naciones pobres y en desarrollo.

Hasta hace poco tiempo podía considerarse que la población de nuestro país, estaba libre de problemas de obesidad infantil, y sin embargo, hoy es cada vez más grave y alarmante.

De acuerdo con la secretaria de salud, lo que más alarma de esta información es que, además de consumir una larga lista de productos altamente nocivos para la salud, como azúcares y harinas refinadas, es mínimo o nulo el consumo de alimentos fundamentales para mantener la salud (como vegetales, pescado y frutas). El problema es que ahora mueren más niños mexicanos por problemas de obesidad que por desnutrición.

México se encuentra ya entre los primeros países con problemas de obesidad debido a una menor actividad física entre las personas y a una falta de cuidado en la alimentación. (Robles, 2008, 113).

Esto nos da una visión del problema de la obesidad; puesto que si los padres son compulsivos a comer, si tienen malos hábitos alimentarios, tenderán a inculcarlos a sus hijos, y tengamos presente que los buenos hábitos, comienzan a temprana

edad, por lo que es necesario inculcar en los niños que una buena comida nos nutre y que la comida industrializada es dañina en todas sus formas.

1.2 La obesidad infantil

México (Notimex).El crecimiento de la obesidad infantil en México, es un problema social alarmante, que puede tener como consecuencia una población futura con enfermedad crónica y calidad de vida deficiente.

El hecho de que haya cada vez más niños con sobrepeso debe ser preocupante para los padres, pues cuando los menores lleguen a la adultez podrían adquirir padecimientos difíciles de curar, por lo que es urgente cambiar su estilo de vida y hábitos alimenticios.

Según estudios que el Hospital General de la Zona Troncoso. Llevada a cabo cada tres años desde el año 2000. A partir de 2003 se desencadenan el aumento de la obesidad infantil. En entrevista, la jefa de pediatría de esa institución, Graciela López Juárez, afirmó que entre las causas principales de ese mal se encuentran los hábitos alimenticios basados en comida chatarra, la desorganización de los horarios para comer, el sedentarismo.

La especialista del instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) comentó que la obesidad también puede ser provocada por herencia o por algunas enfermedades, entre ellas las alteraciones de tipo metabólicas; sin embargo, dijo que estas causas son menos frecuentes que las relacionadas con la ingesta nutricional del paciente.

Además, de las consecuencias en el aspecto psicológico, ya sea por cambios de conducta, depresión o aislamiento, los niños obesos pueden desarrollar diabetes e hipertensión y tener niveles altos de colesterol y triglicéridos, que para un menor de edad son trastornos riesgosos, añadió.

Por ello advirtió que si el niño presenta aumento de peso anormal y se tienen antecedentes familiares con enfermedades metabólicas o rutinas inadecuadas en la comida, deben llevar al niño al médico, para que se detecte a tiempo el sobrepeso u obesidad.

Si el estudio revela que está por encima del índice de masa corporal que corresponde a su peso, edad y talla, el médico le sugerirá que sea tratado por un nutriólogo, para que le diseñen una dieta adecuada y personalizada.

Gracia Juárez, aseveró que tanto la obesidad como el sobrepeso de los menores “se puede prevenir con la ayuda de los padres, que deben estar pendientes de las conductas de sus hijos y que puedan cambiar sus hábitos estratégicamente para que los niños no sientan un cambio brusco”.

Sin embargo, subrayó que esos cambios se deben aplicar a toda la familia, para que el infante tenga un ejemplo claro y no sienta que el esfuerzo lo está haciendo solo él y se tiene que mejorar la convivencia fuera de la casa, en la que se practiquen deportes.

La especialista recomendó también condicionar el tiempo que los niños dedican a la televisión o los videojuegos, así como dejar menos accesible la comida chatarra e idear formas atractivas para comer nutritivamente.

Con acciones que comienzan desde el hogar, los niños tendrán una cultura de alimentación sana, que no los perjudique en un futuro y les permitirá una vida saludable, con mejor rendimiento y mejores oportunidades.

1.3 Los hábitos alimenticios de la familia

Las razones que mueven a las personas a comer lo que comen son las siguientes;

- ° Así aprendieron y se acostumbraron a comer en su familia desde pequeños.
- ° Algún agente del medio. En particular la publicidad influye en la selección de determinados productos para comer y beber

Generalmente, no se considera en la elección de los alimentos la información acerca de lo más nutritivo y más barato.

Para mejorar las costumbres en la alimentación, lo fundamental es decir lo que es conveniente cambiar después, practicarlo diariamente. Sin duda se puede reconocer aquello que es adecuado y conservar su práctica, también es conveniente seleccionar otros productos nutritivos disponibles.

Los hábitos alimentarios se dan principalmente por el desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos, lo que ocasiona que las personas coman más de la que acostumbran

En su mayoría los niños suelen consumir demasiada comida chatarra. Porque sus padres se los permiten ya que es más fácil que les den dinero para sus alimentos que preparárselos ellos mismos.

Existen niños que comen sólo porque llegó la hora aunque no tengan hambre; mientras otros niños lo hacen por sentirse nerviosos o por ansiedad.

La mayoría de las familias que poseen un nivel económico alto se alimentan de carne y sus derivados, pero descuidan el consumo de frutas y verduras.

Las familias de bajo ingreso económico como las que habitan en zonas rurales y los trabajadores de las grandes zonas, consumen una dieta compuesta sobre todo por tortillas, frijol y chile, a lo que a veces se suman tortas, tacos, tamales y refrescos. Esta combinación de alimentos impide que la dieta sea balanceada: ello ocasiona graves problemas nutricionales, como la obesidad y la desnutrición.

Existen diversas dietas en la familia, las cuales dependen del nivel educativo, cultural y económico de las personas. (Infante, 1997:179)

La familia influye en la salud de cada uno de sus miembros, pues en ella se adquieren valores, conocimientos, hábitos y habilidades que la condicionan.

La participación de los padres de familia, es fundamental, ya que pueden promover una vida saludable en su hogar. Para ello deben tener una buena

información que les ayude a tomar decisiones en relación con la salud de los suyos. Cuando conocen las condiciones que le favorezcan, pueden identificar los problemas que suelen afectarles durante las primeras etapas de la vida, promover prácticas saludables, las cuales pueden evitarse mediante acciones sencillas.

El libro de la salud de la secretaria de salud brinda a las madres y los padres a reflexionar sobre los hábitos y prácticas que los beneficien o afecten. En él se narran tres prácticas que un equipo de personal de salud ofrece a un grupo de madres y padres interesados en el tema.

“La salud de la familia es responsabilidad de todos, es uno de los bienes más preciados que tenemos y es indispensable para estudiar y disfrutar de la vida” (S.S.A., 2004:4)

Para mejorar los hábitos alimenticios se tiene que conocer los alimentos que son nutritivos y más baratos, y a la vez. Buscar la manera de combinarlos para que resulten balanceados, accesibles y sabrosos

Una alimentación correcta incorpora en cada comida alimentos de los tres grupos.

°GRUPO 1 VERDURAS Y FRUTAS

°GRUPO 2 CEREALES Y TUBERCULOS

°GRUPO 3 LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

La combinación de los tres grupos en cada comida asegura las necesidades de energía (calorías), proteínas, vitaminas y minerales que el cuerpo necesita de acuerdo con la edad, el sexo, la estatura, la actividad física, el estado fisiológico (como el embarazo o la lactancia) y el estado de salud de cada persona.

Una dieta correcta es aquella que en el desayuno, la comida y la cena incorpora por lo menos un alimento de cada grupo y es además;

° SUFICIENTE; es decir, en la cantidad necesaria según la edad.

° EQUILIBRADA; mediante combinaciones que aseguren las proporciones adecuadas de nutrientes, de acuerdo con la edad y la actividad física.

°VARIADA; combinando diferentes alimentos para evitar la monotonía y asegurar el consumo de nutrimentos.

°HIGIENICA: preparando los alimentos con la mayor limpieza para evitar enfermedades gastrointestinales, como las diarreas.

La acción por medio de la cual nos llevamos a la boca alimentos que hemos escogido o preparado se llama “alimentación”. En cambio, la “dieta” es la variedad y cantidad de alimentos que consumimos cada día.

Por otra parte la “nutrición” es el proceso por medio del cual el organismo obtiene de los alimentos lo que necesita. Es un proceso complejo que se lleva a cabo en el sistema digestivo, donde los alimentos se reducen hasta una forma simple que el organismo puede asimilar y utilizar.

1.4 La inactividad física.

La mayoría de las enfermedades se originan por llevar una vida sedentaria, sin ejercicios. El ejercicio mejora la vida de las personas sanas y también la de quienes padecen enfermedades

Quienes practican el hábito saludable del ejercicio padecen menos enfermedades y viven mejor.

La tecnología de hoy en día ha hecho presos a todos los individuos y sobre todo a los niños y jóvenes, sentados frente a los monitores de las computadoras, viendo la televisión o entretenidos con las máquinas de juegos. Esto ha limitado el juego físico y muy poco prefieren jugar, fútbol, beisbol, entre otros. La que ha causado una desproporción enorme de gente pasada de peso u obesa.

Los niños necesitan moverse. El movimiento ayuda a que todos nuestros órganos y las partes de nuestro cuerpo funcionen mejor. Al movernos, la sangre circula

adecuadamente; los músculos y los huesos se fortalecen; los alimentos se digieren mejor y los desechos del cuerpo son expulsados con más facilidad. Cuando practicamos con frecuencia algún tipo de ejercicio, todo lo anterior mejora aún más y nuestro organismo, en general se mantiene en buenas condiciones. Al quemar grasa que sobra, la apariencia también mejora, se siente saludable y a gusto.

Algunas personas creen que mediante la actividad de la jornada de trabajo ya han hecho ejercicio, esto no siempre es verdad. Otros opinan que el ejercicio aumentará.

El cansancio de todo el día de trabajo. Esto no siempre es cierto, el esfuerzo que se hace al trabajar es muy diferente al que hacemos durante el ejercicio. En el trabajo se emplean algunas partes del cuerpo y otras no. En cambio al hacer ejercicio hay mayor posibilidad de mover todas las partes del cuerpo, hace conservarse fuerte, y disminuye la tensión.

El ejercicio no es un lujo, es un privilegio de niños y de jóvenes. A ninguna edad hace mal hacer ejercicio. Pero es importante que se escoja el tipo y la cantidad, de movimientos adecuados a la edad, a las necesidades y a las posibilidades del cuerpo. Adquirir el hábito del ejercicio solo requiere constancia, fuerza de voluntad y algunas precauciones para no lastimarse.

Sin embargo, el ejercicio se debe empezar a hacer desde los primeros años de vida, aunque antes se debe tener la disposición y la adecuación del ejercicio tomando en cuenta la edad de los niños.

Los niños a temprana edad deben formarse el hábito del ejercicio. Aunque para tener una aptitud física es necesario tener una determinación, alimentación adecuada y hacer ejercicio físico

Recordar nuevamente que el ejercicio físico es el conjunto de fenómenos mecánicos musculares, que determinan la actividad armónica útil del organismo.

El organismo tiene muchos beneficios y contrarresta las enfermedades propias, al arraigar una pasividad en el cuerpo. (Higashida, 2001:324)

1.5 La carencia de la información nutricional.

Durante mucho tiempo las familias no han sabido alimentarse de manera adecuada y en muchas ocasiones han padecido hambre, lo que ha conseqüentado tristeza, mala salud, enfermedades y baja productividad. Esta situación ha sido especialmente grave en los niños porque afecta su desarrollo.

La desnutrición no se da por gusto, se debe en parte a la pobreza, pero también a la ignorancia; es decir, las personas no han tenido la oportunidad de aprender en qué consiste comer bien, ni han sabido cuáles alimentos locales y tradicionales de bajo costo son los que responden mejor a sus necesidades.

De acuerdo al sector salud, en México se deben identificar y revalorar los alimentos autóctonos y regionales. "En investigaciones recientes se han analizado las diferentes comidas mexicanas y se encontró que tienen un buen equilibrio en nutrientes; solo el mole, que está elaborado con 13 diferentes granos, semillas y chocolate no tiene un equilibrio nutricional." (Tavison, 2008:86).

Por lo que teniendo los recursos alimenticios, se cae en las consecuencias más absurdas. Pero esto se debe a la falta de información, ya que es más propicio ver y oír cómo nos atacan con la publicidad de comida industrializada que recibir de los mismos medios. Todo respecto a la buena alimentación.

La carente falta de información lleva a las familias mexicanas, en lo común a los padres a caer en ideas absurdas que perjudican como siempre a los niños.

El sector salud cumple como siempre con un compromiso con su programa de oportunidades, impartiendo en los llamados talleres la información de un tema pertinente. Porque no buscar otros medios y atacar con este tema de la nutrición y la obesidad a manera de publicidad, promoviendo los alimentos regionales, los alimentos cuando exista carencia económica para comprarlos y temas como estos

que serán de beneficio común a todas las familias. Aún hoy en día solo se habla de estadísticas y las escuelas son las encargadas de promover los cambios alimenticios. Cuando la realidad debía ser mas proyectada con toda la información posible.

Para comenzar, la información nutricional que reciben para los niños, es la que por mucho tiempo se ha heredado de los padres y se complementa con lo poco que se percibe de las instituciones que las compete.

Se considera que de allí surge el problema y que la información sobre el tema debe ser urgente y darle la importancia debida. Ya se está dando el primer paso en las escuelas, pero no solo debe quedar como un proyecto más de un gobierno que solo quiere algo vigente.

Entre otras cosas, ser sano implica tomar la decisión de querer serlo. La salud no sólo es un don de la naturaleza, sino un proyecto de vida, incluye muchas cosas como hábitos, costumbres, tradiciones (por ejemplo la manera de comer) y formas de vida sociales. Esto no sólo es responsabilidad de cada individuo, sino de toda la población. La salud es un asunto público.

Un proyecto de vida saludable significa actuar para satisfacer nuestras necesidades y alcanzar una vida con bienestar individual y social.

Es conveniente evitar aquello que pone en riesgo nuestra salud y realizar acciones que la protegen, vacunarnos, ir al médico, visitar al dentista.

También es necesario saber qué queremos para fijarnos metas. En este aspecto, dediquémonos a estudiar gustosos y descubramos el regalo del conocimiento. Todo esto ayuda a sentirnos sanos y querernos, para fortalecer nuestra autoestima y consolidar el sentido de pertenencia y nuestra identidad. Para cuidar nuestro cuerpo, pongamos atención a nuestra alimentación y hagamos ejercicio.

1.6 Las relaciones interpersonales.

Como en todas partes del mundo existen familias que tienen la creencia de que un niño o una niña con mayor peso del normal es saludable, por lo cual los padres los hacen comer de más de lo que necesitan o no atienden el sobrepeso que padecen.

- ° En algunos casos, cuando los niños son pequeños y empiezan a llorar, los padres antes de averiguar si el niño tiene algo, le duela algo antes de averiguar lo que realmente les está causando llanto sólo los alimentan.
- ° Otras veces, los padres “premian “o “consuelan “a sus hijos con alimentos que generalmente, contienen mucha azúcar o tienen bajo nivel nutritivo, lo que crea en ellos esa costumbre hasta llegar a la edad adulta.
- ° Aquellas personas que tienen una vida con mucha actividad social, que son frecuentes comidas o salidas, suelen aumentar su peso, debido a que en sus reuniones generalmente se consumen alimentos en exceso o con grandes cantidades de grasa y carbohidratos.
- ° Otro de los motivos que originan el sobrepeso en los niños, es cuando comen por frustración debido a que provienen de una familia desintegrada
- ° El estrés debe ser considerado como factor causante de ganancia o pérdida de peso, dependiendo de la reacción del niño.

Como podemos analizar, las ideas equivocadas de algunas personas suelen ser confusas, tanto que desvirtúan la realidad y consideran a la alimentación como la necesidad del cuerpo y de que hay que comer. Sin tomar en cuenta hasta qué grado y que valor nutricional tiene lo que estamos consumiendo

Además de disminuir la ingesta de grasas saturadas, la ingesta de grasa total debe contribuir a 30% o menos de la ingesta total de calorías. La reducción del porcentaje de grasa dietética por sí sola no produce pérdida del peso a menos que las calorías en la dieta también se reduzcan. El isocalórico de la grasa con los

carbohidratos reducirá el porcentaje de calorías de grasa pero no causará pérdida del peso.

La reducción de la grasa dietética, junto con la reducción de los carbohidratos dietéticos es necesaria para producir un déficit calórico y producir una pérdida de peso aceptable. Cuando se reduce la ingesta de grasa, debe ser una prioridad también reducir la grasa saturada.

1.7 La publicidad.

La comunicación masiva influye en la familia: la televisión, la radio, las historietas y el periódico influyen en la familia, llevando mensajes, ideas y valores de diversos tipos.

En la actualidad en la que estamos, la comunicación masiva ejerce una gran influencia en las personas y principalmente en las familias.

Los comerciales ejercen también una gran influencia en las familias.

En nuestro país, día con día se consumen enormes cantidades de productos que son presentados a la sociedad a través de medios impresos y electrónicos, con la finalidad de que los consumidores utilicen parte de su sueldo en consumirlos, es por eso que a esta parte de comercializar se le conoce como publicidad.

La publicidad es el medio por el cual se da a conocer la imagen, características y beneficios de un producto, un servicio, un ser vivo, etc. Con el objetivo de provocar una reacción en un grupo determinado de la sociedad.

Esta forma de dar a conocer los productos, se encuentra en todos los rincones de nuestra tierra y ha existido desde hace mucho tiempo, para poder convencer a la gente de que consuma un determinado artículo que en este momento por medio de la publicidad se está dando a conocer

Los colores, las formas, los sonidos, son parte de una estructura de un producto publicitario (comerciales, carteles, espectaculares, periódicos, etc). Para atraer la

atención de las personas y poder impresionar o provocar una reacción y una respuesta, que puede ser la adquisición de lo que por medio de la publicidad nos están ofreciendo y que por supuesto no es de primera necesidad para adquirirla.

Los colores que son presentados en la publicidad tienen una función, la cual es causar en las personas estados de ánimo, que puedan ser causa de alegría, tristeza, deseos de comer, de bailar, de dormir, etc.

La publicidad también es utilizada para hacernos creer que gracias al consumo del producto que están anunciando podemos obtener otros beneficios, como tener una envidiable figura, ser joven, hermosa (o) sé fuerte entre otras cosas y de esta manera elevar nuestro nivel.

De la forma como lo están presentando en la publicidad, es así como intentan que las personas sientan y sueñen con ser como la persona que está saliendo en el comercial.

De alguna forma o manera no están vendiendo el producto, sino la ideología de la persona que está saliendo en el comercial.

Los publicistas tienen otra manera de que recordemos un determinado producto que para ellos es de vital importancia, que es mediante la repetición del producto, concursos de cómo ganarte el producto, mediante diferentes formas de ver como venden más su producto y claro en todo lo que los publicistas hacen tienen una clave o una frase de cómo identificarlo.

En si la principal función de la publicidad es de dar a conocer y promover los productos y servicios que los proveedores ofrecen a los consumidores. Por lo que la publicidad tiene un fuerte impacto en los consumidores. (Profeco, 2000: 32)

Actualmente la alimentación en México, está sufriendo cambios asociados particularmente, con la publicidad que estimula el consumo de productos de origen industrial. Este es el caso de los refrescos, de los que somos el primer país consumidor, con un volumen que no deja de asombrar; que son 140 a 150 litros

por habitante anual, significaría que cada mexicano toma tres refrescos de lata al día, en el caso de que todos consumiéramos ese producto.

El auténtico y gran problema de este tipo de productos es que sólo nos quitan el hambre, pero no nos nutren, y ese es el caso de los refrescos, frituras y golosinas, la clásica comida “chatarra”.

El éxito de estos alimentos de bajo nivel nutrimental radica en que están listos con solo destapar el empaque y quitan el hambre rápidamente porque son ricos en hidratos de carbono.

Este tipo de alimentos, desafortunadamente son los que se encuentran con más facilidad afuera de las escuelas.

Por otra parte, muchos de los alimentos industrializados, que nos oferta la publicidad contienen diversos y abundantes compuestos químicos, colorantes, saborizantes artificiales y conservadores, entre otros.

Por lo que es conveniente que los mismos padres, asuman con responsabilidad lo que les dan de alimento a sus hijos, desgraciadamente hasta ellos están inmersos en la comida chatarra, ya que se les hace más fácil comprar que preparar. Por lo que como padres no nos tómanos la molestia de mirar más allá de las consecuencias que una mala alimentación nos ocasiona y principalmente nos cimienta.

CAPÍTULO II

CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD Y RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN.

2.1 Efectos psicológicos, sociales y emocionales de la obesidad infantil.

La obesidad en adicción a los efectos negativos que trae a la salud, puede significar un gran sufrimiento psicológico para el niño o la niña que la padece. Los niños que sufren de sobre peso son objeto de burla constante por sus compañeros esto puede causar grandes dificultades para relacionarse con los demás niños y provoca sentimientos de rechazo y aislamiento.

Este impacto negativo que provoca la obesidad en las emociones del niño no solo tiene efectos a corto plazo, sino que también le puede acarrear problemas y complicaciones a largo plazo. Es muy probable que el niño que crece siendo obeso forme su personalidad en relación a este hecho.

Actualmente la sociedad impone un modelo ideal en lo cual las personas deben ser delgadas y toda persona que no encaje en este modelo seguramente se sentirá afectada por ello. En el caso de los niños, es muy probable que sus compañeros de la escuela se lo hagan notar, se burlen de ellos y los dejen de lado por el simple hecho de “ser gordos “.Por este motivo, es muy probable que les cueste establecer vínculos con sus compañeros y que se sientan menospreciados por ellos. Poco a poco, la niña o niño empieza a sentirse como si realmente valiera menos que los demás. De esta manera, el menosprecio de sus compañeros puede provocar que el niño termine aislándose de los demás.

A modo de resumen, los efectos psicológicos y emocionales que más frecuentemente sufren los niños con obesidad son:

- Baja autoestima
- Depresión
- Ansiedad.
- Inestabilidad emocional.
- Dificultad para relacionarse con otras personas y niños.
- Trastornos de alimentación.
- Actitudes antisociales.
- Percepción distorsionada de sí mismo

- Se considera incluso que un posible efecto psicológico pueden ser las ideas suicidas.

La obesidad además del riesgo de salud de los niños obesos, existe un problema poco mencionado, pero no menos importante: su rendimiento escolar.

La obesidad infantil, es considerada una enfermedad ya que tiene consecuencias físicas, psicológicas y sociales en el desarrollo de los niños que la padecen, afectando el autoestima, su motricidad y la capacidad para relacionarse con su contexto debido al auto concepto negativo que construyen de si mismos. Por otro lado su motricidad se ve afectada al no poder realizar las actividades escolares de la misma forma que sus compañeros y se aíslan.

A los niños obesos se les dificulta el proceso de aprendizaje, debido a las afectaciones en todos los aspectos de su desarrollo. Para prevenir o resolver esta problemática escolar recomendamos:

*Que los colegios establezcan cambios que promueven hábitos de vida más saludables para los alumnos, aumentando horas de educación física, implementando gimnasios o involucrando a los niños en actividades que los obliguen a moverse.

*Regular la venta y el consumo de comida chatarra dentro de la jornada escolar.

*Promover actividades escolares que involucren temas de nutrición y deporte como pláticas, talleres y conferencias. Lic. Marcela Ochoa Nadal (Nutrisa Kids).

Ver anexo 1.

2.2 La baja autoestima.

La autoestima es el punto de partida más importante para el desarrollo positivo de las relaciones humanas. Es la forma que liga la personalidad del niño y conforma una estructura positiva, homogénea y eficaz. Siempre será la autoestima la que determine hasta que punto podrá el niño utilizar sus recursos personales y las

posibilidades con las que ha crecido y como ha sido alimentado, sea cual fuera la etapa de desarrollo en que se encuentre.

“Estos niños desarrollan baja autoestima puesto que sufren terribles discriminaciones por parte de sus familiares, de sus compañeros de escuela que no quieren jugar con ellos e incluso doctores, que califican a los niños obesos sinónimo de incapacidad, lentitud, falta de voluntad, debilidad, etc., en vez de pensar que la persona está enferma y necesita de su ayuda.” (VITELA, 2004: 16)

Para no ser rechazados, quienes padecen de esta enfermedad buscan bajar de peso con remedios “mágicos”, que ponen en peligro su vida. (Es decir con dietas y pastillas. Algunas de estas dietas sugieran la eliminación de los lácteos, lo cual es un grave error ya que los huesos no alcanzan su máximo desarrollo, sino hasta alrededor de los 25 años de edad, por lo que esta dieta es muy peligrosa, especialmente en los niños. (WILDMAN, 2001).

Un niño se siente bien cuando tiene mucha autoestima. Lo contrario ocurre cuando tiene poca. “Un niño con poca autoestima tiene una falta o deficiencia comparable a la de cualquier persona incapacitada físicamente; cuando se tiene poca autoestima. se posee también una muy escasa capacidad para tener éxito en cualquier aprendizaje, en las relaciones humanas, o en cualquier aprendizaje, en las relaciones humanas o en cualquier otro orden de la vida”. (Harris, 1987: 5).

El valor que tenemos cada uno de nosotros es de vital importancia porque nos brinda un espacio de seguridad y de bienestar con nosotros mismos

Cuando un niño es muy flaco, es gordo u obeso suele ser agredido con burlas de sus compañeros, ya que esas condiciones no les permiten muchas cosas, les impone limitaciones y es allí lo que les es perjudicial, ya que esto los hiere emocional y psicológicamente haciéndolos sentir mal. Es por ello que la obesidad, muy aparte de ser una enfermedad física también trae consecuencias y daños psicológicos.

La autoestima es una herramienta de gran importancia para todas las personas pero lo recienten mas los niños, porque suelen aislarse, sentirse mal o en su caso dejar de asistir a la escuela.

La autoestima de una persona es muy importante porque, puede ser el motor que lo impulse a triunfar en la vida, no en el plano económico, sino en el terreno de lo personal. Suele suceder, que la imagen que los demás tienen de una persona, no guarda relación con la imagen que esa persona tiene de sí misma.

En los niños sucede lo mismo, es por ello que la valoración de los niños es muy importante, tenga o no tenga aptitudes, debe ser bien valorado, ya que una imagen no lo es todo. (Saludalia.COM/docks).

Ver anexo 2.

2.3 La discriminación.

La palabra discriminación tiene los sentidos de distinguir, diferenciar, una cosa de la otra, también incluye la aceptación de dar trato de inferioridad o desfavorable a una persona, por motivos racionales, políticas, religiosas, de opinión, culturales, de género, estéticos, físicos, etc.

Existe discriminación cuando no se le brinda al individuo la igualdad de trato que esperan y merecen recibir por su dignidad humana. (Bites, 2005: 27).

La presentación del niño constituye un elemento de evaluación que a lo largo de su trayectoria escolar se traduzca en forma de aceptación o rechazo, ya que las impresiones que causen su persona, sus alcances o limitaciones, será el trato que los demás le otorguen

En la escuela es principalmente donde los niños socializan con sus compañeros de su misma edad, y es allí donde más discriminación sufren los niños con obesidad.

La misma obesidad hace que el niño tenga una pobre imagen de si mismo y se sienta inferior, muchas veces tiene dificultad para hacer amigos, pero es por la discriminación por parte de los demás compañeritos, es allí que lo llevan al aislamiento, depresión, inactividad y principalmente a la mayor ingesta de los alimentos. Es también un problema encontrar vestimenta para los niños obesos, ya que es difícil que encuentren ropas de moda adecuada para su talla, además estos niños presentan frecuentemente alteraciones del comportamiento, síntomas de depresión y lo más malo la ansiedad por comer.

La obesidad se considera una lacra en muchos países, y se percibe como una apariencia física no deseable y un signo de defectos de carácter que se supone que indica, incluso en los niños de seis años perciben a otros niños obesos como vagos, sucios, estúpidos, feos, mentirosos y tramposos

Es frecuente que los padres no puedan ver que su hijo es obeso; así como también muchas veces creen que la alimentación que les están dando es la adecuada.

Por lo tanto la familia debe estar consciente del problema, de esta manera poder modificar los hábitos alimenticios, y así lograr una ingesta adecuada, incrementar la actividad física y de ser necesario buscar la orientación de una persona adecuada; así el niño podrá y se le hará más fácil enfrentar y sobre todo corregir su enfermedad.

En las escuelas la discriminación hacia los alumnos con sobre peso ha aumentado aseguro el senador del PVEM, Manuel Velazco Collado.

En ese sentido propuso reformas a la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación, para atacar este aspecto del problema de la obesidad infantil.

“Igual que el acoso escolar, la discriminación hacia los alumnos que enfrentan sobre peso se ha convertido en un dolor de cabeza para maestros y padres de familia”, sostuvo el legislador del Partido Verde Ecologista de México (PVEM).

Explicó que los niños con obesidad pueden sufrir trastornos físicos como hipertensión y diabetes, sin embargo, dijo, hay que sumarles problemas psicológicos provocados por la discriminación social.

Velazco Coello pidió reformar la fracción 1 del artículo 11 de la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación para que el gobierno esté obligado a combatir la obesidad infantil con la misma importancia que la mortalidad y la desnutrición de los menores, entre otras causas de discriminación.

2.4 Los efectos dañinos de la obesidad infantil.

La obesidad afecta el crecimiento y una variedad de funciones fisiológicas y psicosociales. Los niños obesos tienen a ser más altos y con una edad ósea avanzada. En las niñas con problemas de obesidad una menarquía temprana puede confundirse con pubertad precoz. La obesidad generalmente se acompaña no solo de un incremento de la grasa, sino también del tejido magro.

La mayor preocupación es que la obesidad persista hasta la edad adulta, porque los factores de riesgo más importantes para la persistencia de la obesidad son una edad de inicio tardía y severidad a cualquier edad.

La consecuencia más frecuente a la obesidad es la mortalidad psicosocial. No solo se evidencia una pérdida de la autoestima sino que el grado de aceptación en la escuela y en la sociedad en general se ve comprometido.

Las complicaciones médicas más importantes de la obesidad, especialmente si persiste en la vida adulta, se listan de la siguiente manera:

Diversos estudios señalan que la obesidad se encuentra en transición epidemiológica-proceso en el cual se observa un descenso dramático de la mortalidad, por enfermedades infecciosas y un aumento modesto en la mortalidad por enfermedades crónico-degenerativas en los niños y estas son las siguientes:

ANEMIA: Es causada por falta de hierro carencia de vitamina B12, o de ácido fólico, la mala alimentación y la parasitosis. Se distingue por debilidad, agotamiento, palidez, palpitaciones y desgano. En la época escolar, se ha demostrado reiteradamente una disminución en su rendimiento, hecho que mejora con la corrección de la deficiencia. En los niños por otra parte, se detecta un retraso madurativo importante.

KIVASHIORKOR: Constituye un grave déficit nutricional que se puede observar en niños de corta edad, cuando se ha seguido una dieta pobre en proteínas y alta en hidrato de carbono. Esta enfermedad causa retraso en su crecimiento, retención de líquidos (edema), cambios en la coloración de la piel, en el cabello, irritabilidad y apatía, crecimiento del hígado y atrofia muscular.

RAQUITISMO: Es causado por falta de la vitamina D, calcio o fósforo que lleva a que se presente reblandecimiento y debilitamiento de los huesos. Se caracteriza porque ocasiona deformidad y fractura de los mismos.

MARASMO: Se debe a un déficit proteínico, afecta a niños desnutridos. Se caracteriza por demacración extrema. El tratamiento consiste en la administración cuidadosa de líquidos y nutrientes

PELAGRA: Descamación e inflamación en la piel (dermatitis, diarrea, trastornos neurológicos, depresión).

HIPERTENSION ARTERIAL: Es la elevación de la fuerza o presión con la que circula la sangre en las arterias del cuerpo, afecta el cerebro, corazón, pulmones, riñones, ojos y en general todo el organismo. Puede ocasionar la muerte

La HTA inicialmente no produce síntomas, pero va causando silenciosamente en el corazón, cerebro, riñones, ojos y arterias. Por eso es esencial el diagnóstico y tratamiento precoz cuando la enfermedad de la cara puede hacerlo con cefaleas, somnolencia, confusión, mareos, entumecimiento y hormigueo de manos y pies, sangrado nasal sin causa aparente y/o cansancio

DIABETES: Es el aumento de azúcar en la sangre por la falta o insuficiencia de la insulina, una sustancia que es producida por el páncreas. Su función es ayudar al aprovechamiento del azúcar, que entra al cuerpo humano, para obtener la energía necesaria para su funcionamiento.

Se caracteriza en dos tipos de diabetes: TIPO 1: Se caracteriza por aparecer en la infancia o en la juventud o en cualquier edad puede llegar. Su tratamiento es tratarse con insulina.

TIPO 2: Aparece generalmente después de los 4 años, pero no con eso se descarta que le vaya a dar a niños y jóvenes.

La diabetes mellitus. (DM) es un conjunto de trastornos metabólicos, que afecta a diferentes órganos y tejidos, dura toda la vida y se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre **hiperglucemia**. La causan varios trastornos, siendo el principal la baja producción de la **hormona insulina**, secretada por las células B del páncreas, o por su inadecuado uso por parte del cuerpo, que repercutirá en el metabolismo de los carbohidratos, lípidos y proteínas.

OSTEOPOROSIS: Es un alto porcentaje de fosforo, se obtiene de algunos alimentos. Pero el alto consumo de refrescos embotellados, provocan una disminución exagerada de fosforo.

Por lo que la falta o pérdida de calcio provoca la osteoporosis. El calcio y el fosforo, se combinan para dar la rigidez a los alimentos más comunes, que pueden desencadenar una mala alimentación, y es allí la obesidad en los niños.

Aunque aparte de esas enfermedades existen otras como la artrosis de rodilla, la depresión, etc.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV), es decir, del corazón y de los vasos sanguíneos, son:

- La cardiopatía coronaria: enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el musculo cardiaco (miocardio).

- Las enfermedades cerebro vasculares: estas irrigan el cerebro.
- Las artropatías periféricas: irrigan los miembros superiores e inferiores.
- La cardiopatía reumática: lesiones del miocardio y de las válvulas cardiacas, debidas a la fiebre reumática, una enfermedad causada por bacterias denominadas estreptococos.
- Las cardiopatías congénitas: malformaciones del corazón presente desde el nacimiento.
- Las trombosis venosas profundas y embolias pulmonares: coágulos de sangre (trombos) en las venas de las piernas, que pueden desprenderse (émbolos) y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones.

Los ataques del corazón y los accidentes vasculares cerebrales (AVC) suelen ser fenómenos agudos que se deben sobre todo a obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro. La causa más frecuente es la formación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos que irrigan el corazón o el cerebro. Los AVC también pueden deberse a hemorragias de los vasos cerebrales o coágulos de sangre.

DISLEPEMIAS: Son el conjunto de patología caracterizadas por alteraciones en la concentración de lípidos sanguíneos en niveles que involucran un riesgo para la salud. Comprende situaciones críticas en que existen concentraciones anormales de colesterol total (CT), colesterol de alta densidad (C-HDL), colesterol de baja densidad (C-HDL) y/o triglicéridos (TG). Las dislepidemias constituyen un factor de riesgo mayor modificable de enfermedad cardiovascular, en especial coronaria, niveles muy altos de TG, se asocian también al desarrollo de pancreatitis aguda.

APNEA DEL SUEÑO: Es un desorden serio y crónico, no se cura pero se puede controlar, como resultado de la falta de aire, la persona afectada, se despierta total o parcialmente varias veces en el transcurso de la noche, afectando también el descanso nocturno. Es importante su diagnostico a tiempo y un tratamiento adecuado.

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS: Estas enfermedades ocupan el primer lugar, como motivo de consulta al médico, y las formas graves, son causa de un número de defunciones en todas las edades de la vida, y en ambos sexos.

Estas enfermedades pueden afectar diversas partes del aparato respiratorio, desde la nariz, hasta los pulmones. Algunas son leves como la **tos** o el **catarro** y otras pueden ser peligrosos como la bronquitis y la **pulmonía**.

Ver anexo 3.

2.5 Recomendaciones para una dieta balanceada.

Una buena y adecuada alimentación es fundamental para lograr un buen desarrollo físico y mental en los niños y así poder proporcionarle los nutrientes para poder llevar a cabo las funciones vitales del organismo y la energía necesaria para poder efectuar sus actividades diarias que ellos hacen o que necesitan hacer.

Es importante saber y aprender a clasificar los alimentos, ya que cada uno de los alimentos contiene diversas sustancias nutritivas, porque si combinamos y variamos diferentes alimentos podremos obtener los diferentes nutrimentos que necesitamos.

Las sustancias que contienen los alimentos nos proporcionan energía, contribuyen a evitar enfermedades, ayudan al crecimiento y reposición de los tejidos del cuerpo.

Hoy en día hay tal variedad de alimentos, que se han clasificado en grupos, para identificarlos más fácilmente y saber entre cuales se puede variar y como se deben combinar para tener una dieta correcta. Esto quiere decir. Que a lo largo del día y todos los días, debemos comer alimentos distintos, de los distintos grupos y en cantidades adecuadas, para así cubrir las necesidades del cuerpo.

Sería fantástico que todos los niños pudieran incluir en su dieta, alimentos de los distintos grupos que existen. Comer bien no significa comer mucho, sino al

contrario comer de cada alimento la cantidad necesaria. La acción por medio del cual nos llevamos a la boca alimentos que hemos escogido o preparado se llama **alimentación**. En cambio, la **dieta** es la variedad y cantidad de alimentos que consumimos cada día.

Por otra parte la **nutrición** es el proceso por medio del cual el organismo obtiene de los alimentos ingeridos los nutrimentos que necesita. Es un proceso complejo que se lleva a cabo en el sistema digestivo, donde los alimentos se reducen hasta una forma simple que el organismo puede asimilar y utilizar.

Los nutrimentos son las sustancias básicas que el organismo necesita para su buen funcionamiento. Existen distintos tipos de componentes en los alimentos:

- Los primeros aportan energía y se llaman **macro nutrientes**, que se dividen en carbohidratos, proteínas y grasas.
- El segundo tipo de componente está constituido por las vitaminas y los minerales, estos son necesarios en cantidades mucho menores y por eso se les llama **micronutriente**.

Algunos de ellos se requieren en pocas cantidades, por ejemplo el cobre, el magnesio, etcétera, que se agrupan bajo el nombre de **oligoelementos**.

Ningún producto alimenticio en su condición natural es fuente de solo un nutriente o nutrimento. Para efecto práctico, se ha agrupado los alimentos sobre la base del nutriente predominante en su composición. Así los miembros de origen animal son fuente óptima de proteína de buena calidad.

Los alimentos se pueden agrupar o clasificar de distintas maneras. Uno de ellas las divide en tres grupos:

- FRUTAS Y VERDURAS.
- CEREALES Y TUBERCULOS.
- LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

Las Frutas y Verduras: También proporcionan energía al organismo por el azúcar que contienen, pero su aporte principal son las **vitaminas y minerales**, que el cuerpo requiere para funcionar bien y no enfermarse.

Verduras: acelgas, verdolaga, quelite, flor de calabaza, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, hongos, betabel, zanahoria, aguacate, camote, entre otros.

Frutas: papaya, melón, toronja, lima, manzana, fresa, mango, mamey, chicozapote, plátano, ciruela, pera, chabacano, granada, kiwi, entre otras.

Las **frutas y verduras** son importantes también por su contenido de fibra. Esta es de gran utilidad para el organismo porque ayuda a que los alimentos se muevan a buena velocidad dentro de los intestinos, a que sean bien absorbidos, retira las sustancias dañinas, como el colesterol y la bilis y a que salgan del cuerpo los desechos sin esfuerzo, es decir, evita el estreñimiento.

Los cereales y tubérculos: Los cereales son granos que se obtienen de las espigas como: maíz, arroz, trigo, avena, amaranto, centeno, cebada, entre otros; con ellos se elaboran tortillas, pan, pastas, galletas y muchos otros productos.

Los tubérculos: que más se consumen son la papa y el camote.

Nos aportan sustancias nutritivas llamadas **hidrato de carbono**, estos se transforman en energía que el cuerpo necesita, para poder moverse, trabajar, jugar, pensar, así como otras sustancias, las proteínas que nos permiten crecer, desarrollarnos y reponer nuestros tejidos

Además los cereales integrales, como la tortilla, o el pan integral, son fuente importante en fibra

Leguminosas y alimentos de origen animal: Las leguminosas como: habas, lentejas, frijoles, alubias, garbanzos, soya, son alimentos de origen vegetal que contienen proteína y fibra, hay que comerlos en cantidad abundante, para satisfacer los requerimientos diarios que el cuerpo exige. Cuando se combinan

estos granos en cantidades suficiente, con algún cereal, forman un alimento tan completo, como la carne o el huevo; además tienen ventajas adicionales, como el no contener grasa animal, conservarse por más tiempo y además de ser más baratos.

Los alimentos de **origen animal**: como leche, queso, yogurt, huevo, pollo, pescado, vísceras, carnes rojas, contienen proteínas indispensables para nutrir. Las células del cuerpo.

Las proteínas son necesarias para el crecimiento y desarrollo del niño. El organismo las utiliza para formar y reparar tejido.

Una dieta es correcta si cumple con determinadas características. Debe ser completa y equilibrada debe contener todos los nutrimentos necesarios en proporción adecuada. El que sea variado significa que incluya distintos alimentos de cada grupo, de modo que los nutrimentos que no encontramos en un alimento se obtengan de otro.

La dieta debe ser también suficiente, es decir que la cantidad de alimentos que consumimos debe aportar la cantidad de nutrimentos que necesita cada persona según su edad y el tipo de actividad que realiza.

Por último, la alimentación debe ser inocua, esto significa que no debe causarnos daño, que los alimentos que consumimos no deben de estar contaminados con microorganismos o materiales tóxicos.

Para consumir una dieta correcta es importante que consideres los alimentos que se producen en tu localidad y las costumbres que se siguen para preparar platillos de la región; debemos reducir el consumo de aquellos alimentos que contienen carbohidratos y grasas en exceso y complementarlos con frutas y verduras. Por esta razón es básico aprender a incluir los alimentos de los grupos del **Plato del Bien Comer**.

Recuerda también que una alimentación correcta ha de estar acompañada del consumo de agua potable, así como las prácticas de higiene en la preparación y el

consumo de los alimentos. **La jarra del Buen Beber**, es una guía que **el plato del buen comer**, en ella se ilustran las recomendaciones de bebidas saludables para la población mexicana.

Tal vez parezca excesiva y hasta ilógica porque vives una realidad diferente; probablemente eres de los que afirman: “no tomo agua porque no me gusta su sabor y me oxido”. Existe la falta creencia de los refrescos, agua saborizadas y jugos sustituyen el consumo idóneo de agua simple.

¡**Cuidado**! aunque no lo creas, de la **HIDRATACION** depende el buen funcionamiento de tu organismo, no sólo importa cuánto líquido tomas sino la cantidad del mismo.

Esta jarra cuenta con 6 niveles representan las proporciones recomendadas para la población mexicana durante todo el día. Cabe destacar que cuando hablamos de 1 vaso nos referimos a 240 ml.

Los Niveles de la Jarra son:

El nivel 1: Hablamos del agua simple, es el nivel que cuenta con más volumen de la jarra. Representando 6 a 8 vasos.

El nivel 2

Hablamos de la **Leche Semidescremada** y las **Bebidas de soya sin Azúcar**, prefiere la versión light, que representa un máximo de 2 vasos, empezando a partir de los 2 años de edad, ojo, no hablamos de las lechitas de cuadrado de sabores con azúcar.

El nivel 3

Hablamos del **Té y Café sin Azúcar**, representado por un máximo de 4 vasos. Ten cuidado en abusar, puedes complicar la digestión y agravar malestares como la gastritis o colitis; además, se sabe que el exceso de cafeína altera los niveles de triglicéridos y colesterol, ojo, hablamos del té y café **sin azúcar ni crema**.

El nivel 4

Hablamos de **las Bebidas no Calóricas, Endulzadas con Edulcolorantes Artificiales o Sustitutos de Azúcar**. El consumo no debe exceder los 2 vasos. Estas bebidas son ricas en saborizantes y colorantes artificiales; es decir, son todos esos polvitos que pintan y saben a algo **no natural**, entran en esta categoría también los refrescos de dieta y las bebidas energizantes sin calorías a base de café o té, ojo, no te aportan calorías pero tampoco te nutren.

El nivel 5

Hablamos del **Jugo de Fruta 100% Natural, Leche Entera, Bebidas Deportivas Bebidas Alcohólicas**, representado por no más de ½ vaso porque contienen altas cantidades de grasa o azúcar (según sea el caso).

El nivel 6

Hablamos de los **Refrescos, Concentrados de Jugos y Otras Bebidas Altas en Azúcares**, representados por 0 vasos, es decir, nunca debemos consumirlos porque además de que no nos nutren son dañinas para el organismo, es decir son cero saludables. Evítalas en la medida posible.

Ver anexos 4, 5 y 6.

2.5.1 Cambio de hábitos.

La terapia de conducta del niño empieza con el aprendizaje de autocontrol, para que la dieta surta efecto, es necesario que el niño reciba estímulos y refuerzo social, a través de mensajes positivos, para que el pueda mejorar su autoestima y sentirse más seguro de sí mismo. En otras palabras, el trabajo inicial se basa especialmente en el combate a la **ansiedad** y al abatimiento, sentimientos que pueden provocar un aumento de peso de un niño.

La participación de la familia es muy importante, puesto que el niño no seguirá una dieta si los otros miembros de la familia no participan activamente,

igualmente, si los miembros de la familia no dan importancia al adelgazamiento del niño, éste no dará importancia y no se verá recompensado en su esfuerzo.

El niño obeso debe participar activamente en su dieta, evitando que la considere como un castigo y procurando que acepte a su médico como un amigo, no como un enemigo.

Es importante conocer los hábitos alimenticios y conductuales del niño y de la familia. Saber lo que comen, los intervalos de una comida a otra, el ejercicio que realizan, bien como sus costumbres cuanto al ocio. A partir de eso se puede detectar mejor lo que provoca la obesidad del niño. Los cambios de hábito a través de la terapia conductual es un componente imprescindible en el tratamiento del niño con sobrepeso. De los 5 a los 9 años, los niños tendrán más autonomía en el tratamiento, aunque hace necesaria la vigilancia y la responsabilidad de los padres, solamente a partir de los 9 o 10 años que el niño tendrá mayor grado de responsabilidad y podrá responder con casi total libertad al tratamiento.

Recomendaciones:

- Lo primero es hacerles entender que la restricción de ciertos alimentos es para su bienestar y por eso debe aprender a comer de forma saludable.
- Evitar comprar y tener en casa esos alimentos que el niño no puede consumir, como son chocolates, golosinas, caramelos, papas fritas y snacks grasos.
- Todos los miembros de la familia deben de comer de forma sana y no hacer un menú especial evitando así que el niño se sienta apartado y obligado.
- La comida no debe convertirse nunca en una recompensa a sus logros o en un modo de aplacar se estado de ánimo.
- Usar métodos de cocción que no sean frituras, es decir, horno, plancha, hervido, al vapor, perrilla y torrado.
- Evitar los rebozados.
- Aliñar (condimentar) con muy poco aceite.

- Suprimir el azúcar, la miel, como así también los alimentos que la contengan (galletas, refrescos, azucarados, caramelos y golosinas)
- Evitar los embutidos y elegir solo aquellos bajos en grasas.
- Las raciones de papa (patata), pasta y arroz deben ser moderados, aproximadamente unos 150 gramos al día en peso cosido.
- El pan debe consumirse también de forma controlada, unos 50 gramos diarios son suficientes.
- Consumir legumbres dos a tres veces a la semana.
- El consumo de alimentos frescos es primordial: **frutas** (2 unidades diarias) y **verduras**.
- Aumentar el consumo de pescado, una porción por día es lo ideal.
- Las carnes rojas también son necesarias por su alto aporte de **hierro**. Deben elegirse las magras y quitar toda grasa visible.
- Los huevos deben consumirse en una frecuencia de tres a cuatro unidades.
- Realizar actividad física y dejando actividades que promuevan el sedentarismo.
- No dejes que desarrolle otro tipo de actividades mientras come, mirar la tv, leer, jugar con los videos juegos. Así evitaras que el niño coma rápido y no disfrute del momento de la comida.

CAPÍTULO III

LA LABOR DOCENTE RESPECTO A LA OBESIDAD INFANTIL.

3.1 La importancia del docente en relación a la obesidad infantil.

El docente de la escuela primaria es un agente de suma importancia, que representa un lugar privilegiado para contribuir a prevenir y resolver esta problemática de salud, que es ni más ni menos que la **obesidad** y que afecta el desarrollo integral de los estudiantes y el rendimiento académico de quienes la padecen.

La secretaría de educación pública, en conjunto con la secretaría de salud, impulsa en las escuelas primarias una serie de acciones para prevenir, revertir y disminuir el problema de sobrepeso y obesidad, para ello propone el programa de **Acción en el Contexto Escolar**, el cual tiene tres componentes y los docentes serán las figuras idóneas para llevar a cabo esas acciones que permitan revertir este trastorno alimenticio que le hace mucho daño a quien la llega a tener.

Los componentes en la que fundamentará su labor docente, son los siguientes:

- Promoción y educación para la salud. En él docente deberá fortalecer el desarrollo de competencias relacionadas con la adquisición de hábitos y actitudes para cuidar integralmente su salud, adoptar prácticas de alimentación correcta y tener estilos de vida activos.
- Fomento de la activación física regular. En éste impulsará en los alumnos la activación física adecuada para su edad y nivel de desarrollo, como práctica regular para evitar la inactividad y el sedentarismo y tener un estilo de vida activo que le permita mantener un balance energético saludable.
- Acceso y disponibilidad de alimentos y bebidas que facilitan una alimentación correcta. Aquí el docente fomentará y favorecerá el consumo de alimentos y bebidas que faciliten una dieta correcta para el sano crecimiento y desarrollo de niños y niñas, mediante la emisión de disposiciones que regulen la preparación de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar.

Entre las funciones primordiales del maestro está la de proporcionar toda la información nutricional necesaria, para fomentar la conciencia de combinar las dietas y para darles un valor nutricional correcto.

Uno de los obstáculos más fuertes con lo que el docente se enfrenta, es la de cambiar hábitos alimentarios; no es fácil y tendrá que trabajar fuertemente con los padres; pues se resalta que los malos hábitos llevan al consumo excesivo de algunos alimentos que a los niños y niñas les gustan y eso los lleva a subir de peso de manera incontrolable, que por lo general se asocia el consumo a problemas emocionales que provocan ansiedad y se consecuenta en obesidad o sobrepeso.

(Es obvio que los niños entre seis y doce años se inclinan a los alimentos con sabores dulces, salados o ácidos, y a golosinas industrializadas que no los nutren y si los engordan, por lo que se debe insistir en que el consumo sea moderado) (Crefal, 2003,68).

El maestro es el medio para coordinar ciertas acciones que podrán desarrollar en los niños nuevas formas actuar respecto al consumo de alimentos y eso lo podrá alcanzar fomentando en los padres esos cambios, que podrán consecuentarse con ellos.

La escuela es el lugar propicio para generar ambientes y cambios habituales que al ser debidamente fundamentados y profundizados por el docente, de una manera explícita y completa, se podrá contribuir a establecer una nueva cultura y que mejor que iniciarla con los niños a temprana edad y que como docente se tiene en cuenta para establecer las estrategias necesarias y acordes para hacerla funcional en beneficio de los escolares de primaria. De ahí que la función activa del maestro es de suma importancia en la lucha contra la obesidad infantil.

La sociedad actual y el ritmo de vida acelerado nos conducen hacia ambientes no saludables que afectan la calidad de vida. Es importante recuperar las capacidades para optar por prácticas que nos conduzcan a encontrar un desarrollo

integral, sentirse pleno en lo físico e intelectual con todas las capacidades para disfrutar de la vida.

En el desarrollo integral de la salud, es un componente fundamental y para preservarla se debe procurar una nutrición adecuada a los requerimientos de acuerdo a la edad. El género y la actividad que le caracterice. Por ello, el docente en su trabajo pedagógico, debe relacionar los contenidos de otras asignaturas, para que haga referencia en el salón de clase acerca de las competencias que se quieran desarrollar en los alumnos, para lograr desde un enfoque preventivo e integral la salud alimentaria, así como para evitar las consecuencias de no tenerla. Como pueden ser la obesidad y el sobrepeso, entre otras.

Por lo que la actuación del docente será de vital importancia hacerla resaltar, dado que con el énfasis que el le ponga al problema, podrá ser el grado de alcance que se logre en los escolares de la primaria.

3.2 Los Desayunos Escolares en la Escuela Primaria.

El establecimiento de consumo escolar, es todo aquel espacio asignado en las escuelas de educación básica, para ofrecer a los estudiantes alimentos y bebidas, dentro de sus instalaciones.

Al responsable del establecimiento de consumo escolar le corresponde contribuir a la formación de buenos hábitos alimentarios de la población infantil mediante la oferta de una variedad amplia de alimentos y bebidas, que favorezcan una alimentación correcta acorde con la nueva normatividad.

Los entornos saludables significan ambientes físicos, seguros y limpios y con una dinámica de interrelación que propicie la convivencia sana y amigable y, en consecuencia, aprendizajes apropiados para niños y niñas.

En los establecimientos de consumo escolar (cocina escolar) los entornos saludables se traducen en los aspectos que a continuación se detallan.

1.- Prácticas higiénicas: Los responsables de la cocina escolar deben ser extremadamente limpios en el manejo de alimentos, evitando participar cuando estén enfermos y que manejen dinero y alimentos, sin la debida precaución.

2.- Espacios, materiales y mobiliario limpio: Los establecimientos de consumo escolar deberán estar alejados de fuentes de contaminación, mantener limpio el lugar y desinfectarlo; manejar recipientes limpios y el mobiliario debe mantenerse siempre en buen estado y limpio.

3.- Mantenimiento y limpieza: Los equipos y utensilios deben estar en buenas condiciones y mantenerse limpios y desinfectados después de su uso.

En la cocina escolar los desayunos escolares deben cubrir ciertos requisitos de acuerdo a la normatividad establecida y para su mejora y consumo se proponen las siguientes sugerencias.

Investigación de la oferta de alimentos y bebidas. Se propone realizar entrevistas o breves reuniones donde se indaguen los gustos y preferencias por alimentos y bebidas de mayor demanda en la escuela y que favorezcan una dieta correcta.

° Promoción del consumo de alimentos y las bebidas que facilitan una dieta correcta. Se debe utilizar alguna estrategia de difusión para dar a conocer a los escolares los beneficios de la alimentación correcta. Por ejemplo dar a conocer el plato del buen comer con cartelado que expliquen cómo combinar los alimentos, repartir volantes sobre la importancia del agua simple potable y los beneficios de consumir muchas frutas y verduras.

° Integrar paquetes de refrigerios escolares, en la medida de lo posible se deben ofrecer paquetes que garanticen un refrigerio escolar acorde con las necesidades de la población escolar.

° Mejorar la presentación de alimentos y bebidas. Ofrecer los desayunos escolares de manera atractiva que invite a los niños y niñas a consumirlos.

La promoción de una vida saludable es una tarea de todos, sea de manera individual o colectiva. Las cocinas escolares se convierten en un referente importante en la vida cotidiana de la escuela. (Sep., 2010,29).

El DIF es la institución que patrocina en su mayoría las cocinas escolares y le proporcionan la canasta básica, para la preparación adecuada, de un desayuno balanceado, que permita ofertar una buena nutrición en los escolares.

Los niños que adquieren un desayuno escolar durante su vida diaria tienen la seguridad de comer de una manera moderada y nutritiva, siendo todavía su adquisición, un referente que solventa la economía de los padres ya que resultan económicas.

Por lo que cada desayuno escolar proporciona a los escolares los nutrientes indispensables para mantenerse alimentados correctamente y sobre todo saludables.

Sin embargo, otra forma de alimentación correcta que se puede dar en la escuela primaria, es la preparación de refrigerios o colación que los padres preparan para llevarles a sus hijos a la hora de recreo.

El refrigerio o colación es una porción de alimento más pequeña que la comida principal.

El refrigerio escolar debe incluir lo siguiente:

- ° Al menos una porción de frutas y verduras.
- ° Agua simple potable a libre demanda.

En si un alimento preparado se elabora con cereales, leguminosas y alimentos de origen animal; por ejemplo una torta.

Los alimentos preparados son la principal fuente de energía del refrigerio escolar. Suele ser elaborado de manera casera, aunque también puede producirse de manera industrial (Sep., 2011,10).

Es muy importante que a la hora del refrigerio se deba consumir agua simple potable. Ofrecer agua simple potable como bebida principal a la familia contribuye a la formación de un hábito saludable.

La alimentación correcta no necesita ser costosa; se sabe que lograr que los niños coman alimentos saludables puede ser complicado, pero los mensajes adecuados y la información suficiente sobre la buena alimentación, ayudan a tomar buenas decisiones que inducirán a los padres a preparar los refrigerios balanceados y nutritivos. Mientras que los responsables en las cocinas escolares propondrán los desayunos escolares de manera completa, saludable y sobre todo nutritiva.

3.3 La Educación Física una Necesidad en la Salud Nutricional de los Niños.

La actividad física tiene beneficios que van mucho más allá de lo que solemos creer, por eso constituye parte fundamental de una vida sana. Gracias a la actividad física se mantiene lo que llamamos balance energético, es decir, el equilibrio entre la energía que el cuerpo recibe (a través de la alimentación) y la que gasta (en funciones vitales y movimientos de cualquier tipo). Así pues, constituye una parte importante de la ecuación para mantenerse en buenas condiciones. Mientras más comemos, más energía se tiene que desgastar en actividad física si es que queremos conservar un peso saludable. No hay que olvidar que el cuerpo también emplea energía en el crecimiento, por ello el ejercicio debe constituirse sin exagerar hasta el grado de poner en riesgo su propio desarrollo.

“Nadie puede negar hoy en día la importancia de una educación física que pretende ubicar las prácticas corporales, y específicas en el marco educativo de cualquier proyecto que intente desarrollar íntegramente a la persona, en todas sus potencialidades y capacidades, de manera que te resulte saludable.” (Castañar, 1996:11).

La preocupación por tener un cuerpo sano es vivida con una intensidad cada vez mayor. Desde siempre, en mayor o menor grado, se ha asociado la salud con la

educación física. En determinadas épocas, la vinculación entre una y otra tenía carácter terapéutico: gracias a la educación física podía mejorar la salud e incluso podían curarse ciertas enfermedades. En estos tiempos tiene carácter preventivo y adopta una dimensión de educación para la salud.

Una práctica adecuada de la actividad física en la escuela aporta beneficios de tipo fisiológico y psicológico.

“Sin embargo los efectos de la actividad física sobre la salud, se ha visto que la práctica está sometida a ciertas constancias que serán beneficiosas, por ello las prácticas de la educación física en las escuelas son permanentes y constantes.” (Lieixa, 2003:155).

La actividad física también es útil para almacenar calcio en los huesos. Las actividades que más sirven para acumular calcio son las que sostienen el peso del cuerpo y se realizan de pie, como correr, jugar fútbol, caminar, bailar y subir o bajar escaleras. Incluso algunas tareas de la vida diaria tales como barrer, pueden traer beneficios en este sentido.

“La actividad física no consiste solo en hacer ejercicio o practicar deporte. El juego al aire libre, por mera diversión es una manera muy entretenida de mantenerse activo y sano, al mismo tiempo que quema las calorías al hacerte sudar y jadear. Pues esa es justamente la clase de actividad que ayuda a controlar tu peso y hace sentir un bienestar vigorizante” (Kaufer, 2008:60).

La educación física en el curriculum de primaria se justifica porque no solo permite el desarrollo de una gama de capacidades humanas y no solo cubre una amplia gama de intereses infantiles relacionados con el movimiento, el juego, la práctica deportiva, etcétera. Sino porque constituye un medio para mejorar y mantener la salud, así como una mejor calidad de vida (González, 2000,18).

El ejercicio físico sistemático proporciona, entre otros beneficios:

- Un mejor funcionamiento del corazón.
- Fortalece los huesos.

- Ayuda a una buena digestión.
- Favorece el desarrollo muscular.
- Ayuda a controlar el estrés.
- Facilita el descanso y el sueño.
- Mejora el desempeño intelectual.
- Mejora el estado de ánimo y la autoestima.
- Ayuda a la integración de redes sociales saludables.

El ejercicio más recomendable para la mayoría de los niños y las niñas es la práctica de un deporte grupal, porque además la actividad física favorece las relaciones sociales y la convivencia entre amigos y familiares.

“Se tiene que recordar que entre más se promueva la actividad física con el ejemplo y con la participación de las personas más importantes es para los estudiantes, es más fácil que sean constantes en las actividades, además se tiene que entender que es por salud” (Sep., 2010,89).

Desde otro punto de vista, **el programa nacional de activación física**, es una estrategia del Gobierno de la República que a través de la Comisión Nacional del Deporte y el Sistema Nacional del Deporte, pretende cambiar actitudes respecto al cuidado de la salud, motivándolos para que cada individuo aprenda a diseñar su propio programa de activación física y lo realice durante toda su vida. Como parte de este, el Programa del Sector Escolar, aspira a que todos los alumnos, de todos los niveles, consoliden el hábito de la activación física como una práctica, continua y sistematizada, de tal manera que esta sea más sana, plena y educativa.(Sep,2008,2).

Para este fin es necesario empezar a edad temprana, adecuando la activación a las características e intereses de cada nivel educativo, es decir desde la infancia, en donde jugando y ejercitándose, los alumnos van integrando los hábitos higiénicos de la actividad física cotidiana.

La actividad física implica el trabajo de músculos, articulaciones, sistema nervioso, etcétera, cuando este se realiza en forma repetida y sistematizada se convierte en ejercicio.

La rutina cotidiana de la Activación Físico Escolar, ha sido diseñada para ser aplicada a toda la población infantil de las escuelas primarias dentro de su horario habitual, cuando entran o salen, dos sesiones de 10 minutos o una sola de 20 minutos.

Como podemos ver, tanto la educación física y la rutina cotidiana de la activación física son programas establecidos con un solo fin, de promover la salud de los niños y niñas de las escuelas y así mantenerlos sanos.

3.4 El fomento de una Cultura Alimentaria en la Primaria.

Como se ha dicho, las comidas entre comidas deben ser tales que mitiguen el hambre momentáneamente para que a la vez no sean tan abundantes que quiten las ganas de sentarse en la mesa en la siguiente comida.

Para ello, es importante darle la debida importancia y planearlas bien. Las comidas entre comidas, refrigerios o colaciones que pueden hacerse en casa, con mucha frecuencia se hacen fuera, sobre todo en la escuela. Es comida tomar alguna cosa adicional entre el desayuno y la comida, o entre la comida y la cena, o bien después de la cena y antes de irse a la cama. En general se suele hacer una o dos comidas pequeñas además de las principales, aunque eso varía según la persona.

Aquí lo esencial es aprender a reconocer que es lo que se requiere. Lo importante, sin embargo, es lo que suma de todas las comidas del día no rebasan nunca el total de energía que se necesita.

Probablemente se cree que es difícil alimentarse bien en esas comidas que se hacen en la escuela o en aquellas que se toman mientras se hace la tarea o se convive con los amigos o compañeros, siendo más fácil adquirir algo sencillo que

se saca del paquete y se ingiere, como ocurre con los refrescos, los pastelillos y las botanas. Pero existen otros alimentos que son consumibles con la misma facilidad y que resultan mejores opciones como: un plátano, un vasito de yogurt, una barrita de granola, etcétera. Estos últimos tal parece que se hacen invisibles a la vista del consumidor. Por otra parte, con un poco de organización se pueden disfrutar de platillos un poco más elaborados y saludables.

Los siguientes consejos podrían ser una buena alternativa para decidirse y acceder a una aceptable alimentación.

Los siguientes consejos son los siguientes:

- ° Preparar los refrigerios con anticipación.
- ° Llevar siempre consigo los refrigerios saludables.

Se puede considerar que si se toman estas medidas, y no se verá obligado a recurrir a soluciones de último momento o a elegir lo primero que se vea en la tienda de la esquina. Al programar con anticipación se tendrá el poder de decisión sobre todo lo que se come.

La clave de las comidas entre comidas también es la moderación.” Las personas que comen tres comidas principales al día y uno o dos refrigerios bien pensados tienden a mantener su peso más fácilmente que aquellas que dejan pasar muchas horas entre las comidas y luego que al sentir tanta hambre, en lugar de comer, devoran”. (Alcázar, 2008:53).

Es conveniente aprender a comer, pues comer es comer con moderación no excesivamente.

Tener conocimiento del valor nutritivo de los alimentos, aprender a comer y darle al organismo la porción indispensable, es cuestión de aprender a tomar dietas saludables y mínimas. Aprender que el cuerpo no necesita un exceso de alimentos, solo pide lo necesario.

El problema de esto es aprender a comer, pero como hacerlo si los hábitos y costumbres están bien agarradas y confusas.

La creación de una nueva cultura alimentaria es la exigencia de hoy en día, se tienen que reformar esos hábitos mal habidos que solo han servido para hacer daño al que se alimenta.

Por lo tanto, comenzar con los escolares, la preparación de la cultura alimentaria sería la edad adecuada para hacerla.

Es necesario entender que un niño bien nutrido suele ser más productivo, más eficiente y con un buen rendimiento escolar.

Entonces los cambios en la cultura alimentaria de los escolares de la primaria tienen que ser inminente, para su buen funcionamiento.

CONCLUSIÓN

La salud es un estado dinámico y de equilibrio entre el cuerpo y la mente. Sin este equilibrio, se pierde. Por lo que la salud es un estado general de bienestar físico, mental y social que tiene repercusiones en todos los aspectos de nuestra vida.

La obesidad es la enfermedad en la cual las reservas naturales de energía almacenada en el tejido adiposo de los humanos, se incrementa hasta un punto donde está asociado con ciertas condiciones de salud o un incremento en la mortalidad.

Aunque la obesidad es una condición clínica individual se ha convertido en un serio problema de salud pública que va aumentando, se ha visto que el peso corporal excesivo predispone para varias enfermedades, particularmente enfermedades cardiovasculares, apnea del sueño, osteoartritis, diabetes mellitus tipo 2.

Las causas de la obesidad son múltiples e incluyen factores tales como la herencia genética, el comportamiento del sistema nervioso, endocrino y metabólico; y el tipo de vida que se lleve.

La obesidad por herencia de padres, tiene el riesgo de sufrir obesidad para un niño que es diez veces superior a lo normal, pero en parte se debe a los hábitos alimentarios y sedentarios que contribuyen a seguir los patrones de obesidad de padres e hijos.

Investigadores han concluido que la combinación de un consumo excesivo de nutrientes, el estilo de vida sedentaria son la principal causa de la rápida aceleración de obesidad.

Dada las cifras tan elevadas de la obesidad, actualmente se pretende por medio de las escuelas fomentar la cultura alimenticia, propiciando nuevos hábitos alimentarios que a la mano de la educación física establecida obligatoriamente en

un tiempo determinado, podrá contribuir a largo plazo las nuevas formas alimentarias y de salud para las nuevas generaciones.

Algo muy importante que como padre, como maestro se debe de tomar en cuenta, y es considerar que las necesidades de alimentación varían según la edad y el estado de salud de cada persona.

La participación de los padres de familia, es fundamental, ya que pueden promover una vida saludable en su hogar; pero para ello deben tener una buena información que les ayude a tomar decisiones en relación con la salud de los suyos.

Las niñas y los niños pequeños necesitan además de las tres comidas principales.

Un refrigerio entre comidas, es decir, una ración pequeña de algún alimento que le proporcione energía; pues hay que recordar que ellos están en pleno desarrollo y son muy inquietos, por lo tanto sufren desgaste de energía.

Las niñas y los niños deben desayunar o comer antes de ir a la escuela, lo que les ayudara a aprender mejor. Claro está que también sirve prepararles un refrigerio nutritivo para la hora del recreo, como una torta (libre de grasas), fruta o yogurt.

Los hijos aprenden con el ejemplo y esto incluye la alimentación. Es muy importante inculcarles buenos hábitos alimentarios, como lavarse las manos antes de comer, tomar agua sola o de frutas naturales y no refrescos embotellados, comer en familia y en horarios fijos, variar sus alimentos, desayunar todos los días y lavarse los dientes después de cada comida, así como masticar y comer con calma. Los hábitos que adquieran durante la infancia tienen gran influencia en la cultura alimentaria del resto de su vida.

Se está sano cuando el cuerpo funciona de manera correcta; hace sentir bien y puede establecer que se pueda alcanzar relaciones adecuadas con los demás.

Algo muy importante que como padre, como maestro se debe de tomar en cuenta, y es considerar que las necesidades de alimentación varían según la edad y el estado de salud de cada persona.

Las niñas y los niños pequeños necesitan además de las tres comidas principales una ración pequeña de algún alimento que le proporcione energía; pues hay que recordar que ellos están en pleno desarrollo y son muy inquietos, por lo tanto sufren desgaste de energía.

Se sabe de antemano que la tarea no es fácil y el trabajo estrecho entre padres, maestros y alumnos tiene que ser consciente de la realidad para ejecutar las acciones que contrarresten los malos hábitos alimentarios y se fomenten nuevos, que forjaran niños y niñas saludables en la primaria, que son el futuro de nuestro México nuevo.

BIBLIOGRAFÍA

ALCAZAR T. Los Hábitos de Comida, Ultra México, 2008.

CASTAÑER BACELLS MARTHA. La Educación Física en la Enseñanza Primaria, INDE, España, 1996.

CASTAÑER BACELLS MARTHA, OLEGUER CAMERINO FOGUET, 3era edición. La Educación Física en Enseñanza Primaria. México, 2009.

CREFAL, Los Hábitos Alimentarios. Com, Nial, de Libro de Texto Gratuito. México, 2003.

ESTHER CASANUEVA, MARTHA CAUFER, PEDRO ARROYO Editores. Nutriología Médica, 3ra edición México, 2008.

GONZALEZ H. E. La Educación Física en Educación Primaria, Paidotribo, España, 2000.

GRACIA MARTA. Editorial Milenio. Comunicación y lenguaje en primeras edades (intervención con familias) 1era edición México, 2003.

INFANTE COSIO HILDA VICTORIA, HERNANDEZ VALVERDE GABRIEL, ¿Qué Comemos los Mexicanos?, Biología 2, Edit, Santillana, México, 2008.

KAUFFER H.M. La Importancia de la Educación Física, Serpentina, México, 2008.

LLEIXA T. Educación Física Hoy, Horsori, México, 2003.

PROFECO, ¿Para qué sirve la publicidad?, Revista del consumidor, México, 2000.

ROBLES GARCIA MARTINA, La Obesidad, Acércate a la Biología, Edit. Larousse, México, 2008.

SECRETARIA DE EDUCACION PÚBLICA, El Establecimiento de Consumo Escolar Como Entorno Saludable, Com, Nal. Libro de Texto Gratuito, México, 2010.

----- SALUD EN FAMILIA, México, 2004.

----- Libro de Formación Cívica y Ética, Quinto Grado, SEP, México, 2008.

----- Libro de Ciencias Naturales, Quinto Grado, SEP, México, 2010.

----- Determinantes de la Salud de Niños, Adolescentes y Jóvenes, Antología, México, 2009.

----- Programa Nacional de Activación Física Escolar y Condesa, México, 2008.

----- Refrigerio o Colación que Facilita una Alimentación Correcta, Ultra México, 2011.

STACEY MARY, Padres y Maestros en Equipo. Trabajo Conjunto para la Educación Infantil. Trillas 2da edición México, 2007.

TAVARO ANNE DEMAY FRANCOIS, Mal Nutrición e Intoxicación, Enciclopedia Metódica, México, 1996.

Páginas web

<http://www.Apuntes> de Psicología, 2008, vol., 26, numero3.

<http://www>. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, INSP, 2006.

<http://www>. Esbeltic. Com/blog/

<http://www.Revista> Digital “Practica Docente”, numero7 (Julio/Septiembre, 2007)

<http://www>. SALUDALIA.Com/doc-autoestima.htm/

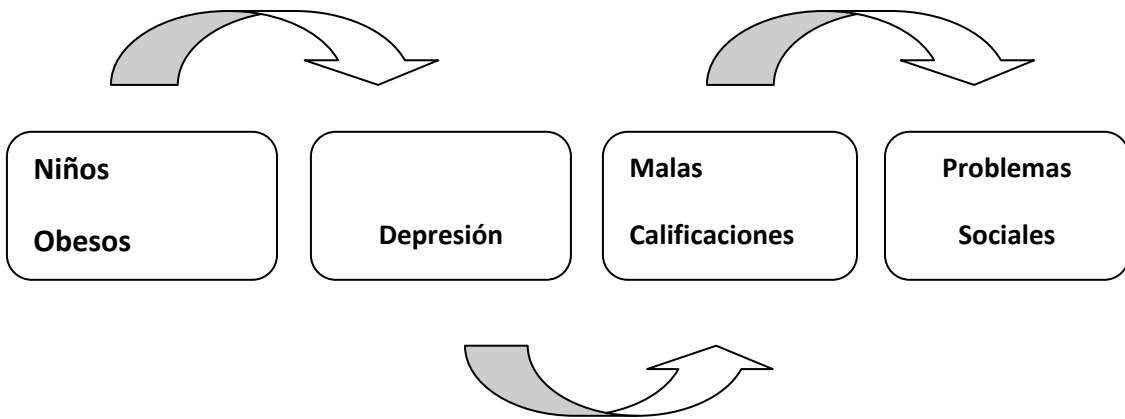
ANEXOS

ANEXO 1.

Viene de la Pág.27

**Consecuencias
psicológicas**

**Consecuencias
Sociales
(Discriminación)**



**Bajo rendimiento
escolar**

ANEXO 2.

Viene de la Pág. 29

Tabla 1. Descripción de las escalas del Cuestionario de Personalidad CPQ

Puntuaciones bajas	Escala	Puntuaciones alta
Reservado, alejado, crítico, frío.	A	Abierto, afectuoso, reposado participativo, sociable.
Bajo en inteligencia, pensamiento concreto, Corto.	B	Alto en inteligencia , pensamiento Abstracto, brillante
Afectado por los sentimientos, emocionalmente poco estable, turbable	C	Emocionalmente estable, tranquilo, maduro.
Calmoso, poco expresivo, cauto, poco activo, Algo "soso", hiperactivo	D	Excitable, impaciente, exigente, No inhibido.
Sumiso, obediente, dócil, acomodaticio, cede fácilmente. agresivo, obstinado.	E	Dominante, dogmático,
Sobrio, prudente, serio, taciturno, se auto desaprueba.	F	Entusiasta, incauto, confiado a la buena ventura
Despreocupado o desatento con las normas actúa por conveniencia propia moralista, sensato,	G	Consciente, perseverante, sujeto a las normas.
Cohibido, tímido, sensible a la amenaza. atrevido, no inhibido.	H	Emprendedor, socialmente insensible.
Sensibilidad dura, rechazo a las ilusiones, poca simpatía por las necesidades de los demás impresionable. dependiente, superprotegido, evitación de la amenaza física.	I	Sensibilidad blanda,
Seguro, con gusto por la actividad en grupo, activo, vigoroso. irresoluto, reservado, individualista, precavido, reprimido interiormente	J	Dubitativo,
Sencillo, franco, natural, sentimental	H	Astuto, calculador, prudente, perspicaz.
Sereno, apacible, confiado, seguro de sí	O	Aprensivo, con sensación de culpabilidad, inseguro, preocupado, turbable con Reproches.
Poco integrado, descuidado, auto conflictivo, sigue sus propias necesidades.	Q3	Muy integrado, socialmente escrupuloso autodisciplinado, compulsivo, control de su autoimagen
Relajado, tranquilo, pesado, sosegado, no Frustrado.	Q4	Tenso, frustrado, presionado, sobreexcitado, Inquieto.

Factores de segundo orden

Ansiedad baja	QI	Ansiedad alta
Introversión	QII	extraversión
Calma	QIII	Excitabilidad/dureza

ANEXO 3.

Viene de la Pág. 35

Tabla 2. Complicaciones médicas de la obesidad	
<p style="text-align: center;">Endocrinas</p> <p>1. Hiperinsulinemia y resistencia a la insulina</p> <p style="text-align: center;">Cardiovasculares</p> <p>1. Hipertensión arterial</p> <p>2. Hiperlipidemia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hipercolesterolemia • hipertrigliceridemia • incremento de LDL y VLDL • disminución de HDL <p>2. Diabetes mellitus no insulino-dependiente</p> <p>3. Otras complicaciones en mujeres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disminución de la fertilidad • Menarquia temprana • Menopausia temprana • Desórdenes menstruales • Ovarios poliquísticos <p>4. Otras complicaciones en varones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disminución de testosterona • Incremento de estradiol y estrona • Oligospermia 	<p style="text-align: center;">Gastrointestinales</p> <p>1. Colestasis</p> <p>2. Esteatosis hepática</p> <p style="text-align: center;">Inmunológicas</p> <p>1. Disminución de la inmunidad celular</p> <p style="text-align: center;">Musculoesqueléticas</p> <p>1. Osteoartritis</p> <p>2. Gota</p> <p style="text-align: center;">Pulmonares</p> <p>1. Síndrome de Pickwick</p> <p>2. Apnea obstructiva del sueño</p> <p>3. Hipoventilación alveolar primaria</p> <p style="text-align: center;">Neoplásicas</p> <p>1. Mujeres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cáncer mamario • Cáncer cervical • Cáncer de endometrio <p>2. Varones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cáncer de recto • Cáncer de colon • Cáncer prostático

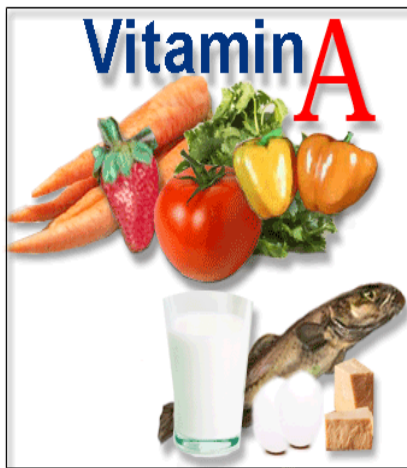
ANEXO 4.

Viene de la pág. 40

Plato del Buen Comer.



ANEXO 5



VITAMINA A	VITAMINA C
Previenen problemas de la vista, Infecciones gastrointestinales y Del desarrollo. La contienen: leche Queso, yema de huevo, hígado Verduras y frutas de color verde Y amarillo	Favorece un mejor aprovechamiento del hierro y previene enfermedades respiratorias, sangrado de encías y problemas de cicatrización. La contienen; la mayoría de las frutas sobre todo la naranja, limón.



ACIDO FÓLICO	VITAMINA B
<p>Disminuye las enfermedades Gastrointestinales y la anemia. En menores de 5 años y en mujeres Embarazadas. Estas requieren una Dosis adicional: Lo contienen verduras De color verde oscuro (quelites acelgas) Frijoles, habas y yema de huevo</p>	<p>Previene la anemia, enfermedades nerviosas y de la piel. La contienen: verduras de hojas verdes, frijoles, huevo, cereales integrales, carnes e hígado.</p>

minerales

CALCIO



Entre las fuentes de calcio están los productos lácteos, los vegetales de hojas verdes, el salmón y las sardinas

ADAM.



CALCIO	YODO
Protege contra la osteoporosis, el raquitismo Y la debilidad de huesos y dientes. Lo contienen: leche, queso, tortilla de maíz Amaranto (alegrías) y vegetales verdes.	Previene el bocio (abultamiento En el cuello) y problemas de crecimiento y desarrollo de niñas Y niños. Lo contienen pescados Mariscos y sal yo datada

Anexo 6.

LA JARRA DEL BUEN BEBER

