



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



**CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD EN EL
DESARROLLO EDUCATIVO DEL NIÑO
PREESCOLAR**

MARYTOÑA GÓMEZ SAN LUIS

CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE, 2011



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



**CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD EN EL
DESARROLLO EDUCATIVO DEL NIÑO
PREESCOLAR**

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

**PRESENTA:
MARYTOÑA GÓMEZ SAN LUIS**

CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE 2011

DEDICATORIAS

A DIOS

Gracias a Jesús por haberme dado la oportunidad de nacer, de tener salud y de regalarme una hermosa vida

A MI ESPOSO

A ti Andrés que eres un gran hombre y mi gran amor. Gracias por apoyarme en este difícil andar.

A MIS HIJAS

A ustedes... Leslie, Andrea y Wendolín, que son mi razón de vivir. Que gracias a ustedes hoy veo uno de mis grandes sueños, les amo mis niñas.

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	5
 CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE OBESIDAD	
1.1 Conceptos de nutrición y obesidad.....	9
1.2 Efectos de la obesidad en la salud.....	12
1.3 Las consecuencias sociales.....	14
1.4 El efecto de la obesidad en la educación preescolar.....	18
 CAPÍTULO II: FACTORES QUE INFLUYEN EN LA OBESIDAD	
2.1 El factor genético.....	22
2.2 La mala alimentación.....	24
2.3 La falta de ejercicio.....	29
 CAPÍTULO III: ALTERNATIVAS DIDÁCTICAS DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR ANTE EL PROBLEMA DE OBESIDAD	
3.1 Enseñar contenidos nutricionales.....	34
3.2 Promover la alimentación sana.....	37
3.3 El juego y la actividad física.....	39
3.4 Talleres y conferencias para padres de familia.....	41
 CONCLUSIÓN	 43
 BIBLIOGRAFÍA	 47

INTRODUCCIÓN

Desde tiempo atrás los nutricionistas y otros profesionales de la salud, han estado reconociendo la importancia que tiene el establecer prácticas saludables de alimentación desde la niñez hasta los primeros años de la adolescencia. Es la razón por la que los patrones de dieta y de ejercicio que se adopten durante estos primeros años serán los que establezcan los hábitos para toda la vida, y los que pueden llegar a significar la diferencia entre la salud y la enfermedad en los años venideros.

En estas últimas décadas se ha venido observando un notable incremento de personas con sobre peso, desde los niños pequeños hasta las personas adultas, lo que ha ocasionado tener en la actualidad un problema que ha trascendido a la sociedad en general, que afecta la salud pública, y que mengua el estilo de vida de los individuos que tienen obesidad.

No cabe duda que la obesidad es uno de los problemas de salud más grandes de nuestro tiempo que no puede ser visto como una cuestión aislada, sin entender que la alimentación es una construcción social. La tradición cultural es clave en la manera en la que se alimentan las sociedades y ésta se modifica constantemente con la educación y con la publicidad.

Se debe entender entonces que desde el nacimiento hasta los dos años de edad el aumento en el peso y en la altura son los principales índices del estado nutricional de una persona. Por lo que se recomienda amamantar a los recién nacidos durante los primeros cuatro a seis meses de vida, sobre todo por los beneficios nutricionales e inmunológicos que brinda la leche materna. Pese a que se recomienda amamantar al recién nacido, también se le puede alimentar con una fórmula para bebés, fortificada con hierro, si es que la madre no puede darle el pecho, con el fin de evitar que puedan ser mal nutridos lo que podría ocasionar en ellos ir adquiriendo un peso superior a lo estipulado para su edad, esto como consecuencia de ser alimentados con productos procesados y no los naturales, cuando han tenido necesidad de

utilizarlos, pues la obesidad se genera en base a los trastornos de la alimentación, así también comienza a presentarse una deficiencia de hierro lo que ocasiona anemia en los niños.

Es la razón por la que se recomienda que para que los niños tengan un crecimiento y desarrollo óptimo puedan ser alimentados con una variedad de productos esenciales ricos en nutrientes en donde se incluyan los cereales, frutas y verduras necesarios para que les proporcionen vitaminas, así como los minerales, las fibras necesarias para la buena salud.

Durante muchos años, el hombre sólo se preocupó por tener la cantidad suficiente de comida para poder satisfacer su exigencia alimenticia, sin poner atención al valor nutricional de ésta; los malos hábitos, por los cuales se consumen alimentos inapropiados, se forman desde la infancia y casi siempre por ignorancia, y este mal hábito suele continuar por el resto de su vida.

La mala alimentación ha venido desarrollando enfermedades en las personas muchas veces por el exceso de alimentos, sin importar la edad ni la región geográfica. A través del tiempo se han ido cambiando los hábitos alimenticios, en la última década, la publicidad ha logrado un deterioro muy significativo en la alimentación en donde se consumen grandes cantidades de productos industrializados de bajo valor nutricional y alto costo, enfocados a la población infantil.

La malnutrición sigue siendo una de las causas más frecuentes de morbilidad y mortalidad, este es el resultado final de una falta de atención nutricional y de cultura, y más a menudo emocional, esto es, que el niño cae en constante depresión por su figura física, que a veces es ocasionado por las mismas personas que se encuentran en el entorno familiar.

De acuerdo con esto, el presente trabajo tiene como objetivo describir el problema de obesidad y reflexionar acerca de las consecuencias educativas en los niños preescolares.

Para el logro de este objetivo, el documento está integrado por tres capítulos:

En el primero se exponen algunos conceptos sobre nutrición y obesidad, así como el efecto que la obesidad ha tenido para la salud y las consecuencias sociales que ha traído a la generación presente.

En el segundo capítulo se abordan los factores que intervienen en la obesidad infantil, aquellos que son por lo regular los más comunes como lo es la mala alimentación, el factor genético y el sedentarismo, que afecta a una buena cantidad de niños quienes ya no practican los juegos de activación física sino los que mantienen su cuerpo estáticos, como son los video juegos.

En el tercer capítulo se sugieren posibles repuestas de la educación preescolar para afrontar el problema de sobre peso en los niños.

Finalmente se incluyen las conclusiones en donde se pone énfasis en las ideas más relevantes de este trabajo.

CAPÍTULO I.
EL PROBLEMA DE OBESIDAD

1.1 Conceptos la nutrición y obesidad

Hablar de nutrición es hablar de una buena alimentación, de buenos hábitos alimenticios, que de manera consiente y responsable de ingerir alimentos que nutran y provean las vitaminas, minerales, hierro y proteínas requeridas para el buen funcionamiento del cuerpo físico. Es por eso que se dice que anteriormente la gente comía mejor, los alimentos eran más nutritivos que ahora, pues todos comían la fruta de la temporada y ésta se reproducía sin tantos fertilizantes, ni fumigantes, la tierra contenía más nutrientes por tal motivo lo que producía era bueno, igualmente no vendían tantos alimentos chatarra, ni había tanta publicidad que invita a consumir, como actualmente, con anuncios llamativos e impresionantes.

En la mayoría de las comunidades se podían encontrar árboles frutales que permitían que la población consumiera sus frutos, por ejemplo los arboles de cítricos como el limón, la naranja y la toronja. Así como el consumo de plantas como el quelite, la chaya y la verdolaga. Es por eso que la comida hace años era consumida con tortillas calentitas hechas a mano, el chile en molcajete, los frijoles de la olla. Para comer carne cazaban animales del campo como son: venados, conejos, ardillas, güilotas, palomas, chachalacas, tlacuaches, armadillos, gallinas, huevos de corral y no de granja como actualmente se consume.

En la actualidad las comidas se pueden ver conformadas por el consumo de alimentos con alto contenido de conservadores, por ejemplo las sopas maruchan, salchichas, jamón, atún, sardinas, alimentos procesados y enlatados que carecen de nutrientes porque los pierden en su proceso de elaboración. Estos productos forman parte de la despensa de las familias mexicanas.

Es importante que se pueda tener claro que nutrirse no es lo mismo que comer, pues todas las personas comen, pero no adquieren el nutrimento adecuado para que sus organismos puedan funcionar adecuadamente. Pues cuando no se cuida este factor

se comienza a presentar de manera silenciosa el problema de la desnutrición. Por eso se dice que:

“La nutrición opera a muchos niveles. En el plano más primitivo, es esencial para la supervivencia. La alimentación está directamente relacionada con la provisión de energía y nutrientes que necesitan las estructuras, para participar en los diversos sistemas metabólicos, al nivel más avanzado, es importante para conseguir el más alto grado de rendimiento intelectual de que es capaz.” (Halsam, 1980:354.)

Es la razón por la que es importante que a los niños desde sus primeros meses de edad, se les pueda dar una adecuada alimentación que les permita un desarrollo sano, que al obtenerlo le permitirá que sus capacidades físicas e intelectuales se mejoren continuamente, para alcanzar su madurez y cuando esté en edad escolar, pueda cursar satisfactoriamente su proceso educativo.

Por tal razón antes de hablar de la obesidad y sus efectos en el aprendizaje es necesario definir algunos conceptos: como la alimentación, nutrición, nutriente y finalmente la obesidad. Porque es importante tener claro cada uno de estos conceptos para que al tratarse con los demás se pueda ser específico de lo que se habla.

La alimentación está considerada como la acción voluntaria por medio de la cual el individuo ingiere comestibles. Esto puede variar según la cultura, la situación económica, el gusto y el estado de ánimo. Así como el contexto social en el que se encuentre ubicado el individuo, pues no es lo mismo habitar en una comunidad rural que en una urbana.

La nutrición es el conjunto de procesos químicos que realiza el organismo digiriendo, absorbiendo y utilizando los nutrientes contenidos en los alimentos para su crecimiento, mantenimiento y reparación. Y los nutrientes son las sustancias químicas que contienen los alimentos y que el organismo utiliza, para la formación de nuevos tejidos durante el crecimiento, para reemplazar los que se desgastan o destruyen, para la reproducción y como fuente de energía para llenar las

necesidades calóricas del organismo. Dentro de las cuales se encuentran las diferentes vitaminas y proteínas, que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento, pues la ausencia de cualquiera de estos elementos provoca que el cuerpo comience a tener deficiencias en su desarrollo al realizar cualquier actividad por muy sencilla que sea.

“La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que se puede prevenir. Es un proceso que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, que se establece por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético” (Fernández, 2005:61) Por lo anterior es importante preocuparse por la alimentación, pues es la base de la supervivencia humana, pues la nutrición es una variable de importancia crítica para la salud y una motivación educativa para el individuo. El desarrollo físico, químico y fisiológico del cerebro, y el comportamiento subsiguiente resultan en todas las especies animales superiores de la interacción continua entre los factores genéticos y ambientales, y no debe olvidarse el papel que desempeña una nutrición apropiada.

Este problema de sobre peso “en su origen se involucran factores genéticos y ambientales, que determinan un trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de grasa corporal para el valor esperado según el sexo, talla, y edad”. (Azcona, 2005:26) Pues es una enfermedad que tanto afecta al sexo femenino como al masculino, así como sus inicios puede estar presente desde los primeros años de vida de una persona. Por lo que es importante estar pendiente de la manera en como se va desarrollando el niño desde temprana edad para ayudarlo a no contraer este tipo de enfermedad.

Se puede decir entonces que la obesidad se puede considerar como el resultado de una serie de transformaciones de la alimentación, la actividad física, la salud y la nutrición, que en conjunto revelan una transición de la nutrición. Este problema tuvo sus inicios en 1980 y en casi todos los países del mundo ha ido en aumento.

No fue sino hasta 1997 cuando la Organización Mundial de la Salud reconoció esta situación como un gran problema de salud pública.

En los últimos años, el problema de la obesidad, además de presentarse en los adultos, se ha manifestado en la población infantil. El incremento de este padecimiento conlleva a problemas de salud que anteriormente no se presentaban en este grupo de la población. El desarrollo de los países en este mundo globalizado ha definido diferentes características y etapas de transición nutricional en las naciones que conforman nuestro continente.

En algunas regiones de México, con alto índice de pobreza el problema de la desnutrición causada por déficits, y por otra parte un incremento constante de las enfermedades crónicas. De cualquier forma, un punto que llama la atención es el marcado aumento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en varios grupos de la población, incluyendo regiones que presentan marcados índices de pobreza y desarrollo humano en donde también está presente la desnutrición.

Por lo que el problema de la obesidad puede restar en promedio seis años de vida en las mujeres, y 7.2 años en los hombres. Asimismo, conlleva implicaciones genéticas, económicas, sociales y es generador de una gran carga de discriminación y estrés para quien la sufre. Ocasionando bajo rendimiento escolar, y crea serios problemas de integración grupal. Limitando su buen desarrollo educativo, al no sentirse bien física y emocionalmente entre los demás, mayormente cuando existe un rechazo de parte de sus compañeros.

1.2 Efectos de la obesidad en la salud

El incremento de los índices de obesidad se ha atribuido a los cambios en el estilo de vida ocurridos recientemente y relacionados con el rápido desarrollo socioeconómico de las naciones. Algunos de estos cambios son el consumo de alimentos, la inactividad física, la urbanización, la migración rural, un mayor número de vehículos,

televisiones, computadoras personales, así como ciertos factores maternos-fetales. Aunque adicionalmente las causas genéticas participan de manera importante al inducir a una predisposición alta por acumular grasa abdominal y desarrollar síndrome metabólico. Dos de los más importantes son la ingestión de calorías y la inactividad física.

La obesidad es una enfermedad grave de salud pública, que se incrementa día con día y es causa directa o está como un factor de riesgo importante de muchas enfermedades graves y hasta mortales. Representa la segunda enfermedad mortal prevenible después del tabaquismo y ocupa en México el 3er. lugar entre las enfermedades mortales.

“El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras, aun en la población infantil”. (SEP, 2010:5). Afecta en mayor número a las mujeres, debido a factores hormonales y el embarazo y predisposición genética entre otros factores. Un problema severo es que se está incrementando mucho en la población infantil cuyos hábitos alimenticios y estilos de vida se están definiendo sobre bases que pueden ser muy peligrosas para su salud y desarrollo integral. Las personas que presentan el problema de obesidad son propensas a enfermar con la diabetes y esta a la vez provocar ceguera y amputación de alguna extremidad. Esto debido a que la grasa la grasa abdominal aumenta el riesgo de sufrir hipertensión, que están ligadas a enfermedades coronarias y ciertos tipos de cáncer.

La obesidad crea también problemas cardiovasculares en donde se presenta presión torácica y estenocardia, taquicardia de esfuerzo, hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, ocasiona también infarto de miocardio, también en hombre y mujeres la aparición de las varices y por último crea úlceras varicosas. A esto se le puede añadir problemas respiratorios como la incidencia de catarros y bronquitis crónica.

Debido al aumento de la masa corporal y del peso la obesidad afecta también a los pies pues llega a realizar un aplanamiento de la bóveda de la planta del pie, repercute a la vez en las vertebras de la columna, llevándola en ocasiones a deformarla. Afecta las rodillas, cadera y columna lumbar, ocasionando que a la larga se genere un problema de osteoporosis.

Se presentan también problemas digestivos para las personas con obesidad, en ocasiones presentados por estreñimientos y frecuentes hemorroides. Afecta también al páncreas llevándolo a tener insuficiencia en su proceso de eliminación de grasas. En el área cutánea del cuerpo se crean estrías, presentando también caída del cabello y un exceso de sudoración.

Es importante mencionar que en los niños y en las personas adultas el efecto se presenta trastornos psicossomáticos, llevándolos a tener pérdida del sueño, que disminuirá su rendimiento escolar en los niños. En el área psicológica se puede presentar la sensación de miedo e inseguridad, pérdida de autoestima, llevándolos a tener desórdenes alimenticios, perturbaciones emocionales, a crearse una distorsión de su imagen corporal, se encuentra susceptible a la tristeza y a la infelicidad, y son muy propensos a la depresión.

Los factores de riesgo de esta enfermedad es que los niños muchas veces prefieren no desayunar en casa, para poder consumir los productos que se venden en las escuelas, así como el hecho de no tener horarios establecidos de alimentos, pues se cae en el error de prolongarlos de una a otra comida. Si a todo esto se le añade los malos hábitos alimenticios, pues al consumir productos ricos en grasas o en calorías se altera el funcionamiento del organismo.

1.3 Las consecuencias sociales

Como el problema de obesidad se convirtió en un problema de salud pública social llegando a afectar a miles de niños y personas adultas, se comenzaron a tomar

medidas como por ejemplo la del gobierno federal quien puso en marcha el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria: Estrategia contra el Sobrepeso y Obesidad (Enero, 2010) que reconoce que el aumento registrado en la cifras de sobrepeso y obesidad es resultado de diversos factores, entre los que destacan los cambios en el consumo de alimentos, así como los cambios drásticos en los estilos de vida.

Este acuerdo contempla seis objetivos en donde pone de manifiesto que para combatirlo, se requiere de la voluntad individual y de la existencia de condiciones así como ofertas adecuadas que permitan aumentar la actividad física y consumir agua potable, frutas y verduras. En los otros cuatro objetivos se propone requerir de la decidida participación del gobierno, los sectores sociales y de la industria alimentaria y restaurantera, en donde se requerirá incluir en los menús productos con baja cantidades de azúcares y de sodio añadidos a los alimentos, así también de reducir al mínimo las grasas de origen industrial, por lo que se requiere orientar al consumidor para que pueda también preparar alimentos caseros teniendo en cuenta las proporciones de los ingredientes.

Se puede decir entonces que el cambio necesario requiere de un mayor intento de lo que hasta ahora se ha hecho, pues implica involucrar todos los niveles sociales como son: lo personal, familiar, comunitario y nacional. La obesidad es similar al desafío de cambio de clima. Esto requiere una fuerte alianza entre los gobiernos, la ciencia, la academia, el sector industrial, la sociedad civil; sin este esfuerzo común se podría reflejar un fracaso.

Es claro que la forma de comer de las sociedades depende de la disponibilidad de alimentos y de la tradición cultural de cómo combinarlos y cuándo comerlos. Una característica adaptativa de los seres humanos es que es omnívoro, es decir, son capaces de comer casi cualquier elemento de la biosfera. La obesidad es una enfermedad del desarrollo económico producida tanto por la sustitución de la actividad física humana como por las máquinas y las comunicaciones; lo mismo que por la disponibilidad de alimentos en una proporción nunca antes conocida por la

humanidad y el debilitamiento de los mecanismos sociales de regulación de la dieta, que dependían tanto de los ciclos estacionales como de las normas de sanción moral o religiosa.

Las sociedades modernas tienen que aprender a administrar nuevamente su consumo alimenticio, con criterios actuales e información reciente, lo que implica construir una nueva percepción social de la comida, transformar tradiciones y crear nuevas, incluidas las de una recreación que implique esfuerzo físico, para vivir en un mundo donde la crisis malthusiana ha quedado atrás, en el que se ha liberado del trabajo físico y la vida se ha alargado.

Al ser la obesidad un problema social tocó el área educativa en donde la revisión exhaustiva de Lucrecia Santibáñez y Rocío Aguilera para la Fundación IDEA se detiene en abril de 2010. Hasta entonces, respecto a la comida en las escuelas, la Secretaría de Educación Pública (SEP) había dicho, el 10 de enero, que sólo emitiría recomendaciones. Sin embargo, al día siguiente de la publicación del estudio, la Cámara de Diputados aprobó la minuta de reformas a la Ley General de Salud que prohibiría, de ser aprobada en el Senado, la venta de alimentos llamados chatarra en las escuelas públicas.

Dicho proyecto decretaba que en materia de higiene escolar corresponde a las autoridades sanitarias establecer las normas oficiales para proteger la salud de los alumnos y la comunidad escolar, procurando que los alimentos que se vendan en las cooperativas tengan un mayor aporte nutrimental, evitando los alimentos procesados altos en grasas y azúcares simples.

Por lo que el gobierno comenzó a negociar en el Senado para que la norma no se convirtiera en ley, aunque sólo unos meses después, la secretaria de salud y la secretaria de educación pública, establecieron una norma administrativa que restringe la venta de esos productos en las escuelas. Fue así como los titulares de esas dependencias declararon que la decisión se tomó con base en un estudio

científico según el cual los niños, durante el recreo, consumen más de 500 calorías, lo que contribuye a acentuar el riesgo de obesidad infantil en cuatro millones de niños de entre cinco y 11 años de edad.

El secretario de salud José Ángel Córdova Villalobos, aseguró que lo pertinente es que los estudiantes de preescolar sólo consuman de 217 a 240 calorías diarias, mientras que los de primaria de 275 a 290, y los de secundaria de 362 a 400 calorías. También dijo que los lineamientos de alimentación se deben de aplicar de manera urgente porque en la actualidad el problema de la obesidad infantil representa para el país un gasto de 67 mil millones de pesos, y en 2017 podría alcanzar 160 mil millones de pesos.

Según las notas del documento de lineamientos que se pretende aplicar de manera gradual, se establecen las características de los productos aprobados para la venta en más de 220 mil escuelas. Un sándwich de queso panela con verdura, botanas como palomitas sin mantequilla, cacahuates con cáscara, pistaches y frituras deshidratadas, son algunos de los alimentos aprobados para el consumo en los planteles. En cambio, las quesadillas, gorditas, molletes, tamales, pizzas, hamburguesas, plátanos fritos, sopas instantáneas, *hot cakes* y bebidas como los refrescos con o sin gas, o con endulzantes, quedarían prohibidos.

Se puede decir entonces que no basta con estos lineamientos sino que se requiere estrategias específicas dirigidas a asegurar que los menores tengan acceso a la nutrición mínima necesaria. Las intervenciones actuales, que no pueden asegurar la debida atención nutricional a niños de los primeros meses hasta los seis años, deben ser revisadas y hay que crear nuevas estrategias dirigidas a estos niños.

Los alimentos preparados ricos en nutrientes también suponen una esperanza para poder atender a los niños a tiempo, antes que su crecimiento se vea afectado o para ayudarles a prevenir esta enfermedad. Porque los niños de seis y los veinticuatro meses de edad, necesitan alimentos altamente energéticos y ricos en nutrientes para

ayudarles en un periodo de rápido crecimiento y desarrollo. Tal concentración y diversidad de nutrientes implica una dieta variada que incluya alimentos de origen animal, los cuales son caros y con frecuencia poco accesibles; esto hace que los niños se vuelvan particularmente vulnerables a la inseguridad alimentaria.

1.4 El efecto de la obesidad en la educación preescolar

Cuando los niños ingresan al nivel preescolar vienen con conocimientos previos que adquirieron desde su hogar, los cuales son producidos por la educación recibida de sus padres y el medio que les rodea, la conducta como parte de los valores que manifiesta fuera del contexto familiar.

Dentro de estos valores se encuentra el respeto, la obediencia, autoestima, responsabilidad u otro. Pero cuando el niño enfrenta un problema de sobre peso en el hogar este problema no se identifica tanto, porque muchos padres elogian que sus hijos estén gorditos, lo miman lo apapachan y lo nombran con alguna palabra identificadora como es: gordito.

“El crecimiento físico, se puede definir como el incremento en la masa corporal que se mide por los cambios que se observan en el peso-talla y otros parámetros de somatometría. El crecimiento físico se caracteriza tanto por el aumento en el número de las células corporales, como por el aumento en el tamaño de las células y por la cantidad de proteína contenida en cada una de ellas.” (Hernández, 1978:9)

Pero cuando los niños salen del hogar y se enfrentan a un contexto totalmente variado como es el jardín de niños, en donde existen muchas maneras de ver las cosas y que los niños pueden hacer usos de otras palabras para identificarse, se da cuenta que el tener un sobre peso comienza a ocasionarles ciertos desajustes emocionales, pues se enfrenta a la crítica de sus demás compañeritos.

Cuando esto es una realidad en su vida, los niños comienzan a cohibirse al momento de realizar las actividades, así también cuando tienen que socializar con los demás

compañeritos o a la hora de hacer equipo con los demás, se enfrenta al rechazo de sus compañeros, provocando serios problemas emocionales que se manifiesta con el aislamiento y con la poca motivación para asistir al jardín de niños.

Las educadoras deben tener en cuenta que cuando este fenómeno se da entre compañeritos deben intervenir para que no se ocasione daños en la vida del niño, por lo que es importante que comience a dar temas de valores en donde se pueda hacer énfasis en la relación con los demás, de igual modo la tolerancia como base fundamental de las buenas relaciones dentro del grupo. “Las actividades dentro del aula tienen el propósito de impulsar la discusión, crítica, y autocrítica, con el fin de entender problemas de tipo personal o social. El estudio de casos cotidianos de los alumnos puede ser una herramienta para revisar la realidad y ver a los valores como parte del contexto social, cultural y político. (Cortez, 2003:18) A la vez el trabajar de una manera más cerca y concreta con el niño que tiene este problema, en donde se le pueda orientar y a través de la comunicación concientizarlo en la manera en cómo se alimenta y la cantidad que consume, para que desde su iniciativa comience a tomar medidas que favorezcan a su buen desarrollo físico y sea un fuerte promotor dentro de su hogar.

Todo esto debido a que se tiene que tener en cuenta que esta enfermedad contribuye al deterioro físico y es una ruta muy corta para las enfermedades cardiacas, problemas de articulaciones y huesos, presión arterial alta, diabetes, osteoporosis, sedentarismo, problemas psicológicos como la depresión, angustia y lleva a la postración por no poder realizar actividades deseadas.

Pues la obesidad no solamente tiene que ver con verse gordo/a, con usar tallas de ropa más grandes o con tener llantitas alrededor de la cintura, el problema es más grave, y es que las personas con sobre peso aumentan la posibilidad de padecer enfermedades que son muy graves y hasta mortales, incluidas la diabetes y las cardiopatías.

Se han detectado en la actualidad que niños a temprana edad comienzan a tener problemas de diabetes, y que su masa corporal les impide poder desarrollar actividades en los centros de estudio, quedando en consecuencia expuestos a la burla y crítica de los demás y en el peor de los casos hasta de las mismas educadoras cuando no entienden ni saben atender este tipo de problema. Ocasionando como ya se mencionó anteriormente problemas emocionales y sociales que llegan a hacer sentir mal a la persona, fuera de moda, incómodas e inseguras, lo que se va incrementando con el paso de los años. La movilidad y la comodidad se ven afectadas al caminar, sentarse, agacharse y hasta para dormir por lo que la calidad de vida en general se ve afectada de forma lamentable.

“Para trabajar en la escuela se necesita saber la calidad de salud con que cada niño cuenta, para ellos el maestro que se preocupa por su escuela y por la salud de ellos puede acudir al centro de salud y pedir ayuda para evaluar los diferentes tipos de enfermedades que pudieran haber en los alumnos así prevenir las causas de algunas enfermedades”. (Castro, 1998:18)

Es por eso que se deben establecer acciones que promuevan una alimentación saludable y generen entorno saludables que impulsen una cultura de hábitos alimenticios, con el propósito de adoptar dietas correctas para la prevención del sobre peso y la obesidad. Actualmente con el programa de escuela y salud aplicada a la educación básica contemplado el preescolar, se proponen criterios para regular los alimentos y bebidas que tengan valor nutricional y puedan ser recomendados para su consumo o para su venta.

Cuando los niños sufren de esta enfermedad se vuelven muy inseguros en su relación con los demás compañeros, así como también en su participación en clases. Esto limita el avance del desarrollo educativo que se pretende llevar con ellos, porque en ocasiones los niños con sobre peso y obesidad, son objeto de violencia verbal y hasta física por sus compañeros y en ocasiones por personas ajenas al centro escolar.

Es la escuela el principal lugar en donde los niños socializan con compañeritos de su edad, pero también es ahí donde más discriminación sufren los niños con obesidad. Porque el aspecto físico del niño es muy tomado en cuenta por sus demás compañeros, sus limitaciones en el ejercicio físico de igual manera, mayormente cuando tienen que hacer equipos de actividades físicas para ver su desempeño, en su mayoría son enajenados y no tomados en cuenta para participar en sus equipos.

Esto mismo ocasiona que la obesidad haga que el niño tenga una pobre imagen de sí mismo y se sienta inferior, muchas veces tiene dificultades para hacer amigos y la discriminación por parte de los demás lo lleva al aislamiento, depresión, inactividad y a la mayor ingesta de alimentos. Es frecuente que los padres no puedan ver que su hijo es obeso, así como también muchas veces creen que la alimentación es la adecuada.

En la sociedad la obesidad se considera antiestética, se ve como un signo de despreocupación y glotonería y constituye una traba para las relaciones interpersonales, deportivas y laborales. Los niños obesos están sometidos a un estrés ambiental intenso que los puede conducir al desarrollo de alteraciones psicológicas reactivas.

Por lo tanto la familia debe estar consciente del problema, de esta manera poder modificar los hábitos alimentarios, lograr una ingesta adecuada, incrementar la actividad física y de ser necesario obtener la orientación de un psicólogo infantil, así el niño podrá enfrentar y corregir su enfermedad. Por eso es importante considerar que la obesidad es un problema que aqueja a toda la sociedad, especialmente a la población infantil, además de traer problemas de podría afectar salud el estado psíquico de la persona ocasionando depresión.

Además de las consecuencias médicas de un niño con exceso de sobrepeso, puede verse severamente afectado de manera psicológica y emocional. Esto puede ocurrir por diferentes motivos, porque un obeso puede sentirse menos importante que los

demás, al considerarse menos ágil y más torpe. Por este motivo, un niño con este problema puede sentirse excluido, tener problemas de autoestima y sufrir emocionalmente.

La sociedad actual presenta avances tecnológicos pero estos cambios tienen tendencias sociales que llevan a tener una vida cómoda en la que el componente de ejercicio físico muchas veces brilla por su ausencia. Un claro ejemplo de esta idea lo se puede constatar en la realidad cotidiana de los niños: llegan al jardín llevados en automóvil, motocicletas o bicicletas, permanecen en ocasiones la mayor parte del tiempo sentado, excepto el recreo y clases de educación física, luego cuando regresan a su casa lo hacen de la misma manera en que llegaron. Sus actividades en su casa se resume en ocupar su tiempo de ocio, como el ver la televisión o jugar videojuegos. Mayormente ahora que en la gran mayoría de las casas cuentan con televisión de paga, hablese de cable o satelital, pero el niño ahora puede ver como mínimo 40 canales, para pasar las horas en el sofá o en la cama sin aburrirse.

Desde la perspectiva de agente socializador y como pilar básico de cualquier sociedad, la escuela puede y debe erigirse como principal precursor de cambio. En este sentido destacar el papel que deben desempeñar la educadora en concientizar al niño de las ventajas de consumir una dieta equilibrada. En el preescolar se debe adoptar estrategias que permitan al alumno potenciar hábitos alimenticios saludables, activarlos más tiempos en actividades en donde ejerciten su cuerpo, dentro o fuera del aula escolar.

Unos de los grandes obstáculos que presenta todavía la mayoría de los jardines de niños en México, es que no todos cuentan con la figura del maestro o maestra de educación física, por lo que son las mismas educadoras las que se encargan de realizar estas actividades con los niños, en ejercicios propios del grado o en la aplicación de la matrogimnasia con los padres. A este problema se le podría añadir si la misma educadora se encuentra con este problema de obesidad, será muy compleja la aplicación de los recursos físicos que se puedan aplicar.

Cuando la misma educadora comienza a reducir las clases de educación física y no implementa programas de atletismo o deporte dentro o fuera de clases, aunando el incremento del consumo de refresco y botanas dentro y fuera de la escuela, incrementa el crecimiento numérico de la obesidad infantil, si a esto se le añade la alimentación con comidas rápidas por los establecimientos que se encuentran más cada día al alcance, con productos ricos en grasas, ocasiona que dentro de los jardines de niños se encuentren cada vez más niños que tienden hacer obesos.

El jardín de niños debe estar comprometido en el correcto abordaje de esta problemática, para que pueda estar motivando la participación de las diversas instancias principalmente el de la familia del niño, para que a través de una información correcta, puedan restringir los tiempos que el niño pasa frente al televisor o los video juegos que hacen el hábito sedentario, sino que se les motive a que se les permita a los niños jugar más al aire libre, que se comprometan a llevarlos a los parques y centros de diversión infantil, en donde ellos puedan correr, saltar, escalar, y quemar las calorías de su cuerpo.

Como anteriormente se comentó la obesidad no solo se presenta en ocasiones en los niños de preescolar, sino aún en las mismas educadoras del jardín, pues al tener dicha problemática también no abordan el problema en los niños como debiera hacerse, pues considera no tener la calidad moral o el ejemplo que refuerce lo que enseñe o informe a los padres y a los niños. Esto crea la importancia entonces que si como educadora se pueda estar presentando este problema, lo pueda comenzar desde su propia experiencia a combatir, para después compartir sus saberes y resultados obtenidos. Se debe recordar que en este nivel educativo las personas que están cerca de los niños hablese familia o maestras son un modelaje a la vida de ellos, por lo que indirectamente influirá en su conducta y hábito de vida.

Para educar contra el problema de la obesidad en los niños de preescolar, tiene sus limitaciones y no causa el efecto positivo que se requiere, cuando desde los mismos padres consideran a la obesidad como sinónimo de salud, para muchos de ellos les

gusta ver a sus hijos así, porque consideran que está sanito y que con el tiempo habrán de adelgazar de manera natural, cuando esto es una gran aberración.

Los padres se convierten en ese obstáculo para sus propios hijos de poder acceder a una calidad de vida mejor. Las educadoras se topan contra una pared enorme en cuanto a la implementación de programas que ayuden a que los niños cambien su hábito alimenticio, porque son los mismos padres quienes inculcan estos hábitos. Representando para el desarrollo educativo de sus hijos en limitaciones y en experiencias socializadoras desagradables como la anteriormente mencionadas.

Cuando la situación no es esa, sino que existen padres preocupados por la calidad de vida de sus hijos, por su bienestar físico y emocional, por un buen desarrollo educativo, las educadoras deben aprovechar para recomendar a esos padres que los niños obesos, necesitan una evaluación médica completa de un pediatra para considerar la posibilidad de una causa física. Que en ausencia de un trastorno físico, la única forma de perder peso es reducir la cantidad de calorías que se consumen y aumentar el nivel de actividad física del niño.

Que es fundamentalmente importante la implementación de una alimentación saludable, en donde limiten al mínimo los refrigerios grasos y azucarados, y le proporcione a sus hijos frutas, verduras y refrigerios con bajo contenido graso. Así como el que puedan implementar actividades familiares en donde el niño aumente la actividad física, quizás caminando enérgicamente con su hijo todas las semanas.

También la manifestación continua a su hijo de su amor para que él se sienta amado y valorado sin importar su peso. Un niño con sobrepeso probablemente sabe mejor que nadie que tiene un problema de peso. Los niños con sobrepeso necesitan apoyo, aceptación e incentivo de los padres. Y por último que puedan ser un buen ejemplo para su hijo. Si su hijo ve que sus padres disfrutan comidas saludables y la actividad física, es más probable que haga lo mismo ahora y el resto de su vida.

CAPÍTULO II.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA OBESIDAD

2.1 El factor genético

Dentro de los factores biológicos de la obesidad se encuentra el tener antecedentes familiares, pues al tener alguno de los padres con este problema el riesgo se triplica. También se encuentran aquellos en donde la madre sufre de diabetes gestacional y como consecuencia el producto es afectado. Se puede considerar también el de estar en un nivel social, económico y cultural bajo.

Durante un tiempo se ha atribuido el aumento de peso al mayor consumo de alimentos con exceso de grasa o azúcares o con muchas calorías, junto con la falta de ejercicio. Aunque esto indudablemente es parte del problema, recientemente se tiene en cuenta otro factor como es el genético. Se estima que en dos de cada cinco personas obesas, los genes que han heredado son determinantes.

Es bastante común que los niños gorditos tengan padres gorditos. En concreto, el peso de la madre durante el embarazo es un factor determinante para predecir si ese bebé tendrá tendencia a la obesidad durante su infancia. Si a esta predisposición genética a engordar se le añaden factores como el exceso de comidas grasas o azucaradas y la falta de ejercicio, el problema es mucho mayor. Esto no supone adoptar una actitud de fatalismo y resignación, sino que tener esa predisposición a la obesidad debe llevar a tomar las medidas necesarias para evitar que la herencia genética se manifieste.

Los riesgos que se tienen cuando se desarrollan complicaciones metabólicas cuando los antecedentes de padres o familiares en un primer grado, son las patologías de la diabetes mellitus tipo2, la hipertensión arterial sistémica, independientemente de la edad, la enfermedad hipertensiva durante un embarazo.

“Se observa que la prevalencia de obesidad en el seno de familias que tienen hijos obesos es de cuatro a cinco veces mayor que en la población general”. (Orera, 2004:54). La probabilidad de que un niño adquiera la obesidad si tiene padres con este problema es muy alto, debido a la herencia genética transmitida desde su

concepción, por lo que es importante que se le ponga mucho más cuidado a estos niños que tienen antecedentes familiares de este tipo.

Los padres deben estar consientes de la gran necesidad que tienen de ayudar a sus hijos para que no caer en este problema, por lo que deben comenzar desde su propio cuidado, ya que la manera en cómo se manifieste el cuidado en los padres se le transmitirá a los hijos, pero si los padres no se cuidan en su alimentación principalmente, los hijos tampoco lo harán.

Se debe de tener en cuenta que la causa de la obesidad se puede considerar a la falla de un gen que causa resistencia a la insulina, lo que puede traer como problema la aparición temprana de diabetes tipo II, lo que puede dañar seriamente la salud de los niños. Cuando se han analizado los genes de los padres y abuelos con problema de obesidad se encuentran la falla del gen antes mencionada.

También se destaca que los factores ambientales son importantísimos en el desarrollo de la obesidad. En ocasiones se puede advertir obesidad y ocasionalmente diabetes en niños cuyos padres o abuelos sólo estaban comenzando a manifestar una tendencia a ser gordos. Si bien en torno a un treinta por ciento de los casos de obesidad tienen base genética, para que se manifieste dicha obesidad deben darse también ciertos hábitos o comportamientos. La identificación de los factores genéticos que concurren en cada individuo puede ayudar en la terapia para tratar su obesidad, orientando acerca de qué comportamientos debe modificar.

Se considera que en muchos casos de obesidad tienen su causa en ciertos defectos genéticos, para que se manifieste dicha obesidad deben darse también determinadas conductas, como vida sedentaria, ingesta excesiva de grasas, y otras. Esta diferencia genética explicaría la razón de que haya personas que comen poco y engordan, mientras otras comen de todo y se mantienen delgadas.

Con respecto a la metabolización de los distintos nutrientes, la base genética hace que cada persona metabolice de forma diferente las proteínas, los hidratos y las grasas. Al conocerse esto es importante que los padres estén muy pendientes de limitar el ingerir cada uno de estos nutrientes, porque pueden ser los que más perjudiquen al tratar la obesidad, así también se debe evitar el consumo de alimentos con alto contenido de grasas.

Todo lo anterior nos confirma que “El niño con predisposición genética a ser obeso puede no desarrollar el trastorno si los padres le brindan una alimentación adecuada, lo estimulan a realizar ejercicios físicos y mantienen un ambiente afectivo familiar equilibrado”. (Danielle, 2006:48). Esto permite entonces tener en cuenta que aunque los padres de manera genética traspasan este problema a sus hijos, también es cierto que se tiene la alternativa de corregirlo. Lo que es importante entonces, que en el hogar se esté muy pendiente del tipo de alimentos que se consumen, el ambiente en el que se da y el ejemplo de los padres que los hijos reciben.

2.2 La mala alimentación

Aunque los factores que contribuyen al problema de obesidad son múltiples, algunos bien caracterizados y otros aún mal conocidos, por lo que se han dado un sin fin de información en donde ponen de manifiesto que un porcentaje alto se da a causa de modificar los patrones de alimentación en donde se consumen productos con un alto valor calórico.

Con respecto a la alimentación el estudio realizado a partir de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares, en el año 1998 (Martínez, 2003:26), describe el incremento en el porcentaje de alimentos ricos en carbohidratos refinados como refrescos, mientras que disminuyó el consumo de frutas, vegetales, carnes y lácteos. Otra aportación interesante de este estudio describe que los productos en los cuales

más gastan los mexicanos no satisfacen todas las necesidades nutricionales de un grupo importante de hogares.

Este factor es uno de los que es importante que desde el hogar se pueda apoyar a los niños, para que se le eduque en el consumo de alimentos que puedan contribuir al buen funcionamiento de su organismo, así como el desarrollo físico y emocional de los niños. Los padres son los inmediatos responsables de establecer en los hijos hábitos alimenticios que puedan ellos mantener aún fuera del hogar.

“La adecuada alimentación no se limita a la preparación de los alimentos ni a la disposición de ellos en la mesa. Involucra mucho más que eso; porque cuando nos referimos a la adecuada alimentación, nos estamos refiriendo a la salud, y la salud involucra otros aspectos que no comienzan y terminan en la comida, pues es también dar afecto, cariño, interés por el otro, compartir, conocer y profundizar en la vida”. (Danielle, 2006:62)

La alimentación que los niños reciben no solamente está basada en los alimentos que ingieren sino el ambiente en el que toman. Esto genera un estado de satisfacción en los niños o de insatisfacción. En un hogar en donde existe diálogo, comprensión, afecto, se tiene estabilidad emocional, cuando existe todo lo contrario se establecen alteraciones que llevan a ocasionar ansiedad en la alimentación.

Incluso los hábitos alimenticios son confusos, mientras algunas personas obesas ingieren cantidades importantes de comida durante todo el día, otros no, algunos son afectados por la cantidad de alimento que consumen y otros por la calidad, sin embargo también hay gente delgada que pasa el día comiendo entre comidas, otro hecho también es que la gente difiere en la eficacia con la que utilizan y almacenan energía en la forma de grasa.

“Los patrones de alimentación asociados a la obesidad y varias enfermedades crónicas tienen que ver con una dieta alta en contenido de calorías, con consumos elevados de grasas, especialmente las saturadas, azúcares y sal”. (SEP, 2010:5).

Por lo regular en la mayoría de alimentos que se ingieren fuera del hogar están saturados de grasas, azúcares y calorías, que afectan severamente la vida de los niños principalmente.

Las empresas de refrescos embotellados son las que sacan la mejor parte de esto, porque sus productos son consumidos por todo tipo de persona, contando a los niños, que en muchas ocasiones son enviados a sus centros escolares con este tipo de producto, que en lugar de apaciguar la sed, estará alterando su saciedad por tener un alto índice de azúcares.

Es necesario que se pueda comprender lo que implica una alimentación correcta para mejorar la calidad de los alimentos y bebidas que consumen los niños. Por lo que es importante que los padres dialoguen acerca de tener una alimentación que prevenga de enfermedades, que es importante mejorar los hábitos alimentarios y tener cuidado de lo que se come.

“Para tener una alimentación correcta, cada familia debe aprovechar de la mejor manera posible los alimentos que están a su alcance y procurar que las tres comidas fuertes del día (desayuno, almuerzo y cena), que aportan el 70% de las calorías que requiere el organismo, así como las comidas intermedias (refrigerio o colación), que aportan 30% de la energía requerida diariamente”. (SEP, 2010:11)

Uno de las causas de la obesidad es el no respetar los tiempos de cada comida, en donde se alteran y sobre todo cuando se toman alimentos que no están equilibrados con las proteínas, vitaminas y carbohidratos requeridos por el cuerpo. Esta práctica está orientada por algunos factores como son: el contexto social, la disponibilidad de alimentos sanos, la economía con que se cuente y la costumbre que se tenga.

También hay muchas causas sociales que han influido en el aumento de la obesidad infantil en los últimos años, como el aumento del número de madres trabajadoras, que se han incorporado más recientemente que en otros países al mercado laboral, y cuentan con menos tiempo para las labores domésticas, pese a lo que en gran mayoría son responsables de los menús familiares.

Esto repercute en lo que comen los niños, cuándo comen o cómo comen. La comida rápida, precocinada o congelada es una solución en estos casos, pero suelen tener más grasas, sodio y azúcares de los recomendados en una dieta sana. Por ejemplo, una hamburguesa con unas patatas fritas y un refresco tiene entre 700 y 1.000 calorías, que es más de la mitad de las calorías que necesita al día un niño de cinco años.

La televisión es hoy en día uno de los factores sociales que más contribuyen a la obesidad de los niños, especialmente entre quienes la tienen en su habitación, porque el tiempo que los niños pasan sentados delante del televisor no hacen ejercicio y es muy común que mientras coman golosinas. Los programas para niños incluyen muchos anuncios publicitarios de comida. Los niños que ven más anuncios de comida comen más esos alimentos que los que no los han visto. Los niños españoles ven alrededor de cien anuncios diarios, de los que casi la mitad son productos de alimentación ricos en grasas, azúcar o sal.

El manual práctico para el consumidor y usuario (UNAE, 2007:8), expone algunos malos hábitos de alimentación que lleva a los niños a tener obesidad.

1. Comer viendo la televisión: provoca una mayor probabilidad de tener sobrepeso u obesidad, por la peligrosa asociación entre televisión y comida.

2. Falta de horarios y picoteo entre horas: es importante la regularidad para acostumbrar al organismo a comer a sus horas y fomenta el autocontrol.

3. Comer sólo: en la actualidad, los horarios obligan muchas veces a comer sólo y generalmente peor, sobre todo los niños y adolescentes.

4. Saltarse el desayuno: las prisas para ir al colegio o la falta de apetito producida por la somnolencia hacen que muchos chicos se salten una de las comidas más

importantes del día, o tomen sólo una bebida caliente. Y suele compensarse luego inadecuadamente.

5. Comer sólo lo que gusta: una alimentación variada es necesaria desde un punto de vista nutricional, y el gusto por los alimentos se adquiere con la experiencia.

6. Dormir poco: conduce a comer más alimentos y que sean más calóricos, especialmente dulces y galletas, papas fritas o comidas saladas.

7. Superar el aburrimiento o la ansiedad comiendo: hay que educar a los niños para que aprendan a superar esos momentos sin recurrir a cualquier forma de consumo, especialmente de alimentos de gran contenido calórico. Además, ayuda a fomentar el autocontrol.

8. Vida sedentaria: la prevención del sedentarismo y la práctica regular de ejercicio físico no competitivo es un magnífico método para controlar el exceso de peso en mis jóvenes.

Es importante que los padres puedan estar pendiente de que sus hijos no tengan estos tipos de hábitos así como el analizar lo que ellos enseñan en casa, para poder ayudar a los hijos que tengan el problema de obesidad, así también para aquellos que puedan prevenir este problema que afecta severamente la salud, el cuerpo y las emociones.

La alimentación sana implica una mejor calidad de vida, por eso siempre es importante saber cómo se debe comer para así garantizar la salud, también los pediatras aseguran que los malos hábitos alimentarios, que provocan un exceso de kilos en la infancia, aumentan el riesgo de sufrir trastornos cardiovasculares. Es por eso que los papás deben de estar informados en cómo comen en la escuela, si es que comen correctamente dentro de la casa, tenerles frutas y verduras, y sobre todo que hagan ejercicio e implementar estos puntos dentro de toda la familia.

Mostrarse como un ejemplo, porque a los niños les encanta imitar, así que si ellos ven que en su hogar se alimentan bien y se realizan actividades físicas, es más probable que ellos también lo hagan, tener una actitud positiva y demostrar hábitos saludables estará ayudando a los niños que presenten el problema de la obesidad y sobre todo mejoraran en su salud física y emocional.

Se observa que la sociedad actual demuestra de forma creciente un gran interés por conocer y procurar una buena alimentación, es evidente la relación entre dieta adecuada y salud. En consecuencia, es fundamental saber transmitir una correcta cultura nutricional en la infancia, ya que durante la misma se definen aspectos físicos y psicológicos determinantes de la edad adulta.

2.3 La falta de ejercicio

Así también la obesidad está asociada al sedentarismo producto de la poca actividad física, ocasionada muchas veces por las condiciones de la vida urbana lo que conlleva a un mayor tiempo dedicado a ver la televisión y a los videojuegos; en la población mexicana se estima que por cada hora de televisión incrementa 12% el riesgo de obesidad en niños de 9 a 16 años.

Pues con mucha regularidad se pueden observar niños quienes no se ejercitan físicamente en ningún deporte, sino que prefieren estar inactivos con juegos de mesa o de los llamados videos juegos, en donde son practicados sentados y con muy poco movimiento físico, acompañado por lo regular con refrescos y alimentos chatarras.

La falta de ejercicio se asocia comúnmente al sedentarismo, el cual está ligado a la aparición de enfermedades como la obesidad. Para abatir este problema es importante tener en cuenta la actividad física porque esta puede darle una vida más larga y una mejoría en su salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, le da

más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar en el niño el rumbo de su apetito y quemar calorías.

Aumentar la actividad física puede beneficiar a casi todos ya que la mayoría de las personas adultas pueden empezar un programa de ejercicios moderado por sí solos y a la vez involucrar a los niños, pero esta debe estar supervisado y monitoreado por personas adultas y profesionales, para evitar el exceso que se puede convertir a la larga en contraproducente para el tratamiento de la obesidad de los niños.

Los beneficios que ofrece el ejercicio es que aumenta los latidos de su corazón y mueve grupos de músculos grandes, como los músculos de las piernas o brazos. Es por eso que se tiene que tener cuidado al escoger la actividad física que va a desarrollar porque debe empezar lentamente y aumentar gradualmente hasta que se haya acostumbrado.

El ejercicio más común a practicar es caminar porque no requiere ningún equipo en especial, aunque otros buenos ejercicios como la natación, ciclismo, correr y bailar, pueden ayudar a los niños si lo realizan de una manera continua y sistemática, así como aquellos que se pueden considerar en ocasiones no tan importantes como es subir a pie por las escaleras en vez de usar el elevador o caminar en vez de manejar son buenas maneras de aumentar el nivel de actividad tanto en los padres como en los hijos.

Hacer ejercicio ayuda no sólo a conservar la salud sino a prevenir enfermedades. Si no se puede hacer ejercicio 30 minutos diarios se podría hacer al menos 3 veces por semana. Esto no significa que se tenga que ir forzosamente al gimnasio, porque se tiene la opción de practicar algún deporte, para que sea más fácil hacer el hábito de ejercitarse.

Como anteriormente se mencionó las facilidades que aporta la vida moderna llevan a las personas a adoptar estilos de vida menos activos. La mayor parte de las tareas

laborales no están relacionadas con ejercicios vigorosos y los grandes adelantos técnicos tienden a favorecer la falta de actividad física. La gente se moviliza en automóvil u ómnibus y mira televisión o se sienta frente a su computadora en los ratos libres. Todo esto ha llevado a que muchas familias se encuentren en un alejamiento progresivo de la actividad física.

El conocimiento de los enormes beneficios que provoca el ejercicio y la comprensión del nivel de sedentarismo en los niños debería llevar a esfuerzos individuales y familiares para inducir a cambios en el estilo de vida, por lo que es recomendable tener un programa de activación física en donde se involucren a todos los miembros de la familia y mayormente aquellas que tienen tendencia a la obesidad.

No es necesario tener el entrenamiento de un atleta para lograr resultados y las personas sedentarias puedan mejorar su aptitud física porque pueden comenzar con breves períodos de ejercicios livianos. Lo primero en una persona inactiva es comenzar a ponerse en movimiento, aunque sólo lo haga pocos minutos al día. Tal vez este sea el punto más importante para iniciar un cambio en el estilo de vida.

El ejercicio físico fortalece al corazón al hacerlo latir más fuerte así como a los músculos porque aumentan también su capacidad de utilizar oxígeno, y se libera más oxígeno en ellos, para realizar cualquier otra actividad, es por eso que a la larga, el ejercicio físico realizado regularmente hace al corazón más eficaz, y va a necesitar latir menos veces para funcionar igual cuando se esté en reposo.

“El ejercicio físico es capaz de mejorar algunos factores de riesgo que se asocian a la obesidad, incluso en ausencia de pérdida de peso significativa” (Moreno, 2004:428) Esto es otro de los beneficios del ejercicio físico es la regulación para el control del peso corporal, por eso se debe tener en cuenta que se requiere un esfuerzo físico considerable para gastar un número importante de calorías, sobre todo ayuda a la pérdida de grasa, estando especialmente indicado el ejercicio aeróbico de baja intensidad y de larga duración, considerado como el más apropiado.

Aparte del consumo de alimentos con alto contenido en grasas y azúcares, el sedentarismo de muchos niños les hace más obesos. El practicar una actividad física es esencial a su crecimiento y a su salud. El estilo de vida que llevan los niños también ha cambiado mucho. La mayoría de las actividades que realizan se concentran en torno a la televisión, al ordenador y a los videojuegos. Muchas familias, por la falta de tiempo o por comodidad, acaban dejando a los niños delante de la televisión toda una tarde, en lugar de llevarlos al parque o a cualquier otra actividad que les favorezcan más. Los juegos al aire libre, las excursiones, los deportes, etc., son cada día sustituidos por actividades sedentarias. Según las últimas encuestas, los niños españoles pasan una media de 2 horas y media diarias viendo la televisión y media hora

CAPÍTULO III.

ALTERNATIVAS DIDÁCTICAS DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR ANTE EL PROBLEMA DE OBESIDAD

3.1 Enseñar contenidos nutricionales

Los medios de información masiva como la radio, la televisión, el cine y la prensa, tienen la ventaja que el mensaje se trasmite a un mayor número de personas, de manera uniforme, con menos probabilidad de ser distorsionado o modificado, y con mayor tiempo de exposición y repetición. Investigaciones indican que estos medios son útiles para difundir los conocimientos de nutrición, sin embargo, se observa que contribuyen a lo contrario, porque motivan a las personas a consumir alimentos que no benefician a la salud.

Sin embargo, se observa que son pocos o casi nulos los programas de educación en nutrición y carentes de estímulo. En el ámbito educativo la educadora se convierte en una figura materna, que debe aprovechar para enseñar a los niños desde el preescolar a cuidar su alimentación, a que ellos identifiquen aquellos alimentos que le ayudan en su desarrollo y aquellos que los limitan. Con el propósito que se pueda ir transformando los hábitos alimenticios de los niños.

Actualmente la secretaría de educación propone atacar este problema desde las aulas escolares con el fin de resolver los problemas de obesidad y sobre peso. Es paradójico que se propone erradicar la ignorancia sobre aspectos de alimentación con una concepción educativa que no permite al alumno salir de su papel históricamente impuesto de ser sólo un objeto de la educación, dependiente del educador y nunca dueño del conocimiento, al mismo tiempo que se aíslan los aspectos biológicos de los económicos y sociales que en última instancia determinan el proceso de alimentación.

Existe entonces la necesidad de retomar a la educación en nutrición y de implementar una metodología activa participativa que permita el auto-aprendizaje y la auto-evaluación por parte los educandos, permitiéndole así un papel más participativo y por lo tanto, más motivador. La educadora debe iniciar el proceso de

enseñanza aprendizaje, a través de la discusión y cuestionamiento de los temas a tratar con los niños, pese a su edad son niños que pueden adquirir la habilidad de dialogar y discutir temas. Por lo que debe de analizar el problema de la realidad en que viven los alumnos, de tal manera que se establecen las bases de una conciencia social y una actitud crítica-reflexiva.

“En esta concepción se funda el proceso de enseñanza-aprendizaje, se integra la teoría y la práctica. El educador funge como coordinador del proceso reenseñanza-aprendizaje y el mundo es el mediador. Este método le da carácter auténticamente reflexivo, lo que implica un proceso constante de descubrimiento ubicado en la realidad.” (Mitchell, 1978:60)

Cuando se lleva a los niños que desde el preescolar aprendan a ser reflexivo acerca de sus acciones y las consecuencias de las mismas, habrán de tomar conciencia de su autocuidado. La influencia que se pueda establecer en el niño de preescolar con los conocimientos, habrá de marcar la diferencia en la continuidad de su proceso educativo en los siguientes niveles.

Se le debe de enseñar que en el aspecto biológico, el alimento es la materia prima para el crecimiento y desarrollo físico. En el aspecto intelectual el niño aprende a comer y a manipular la cuchara, el vaso y otros utensilios, además comienza a diferenciar color, sabor y textura en los diversos alimentos. En el aspecto emocional, el alimento es un medio para la relación madre-hijo, luego en el proceso de socialización la alimentación es una actividad que se comparte con la familia y los amigos.

La alimentación es entonces un factor fundamental para el crecimiento y desarrollo del individuo. Desde la concepción, cuando el óvulo femenino es fecundado por el espermatozoide masculino, la vida depende de la calidad y cantidad de alimentos que le proporciona la mujer durante el embarazo. “El crecimiento físico, se puede definir como el incremento en la masa corporal que se mide por los cambios que se observan en el peso-talla y otros parámetros de somatometría”. (Hernández, 1978:9).

El crecimiento físico se caracteriza tanto por el aumento en el número de las células corporales, como por el aumento en el tamaño de las células y por la cantidad de proteína contenida en cada una de ellas. La educadora que detecta el problema de obesidad en su aula escolar debe planear acciones de atención, en donde se debe canalizar al apoyo del sector salud y las familias de los alumnos para atender este problema. Porque es con la participación de ellos con que logrará ayudar de manera efectiva a los niños, de lo contrario estará dejando de realizar su responsabilidad docente encomendada.

El aula escolar debe establecer ambiente sanos que contribuyan a la confianza, respeto y participación de los alumnos, en donde la convivencia se dé evitando la discriminación y las sanciones de los demás hacia el niño obeso, por lo que es importante que la maestra intervenga cuando sea necesario a fin de evitar que existan críticas o burlas hacia los niños con problemas de obesidad. “Si se conocen los principios de la buena nutrición, los docentes pueden ofrecer a los niños una dieta completa, equilibrada, higiénica, suficiente y variada que les ayude a crecer, aprender a desarrollarse y a mantenerse sanos”. (Reyes, 2002:102). Lo que compromete a las educadoras a estar pendientes de los productos que se consumen o venden en las tiendas, cooperativas y desayunos escolares. Por lo que para alcanzar los propósitos educativos en materia de salud, se requiere de la participación social que asegure entornos saludables en las escuelas. Para ello, se deberá fortalecer la participación colaboración de los padres de familia, maestros, directivos, y comunidad en general.

Es importante entonces que las maestras tengan bien clara la información de los productos nutritivos, conozcan bien el plato del buen comer, para que puedan promocionarlo, de lo contrario se tendrá un desconocimiento del tema y al ser así no se podrá enfrentar la problemática de la obesidad, porque no se hablará con certeza y por lo consiguiente la información que se ofrezca o el conocimiento que se comparta para que los niños lo construyan y reproduzcan no tendrá el impacto que requiere para modificar los hábitos alimenticios.

3.2 Promover la alimentación sana

La escuela tiene la responsabilidad de promover hábitos alimentarios saludables y para garantizar que el expendio o la distribución de alimentos en las escuelas faciliten la alimentación correcta. Por lo que es importante desarrollar e implementar una serie de acciones encaminadas a promover el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades como el sobre peso y la obesidad.

Se necesita orientar, sugerir y recomendar tanto a las autoridades educativas, así como a los padres de familia, para consolidar una cultura en materia de alimentación y activación física. La educadora debe llevar a cabo estrategias de difusión y sensibilización en torno a las medidas de prevención de enfermedades y cuidado de la salud.

Se deberá de trabajar creando condiciones favorables que impacten en los factores modificables que condicionan esta enfermedad crónica. En relación con la oferta y disponibilidad de los alimentos, la industria y el gobierno tienen que pensar a largo plazo para que la población cambie sus hábitos alimentarios poniendo atención particular en tres aspectos específicos: precio de los alimentos, tipo de oferta de los alimentos y la mercadotecnia empleada en los alimentos y bebidas.

Así que los hábitos no se cambian por decreto. Los hábitos están arraigados en la cultura. Lo que papás y mamás hacen en casa; lo que los adultos, ya sean maestros o autoridades, por ejemplo, hacen en la escuela y la comunidad, determinará lo que los niños y jóvenes harán en la cotidianidad, por lo que es importante establecer norma de conductas y hábitos alimenticios promocionados e inculcados desde el hogar. Así como también “la elaboración de campañas como el día de la salud, cuidados del agua, fechas patrióticas realizando desfiles o carteles que se colocaran en la comunidad, así mismo hacer concienciada esta problemática atreves de los niños”. (García, 2003:79).

Por esta razón se debe de trabajar en la implementación de carteles y la distribución de trípticos para despertar la conciencia principalmente de los adultos, que tienen la práctica de consumir comidas que ocasionan el problema de obesidad, así también con el propósito de que los padres que tienen hijos con este problema comiencen a tomar medidas adecuadas por el bienestar de ellos mismos, pues no tendrán que estar enfrentando problemática a la larga con ellos.

Provocando la movilización de conciencia se podrá entonces generar cambios en la escuela en donde se evitarán el consumo de estos productos aunque se encuentren atiborradas de vendedores ambulantes en las inmediaciones; los niños, y sus papás, evitarán la compra, y la sustituirán por las loncheras en donde podrán encontrar alimentos nutritivos para sus hijos. Para prevenir una posible compra, papás y niños, serán precavidos en asesorar y convencer a sus hijos de no consumir estos productos dañinos para su salud. Porque se requiere crear una cultura en donde prevalezca la buena alimentación, la prevención de enfermedades como la obesidad y sobre todo se busque tener una vida mejor calidad de vida.

Se es consciente que no están sencillos como se pueda plantear pero es la tarea que le corresponde hacer a todos los involucrados en la educación de los niños, con el fin de evitarle obtener esta enfermedad que menguará su futuro, y le proporcionará una vida con limitaciones y frustraciones, por lo que todo intento por ayudarlo es válido y debe ser constantemente utilizado como promoción, así como los productos a través de grandes carteles promocionan, así se debe promocionar el evitar el consumo.

La reforma establece responsabilidades tanto de los docentes como de los directivos, para orientar su intervención en la escuela y en el aula escolar para contribuir a modificar los hábitos de alimentación de los alumnos y apoyar a prevenir o disminuir el sobrepeso y la obesidad. Si se comienza desde la edad preescolar se podrá estar caminando en el sentido correcto para que en años próximos se disminuya el índice de personas con problemas de obesidad.

3.3 El juego y la actividad física

En la reforma educativa impulsada en los últimos años está contemplado el incremento de la actividad física en las escuelas, comenzando desde el preescolar en donde actualmente se ha detectado un buen número de niños con problemas alimenticios que generan varios padecimientos dentro de ellos la obesidad. Con acuerdos con la secretaria de salud se ha implementado el programa en donde se evite en las escuelas las comidas chatarras y se de mayor tiempo a la activación física.

Esto es en base al impulso de la actividad física al menos 30 minutos diarios en los escolares, incentivar la igualdad de género en la práctica del deporte, impulsar a el consumo de agua purificada y el alfabetismo nutricional, el garantizar en el centro escolar agua embotelladas al alcance de los niños, generar lineamientos para proveedores de alimentos escolares encaminados a disminuir el consumo de azúcares e impulsar un acuerdo para el expendio de alimentos y bebidas en las tiendas o cooperativas o desayunos escolares para una sana alimentación escolar.

Al igual que toda actividad física a realizar con los niños desde las primeras horas de inicio de las actividades escolares, se debe a través del juego promocionar con los alumnos los hábitos alimentarios, ya que son decisivos para perder peso, pues está demostrado que el ejercicio es imprescindible, sobre todo para mantener el peso. A la vez que los prepara para que estén receptivos y participativos en todas las demás actividades que habrá de desarrollar la educadora en el aula escolar y fuera de ella.

La promoción del juego dentro del jardín de niños debe tener como propósito el involucrar a los niños en emprender un nuevo modo de vida, donde poco a poco se nieguen al sedentarismo. Los ejercicios que habrán de realizar deben ser adecuados para que se diviertan y a la vez puedan ir quemando sus calorías. La educadora habrá de hacer uso de toda su creatividad para implementar los juegos para que

puedan ellos caminar pues es un ejercicio que se puede practicar a cualquier edad y que no requiere equipos especiales ni dinero extra para realizarlo.

Aunque también se es consiente que debido a las inclemencias del tiempo muchas veces no se puede realizar los ejercicios adecuados como se quiere, pero es importante realizar los posibles dentro del aula escolar y sobre todo “si un día no se realiza ejercicio: no se debe desanimar, perder una batalla no es perder la guerra”. (Diéguez, 2001:237) Lo importante es estar aprovechando la capacidad que tiene el juego para divertir, para enseñar y para regularizar el estado físico y emocional de las personas. Mayormente en la vida de los niños en donde el juego es una de las mejores estrategias a utilizar dentro del preescolar porque los niños participan activamente y se involucran en la implementación de este.

La práctica de actividad física ayuda a procesar la energía, además, combinada con una dieta correcta contribuye a mantener un peso corporal adecuado, asegurar su evolución correcta en la etapa de crecimiento y a evitar desequilibrios alimentarios. La labor de la escuela consiste en desarrollar en los niños competencias para transitar hacia un estilo de vida activo.

Es importante entonces saber que la actividad física no sólo se refiere a la práctica deportiva o alguna actividad programada y sistematizada, alude en general a todo movimiento que lleve a la vigorización del sistema cardiovascular a través de prácticas variadas, lúdicas y agradables, entre las que destacan: caminar, subir y bajar escaleras, realizar actividades domésticas como: barrer, lavar y limpiar. Así como el utilizar la bicicleta, bailar o practicar libremente alguna actividad, como nadar, jugar pelota y correr.

La promoción de la actividad física dentro de la escuela debe caracterizarse por dos criterios centrales:

“Responder a las características y los intereses de los alumnos de cada nivel educativo. Promover acciones que favorezcan la autoestima de los alumnos y su autorrealización física, a partir de lo que hacen en el plano físico-motriz, mediante el juego y la conexión con los aspectos lúdicos.”
(SEP, 2010:24)

El tiempo recomendable para las actividades físicas en la edad escolar debería ser de 60 minutos diarios, los cuales pueden distribuirse a lo largo del día, en diversas actividades que formen parte de sus rutinas diarias, escolares, domésticas o lúdicas. La educadora para llevar a cabo estos momentos de actividades físicas puede implementarlos en diferentes espacios físicos, como la cancha, el aula, o espacio recreativo.

El activar a los niños en ejercicios físicos, se le estará ayudando para que aumenten la resistencia a la fatiga e incrementen la capacidad para realizar todas las demás actividades en el aula escolar, así como el de llevarlos a combatir las ansiedades que aún en su temprana edad puedan presentar. También le ayudarán a que por las noches puedan conciliar el sueño, socializarse con todos sus demás compañeros, mejorará el funcionamiento articular y a que pierdan peso de manera paulatina.

3.4 Talleres y conferencias para padres de familia

Como bien se ha dicho todo individuo viene de un hogar en donde recibe sus primeros adiestramientos para la vida en sociedad, son los padres los primeros generadores educativos a los que ellos tienen contacto, es importante tener con ellos un acercamiento para poder orientarlos y asesorarlos con respecto al problema de la obesidad. Pues al final de cuentas ellos juegan un papel importante en la conducta de sus hijos, así como los hábitos alimenticios que ellos tienen, por lo que para poder ayudar a los niños se tiene que comenzar orientado y asesorando a los padres de familia. Es importante que las maestras puedan planear talleres y conferencias en donde los padres puedan tener la oportunidad de conocer más de cerca esta problemática y sus consecuencias en la vida del ser humano.

Con ello se debe pretender abrir la conciencia de las devastaciones de salud que se tiene cuando se consumen comidas o alimentos chatarras, así como el efecto que tiene en nuestro cuerpo al incrementar la masa muscular. Hacerles ver la importancia de que ellos participen en la buena alimentación de sus hijos para permitirles tener a lo largo de su vida una vida libre de problemas emocionales y físicos ocasionados por el sobre peso.

“Los hábitos del niño inician en casa con el aprendizaje cotidiano, a través de sus padres. Sin embargo, intervienen factores sociales, económicos y culturales que se van reforzando en la escuela y en el medio ambiente en que se desenvuelve; por ello es importante intervenir en las primeras etapas de la vida. Es primordial que se intervenga orientando al niño a adquirir los hábitos alimenticios desde el período prenatal.” (Gutiérrez, 2005:54 -59)

Es por eso que las instituciones educativas y de salud deben contar y promocionar el buen control del estado nutricional que deben tener los niños desde los primeros años de vida para evitar enfermedades; por lo tanto, es necesario evaluar periódicamente el crecimiento de cada niño, determinando la progresión e interrelación del peso y talla, para diagnosticar oportunamente la existencia de sobrepeso u obesidad.

Es importante que la educadora promueva con los padres de familia que desde los primeros seis meses de vida el bebé debe recibir seno materno e iniciar a esta edad la ablactación. Procurando evitar al máximo el consumo de alimentos industrializados, como bebidas azucaradas (jugo, néctar, yogurt, refrescos, agua de sabor preparadas con saborizante en polvo, etc.), frituras, sopas, panes o pastelillos, enlatados, embutidos (salchichas, jamón, etc.), y que se puedan preferir los alimentos elaborados en casa sugiriendo que no se utilicen demasiadas grasas, hidratos de carbono simples y sal.

Cuando se trabaja con los padres orientándolos para el desarrollo de vida de los niños desde sus primeros años, y de los que ya están en nivel preescolar, se puede combatir este problema de obesidad, pues sin la ayuda de los padres tanto el gobierno, el sistema educativo, de salud y otros poco podrán hacer para combatir este problema de salud pública que se tiene.

CONCLUSIONES

Es verdad que en las últimas décadas se ha desarrollado la problemática de obesidad que está causando estragos entre la población y que pronto se puede convertir en catastrófica para los sistemas de salud, que no tendrán los recursos suficientes ni la capacidad instalada para hacer frente a la demanda de atención médica derivada de los males originados en la gordura y el sobrepeso. Parece fundamentado científicamente, además, que la obesidad se manifiesta la mayor parte de las veces en la niñez. Lo que no está totalmente claro es el origen de la obesidad, pues mientras una parte de la comunidad científica se inclina por las causas genéticas, otra se inclina por las causas ambientales.

Según la primera, los gordos lo son porque tienen genes que los hacen propensos. La obesidad se debería, entonces, a cambios en el ambiente, como la mayor disponibilidad de alimentos con alto contenido de azúcares, carbohidratos y grasas. Si a lo largo de la historia muchos pueblos basaron su alimentación en elementos de alto contenido calórico, la gordura se mantenía baja por la disponibilidad limitada; las recurrentes hambrunas y la mayor capacidad de los gordos para resistirlas, habría hecho que los genes de la gordura subsistieran como una ventaja adaptativa; los males de la gordura no se notaban porque de todas maneras todos se morían relativamente jóvenes, tanto los enjutos como los carnosos, flemáticos o sanguíneos.

De acuerdo con las teorías que pregonan el origen genético de la obesidad, se podría diagnosticar de manera temprana a las personas con posibilidades de engordar y darles atención específica desde la primera infancia, como se hace con otros enfermos crónicos. Según esta corriente, los cambios en el ambiente no afectan de igual manera a todos.

La otra gran corriente considera que son los criterios ambientales los detonantes de la epidemia de gordura. Es decir, casi todos pueden ser víctimas de la obesidad, pues son los hábitos de alimentación y actividad física los que hacen a alguien gordo

o delgado. Esta es la corriente predominante en la opinión pública y es la que ha influido en la manera en la que se ha enfrentado la cuestión desde las políticas públicas.

Los partidarios de las causas genéticas objetan que con estudios de gemelos se puede ver que en las mismas condiciones alimenticias hermanos de diferente cigoto pueden tener desarrollos diferentes de su masa corporal, mientras que incluso en condiciones diferentes, los gemelos del mismo huevo tienden ambos a mantener la misma talla.

Sin embargo, aunque con énfasis diferente, ambas corrientes aceptan elementos ambientales en el aumento de la obesidad y plantean corregirlos a través de la modificación de conductas y de la oferta de alimentos. Los genetistas, por llamarlos de algún modo, piensan que el problema está en los primeros años de vida, durante la lactancia y la primera infancia, cuando se forman los hábitos alimenticios y se desata la propensión genética.

Los ambientalistas se centran en la oferta de comida y la falta de actividad física. Unos y otros dicen que sólo una política integral, bien diseñada y que implique una comprensión cultural del asunto por parte de toda la sociedad para prevenirlo y controlarlo, puede acabar con el mal de la gordura. Como se analizó en el capítulo dos de este trabajo.

Sin embargo, la mayoría de los estudios apunta a que los efectos de medidas aisladas, como la restricción de ciertos alimentos en las escuelas, tiene un impacto mínimo en el objetivo de reducir el sobrepeso en las escuelas. Lo que los niños no se comen en la escuela se lo comen antes o después. De nada sirve dejar de vender ciertos productos en las escuelas si a la salida localizan el puesto de fritangas y los niños van directo al sillón de la tele o a su cama a jugar con las consolas de juegos.

De ahí que medidas como lineamientos aislados sobre lo que se puede vender o no en las cooperativas escolares parezca una mera salida al paso a un clima de opinión y no una respuesta bien diseñada de política pública para enfrentar la epidemia. Se trata de aparentar que se está haciendo algo, no de hacer lo que sería verdaderamente efectivo, pero que implica mayores costes, un diseño bien planeado y una implementación concertada con los actores influyentes en el tema.

Porque los hábitos alimenticios son culturales, por eso se deben hacer campañas bien diseñadas para propiciar los cambios en la dieta que realmente podría prevenir la obesidad desde la cuna. Existen hábitos que se han difundido en los últimos años por la publicidad y por la capacidad de distribución de ciertas empresas, como las refresqueras o las de frituras, pero también la falta de agua potable. Es necesario también que los individuos asuman su responsabilidad en el problema.

Los programas educativos deben de promover esto en vez de culpar a los gobiernos, la industria o a los medios. Si las políticas públicas no reconocen la autonomía de los individuos y su capacidad para decidir por su propia cuenta qué les conviene, se estará reforzando la idea de un Estado paternalista y eventualmente, de nuevo autoritario.

De acuerdo a la conclusión que se llega en este trabajo, no parece razonable una política de mera restricción de la oferta de ciertos alimentos en las escuelas. Lo más probable es que no tenga mayor impacto en la obesidad y que retarde el cambio en la oferta general de los productos industrializados, mientras que incluso puede propiciar el aumento de la oferta de la comida popular de altísimo contenido calórico que se vende en cada esquina de las ciudades de México, sin exceptuar las cercanías de las escuelas.

Las restricciones de la oferta sin modificar la demanda suelen ser catastróficas, como se prueba día a día con los mercados clandestinos de las drogas, toda proporción guardada. Mejor sería que, en lugar de golpes de efecto, se buscara en serio el

diseño de una política pública integral que incluya en la solución a los que ahora son vistos como los chivos expiatorios de un asunto del que es responsable la cultura nacional en su conjunto.

Activando todas las instituciones y equipándolas con las herramientas adecuadas para que puedan trabajar desde su lugar para combatir este problema, así como lo es el sistema educativo, en donde se requiere de carteles y propagandas que las maestras puedan usar para realizar sus talleres y conferencias con los padres de familia, así como de materiales en donde los niños puedan manipular y a la vez aprender las consecuencias de esta enfermedad mortal.

BIBLIOGRAFÍA

- AZACONA, San Julián C, Romero Montero A. y otros. “Obesidad infantil”. Rev Obes, España, 2005.
- CORTEZ, Manguesa Margarita “La formación valoral, lo oculto y lo visible en la escuela”. Edit. Offset. México, 2003.
- DANIELLE, Estrella K, “Obesidad infantil”. Editorial Grupo Imaginador, Argentina, 2006.
- DIEGUEZ, Iturriaga “Trastornos alimentarios”. Edit. McGraw Hill-Interamericana. España, 2001.
- FERNÁNDEZ, Segura M E. “Manejo práctico del niño obeso y con sobrepeso en pediatría de atención primaria”. Rev Foro Pediátrico, vol. II, sup 1. 2005.
- GARCÍA, Cárdenas Lidia. “Nos comunicamos”. Editorial Larousse. México. 2003.
- GÓMEZ, Dacal Gonzalo “Rasgos del alumno, eficiencia docente y éxito escolar”. Editorial: La muralla; España. 1992.
- GUTIERREZ, Moro M C. “Prevención de la obesidad y promoción de hábitos saludables”. Rev Foro Pediátrico. vol. II. sup 1:54-59, 58. 2005.
- HALSAM, Robert H.A. y Peter J. Valletutti “Problemas Médicos en el aula” Ed. Santillana, Aula XXI, España, 1980.
- HERNÁNDEZ, M. *et al.* “Guía de educación nutricional”. Inst. Nacional de Nutrición, México, 1978.
- MARTÍNEZ, Jasso I, Villezca Becerra P. “La alimentación en México: un estudio a partir de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares”. Rev. De Información y Análisis, Núm. 21, México 2003.
- MORENO, Esteban B. “Diagnóstico y tratamiento en enfermedades metabólicas”. Editorial Díaz de los Santos. España. 2004.
- MITCHELL, H.S. “Nutrición y dieta de Cooper” Interamericana, México. 1978.
- ORERA, Clemente M.A. “La obesidad en el tercer milenio”. Editorial medica panamericana. Argentina. 2004.

SEP. "Programa de educación preescolar 2004". Edit. Offset, México, 2004.

"Acuerdo Nacional para la salud alimentaria. Estrategia contra el sobre peso y la obesidad". Orientaciones para la regulación del expendio de alimentos y bebidas en las escuelas de educación básica. Programa de acción escolar. México. 2010.

UNAE "Prevenir la obesidad infantil". Manual práctico para el consumidor y usuario No. 78. Ministerio de sanidad y consumo. España. 2007.