



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099 DF PONIENTE**



**PROYECTO DE INNOVACIÓN
DE ACCIÓN DOCENTE**

**ESTRATEGIA ALTERNATIVA PARA DISMINUIR
LA OBESIDAD EN PREESCOLARES DE TERCER GRADO**

PRESENTA

ANA MARÍA MONTES CAMPOS

MÉXICO, DF

JUNIO DE 2013



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099 DF PONIENTE**



**ESTRATEGIA ALTERNATIVA PARA DISMINUIR
LA OBESIDAD EN PREESCOLARES DE TERCER GRADO**

**PROYECTO DE INNOVACIÓN
DE ACCIÓN DOCENTE**

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

**PRESENTA
ANA MARÍA MONTES CAMPOS**

MÉXICO, DF

JUNIO DE 2013

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN	4
MARCO CONTEXTUAL	10
* Obesidad en México	10
* Factores económicos-sociales y culturales de la obesidad	12
* Contexto social	16
• Delegación Iztapalapa	
* Contexto escolar	45
• <i>Jardín de Niños Castillo del Saber</i>	
DIAGNÓSTICO PEDAGÓGICO	49
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	60
PROPÓSITO GENERAL DEL PROYECTO	62
MARCO TEÓRICO	64
* ¿Qué se entiende por obesidad?	64
* Obesidad infantil	78
* Niños con sobrepeso	81
* Pandemia de obesidad	83
* Responsabilidad compartida entre padres y maestro	86
* Mensajes en los medios de comunicación	88
* Tendencias sociales	89

* Influencia escolar	90
* Tratamiento de la obesidad	92
* Pilares del tratamiento	92
* Ejercicios Físicos	93
* Los errores en la alimentación	94
* Aciertos en la alimentación	95
* Plato del buen comer	96
* Problemas nutricionales	98
TIPO DE PROYECTO	102
ENFOQUE METODOLÓGICO	103
PLAN DE TRABAJO	106
REPORTES DE APLICACIÓN	116
CONCLUSIÓN GENERAL DEL PROYECTO	136
EVALUACIÓN GENERAL DEL PROYECTO	139
REFORMULACIÓN DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN	142
BIBLIOGRAFÍA	144
APÉNDICE	147

INTRODUCCIÓN

La situación apremiante en los aspectos económicos y sociales en el marco nacional, ha impulsado desde hace ya varias décadas, a que las madres de familia en general se integren a los sectores productivos.

Y entre otras consecuencias del abandono forzado de los hogares, ha sido dejar a los infantes en manos de todo tipo de personas cercanas a las familias. Uno de los problemas más severos que enfrenta México en la actualidad es la obesidad infantil, también llamado trastorno en la alimentación, México ocupa el primer lugar en obesidad infantil a nivel mundial.

Esta situación actual en la sociedad mexicana es considerada un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas que pueden ocasionar la muerte, por lo que se dice que no es cuestión de estética sino de salud, debido al excesivo consumo de alimentos sin nutrimentos, y que suele reflejarse también un pobre desempeño escolar. En nuestro país no existía la llamada *comida chatarra* o *comida rápida*.

Estos términos, ahora plenamente identificados, gracias a que desde hace un tiempo y a la fecha, médicos, instituciones de salud y nutriólogos han alertado y recomiendan evitarlas, se han convertido en motivo de preocupación porque nuestro país adoptó este estilo de alimentación, creando una población con sobrepeso y obesidad desde edades muy tempranas. Desde la infancia, cuando un niño obeso va a la escuela se enfrenta con ser el blanco de burlas de sus demás compañeros, lo que genera una baja autoestima, y por lo tanto, la inseguridad para hacer las cosas. Este problema afecta a su desempeño escolar y a su socialización. La sociedad señala modelos de belleza muy alejados de la realidad en la cual vive la mayoría de las personas, la televisión está llena de mujeres y hombres muy delgados, con

vientres planos, cinturas femeninas minúsculas y músculos fuertes en los hombres. En el nivel laboral, los patrones de ciertas empresas no desean tener gente con obesidad, sobre todo en trabajos de recepción o ventas y a que piensan que la imagen que el cliente percibe de la persona, es la que se va llevar de la empresa, sin tomar en cuenta los conocimientos y habilidades que la persona tiene. Todo esto lleva a la persona con obesidad o sobrepeso al aislamiento, al rechazo y a separarse de la gente, a encerrarse en un mundo solitario en el cual la única salida que los reconforta es la comida, por lo que se vuelve un círculo vicioso. Por lo anteriormente mencionado, se pretende revisar las acciones que se implementarán en las escuelas, con los padres de familia y en los hogares a efecto de evitar en los siguientes años las terribles consecuencias de la obesidad en los mexicanos. Si este problema de rechazo se sigue presentando a lo largo de las diferentes etapas de la vida, se generará un problema serio de depresión que puede llevar al individuo al desinterés total por actividades que antes le gustaban e incluso al encierro en casa para no ver a nadie.

En México, de acuerdo a la *Encuesta Nacional de Nutrición* realizada en el 2006, 27.5% de los niños en edad escolar presentaron sobrepeso. Los niños obesos tienen una morbilidad.¹ Y mortalidad.² Superior a aquellos niños que no lo son. La obesidad no distingue color de piel, edad, nivel socioeconómico, sexo o situación geográfica. Los factores socioeconómicos influyen fuertemente en la obesidad, sobre todo entre las mujeres. En algunos países desarrollados, la frecuencia de la obesidad es más del doble entre las mujeres de nivel socioeconómico bajo que entre las de nivel más alto. El motivo por el cual los factores socioeconómicos tienen una influencia tan poderosa sobre el peso de las mujeres no se entiende por completo, pero se sabe que las medidas contra la obesidad aumentan con el nivel social. Las mujeres que pertenecen a grupos de un nivel socioeconómico más alto tienen más tiempo y

¹Morbilidad: Cantidad de personas que enferma en un lugar y un periodo de tiempo determinados en relación con el total de la población.

²Mortalidad: Cantidad de personas que mueren en un lugar y en un periodo de tiempo determinados en relación con el total de la población.

recursos para hacer dietas y ejercicios que les permiten adaptarse a estas exigencias sociales.

En el presente proyecto se analizan las características de la Obesidad en la edad preescolar, haciéndose mención de cómo la alimentación afecta de manera directa en el aprendizaje del educando. Es necesario que en la comunidad escolar se tome conciencia del elemento humano que significa el alumno, así como de las condiciones en que se presenta en el aula a sus actividades cotidianas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso en los niños han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. Las cifras aterran. Más de mil millones tienen sobrepeso y, de ellas, al menos 300 millones son obesos.

JUSTIFICACIÓN

Las escuelas están en condiciones de contribuir al desarrollo social y económico, a una mayor productividad y a una mejor calidad de vida para todos. En muchas partes del mundo, algunas escuelas están progresando notablemente. Pero se podría aún más si todas las escuelas pudieran promover el desarrollo saludable de los niños tan activamente como promueven el aprendizaje.

Para que la promoción de la salud reciba la misma prioridad, los encargados de formular políticas, líderes de la comunidad, maestros, padres de familia y estudiantes tendrán que estar convencidos de las maneras en que la salud contribuye a las metas y finalidades de la escuela.

Para aprender eficazmente y beneficiarse de las inversiones en la educación, los niños deben estar sanos, poder concentrarse y asistir a la escuela regularmente. Las personas de todos los niveles sociales también deben saber qué medidas pueden adoptar para crear escuelas promotoras de la salud.

Cuando el mundo centró su atención en la supervivencia infantil, todos aprendimos a ayudar a los niños a sobrevivir más allá de su nacimiento. Ahora ha llegado el momento de concentrarnos en el desarrollo de la mente y el cuerpo de los niños y de los adolescentes.

Si trabajamos juntos, como padres, maestros, líderes de la comunidad funcionarios públicos, podemos aumentar el número de escuelas promotoras de la salud.

La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa así mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en la que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de buen estado de salud. En casi todas las comunidades, la escuela es un entorno donde muchas personas viven, aprenden y trabajan; donde los estudiantes y el personal de enseñanza pasan gran parte de su tiempo. Es un lugar donde los programas de educación y salud pueden tener la mayor repercusión, porque pueden beneficiar a los estudiantes en las etapas influenciables de su vida: la niñez y la adolescencia.

Por lo tanto, la escuela no sólo es uno de los entornos e instituciones donde puede fomentarse la salud, sino que se encuentra entre los más importantes. Como se conoce muy bien la relación que existe entre educación y salud, podemos emplear ese conocimiento para ayudar a establecer escuelas promotoras de salud que mejoren la educación y aumenten el potencial de aprendizaje al tiempo que mejoran la salud.

Las escuelas pueden permitir a los niños y a los adolescentes adquirir los conocimientos, las actitudes, los valores, y aptitudes y los servicios que necesitan para estar sanos y evitar problemas de salud graves. La promoción de modos de vida sanos, puede contribuir a la salud de los adolescentes y niños ahora y en su vida de adultos, lo cual les permite ayudar en sus comunidades y naciones ahora y en el futuro.

Si fomentamos la salud, las esperanzas y las aptitudes de los niños y los adolescentes, su potencial de crear un mundo mejor es ilimitado. Si están sanos, pueden aprovechar al máximo toda oportunidad de aprender, Si los niños reciben educación, pueden vivir una vida plena y ayudar a forjar un futuro para todos. La educación y la salud se apoyan y se fomentan mutuamente, ninguna puede existir por sí sola, juntas constituyen la base de un mundo mejor.

Vygotsky consideraba que el medio social es crucial para el aprendizaje, pensaba que lo produce la integración de los factores social y personal. El fenómeno de la actividad social ayuda a explicar los cambios en la conciencia y fundamenta una teoría psicológica que unifica el comportamiento y la mente. El entorno social influye en la cognición por medio de sus instrumentos, es decir, sus objetos culturales, autos, máquinas y su lenguaje e instituciones sociales iglesias, escuelas. El cambio cognoscitivo es el resultado de utilizar los instrumentos culturales en las interrelaciones sociales y de internalizarlas y transformarlas mentalmente. La postura de Vygotsky es un ejemplo del constructivismo dialéctico, porque recalca la interacción de los individuos y su entorno.

Algunas de las aportaciones más importantes que hizo Vygotsky a la psicología genética y a la educación tienen que ver con el proceso de construcción del conocimiento en los niños, la influencia del aprendizaje en el desarrollo, la importancia del contexto social y el lenguaje en el mismo. Una de las grandes aportaciones que hizo Vygotsky al área de la educación fue su concepto denominado zona de desarrollo proximal, que es el área que existe entre la ejecución espontánea que realiza el niño o el adolescente utilizando sus propios recursos y el nivel que puede alcanzar cuando recibe apoyo externo.

Es precisamente en esta área donde la educación debe intervenir. La interacción social no debe darse exclusivamente con los maestros sino con quienes pertenecen a su contexto sociocultural. La educación debe ofrecer a niños y adolescentes, posibilidades de intercambio social que vayan más allá de los que éstos encuentran en sus medios habituales. Es en esta zona de desarrollo proximal donde los alumnos interactúan con quienes pueden ejercer una influencia formadora en ellos, de lo que se deduce que no sólo los maestros se encontrarían en estas condiciones, sino los padres de familia, los medios masivos de comunicación, su entorno comunitario. Aunque este papel les corresponde de una manera especial a los maestros, sería posible extender la función formadora a las otras áreas de la zona. De lo que se trata es de que entre los ámbitos familiar, comunitario y escolar se tejan redes de

interacción educativa. Y es que el aprendizaje se centra en la manera cómo interactúan con los alumnos los diferentes instrumentos culturales.

Para decirlo con Vygotsky, la zona de desarrollo proximal es la distancia entre el nivel de desarrollo real del niño, tal y como puede ser determinada a partir de la resolución independiente de problemas, y el nivel más elevado de desarrollo potencial, tal y como es determinado bajo la guía del adulto o tutor educativo. En este sentido, el papel explícito del profesor es el de provocar en el alumno avances que no sucederían de manera espontánea, que el alumno no podría alcanzar por sí solo.

Ahora bien, esto no significa que el alumno tenga que depender siempre y en todo momento de su tutor, de los adultos en general, para alcanzar los niveles de desarrollo que va necesitando en la vida. Otra de las funciones de los maestros es la de hacerse cada vez menos necesarios en la medida en que se desarrolla en el alumno la conciencia de la autonomía y la capacidad de conducir sus propios procesos de formación. Se trata de un papel doble que no descansa sobre alguna contradicción que vaya en contra de la formación del alumno. La zona de desarrollo proximal tendría que ofrecer las condiciones propicias para que estos dos procesos se realicen de una manera interactiva: con la guía y las relaciones de confianza y afecto que se construyan entre el alumno y sus maestros, y con su medio sociocultural, y poco a poco autogestivamente, aunque siempre en contacto con la sociedad.

La zona de desarrollo proximal podría ser, entonces, una comunidad de aprendizaje, conformada por la escuela, la familia y el medio sociocultural donde ha convivido el alumno. En este contexto se tendrían que crear de manera permanente las condiciones más favorables al desarrollo de una conciencia lúcida, de una actitud solidaria, de un pensamiento crítico, de las cualidades que se requieren para el conocimiento de la ciencia y el dominio de la tecnología más avanzada, de un compromiso a fondo con las necesidades y aspiraciones de desarrollo que tiene la sociedad. Antes de empezar a construir alguna forma de coordinación entre estos tres ámbitos, o al mismo tiempo, se tendrían que revisar a fondo las condiciones que

prevalecen en cada uno de ellos y de qué manera se influyen entre sí. Se impone, entonces, la necesidad de transformar democráticamente la organización escolar, abrir espacios para que se incorporen también a los alumnos a la toma de decisiones y a la construcción de proyectos de participación comunitaria; y desde la escuela ejercer una influencia positiva para empezar a instaurar los valores que hacen falta en la familia y en la sociedad. Para que los procesos de formación que se dan en estos tres ámbitos se puedan dirigir intencionalmente, con un plan elaborado que se sustente en fundamentos teóricos y empíricos, se tendrían que modificar las relaciones del medio sociocultural para que influyan de una manera positiva en la formación de los alumnos.

En una comunidad de aprendizaje así el aula deja de ser el único espacio donde los procesos de formación pueden tener lugar. De hecho, la escuela, como el microcosmos social que es, ejerce en diversos sentidos una influencia formativa en el alumno. Pero la escuela misma no puede tampoco ser considerada como el único espacio de desarrollo educativo. El alumno tiene otros espacios de convivencia cuyas influencias determinan de distintas maneras su desarrollo moral e intelectual, como es la familia y la sociedad. Son tres ámbitos que se encuentran aislados, cuyos responsables, maestros, autoridades educativas, padres de familia, autoridades civiles, representantes comunitarios, no se han propuesto integrarlos en un solo organismo formativo. Y tampoco los programas de estudio pueden ser el único instrumento de donde se deriven los contenidos y los métodos de enseñanza. Además de ellos, o partiendo de ellos, con una previa revisión, selección, jerarquización, adecuación a la realidad, se tendrían que tomar en cuenta los problemas que se tienen en la comunidad para convertirlos en objetos de estudio, de investigación, de conocimiento, de transformación a través de una práctica consciente, colectiva.

La práctica pedagógica puede, en efecto, empezar en los espacios de interacción social que hay al interior de la escuela, pero tendrían que pasar por encima de las bardas perimetrales y conectarse con la sociedad, pasando por la familia. En esta

comunidad de aprendizaje los procesos de formación involucran a todos sus miembros, aunque cada uno tiene funciones especiales, con objetivos comunes. Una comunidad de aprendizaje con formas de organización y de participación que se basen en principios y valores democráticos, en actitudes de solidaridad social, de ayuda mutua, de cooperación interna y entre una comunidad de aprendizaje y otra, fomentando todas las áreas de formación, incluyendo las que se refieren al arte y la cultura, el deporte, el cuidado práctico del medio ambiente natural, el desarrollo económico con equidad, la convivencia civilizada.

MARCO CONTEXTUAL

Obesidad en México

Diversos estudios señalan que México 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.

El país ha experimentado un descenso en sus tasas de fecundidad a partir de la década de los setenta, así como una reducción de la mortalidad y morbilidad por enfermedades infecciosas, y un aumento relativo en enfermedades crónicas a partir de los años cincuenta.

Asimismo, cabe considerar dos factores que intervienen en este proceso: por un lado, el desarrollo socioeconómico no es homogéneo en todas las regiones del país.

De acuerdo con el índice de marginación elaborado por el Consejo Nacional de Población, los estados del sur y el centro de la República Mexicana tienen niveles más altos de marginación que los estados del norte y el Distrito Federal.

Estas apreciaciones afirman en las siguientes propuestas conceptuales abordadas en el presente comentario:

- 1) Que al hablar de sobrepeso y obesidad no se debe olvidar la desnutrición crónica infantil y otras condiciones carenciales, pues ambos son efectos de la

mal nutrición, del *doble peso* de la malnutrición como señalan algunos autores.

- 2) Si bien estas entidades mórbidas tienen representación clínica definida y en su enfoque diagnóstico-terapéutico individual y grupal pertenecen al campo médico y nutricional, sus antecedentes y fundamentos en tanto problemas de salud pública son económico-sociales, y llevan la influencia de una fuerte carga cultural.
- 3) Las propuestas de solución al problema del sobrepeso y obesidad, deben ser parte de la solución al problema más vasto de la malnutrición, y también requieren ser enfocados de manera integral, con efectivas políticas de estado para modificar sus diversos aspectos sociales condicionantes.



Análisis gráfico de Obesidad realizada por el Sector Salud (2011)

Factores económico-sociales y culturales de la obesidad

No obstante el interés de la comunidad científica y los organismos internacionales en el tema de la obesidad y las recomendaciones realizadas para su prevención y tratamiento, los resultados obtenidos hasta hoy son insatisfactorios. Aunque en el corto plazo y a nivel individual se consigue la reducción de peso, el paciente a menudo olvida las recomendaciones médicas, retoma los hábitos *obesógenos* y recobra el peso perdido.

Esta constatación plantea la pregunta *¿Por qué no se ha logrado disminuir o detener el incremento de la obesidad a nivel mundial? ¿Por qué los resultados son desalentadores a nivel de salud pública y a largo plazo a nivel individual?*

Si bien la obesidad es vista por los profesionales de la salud desde una perspectiva médica, es necesario también comprenderla como manifestación de un problema social global mucho más grande. El crecimiento de la obesidad viene ocurriendo tan rápidamente que su causa no podría atribuirse solamente a cambios genéticos en la población. Hoy se reconoce que entre los diversos factores que alientan el sobrepeso y la obesidad los mayores determinantes son los económico-sociales y culturales.

Los veloces cambios estructurales ocurridos en las naciones desarrolladas y en vías de desarrollo en los últimos 50 a 60 años permiten explicar los determinantes económico-sociales y culturales del crecimiento de la obesidad a nivel mundial,

Uno de los antecedentes históricos de estos cambios fue la revolución tecnológica en la agricultura que se operó en los países industriales durante el siglo XIX. La mecanización de los cultivos, la mejora genética de las especies vegetales, el uso de fertilizantes y pesticidas elevaron la productividad agrícola en unas pocas décadas. Y posibilitaron la producción de mayor cantidad de alimentos.

Como consecuencia de ello, los países en vías de desarrollo han ingresado también a una *transición económica* (una reestructuración parcial de sus economías) para adaptar sus procesos productivos y comerciales a la competitividad de los mercados globales. Esta transición si bien ha sido propicia para la inversión privada, ha significado un gran endeudamiento externo de estos países y, asimismo, el recorte drástico del llamado gasto social, principalmente en salud y educación. Y ha significado también la aceleración de una serie de fenómenos sociales como el crecimiento rápido de las urbes, la modificación del rol social de la mujer, la dependencia aumentarla y el estancamiento del agro tradicional, la adopción de patrones nutricionales (“transición económica”) y estilos de vida estandarizados, la globalización de los sistemas aumentaron, etc.

En los países en vías de desarrollo, los pobladores urbanos son generalmente más altos y pesados (con mayor IMC) que los rurales. Esta asociación entre residencia urbana y obesidad es de particular importancia dado el rápido incremento del número de personas que viven en las áreas urbanas. En los últimos 50 años, en la mayoría de países en vías de desarrollo se ha producido un acelerado fenómeno de migración del campo a las ciudades. Lo que ha expuesto a grandes contingentes humanos a factores que afectan la dieta, la actividad física y la composición corporal. En las ciudades se ofertan alimentos más variados, atractivos y bajo costo.

Asimismo, por las distancias largas entre domicilio y centro laboral, y el escaso tiempo para los refrigerios, se consumen alimentos fuera de casa y de preparación rápida, los que generalmente tienen alto contenido de grasas saturadas, sal y azúcar. La facilidad del transporte, aun entre distancias cortas, relativiza la necesidad de caminar. Igualmente, la vida urbana, por las diversas actividades que impone, debilita la cohesión familiar y vecinal y dificulta el juego, las caminatas, los paseos en grupo. A ello se agregan los peligros del tránsito y la inseguridad ciudadana, que constriñen severamente el hábito casero y sedentario.

La reestructuración económica también ha traído consigo la mayor incorporación de la mujer a la actividad laboral, lo que en los países en vías de desarrollo es generalmente de jornadas largas. Lo que determina que la mujer, quien también realiza tareas en su hogar, disponga de menor tiempo y energía para las mismas, propiciando que opte por utilizar métodos sencillos y rápidos en la preparación de alimentos y otros quehaceres domésticos. Como el trabajo da a la mujer mayor influencia en la gestión económica de sus hogares, especialmente en las compras domésticas, ella puede tomarse así en factor de una mayor demanda de alimentos procesados o semi-procesados y aparatos ahorrativos que le faciliten su labor.

La producción, distribución y comercialización de alimentos ha sufrido un nuevo impulso en el marco de la globalización.

El sistema alimentario que se va imponiendo hoy está basado en la utilización industrial y altamente rentable de determinados tipos de alimentos, por lo general bastante procesados, que se ponen a disposición de los usuarios en múltiples y vistosas presentaciones independientemente de la estación. Ello va imprimiendo un sesgo al patrón de consumo de alimentos en los países en vías de desarrollo. Lo que se conoce como *transición alimentaria*.³ Si bien este sistema alimentario, no ha contribuido a resolver el problema de la desnutrición en los países pobres ni a mejorar la calidad nutricional de las dietas en los países ricos. Este mismo fenómeno y el marco general de la reestructuración económica mundial han ido generando una dependencia alimentaria de los países en vías de desarrollo y al interior de ellos ha condicionado el estancamiento del agro tradicional, con la consiguiente menor producción de los alimentos no procesados y la persistencia de la pobreza en las áreas rurales.

La aceleración de la llamada *transición alimentaria* tiene en la globalización de los sistemas alimentarios, es decir, en el sistema de distribución y mercadeo de

³ Alimentaria: Dar a una persona alimento para que obtenga sustancias nutritivas, energía y lo necesario para vivir.

alimentos, a uno de sus más dinámicos impulsores. Sí en 1990 los supermercados representaban el 15% de los sectores de ventas da aumentos en las ciudades hispanoamericanas, en el 2000 ya representan el 60%. Los supermercados contribuyen algunas veces a introducir alimentos adecuados pero otras veces son canales y plataforma de distribución de alimentos no siempre saludables.

Debe mencionarse el papel de la industria de alimentos sobre todo tradicional, en cuanto a los móviles de éstas han trastocado los fines de la oferta alimentaria, desplazándolo *del comer para vivir al del comer para el placer*. Y también el de las empresas de preparación de *comida rápida* que se implantan en todo el mundo propagando patrones de consumo que alejan a los consumidores de una alimentación sana.

Estos cambios, sumados a los efectos de otros avances tecnológicos modernos como la automatización, la robótica, la televisión, la *Internet*, etc., han contribuido a disminuir el gasto de energía en la actividad laboral o el desempeño de las personas, han promovido el sedentarismo y el consumo de alimentos de alta densidad energética. Todo ello configura lo que hoy se conoce comúnmente como modernización, y que constituye el fundamento social del desarrollo de la obesidad. Mención aparte merece el rol de la televisión en el incremento de la obesidad infantil.

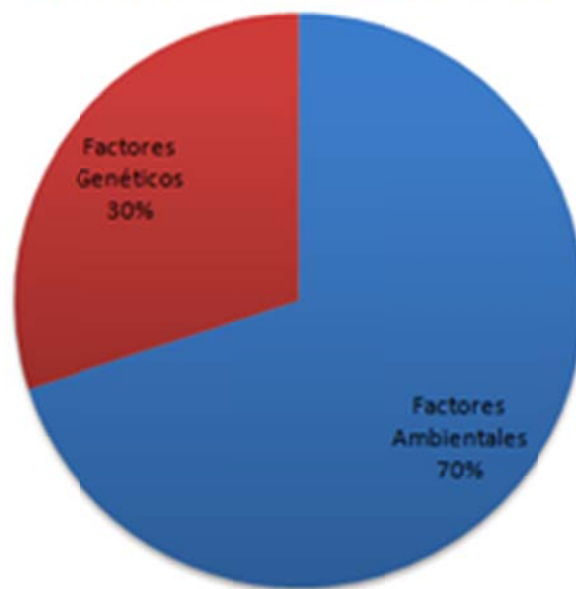
Hay datos suficientes para afirmar que uno de los factores más poderosos del sedentarismo infantil y de la inducción al consumo de alimentos no saludables, es la llamada *pantalla chica*, con el agregado que el ver televisión es una motivación adicional para comer mientras se miran los programas.

La obesidad aparece así como la primera de las llamadas enfermedades de la globalización. Como la primera ola de un grupo definido de enfermedades no transmisibles que en conjunto se han denominado el *síndrome del mundo moderno*, y que ya representan un gran problema socioeconómico y de salud pública para los países desarrollados y en vías de desarrollo. Obesidad, diabetes, hipertensión,

dislipidemias, y enfermedades cardiovasculares, además del consumo de cigarrillos y abuso del alcohol, aparecen muy vinculadas al actual proceso de modernización. Los factores culturales están entre los más fuertes determinantes en la elección de la comida. Estos incluyen presiones de grupos de pares, convenciones sociales, prácticas religiosas, el status asignado a los diferentes

Alimentos, la influencia de otros miembros de la familia y los estilos de vida individuales.

Principales factores involucrados en el desarrollo de la obesidad



Distribución de los factores que propician la obesidad
Fuente: www.obesidad.net/spanish2002/peques1.shtml

Contexto Social

Iztapalapa

Iztapalapa es una de las 16 delegaciones del Distrito Federal de México. Que posee una superficie algo mayor a 116 km² y se localiza en el oriente de la capital

mexicana, ocupando la porción sur del vaso del lago de Texcoco. En el censo de población y vivienda realizado por el *INEGI* en el año 2010 registro una población de 1 815 786 habitantes, con esto es la demarcación más poblada de todo el país.

Su nombre proviene de las palabras nahuas *Iztapalli* (losa o laja), *atl* (agua) y *pan* (sobre). Por lo tanto, quiere decir: *Sobre las losas del agua* o *En el agua de las lajas*. La toponimia de Iztapalapa hace alusión a su antigua situación ribereña del lago de Texcoco. La actual demarcación política toma su nombre de la antigua población mexicana fundada en el siglo XIV, que hoy es la sede de la jefatura delegacional. Iztapalapa se localiza en el oriente del Distrito Federal. Posee una superficie de 117 km². Limita al norte con la Iztacalco; al poniente, con las delegaciones Benito Juárez y Coyoacán; al sur, con las delegaciones Tláhuac y Xochimilco; y al este, con los municipios mexiquenses de Netzahualcóyotl, La Paz y Valle de Chalco Solidaridad.

Según el Censo de Población del año 2005, Iztapalapa tenía una población de 1.820.888 habitantes, que la convierten en la demarcación más poblada de la capital mexicana, y una de las más pobladas de todo el país.

Emblema

El emblema de la delegación Iztapalapa es el glifo que aparece en algunos manuscritos de los primeros años después de la conquista de México, elaborados por indígenas nahuas. Este glifo, y sus variaciones representa una losa rodeada por agua. En algunas versiones la losa se convierte en el glifo nahua para *cerro*, cuya punta está curvada hacia abajo y del cual mana agua. Durante la segunda mitad de la década de 1980, el emblema del gobierno delegacional fue sustituido por la imagen de Cuitláhuac, héroe de la resistencia mexicana a la invasión española. Sin embargo, a partir de 1988, nuevamente fue empleado el glifo *Iztapalapa*.

Geografía

Como queda dicho, Iztapalapa tiene una superficie de 117 km². Pertenece a la región hidrológica del valle de México. En virtud de ello, la mitad norte de su territorio ocupa una parte de lo que fue el lago de Texcoco, cuyo último remanente es el lago Nabor Carrillo (en el estado de México), regenerado artificialmente. Las únicas corrientes de agua que recorren el territorio iztapalapense son las siguientes:

- Río Churubusco: El río Churubusco fue entubado en la década de los cincuenta, recibía las aguas de los ríos Magdalena, Barranca del Muerto, Mixcoac y San Ángel. Sobre su lecho se construyó el Circuito Interior de la ciudad de México, que lleva su nombre. Este río forma el límite con las delegaciones de Iztacalco y Coyoacán.
- Canal de Garay: Se trata de un canal artificial que forma parte del sistema de desagüe de los lagos sureños de la cuenca de México. Cortaba la península de Iztapalapa por el llano que se encuentra entre el cerro de la Estrella y la sierra de Santa Catarina. También está entubado, y sobre él fue construido el Periférico Oriente.
- Canal Nacional- Canal de Chalco: Son dos de los canales sobrevivientes del antiguo lago de Xochimilco- Texcoco. No han sido entubados, y se han convertido en focos de contaminación. Todavía hasta inicios del siglo XX, a través de estos canales llegaban las trajineras hasta el centro de la ciudad, cargadas con las hortalizas de las chinampas de Chalco, Xochimilco y Tláhuac.



Ladera del cerro de la Estrella



Volcán Yohualihqui, desde el Panteón Civil de San Lorenzo Tezonco

La mitad sur de Iztapalapa corresponde a lo que fue la península del mismo nombre, que separaba las aguas saladas de Texcoco de las dulces de Xochimilco-Chalco, al sur de la península. Sobre esta península se localizan las principales elevaciones del territorio. La más emblemática de ellas es el cerro de la Estrella, con 2 460 metros de altitud en el centro-oeste de la delegación. El cerro de la Estrella fue llamado en náhuatl *Huzachtépetl* (*cerro de los huizaches*). En 1936 fue declarado parque nacional por el presidente Lázaro Cárdenas. En la actualidad, se encuentra rodeado por un centenar de colonias urbanas, nacidas casi todas ellas después de la década de 1970. Debido a su avanzado estado de deterioro ambiental, está a punto de perder la declaratoria de parque nacional, aunque el gobierno del Distrito Federal ha decidido declararlo área de conservación ecológica.

Al oriente del cerro de la estrella se localiza la sierra de Santa Catarina, una cadena de pequeños volcanes extintos durante la era mesozoica formada por seis picos (algunas definiciones incluyen al cerro de la Estrella en la sierra de Santa Catarina, con lo cual serían siete). De las elevaciones que forman esta sierra, uno pertenece al estado de México. El resto forma el límite entre las delegaciones Tláhuac e

Iztapalapa. De poniente a oriente, estas elevaciones son el volcán Yohualihqui, Tezonchichila o de las Minas (2 420 msnm); el volcán Xaltepec (2 500 msnm); el cerro Tetecón (2480 msnm); el cerro Tecuauhtzin o San Nicolás (2 640 msnm); y el volcán Guadalupe o del Borrego (2 820 msnm, el punto más elevado del territorio de Iztapalapa). La sierra de Santa Catarina fue declarada área de conservación ecológica en la década de los noventa. Es de una importancia estratégica para la ciudad, pues permite la recarga de los mantos freáticos de que se abastecen de agua los capitalinos. En la década de 1920, el Dr. ATL tenía la intención de convertirla en un centro de desarrollo cultural para el DF. Hoy es una de las zonas más empobrecidas de la ciudad, cuyo poblamiento tuvo lugar a partir de la segunda mitad de la década de 1970.

Al noreste de la delegación se localiza el peñón del Marqués o peñón Viejo (2 400 msnm). En tiempos en que el lago de Texcoco inundaba el norte iztapalapense, debió ser un islote. Dice la leyenda que una sacerdotisa mexicana lanzó una profecía, según la cual, el mundo terminaría cuando esta peña hiciera erupción. Es considerado una zona de alto riesgo por los constantes deslaves que ocurren allí, que afectan una zona densamente poblada.

Según la *Carta de Climas* del INEGI (1995), el 82.42% de Iztapalapa (sur) se ubica en una zona de clima templado subhúmedo, con lluvias en verano [C(wo)]. El resto, tiene un clima semiseco templado [BS1k]. Siempre según el INEGI, la temperatura anual promedio (calculada con base en una observación de 30 años) es de 16.6°C, siendo más cálida en el mes de junio, cuando alcanza los 19°C, y la más baja en enero, con 13.1°C. La precipitación anual promedio es de 616.8 mm.

Los ecosistemas nativos del valle de México desaparecieron con la expansión de la zona urbana de la ciudad de México (que actualmente ocupa más del 90% del territorio de Iztapalapa). Las cumbres del cerro de la Estrella y la Sierra de Santa Catarina sólo fueron declaradas áreas de conservación cuando su deterioro era muy evidente. Ambas reservas ecológicas han sido reforestadas con árboles no nativos de la zona, como eucaliptos o casuarinas. Estas especies arbóreas han sido

empleadas también en la arborización de los escasos espacios verdes con que cuenta la delegación, en demérito de otras clases de árboles que tenían más arraigo en la región, como el pino y el pirul; este último, introducido por los españoles en el siglo XVI. La fauna original ha desaparecido por completo, salvo en algunas zonas del *cerro de la Estrella*, donde aún es posible encontrar algunas especies de murciélagos, roedores y serpientes.

Historia

Época prehispánica

Los indicios más antiguos de ocupación humana en el territorio de Iztapalapa proceden del pueblo de Santa María Aztahuacan. En ese lugar, en 1953 fueron encontrados los restos de dos individuos que, según los análisis de la Facultad de Estudios Superiores de Zaragoza (UNAM) y del Instituto Nacional de Antropología e Historia, tienen una antigüedad aproximada de nueve mil años.

Materiales arqueológicos más recientes indican la ocupación continua de las laderas del cerro de la Estrella, por lo menos desde el Preclásico. En aquella época, aquí se debió establecer alguna aldea que estaba relacionada con la *cultura de Cuicuilco*. El declive de esta cultura, cuyo centro era la población del mismo nombre en el sur del valle de México, debió ocurrir en aproximadamente por el siglo II d. C., y posiblemente esté relacionada con la erupción del volcán Xitle.

Hacia el final del preclásico debió dar comienzo la ocupación de Culhuacán. Durante el periodo clásico, Culhuacán, como la mayor parte de las poblaciones del valle de México y de Mesoamérica, fue parte de un sistema de intercambio comercial que tuvo a Teotihuacán como centro. Tras la caída de esta ciudad, aproximadamente en el siglo VIII d. C., algunos de sus pobladores se refugiaron en los antiguos pueblos ribereños del lago de Texcoco como Culhuacán. Allí permaneció un reducto cultural teotihuacano que se fusionó con los pueblos guerreros que migraban hacia el centro de México.



Cuitláhuac, señor de Iztapalapa, fue elegido tlatoani a la muerte de Moctezuma Xocoyotzin. Murió de viruela en 1520.

De la alianza matrimonial del jefe de los nahuas, Mixcóatl, con una princesa culhua, nació Topiltzin, que la tradición identifica con el Quetzalcóatl histórico. Sería este personaje el fundador de Tula, capital de los toltecas. A la caída de esa ciudad, algunos grupos emigraron al valle de México y se radicaron nuevamente en Culhuacán. Tras una segunda oleada de migraciones norteñas, (siglo XIV), llegaron los mexicas a la cuenca. Las relaciones entre los recién llegados y los culhuas fueron muy importantes. De hecho, Acamapichtli, quien consolidó la dinastía mexicana, era originario de Culhuacán.

En vísperas de la conquista española, se había desarrollado Iztapalapa, también a la orilla del lago y al pie del cerro de la Estrella, cerca de Culhuacán. Fue una de las villas reales que rodeaban Tenochtitlán a la cual abastecían de víveres y a la vez protegían. Iztapalapa fue gobernada por Cuitláhuac, hermano de Moctezuma II. La población albergaba unos 10 mil habitantes dedicados a la agricultura en chinampas.

Chinampas

El término chinampa se deriva del náhuatl *chinamitla* cerca o cercas de caña y *pan*: sobre reja o armazón de cañas". Eran pequeñas parcelas de terreno, islotes de mantos de vegetación, acuática y lodo. Como consecuencia de la escasez de tierra, para subsistir se elaboraron huacales largos tejidos con ramas de árbol, después se

rellenaban de tierra para sembrar en ellos. La agricultura por medio de las chinampas era una de las principales formas de actividad económica. Durante varios años se utilizaron diferentes métodos para trabajar las tierras. En el centro de Iztapalapa, las chinampas que sobrevivían hasta hace unos años, eran las que están en los terrenos del eje 6 sur, a la altura de la Central de Abastos.

Conquista y época colonial

A su llegada al Valle de México, los españoles se aposentaron en el pueblo de Iztapalapa el 6 de noviembre de 1519. De allí partieron a su primer encuentro con Moctezuma II. Iztapalapa junto con otras poblaciones cercanas fue aniquilada y sojuzgada en 1520 por Hernán Cortes. La región fue arrasada, se calcula que fallecieron alrededor de cinco mil personas a causa de la guerra y de las epidemias.

Hernán Cortés designó seis pueblos como propiedad de la Ciudad de México, entre ellos estaban Iztapalapa, Mexicaltzingo, y Culhuacán. Poco después sólo Iztapalapa quedó en poder de la ciudad de México, las otras poblaciones fueron otorgadas en "*encomienda*" a particulares. Por tal motivo, la capital se consideraba como el *encomendero corporativo* de la comunidad de Iztapalapa, de la que recibía tributos, usaba la mano de obra y designaba y pagaba el salario de su párroco, hasta fines del siglo XVI en que se convirtió en propiedad de la Corona española.

Desde principio del siglo XVI Mexicaltzingo fue designada *Corregimiento y Cabecera* del territorio que hoy conocemos como Iztapalapa. Según el censo de 1552, la población disminuyó considerablemente después de las muchas epidemias. En ese año, Culhuacán contaba con 817 tributarios y 260 en Mexicaltzingo.

Del siglo XIX a la actualidad

El proceso de marginalización del territorio de Iztapalapa dio comienzo en la época colonial y continúa en la actualidad. A pesar de encontrarse a escasos 14 kilómetros

de lo que fue originalmente la ciudad de México, y actualmente conurbada a esta, durante los primeros años del México independiente (siglo XIX), los iztapalapenses sólo alcanzaban a ver la polvareda que alzaban los carrmatos de viajeros y ejércitos procedentes o con destino a Puebla o Veracruz.

Para comunicarse con la Ciudad de México, Iztapalapa contaba con la ventaja de vías fluviales como los canales de Chalco y Xochimilco, que se unían para formar el Canal de la Viga. En su camino pasaba por los barrios de Iztacalco y Santa Anita, dos de los sitios de paseo preferidos por los capitalinos decimonónicos; y llegaba hasta el embarcadero de Roldán en el centro. A través de este canal se transportaban los productos agrícolas de los pueblos lacustres de Xochimilco-Chalco. La agricultura era el soporte económico básico, y además permitía satisfacer las necesidades locales de maíz, frijol y numerosos vegetales.

En el siglo XIX y hasta principios del siglo XX, en la región existieron varias haciendas que concentraban la mayor parte de los terrenos disponibles. El crecimiento de los ranchos y las haciendas se debió al despojo sistemático de las comunidades indias originarias.

A la mitad del siglo, el pueblo de Iztapalapa contaba con 3,416 habitantes, distribuidos en 13 barrios, y organizados en dos medios pueblos. En el resto de la municipalidad (creada en 1862) habitaban 1,809 personas. La ley de la organización política y municipal de 1903 colocó bajo el gobierno local de Iztapalapa varios pueblos de los alrededores. Su población llegó a 10,440 habitantes, de los cuales 7.200 vivían en la cabecera establecida para entonces ya en Iztapalapa. Hacia 1920 la población total de la municipalidad era de más de 20 mil habitantes, 9 mil de ellos correspondientes a la cabecera.

La organización municipal de 1903 quedó sin efecto con la promulgación de una nueva ley territorial para el Distrito Federal en el año 1929. Esta ley estableció la división en delegaciones políticas dependientes de la Jefatura del Distrito Federal.

Durante los primeros años del siglo XX, la población de Iztapalapa seguía dedicándose principalmente al cultivo de chinampas. Insistimos en el hecho de que la mayor parte de las tierras de cultivo estaban concentradas en unas cuantas haciendas, cuya producción se destinaba al consumo de la Ciudad de México.

Tras la Revolución Mexicana, tuvo lugar el reparto agrario entre las comunidades.

Del siglo XIX a la actualidad

El proceso de marginalización del territorio de Iztapalapa dio comienzo en la época colonial y continúa en la actualidad. A pesar de encontrarse a escasos 14 kilómetros de lo que fue originalmente la ciudad de México, y actualmente conurbada a esta, durante los primeros años del México independiente (siglo XIX), los iztapalapenses sólo alcanzaban a ver la polvareda que alzaban los carrromatos de viajeros y ejércitos procedentes o con destino a Puebla o Veracruz.

Para comunicarse con la Ciudad de México, Iztapalapa contaba con la ventaja de vías fluviales como los canales de Chalco y Xochimilco, que se unían para formar el Canal de la Viga. En su camino pasaba por los barrios de Iztacalco y Santa Anita, dos de los sitios de paseo preferidos por los capitalinos decimonónicos; y llegaba hasta el embarcadero de Roldán en el centro. A través de este canal se transportaban los productos agrícolas de los pueblos lacustres de Xochimilco-Chalco. La agricultura era el soporte económico básico, y además permitía satisfacer las necesidades locales de maíz, frijol y numerosos vegetales.

En el siglo XIX y hasta principios del siglo XX, en la región existieron varias haciendas que concentraban la mayor parte de los terrenos disponibles. El crecimiento de los ranchos y las haciendas se debió al despojo sistemático de las comunidades indias originarias.

A la mitad del siglo, el pueblo de Iztapalapa contaba con 3,416 habitantes, distribuidos en 13 barrios, y organizados en dos medios pueblos. En el resto de la

municipalidad (creada en 1862) habitaban 1,809 personas. La ley de la organización política y municipal de 1903 colocó bajo el gobierno local de Iztapalapa varios pueblos de los alrededores. Su población llegó a 10,440 habitantes, de los cuales 7.200 vivían en la cabecera establecida para entonces ya en Iztapalapa. Hacia 1920 la población total de la municipalidad era de más de 20 mil habitantes, 9 mil de ellos correspondientes a la cabecera.

La organización municipal de 1903 quedó sin efecto con la promulgación de una nueva ley territorial para el Distrito Federal en el año 1929. Esta ley estableció la división en delegaciones políticas dependientes de la Jefatura del Distrito Federal.

Durante los primeros años del siglo XX, la población de Iztapalapa seguía dedicándose principalmente al cultivo de chinampas. Insistimos en el hecho de que la mayor parte de las tierras de cultivo estaban concentradas en unas cuantas haciendas, cuya producción se destinaba al consumo de la Ciudad de México.

Tras la Revolución Mexicana, tuvo lugar el reparto agrario entre las comunidades de Iztapalapa. De hecho, la historia de la Reforma agraria en México comienza en el poblado de Iztapalapa de Cuitláhuac, la primera que obtuvo la restitución de sus bienes comunales por una resolución presidencial publicada en el *Diario Oficial de la Federación* del 15 de noviembre de 1916.

Hacia 1940 los ocho barrios de Iztapalapa quedaron incorporados a la zona urbana de la Ciudad de México. Una década más tarde, tuvo lugar el entubamiento del canal de La Viga, de vital importancia para la agricultura chinampera, que al verse privada de un insumo básico (agua), entró en crisis. Durante la década de los cincuenta, comienza la ocupación de la chinampera por colonias populares. Una década más tarde, se construyen los primeros parques industriales de la delegación en la zona de Los Reyes Culhuacán; en algunas áreas, la subdivisión de la tierra se da en manzanas y lotes.

A partir de la declinación de la actividad agrícola en el valle de México, el gobierno federal da inicio a una política de expropiación de las dotaciones ejidales de los pueblos absorbidos por el crecimiento de la ciudad, (hecho que queda reflejado en el nombre de una de las colonias delegacionales como *Ex-ejidotes de Iztapalapa*). Quizá la expropiación más emblemática en la delegación fue la del antiguo ejido de Iztapalapa, en donde se construyó la Central de Abasto de la Ciudad de México en el año 1982. Fue frecuente la especulación con la tierra ejidal durante el periodo de 1970 a 1990. El caso más conocido de estos casos es el del Paraje San Juan, en la actualidad, motivo de un litigio entre el Gobierno del Distrito Federal y el supuesto dueño de las tierras.



Miembros de la UCISV-Libertad, de Cananea. Iztapalapa, DF.

El crecimiento de la población de Iztapalapa ha traído graves consecuencias para todos sus habitantes desde casi tres décadas ininterrumpidas. En este periodo han surgido muchas organizaciones populares que reclaman la dotación de servicios urbanos (y en muchos casos, operan programas de desarrollo social apoyados por ONG's) en zonas de reciente ocupación. La crisis se agudizó tras el terremoto del 19 de septiembre de 1985, cuando el Departamento del Distrito Federal decidió reubicar a los damnificados en unidades habitacionales de la periferia. A partir de entonces, Iztapalapa ha sufrido desabasto de agua, problemas de transporte (que no se solucionaron ni con la construcción de dos líneas del Metro de la Ciudad de México), mala calidad en los servicios educativos y una depauperación visible. La

consecuencia más palpable de ello es que los índices de incidencia delictiva de Iztapalapa se encuentran entre los más altos de la Ciudad de México y el predominio de familias con fuerte pobreza económica.

Política

Iztapalapa es una delegación del Distrito Federal. Con la supresión del régimen municipal en esta entidad federativa mexicana en 1929, las antiguas municipalidades desaparecieron. En 1994 se instauraron los *Consejos Ciudadanos* como órganos representativos de la población en las delegaciones políticas del Distrito Federal. El más amplio de ellos fue el de Iztapalapa, por ser la delegación más poblada, con 42 consejeros ciudadanos que representaban otras tantas áreas vecinales. El Consejo Ciudadano sólo funcionó durante tres años.

Sólo hasta el año 2000 los iztapalapenses eligieron por voto universal su primer jefe delegacional, puesto que antes eran nombrados por el regente del Departamento del Distrito Federal, o entre 1994 y 2000, por el jefe de gobierno del DF. Las jefaturas delegacionales son renovadas cada tres años. A diferencia de los ayuntamientos, las jefaturas carecen de cabildos. En la Asamblea Legislativa del Distrito Federal, Iztapalapa es representada por ocho diputados de mayoría relativa, todos ellos pertenecientes al Partido de la Revolución Democrática, que desde el año 1997 domina ampliamente las elecciones en esta delegación.

Con el propósito de mejorar la atención del gobierno delegacional en las diferentes zonas de la delegación, el territorio de Iztapalapa se encuentra dividida en siete direcciones territoriales. Éstas son Centro (Iztapalapa de Cuitláhuac), Aculco, Cabeza de Juárez, Ermita Zaragoza, San Lorenzo Tezonco, Paraje San Juan y Sierra de Santa Catarina. Cada una de ellas es atendida por un director territorial nombrado por el jefe delegacional.

Demografía

Población de Iztapalapa		
Año	Iztapalapa	DF
1950	76 621	3.050.442
1960	254.355	4.870.876
1970	522.095	6.874.165
1980	1 262 354	8 831 079
1990	1 490 499	8 235 744
2000	1 773 343	8 605 239

En este apartado presentamos algunos indicadores sociales de la población de Iztapalapa, siempre comparando los datos contra los obtenidos para el Distrito Federal en periodos similares. En algunos casos se exponen datos históricos que permitirán tener un panorama amplio de la historia demográfica de la delegación.

Dinámica de población

Como se observa en el cuadro 1, por lo menos desde 1930 la tasa de crecimiento de la población iztapalapense es más alta que la presentada a nivel del Distrito Federal. Buena parte de ese crecimiento se podría explicar por la expansión de la ciudad central que terminó por desbordarse a las tierras circundantes, que anteriormente habían sido dedicadas a los cultivos.

Es significativo que en la diferencia relativa entre las tasas de crecimiento de Iztapalapa y el Distrito Federal haya aumentado dramáticamente en el periodo de 1970-1990. Tras el desastre del 19 de septiembre de 1985, muchas de las familias

que habían radicado en las áreas centrales se desplazaron a los nuevos conjuntos habitacionales que se construían en la periferia. La tendencia esta tendencia no se detuvo hasta la mitad de la década de 1990, cuando se agotaron las tierras disponibles en Iztapalapa y se decretó la protección de la *Sierra de Santa Catarina*, la zona más presionada por la expansión de la mancha urbana.

Indicadores sociales

- ***Índice de Desarrollo Humano:*** El índice de desarrollo humano de Iztapalapa (que es un coeficiente en el que se considera el acceso a la educación, la salud y el ingreso) es de 0.8359, que coloca a la delegación en el sitio 13 de 16 en el Distrito Federal. El IDH de la Ciudad de México es de 0.871, el más alto de México. La mayor parte de la población es de clase media baja y baja con pequeños sectores de clase media y media alta ubicados en las colonias Sinatel y otros menores
- ***Marginación:*** La zona más marginada de la delegación Iztapalapa se encuentra en las faldas de la Sierra de Santa Catarina, Santa Catarina, y San Lorenzo Tezonco. Se trata de los asentamientos más recientes, cuya fundación oscila entre la década de 1960 y el tiempo actual. La zona poniente, colindante con Benito Juárez, es la menos marginada entre las que destacan las colonias Sinatel, Ampl. Sinatel, Banjjidal, Justo Sierra, y las colindantes con Coyoacán, como la Unidad Modelo, Escuadrón 201, Sector Popular, Héroes de Churubusco y Cacama como las de mayor calidad de vida en el Distrito Federal.
- ***Alfabetismo:*** De la población mayor de 15 años que habita en Iztapalapa (poco más de 1 millón 200 mil personas), el 96.3% sabe leer y escribir; en tanto que la tasa observada en el Distrito Federal fue de 97.0%. En lo respectivo a los niños en edad escolar, sólo el 91.88 de los sujetos en ese rango saben escribir. El índice observado para el Distrito Federal fue de

92.94%. El promedio de grado escolar en Iztapalapa es de 9 años de instrucción, en tanto que para el DF es de 10 años.

- **Hablantes de lenguas indígenas:** Según el censo de 2000, el total de hablantes de lenguas indígenas que habitaban en Iztapalapa fue de 32141 personas, de las cuales la amplia mayoría habla español. Las lenguas indígenas con mayor presencia en ese periodo censal fueron la náhuatl, con 4 mil 451 hablantes; la mixteca, con 4 mil 390; la lengua otomí, con 2 mil 564; y el idioma zapoteco, con 2 mil 569.
- **Religión:** En el periodo comprendido entre 1980 y 1990, la presencia de la religión católica se redujo en casi 2%. A pesar de ello, el catolicismo seguía siendo la religión predominante (92.1%). En un lapso de diez años, el catolicismo perdió presencia frente a otras denominaciones religiosas, en especial, las evangélicas; pasó de 92.1% a 80.18%

Principales localidades

Casco de la vieja hacienda de San Nicolás Tolentino, en San Lorenzo Tezonco

Los dieciséis pueblos de origen colonial o prehispánico que se localizan en la delegación Iztapalapa han sido absorbidos completamente por la mancha urbana de la ciudad de México. A pesar de ello, conservan varias características culturales y sociales que los distinguen de las colonias populares que los rodean. Esos dieciséis pueblos son Iztapalapa de Cuitláhuac, Pueblo Aculco, La Magdalena Atlazolpa, San Juanico Nextipac, San Andrés Tetepilco, San Marcos Mexicaltzingo, Pueblo Culhuacán, Santa María Tomatlán, San Andrés Tomatlán, San Lorenzo Tezonco, Santa Cruz Meyehualco, Santa María Aztahuacán, San Sebastián Tecoloxtitlán, Santiago Acahualtepec, Santa Martha Acatitla y San Lorenzo Xicoténcatl. La mayor parte de ellos están divididos en barrios.

Estos pueblos originarios poseían tierras comunales o ejidales que tras el crecimiento de la ciudad de México y la ruina de la agricultura en el Distrito Federal fueron lotificados para proporcionar vivienda barata a la gran cantidad de inmigrantes que llegaron entre las décadas de 1960 y 1990. De esta manera surgieron colonias como Escuadrón 201, Constitución de 1917, Valle del Sur y otras de considerables dimensiones, tanto por su población como por su superficie, lo que de alguna manera opaca a los pueblos originales y sus respectivos barrios, convirtiéndolos en simples demarcaciones urbanas (o suburbios de la ciudad de México), aunque han conservado sus tradiciones, lo que les da una cierta identidad. Además Iztapalapa alberga numerosas unidades habitacionales (conjuntos de departamentos horizontales o fraccionamientos urbanos de casas dúplex), de los cuales la mayor es la Unidad Vicente Guerrero, construida en los años setenta. Vicente Guerrero posee actualmente una población aproximada de 13 mil habitantes que ocupan una superficie inferior al kilómetro cuadrado.

Las invasiones de tierra de los años ochenta originaron comunidades enormes con escasez de servicios públicos. Se ubican sobre todo en la región suroriente de Iztapalapa. Ejemplos de ellas son Desarrollo Urbano Quetzalcóatl (26 mil habitantes) y San Miguel Teotongo (80 mil habitantes). Poco a poco la situación de estas colonias ha ido regularizándose, tanto en lo que respecta a la tenencia de la tierra y a la satisfacción de servicios urbanos. Al inicio del siglo XXI, Iztapalapa tiene 241 localidades, entre colonias populares, unidades habitacionales y pueblos y barrios originarios.

Cultura

Artículo principal: Cultura de Iztapalapa

Tradición oral

Las cuevas del cerro de la Estrella

El cerro de la Estrella tiene muchas cuevas. Algunas de ellas son muy profundas, y les han costado la vida a algunas personas. Algunos habitantes del pueblo de Iztapalapa cuentan que en estas cuevas vive el diablo, o que no tienen fin. Y ésta sería la razón de que algunas personas que entran a las cuevas no regresen jamás: porque se extravían en las galerías o se los lleva el diablo.

Curaciones milagrosas en Iztapalapa y San Lorenzo



Capilla de El Pocito, en San Lorenzo Tezonco

Iztapalapa de Cuitláhuac y San Lorenzo Tezonco son dos de los pueblos más viejos de la delegación. Cuenta la tradición que en el siglo XIX ambos sitios fueron afectados por el *cólera morbus*. Como la gente estaba muy preocupada por la epidemia, invocaron las imágenes de Cristo que se veneraban en sus respectivas

ermitas. En Iztapalapa la mortandad por el cólera paró a los pocos días. En San Lorenzo, del pie de un ahuehuete brotó un manantial de agua con la que se curaron los tezonqueños y la gente de los pueblos del sur.

En agradecimiento, los iztapalapenses dieron inicio a la representación del Viacrucis y construyeron un santuario que hoy se conoce como *La Cuevita*. En San Lorenzo, los lugareños construyeron una parroquia y una capilla --a la que llaman *El Pocito*-- en el sitio donde brotó el manantial. En la actualidad, los fiscales del pueblo distribuyen el agua entre quién la solicita.

Ejidatarios y Colonos

La segunda mitad del siglo XX fue una época en que Iztapalapa fue colonizada por inmigrantes del interior de la república. Por aquella época, buena parte del territorio de Iztapalapa estaba dedicado a la agricultura, carecía de servicios de urbanización, y los recién llegados siempre estaban en vilo por los fraudes que se cometían por la venta ilegal de terrenos.

Los campesinos no veían con muy buenos ojos la llegada de los avecindados, porque se robaban (dicen) los productos cultivados. Los campesinos sembraban y los recién llegados se lo comían todo: calabazas, frijoles, elotes... En Santa Cruz Meyehualco, por ejemplo, los ejidatarios llegaron a emplear armas para defenderse de los colonos de La Comuna. Como no pudieron con ellos, optaron por dejar de sembrar.

Festividades en Iztapalapa



Procesión de Día de Muertos. Pueblo Aculco. 1999.

El Viacrucis de Iztapalapa

Se trata quizá, de la más conocida de las festividades de Iztapalapa. Se celebra desde hace más de 160 años durante el periodo comprendido entre domingo de Ramos y el Sábado de Gloria. Los intérpretes son elegidos de entre los habitantes de Iztapalapa.

A la procesión-representación la acompaña el grupo de nazarenos, que acuden a cargar la cruz en agradecimiento por los milagros recibidos del Señor de La Cueva.

El Viacrucis de San Lorenzo

En San Lorenzo Tezonco también tiene lugar la representación de la Pasión de Cristo. Pero a diferencia de lo que ocurre en Iztapalapa, aquí el recinto eclesial tiene una importancia capital. La capilla del Pocito es convertida en la cárcel donde encierran al Cristo de la representación. La crucifixión se lleva a cabo en los pies del volcán *Yohualihqui*.

Los carnavales

Varios de los pueblos originarios de Iztapalapa conservan la tradición del carnaval en los días anteriores al miércoles de ceniza. Los más importantes de los carnavales iztapalapenses son el de San Lorenzo Tezonco, Culhuacán el de Santa Cruz Meyehualco y el de Santa María Aztahuacan. En ellos, la gente se organiza por comparsas que toman por asalto las calles para bailar y desfilan con sus carros alegóricos. Generalmente, las autoridades tradicionales de estos pueblos tienen que ofrecer alimentos a los participantes de las comparsas.

Las fiestas patronales

Casi cada una de las colonias, pueblos y barrios que se levantan en su territorio tienen una fiesta patronal. Pero sin duda, hay algunas que destacan por su antigüedad, su complejidad y su colorido, como la del 3 de mayo en Santa Cruz Meyehualco; La del Señor del Calvario santo patrono de Culhuacán; la de San Lucas, patrono de Iztapalapa; la del 12 de diciembre en San Lorenzo Tezonco.

El Día de Muertos

Uno de los escenarios más importantes de esta fecha en Iztapalapa es el pueblo de San Lorenzo Tezonco, donde toda la semana anterior al Día de Muertos se pone un tianguis de dimensiones considerables (desde la Plaza del Pueblo hasta la avenida de las Torres, por las calles de San Lorenzo y Candelabro), en donde se pueden conseguir todos los artículos necesarios para las ofrendas.

Además, en tanto que Iztapalapa posee dos de los panteones más grandes de la Ciudad de México (San Nicolás Tolentino y San Lorenzo Tezonco), se convierte en destino de miles de personas que acuden a las tumbas a recordar a los que se adelantaron.

Patrimonio material



Antigua troje de la Hacienda de San Nicolás Tolentino, en el sur de Iztapalapa. Funcionó como crematorio del panteón de San Lorenzo hasta el año de 1994.

Por lo menos en dos sitios de la delegación se fueron hallados restos arqueológicos, legado cultural del pueblo de Iztapalapa. En el cerro de la Estrella se localiza un basamento piramidal prehispánico denominado *Pirámide del Fuego Nuevo*. Se supone que en este templo, se realizaba cada cincuenta y dos años la ceremonia de conclusión e inicio del *xiuhmolpilli* (náhuatl: *xiúhuatl* = año, *molpilli*=atado, es decir, *atado de años*). Los sacerdotes mexicas esperaban en este sitio a que Aldebarán pasara por el cenit, hecho que interpretaban como señal de continuidad para la vida en la Tierra. En las faldas del mismo cerro, en 2006 mientras se preparaba la cruz del Viacrucis tradicional, se descubrió un nuevo basamento piramidal y se ha propuesto que este podría ser de la época teotihuacana (siglos II-VIII d. C.). En la ladera poniente, Culhuacán ha sido el sitio de descubrimiento de algunos vestigios artísticos de sus antiguos pobladores, mismos que se conservan en el Ex-Convento de Culhuacán. En la sierra de Santa Catarina, los pobladores de San Miguel Teotongo localizaron también indicios de ocupación precolombina cuando construían

sus viviendas. Las piezas descubiertas en Teotongo son resguardadas por esa comunidad en un museo comunitario.

De la época colonial se conservan muy pocas construcciones. La más importante de ellas es el Ex-Convento de Culhuacán, al que se encuentran asociados los restos de lo que fue el primer molino de papel construido en América. En Iztapalapa de Cuitláhuac se localiza el templo de San Lucas Evangelista, patrono de esa población, que actualmente continúa en funciones. Este templo ha sido remodelado en varias ocasiones, lo que ha ocasionado que su fachada de basalto fuera recubierta de cemento en 1999. La mayor parte de los monumentos históricos de Iztapalapa datan del siglo XIX, y casi todos ellos pertenecen al orden religioso. Entre los templos más sobresalientes por su arquitectura se encuentran el Santuario Nacional de Nuestro Señor de la Cueva (Iztapalapa de Cuitláhuac), la parroquia de San Lorenzo Mártir (Tezonco), y la parroquia de Santa Martha (Acatitla). De orden civil son ocho casas declaradas monumento histórico por el INAH, y el antiguo conjunto de la hacienda de San Nicolás Tolentino, en San Lorenzo Tezonco. Los edificios que componen este conjunto sirvieron como crematorio y oficinas para el Panteón Civil de la localidad, y hoy se encuentran a punto de colapsar debido al poco interés de las autoridades competentes en su conservación.

Del siglo XX sobresale el Monumento a Juárez, mejor conocido como *Cabeza de Juárez*. Fue diseñado por David Alfaro Siqueiros, quien se supone que recubriría la base del mismo con pinturas murales, pero antes de concluir la obra, falleció. En el extremo oriente de Iztapalapa se localiza la Capilla Messeger, edificada por el arquitecto catalán Benito Messeger con el propósito de convertirla en el centro social de la Unidad Ermita Zaragoza. La Universidad Autónoma Metropolitana, por su parte, alberga varios murales y esculturas del artista canadiense (aunque formado en México) Arnold Belkin.

Infraestructura y Equipamiento

Vialidad

Mapa de vialidades y equipamiento urbano de la delegación Iztapalapa

Debido a que la mayor parte de su territorio fue ocupado por colonias populares que carecieron de planificación urbana, Iztapalapa enfrenta graves problemas de vialidad, en especial en la zona de la sierra de Santa Catarina y San Lorenzo. Sólo el poniente de la delegación, cuya urbanización es más temprana que en el centro y el oriente, posee una red vial primaria más o menos importante. Esta está constituida por el Circuito Interior de la ciudad de México, y varios ejes viales que cuadriculan la zona. La presencia del cerro de la Estrella en la mitad de la delegación ocasiona que una amplia zona entre Culhuacán, Iztapalapa y San Lorenzo Tezonco quede incomunicada entre sí. Desde el Barrio de Santa Bárbara, en Iztapalapa de Cuitláhuac, la antigua calzada México-Tulyehualco rodea el cerro y comunica a Iztapalapa con su vecino del sur, la delegación Tláhuac.

De poniente a oriente, la delegación es cruzada por la calzada Ermita-Iztapalapa (Eje 8 Sur), y los ejes 6 y 5 Sur, que desembocan en la Autopista México-Puebla. Esta autopista y su prolongación hacia el noroeste (la calzada Ignacio Zaragoza) sirven como vía de entrada para los pobladores del oriente del valle de México hacia el centro. Por ello, ambas vías rápidas se encuentra constantemente saturadas, a pesar de las obras viales realizadas en la primera mitad de la década de los noventa.

Al sureste, la presencia de la sierra impide el paso de las vialidades hacia el norte de Tláhuac. Al mismo tiempo, por encontrarse ocupada por colonias de reciente formación y escasa planificación urbana, se trata de una zona con una complicada red de calles que finalmente desembocan en la calzada Ermita-Iztapalapa.

Transporte

Hasta 1993, las líneas de autobuses de la empresa paraestatal *Ruta 100* (actualmente Red de Transporte de Pasajeros del Distrito Federal -RTP-) y varias rutas de microbuses y *peseros* (este término designa a las camionetas tipo Combi que prestaban servicio como colectivos en la Ciudad de México constituían la base del transporte urbano en Iztapalapa. A ellos se sumaban cuatro líneas de trolebuses (operados por el paraestatal Sistema de Transportes Eléctricos) y los numerosos taxis que circulan por todo el territorio iztapalapense. Tanto la *Ruta 100* (ahora RTP) como el resto de los transportes públicos tenían (y siguen teniendo) como punto de articulación las estaciones del Sistema de Transporte Colectivo (Metro).

El 12 de agosto de 1991 se inauguró la primera línea de metro que prestó servicio en Iztapalapa. Es la Línea A, que cuenta con diez estaciones en total, de las cuales cinco se localizan en territorio iztapalapense. La línea A del metro tiene la característica de ser la única en la ciudad de México de carácter férreo. Corre de Pantitlán (en la delegación Iztacalco), a La Paz (en el municipio del mismo nombre) en el Estado de México. A la línea A se sumó en 1994 la Línea 8, que cubre un recorrido total de 19,8 km con diecinueve estaciones. De ellas, ocho pertenecen a Iztapalapa. Asociados a algunas estaciones del metro fueron construidos algunos paraderos (sitios terminales de las rutas de autobuses y microbuses urbanos) como: Santa Martha y Tepalcates, de la línea A; así como Constitución de 1917, Iztapalapa y Escuadrón 201 de la línea 8.

Debido a que Iztapalapa pertenece a la zona metropolitana del Valle de México, el transporte foráneo se realiza por las cuatro centrales de autobuses y el único aeropuerto que posee el Distrito Federal. Ninguna de estas instalaciones se encuentra en el territorio de la delegación.

Oferta Educativa

La delegación Iztapalapa alberga cuatro instituciones públicas de educación superior en su territorio. Éstas son la Facultad de Estudios Superiores de Zaragoza (UNAM), la Unidad Iztapalapa de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM-I) y los *campus* Iztapalapa y San Lorenzo Tezonco de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM). La UACM es la más joven de ellas, creada por el Gobierno del Distrito Federal con el propósito de ampliar la oferta de instrucción superior gratuita en el Distrito Federal. En conjunto, estas instituciones atienden a cerca de 30 mil estudiantes en los campos de las ciencias médicas, ciencias sociales e ingenierías.

En cuestión de la educación superior privada se encuentran varias opciones, entre ellas esta: el campus Sur de la Universidad Tecnológica de México (UNITEC) y la recién creada Universidad de la República Mexicana (UNIREM)

Servicios Culturales

La jefatura delegacional cuenta con 46 bibliotecas pequeñas repartidas en toda la delegación, las cuales ofrecen lectura en voz alta, tertulias literarias y otras actividades culturales vinculadas con los libros. La mayor de ellas es la biblioteca Alonso de Axayácatl, ubicada en la colonia Vicente Guerrero. Además de los acervos de las escuelas superiores públicas, que están abiertas a todo el público.

Espacios Deportivos

La demarcación cuenta con espacios públicos y privados, para la práctica deportiva entre los principales se encuentran el Deportivo de Santa Cruz Meyehualco es el más antiguo, cuenta con instalaciones, para la práctica de baseball, el cual ocupa la 3era parte del complejo, 8 canchas para Fut-bol, 3 para Fut-bol rapido, 6 para Basquetbol 2 para Vóleibol, y una pequeño estadio que cuenta con alumbrado y gradas donde se realizan diferentes encuentros deportivos de pista y de conjunto. El Gimnasio de usos múltiples G-2, donde con aportaciones económicas, niños y jóvenes pueden practicar Basquetbol, Gimnasia, Tae Kwon Do, Box. De más reciente

construcción, el Deportivo *Francisco I. Madero*, el cual además de tener instalaciones como los anteriores posee una alberca semi-olímpica y fosa de clavados, así como velódromo; más reciente aún es la apertura en este trienio 2006-2009 del estadio para la práctica de *fútbol americano*, *Jacinto Licea*, el cual cuenta con pasto sintético y alumbrado.

La oferta cultural en Iztapalapa es reducida. Cuenta con un auditorio, y varios centros culturales, aunque de ellos, sólo La Fábrica de Artes y Oficios de Oriente (*El FARO de Oriente*) tiene alguna significación en el Distrito Federal. *El FARO* forma artistas y artesanos de la pintura, la música y las artes populares. Su clientela está constituida por quienes se dedican a la agricultura. Su clientela está constituida por quienes se dedican a la agricultura por medio de las chinampas era una de las principales formas de actividad económica. Durante varios años se utilizaron diferentes métodos para trabajar las tierras. En el centro de Iztapalapa, las chinampas que sobrevivían hasta hace unos años, eran las que están en los terrenos del eje 6 sur, a la altura de la Central de Abastos.

Conquista y Época Colonial

A su llegada al Valle de México, los españoles se aposentaron en el pueblo de Iztapalapa el 6 de noviembre de 1519. De allí partieron a su primer encuentro con Moctezuma II. Iztapalapa junto con otras poblaciones cercanas fue aniquilada y sojuzgada en 1520 por Hernán Cortes. La región fue arrasada, se calcula que fallecieron alrededor de cinco mil personas a causa de la guerra y de las epidemias.

Hernán Cortés designó seis pueblos como propiedad de la Ciudad de México, entre ellos estaban Iztapalapa, Mexicaltzingo, y Culhuacán. Poco después sólo Iztapalapa quedó en poder de la ciudad de México, las otras poblaciones fueron otorgadas en "*encomienda*" a particulares. Por tal motivo, la capital se consideraba como el encomendero corporativo de la comunidad de Iztapalapa, de la que recibía tributos, usaba la mano de obra y designaba y pagaba el salario de su párroco, hasta fines del siglo XVI en que se convirtió en propiedad de la Corona española.

Desde principio del siglo XVI Mexicaltzingo fue designada Corregimiento y Cabecera del territorio que hoy conocemos como Iztapalapa. Según el censo de 1552, la población disminuyó considerablemente después de las muchas epidemias. En ese año Culhuacán contaba con 817 tributarios y 260 Mexicaltzingo.

Especialmente por jóvenes, por lo que se orienta más bien hacia las alternativas no comerciales de la actividad cultural. Ha servido lo mismo para exposiciones de fotografía que como escenario para conciertos (o *tocadas*) de rock en lenguas indígenas. Por su parte, la UAM y la UACM también poseen establecimientos de difusión cultural y formación artística. La primera ópera la Casa de Las Bombas, localizada en las viejas instalaciones de una bomba de agua de los años treinta; y la segunda convirtió una sección de la antigua Cárcel de Mujeres de Santa Martha en la Casa Libertad.

Servicios de Salud

El gobierno de Iztapalapa opera 16 pequeñas clínicas que se conocen con el nombre de *Consultorios periféricos*, los cuales tienen por objeto atender la crónica carencia de estos servicios en el territorio. La mayor parte de ellos se encuentran en las zonas más marginadas (Santa Catarina, San Lorenzo Tezonco y Paraje San Juan). Estos consultorios periféricos dan servicios elementales de atención a la salud de materno-infantil, consulta odontológica, y enfermedades agudas. El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores al Servicio del Estado (ISSSTE) prestan sus servicios de medicina familiar y hospitalización, cada una en cuatro clínicas. Además, en el año 2005, el Gobierno del Distrito Federal construyó el *Hospital de Especialidades de la Ciudad de México* en Tezonco, con el fin de dar servicios médicos de alta especialización a la población del oriente del Distrito Federal.

EL PROBLEMA DE LA DISCAPACIDAD

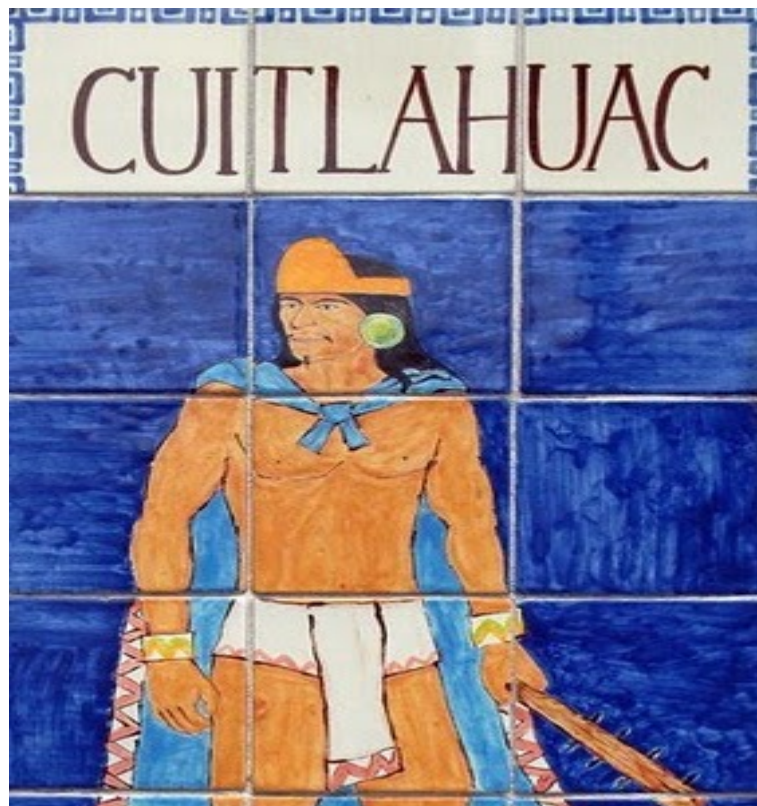
Una fuerte demanda es la atención para las personas con discapacidad, ya que en la delegación existe un número sumamente elevado de personas con diferentes tipos de discapacidad, mismas que sin embargo no reciben la atención necesaria pese a que en la delegación fue construido un centro para la atención de la discapacidad, llamado inicialmente *Centro para Invidentes*, con una donación de la *Fundación Once* de España. Actualmente este majestuoso espacio (que cuenta incluso con un auditorio y biblioteca) se encuentra abandonado y en un supuesto litigio. La promesa de los diferentes jefes delegacionales ha sido abrirlo, sin embargo, continúa la espera de la comunidad iztapalapense.

El Problema del Abasto de Agua

Iztapalapa es la delegación más oriental del Distrito Federal. Ello complica la dotación de agua potable para la zona. En Iztapalapa existen varios pozos de extracción de agua de los acuíferos subterráneos. Ellos se encuentran alrededor de la Sierra de Santa Catarina. Sin embargo, no son suficientes para satisfacer la demanda de agua. Por ello, una porción del agua que se obtiene del Sistema Cutzamala (que lleva agua de la cuenca del Río Balsas al Valle de México) se destina a Iztapalapa; aunque tampoco basta para resolver la cuestión. En la estación seca, la escasez de agua se acentúa, sobre todo en las partes altas de San Lorenzo, Paraje San Juan y Sierra de Santa Catarina.

Personajes Notables de Iztapalapa

Cuitláhuac, penúltimo tlatoani mexicana, que venció a los españoles el 30 de junio de 1521, el día de la célebre Noche Triste en que los españoles y sus aliados tlaxcaltecas tuvieron que huir de Tenochtitlán.



Contexto escolar

Jardín de niños *CASTILLO DEL SABER*

El proyecto se desarrolló en un Jardín de Niños denominado *Castillo del Saber*, el cual fue fundado en el año de 1999; el plantel cuenta con el siguiente personal educativo (2012 – 2013):

- * Una directora
- * Cuatro docentes
- * Una intendente

La matrícula inscrita en el jardín de niños en el periodo de referencia (2012 – 2013), estaba conformada por 16 niñas y 14 niños del tercer grado de preescolar.

La comunidad cuenta con diversos servicios como agua, luz, drenaje, centros de salud, parque deportivo al aire libre, locales comerciales, y en la periferia se encuentran otros centros educativos; también se dispone de salas de cine, así como una biblioteca cercana. El ambiente que rodea al Jardín de Niños donde se realiza la propia labor docente no es muy favorable, ya que se encuentran algunos puestos de *comida chatarra*, y suele proliferar fauna nociva; por otra parte, un grupo numeroso de familias invadieron un predio, e instalaron un conjunto de viviendas. El nivel económico y cultural de los padres que predomina es bajo.

Existen familias integradas y desintegradas; éstas últimas suelen generar inestabilidad emocional en todos sus integrantes; esa condición es frecuente en la zona escolar de referencia, ya que además existe alcoholismo, drogadicción, inseguridad, violencia, pandillerismo, y consecuentemente, delincuencia. Los padres de familia que tienen empleo, muchos son comerciantes ambulantes, albañiles, mecánicos, choferes, pepenadores, obreros y en algunos casos, empleados de gobierno o empleados eventuales, muy pocos padres son profesionistas.

El plantel se encuentra ubicado en la delegación Iztapalapa, en una zona socioeconómicamente débil, con graves problemas de salud, y desde luego, alimenticios; por ello surge la necesidad de brindar a la comunidad una ventana de oportunidad para que tengan las herramientas necesarias para una mejor calidad de vida; empezando por la alimentación.



Entrada del centro educativo objeto de estudio.

MISIÓN

Esta escuela tiene como misión guiar en su formación integral a niños preescolares, habilitándolos para el desarrollo de sus competencias poniéndolas en práctica dentro y fuera de la escuela, logrando autonomía y responsabilidad en su trabajo y su persona.

VISIÓN

Nuestro compromiso es la calidad en los aprendizajes cognitivos, físicos, morales y psicoafectivos llevando al niño al permanente deseo por trabajar, investigar y experimentar, priorizando que él sea el generador de su propio conocimiento, donde actitudes, hábitos y comportamiento lo lleven a asumir la reflexión y la consecuencia de sus actos. En esta tarea nos hemos propuesto a que se sienta apoyado y

respetado por sus padres, directora, maestras, en un ambiente de equidad y alegría con sus compañeros.

Dentro del plantel educativo las docentes tratan de involucrar más a los padres de familia en actividades relevantes, sobre todo en cuanto a concientizarlos sobre la alimentación de sus hijos, así como la realización de actividades físicas para erradicar el sobrepeso en los menores. Cabe resaltar que existen padres de familia, sobre todo las mamás que se acercan al personal docente para recibir orientación sobre el desarrollo físico de los educandos.

Por otra parte es importante resaltar que existen casos donde tanto la directora como la docente titular del grupo han solicitado la ayuda de la mamá de algún menor cuando se ha detectado sobrepeso, pero lamentablemente no se ha logrado conseguir el objetivo planteado, el cual consiste en ayudar a dicho alumno, pero es relevante mencionar que a pesar de no contar con el apoyo de los padres de familia que viven con una negación sobre el problema, la relación padre de familia – docente es cordial y con respeto, lo cual es un conducto de dialogo apropiado para poder insistir en la ayuda que requieren los niños.

Se pretende llevar a cabo actividades, sobre todo talleres de padres de familia, donde cada tutor pueda aportar ideas, sugerir actividades, así como compartir alguna experiencia que pueda ayudar a mejorar la calidad de vida de los menores con sobrepeso u obesidad, además de que las maestras aportarían material importante con bases médicas, nutricionales, pedagógicas y psicológicas que permitan llevar a cabo una retroalimentación con objetivos concretos y simples, los cuales puedan apoyar a este tipo de dinámicas.

DIAGNÓSTICO PEDAGÓGICO

La clasificación parte de un criterio fundamentalmente didáctico, ya que de hecho cualquier dificultad puede ser causada por un cúmulo de factores.

Problemática

Durante el ejercicio de la propia práctica docente durante varios años en el *Jardín de Niños **Castillo del Saber***, objeto de estudio, particularmente en el periodo lectivo 2010 - 2011, se ha observado un número considerable de niños con problemas de sobrepeso y en algunos casos, de obesidad, aspectos confirmados en las entrevistas con los padres de familia y en la observación de la salud del alumnado de tercer grado; así, ha sido posible conocer el tipo de alimentación y las características de atención en el hogar, así como sus consecuencias:

Una sensible proporción de alumnos con:

- . Falta de entusiasmo o curiosidad para aprender.*
- . Desgano y languidez*
- . Falta de atención hacia el docente y sus compañeros.*
- . Falta de concentración*
- . Precario desarrollo físico y mental.*
- . Poca participación en actividades escolares.*
- . Bajo rendimiento escolar.*
- . Dificultades en el aprendizaje.*

Los rasgos detectados, son motivo suficiente para realizar una investigación que contribuya a determinar la magnitud de la problemática, y consecuentemente, se construya una alternativa de solución; para ello, y de manera inicial, se proponen las siguientes actividades:

- a) Elaboración y aplicación de cuestionarios (ver anexo 1).*

b) *Observación directa.*

c) *Entrevista con los padres de familia.*

Las consecuencias de una deficiente alimentación suelen traducirse en problemas de aprendizaje, falta de atención y trastornos de conducta. Estas secuelas quedan registradas en los indicadores del desarrollo humano como **déficits sociales**.

Cuando existe déficit o carencias en el proceso alimenticio, se dice que se está proporcionando una mala alimentación, la cual pueda concluir en obesidad, la falta de una alimentación adecuada, puede producir que el niño se encuentre en un estado letárgico, y que sea incapaz de concentrarse en el trabajo escolar.⁴

De esta suerte, el pensamiento y aprendizaje de los infantes puede afectarse por una mala alimentación, inactividad emocional. La alimentación inadecuada puede afectar al cerebro y la capacidad para aprender en la escuela.

Además de la baja estatura, problemas en la piel y una mayor propensión a contraer todo tipo de enfermedades, la mala alimentación dificulta el aprendizaje desde los primeros años de vida. Por lo general, se trata de niños que en clase están ausentes porque no entienden, o les cuesta trabajo mantener su atención, razonar, pensar por sí mismos, y así, terminan repitiendo cursos, y más adelante, abandonan la escuela. De este modo, inician de manera temprana una cadena de problemas que afecta severamente sus capacidades y potencialidades.

Existen investigaciones que demuestran que la anemia por deficiencia de hierro y la falta de yodo están específicamente relacionadas con el daño cerebral en la etapa evolutiva. Cuanto más tiempo se desatiendan estos retrasos del desarrollo, mayor es la posibilidad que sus efectos sean permanentes.

⁴ Gentils R. y Jollivet P. *Guía de Alimentación*. Editorial Daimon. Buenos Aires. Pág. 8.

Cuestionario para padres de familia

1.- Grado máximo de estudios:

	FRECUENCIA	%
PRIMARIA	2	18.1
SECUNDARIA	6	54.5
PREPARATORIA	3	27.2
TOTAL	11	100

En la gráfica mostrada con anterioridad se puede apreciar el grado de estudios máximo de los padres de familia; sin precisar si se trata del padre o de la madre, éste es de 54.5% para estudios de secundaria y el 27.2% preparatoria, es decir, que tienen una preparación mediana, lo cual en su mayoría limita el desarrollo de los menores en edad de la educación básica, ya que los padres no tienen los conocimientos óptimos para apoyar a sus hijos en la elaboración de actividades escolares y extraescolares, ni que decir de investigaciones en internet o creación de experimentos que requieren de mucha lectura y dinámica.

2.- ¿Actividad a la que se dedica?

	FRECUENCIA	%
Comerciante	5	45.4
Ama de casa	4	36.3
Empleado	2	18.1
TOTAL	11	100

Una considerable proporción de los padres entrevistados 45.4% señala ser comerciante, mientras que el 36.3 % dice dedicarse al hogar; el 18.1% restante corresponde a empleados; esto arroja una semblanza del tipo de actividad que realizan los padres, y también es un indicativo acerca del tiempo que se dedica a los menores; si generalmente ambos padres desarrollan su actividad laboral dentro del comercio sólo tienen 1 o 2 días libres, por lo que la jornada es muy extensa, lo que dificulta estar pendiente de las necesidades de los menores. Cabe resaltar que esto no sucede en el caso de las amas de casa, donde el tiempo y la actividad que realizan cotidianamente no son una limitante para poner atención a los niños y a sus hábitos alimenticios.

3. – *¿Ambos padres trabajan?*

	FRECUENCIA	%
Papá Trabaja	6	54.5
Ambos trabajan	5	45.4
TOTAL	11	100

Con base en los resultados de la encuesta antes expuesta, el 54.5% de los papás trabajan así como el 45.4% de las mamás también lo hacen, de esta manera la mayoría de los menores se encuentran al cuidado de familiares, teniendo poca atención los progenitores con respecto a la alimentación, ya que en su mayoría es escasa en cuanto a nutrientes pero rica en grasas saturadas, además de que aunque no se ha comprobado en su totalidad, los alumnos tienden a consumir en exceso *comida chatarra* sin la supervisión de los adultos, presentando físicamente problemas alimenticios como la obesidad infantil, afectando su autoestima, lo cual trae como consecuencia que los niños no tengan el rendimiento académico adecuado o en su defecto que los objetivos planteados por las instituciones académicas no sean logrados.

4-¿Quién prepara los alimentos de su hijo(a) en casa?

	FRECUENCIA	%
Mamá	9	81.8
abuelita	2	18.1
TOTAL	11	100

Con base en la encuesta mostrada con anterioridad, se tiene como resultado que en un 81.8% la madre es la encargada de la preparación de los alimentos y solo un 18.1% corresponde al apoyo de la abuela, lo cual da una perspectiva que la madre a pesar de estar económicamente activa, busca el modo de estar al pendiente de los alimentos de sus hijos, sin dejar de lado que en ocasiones las abuelas que apoyan a los padres en el cuidado de los menores también se vean inmiscuidas en la preparación de alimentos. Es importante resaltar que el que la madre se encargue de la alimentación de los sucesores no siempre es la más nutritiva o la que ayuda a los niños a desarrollarse mejor físicamente.

5. -¿Con qué frecuencia su hijo(a) come frutas y verduras?

	FRECUENCIA	%
Diario	4	36.3
Tres veces a la semana	4	36.3
Dos veces a la semana	3	27.2
TOTAL	11	100

Como se observa, un porcentaje significativo de los padres entrevistados 36.3% mencionó que sus hijos consumen frutas diariamente (y que bien, si son veraces las afirmaciones), mientras otra proporción igual, indicó que tres veces a la semana, lo que evidencia que los padres, en un considerable porcentaje, de alguna manera dejan pendiente el consumo adecuado de frutas; solo un 27.2% indicó que el consumo de frutas es a la semana dos veces, lo cual puede relacionarse al poder

adquisitivo que tengan, así como la falta de información sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras, o bien, su despreocupación, ya que como anteriormente se ha mencionado, el estrato social y cultural de los padres de familia influye a que no provean a sus hijos de alimentos que ayuden a su desarrollo físico y a la conservación de una salud adecuada.

6. -¿Con que frecuencia su hijo (a) come carnes rojas?

	FRECUENCIA	%
Diario	1	63.6
Una vez a la semana	7	9.0
Dos veces a la semana	1	9.0
Tres veces a la semana	2	18.3
TOTAL	11	100%

En esta gráfica se puede observar claramente el reflejo de una afectación económica en el consumo de ciertos productos de la canasta básica, ya que el porcentaje con mayor valor de los padres consultados 63.6% indica que no hay consumo diario de carnes y solo el 6.6% consumen de 2 a tres veces a la semana. Esto se debe principalmente al ingreso económico que tengan las familias, lo que dificulta la adquisición diaria de los mismos, así mismo al tipo de dieta a que están sometidos algunos grupos sociales, ya que en la actualidad existen muchas personas que basan su alimentación en el vegetarianismo, lo cual si no se equilibra adecuadamente o se consulta a un especialista puede traer consecuencias reflejadas en la salud tanto de los hijos como de los padres de familia, ya que los menores se encuentran en un proceso de crecimiento, el cual debe estar basada en la pirámide nutricional.

7 -¿Con que frecuencia su hijo (a) come pescado?

FRECUENCIA	%	
Diario	0	0
Tres veces por semana	0	0
Dos veces por semana	0	0
Una vez por mes	11	100
TOTAL	11	100%

Sin lugar a dudas el consumo de pescado en las familias encuestadas el 100 % refleja que sólo lo comen una vez al mes como máximo, esta situación puede ser originado por varias circunstancias: la falta de información sobre cuáles son los pescados y mariscos que se pueden consumir a precios bajos, ya que la mayoría de los padres de familia suelen adquirir los productos más comerciales y estos tienen costos muy elevados; por otra parte, la falta de cuidado en el manejo de estos productos por parte de los establecimientos trayendo consigo consecuencias nocivas para la salud.

8. - ¿Cuál es la golosina preferida de su hijo (a)?

	FRECUENCIA	%
Frituras	4	36.3
Chocolates	3	27.2
Dulces	3	27.2
Ninguna	1	9.0
TOTAL	11	100

Sin lugar a dudas llama la atención, que un alto porcentaje de los padres consultados, el 36%, tiene a disposición de sus hijos alimentos chatarra como son las frituras, en un porcentaje de 27% tienen dulces y chocolates, pero sobre todo preocupa que los padres no tengan el cuidado necesario para el consumo de estos productos, ya que, si bien es cierto la industria de alimentos chatarra en la últimas fechas se ha especializado en sacar al mercado nuevos productos, los cuales en su mayoría son atractivos a la vista de los menores, pero lo alarmante no es el consumo desmedido de las golosinas, sino la falta de atención por parte de los padres para equilibrar estos alimentos con una dieta balanceada.

9. - ¿Con qué frecuencia su hijo (a) consumen golosinas?

	FRECUENCIA	%	
Diario	8	72.7	Un por cen taje
Dos veces por semana	1	9.0	
No consume	2	18.1	
TOTAL	11	100	

considerable 72. % revela la manifestación tacita de los padres que el consumo de golosinas es diario y en cualquier lugar y horario, tomando en cuenta que el mayor porcentaje corresponde a las frituras, esto nos deja pensando que el único resultado negativo de la poca preocupación de los padres de familia sobre una dieta balanceada y rica en nutrientes será una obesidad infantil, así como posiblemente una desnutrición en los menores.

10. - ¿Con que frecuencia su hijo (a) toma bebidas gaseosas?

	FRECUENCIA	%
Diario	5	45.4
Dos veces por semana	1	9.0
Tres veces por semana	4	36.3
No consume	1	9.0
TOTAL	11	100

Como se puede apreciar en la gráfica es preocupante el alto porcentaje de consumo de refresco durante la semana, si a esto le añadimos el consumo desmesurado de golosinas, se puede observar que se le da mayor importancia al consumo de alimentos “chatarra” que al consumo de frutas, verduras y agua, pero se debe tomar en cuenta que el que los niños adquieran conciencia sobre los problemas que les puede traer el no tener una dieta balanceada y rica en frutas y verduras, así como los beneficios del consumo de agua en su vida no sólo depende de los padres de familia, sino de los maestros que les imparten clases, ya que tomando en cuenta los horarios de los niños también los profesores juegan un papel muy importante en la salud física de los menores, ya que pueden realizar diversas actividades para fomentar el consumo de alimentos ricos en nutrientes y benéficos para su salud.

11. - ¿Cuánto tiempo su hijo (a) ve televisión al día?

	FRECUENCIA	%
Cinco horas	2	18.1
Cuatro horas	1	9.0
Tres horas	2	18.1
Dos horas	5	45.4
Una hora	1	9.0
TOTAL	11	100

En la información anterior se observa que el tiempo que los pequeños están frente al televisor pareciera que no es mucho, ya que únicamente el 18% de ellos dedica 5 horas de la tarde a dicho entretenimiento, aunque con ese porcentaje menor sigue siendo preocupante que un menor dedique esa cantidad de tiempo al sedentarismo, cabe resaltar que se debe informar más acerca de las desventajas que se tienen al estar muchas horas sentados atentos al aparato eléctrico, sin lugar a dudas existen programas que pueden fomentar tanto la imaginación como la creatividad de los alumnos, pero no dejemos de lado que también existe programación que no es sana para el esparcimiento de los niños, aunado a que en su mayoría los infantes no están

al cuidado de los padres de familia, lo que trae como consecuencia que no vean contenido adecuado a su edad o intereses.

12. - ¿Su hijo (a) practica alguna actividad física y que actividad?

	FRECUENCIA	%	
Ninguna	10	90.9	Rel aci
Futbol	1	9.0	
TOTAL		100	

onado con la pregunta anterior, se puede observar las consecuencias de que se pasen tantas horas en casa en un sedentarismo absoluto, no precisamente frente a la televisión, simplemente no hacen nada, lo cual se ve reflejado en la mínima población estudiantil que realiza una actividad física. Es importante mencionar que en la actualidad existen muchos pasatiempos recreativos, tanto en lugares abiertos como cerrados, que permiten a los menores poder tener un óptimo desarrollo físico, por lo que la interrogante sería *¿Los padres de familia están conscientes de dicha información?* O simplemente es falta de interés por parte de éstos para que sus hijos puedan practicar algún deporte; cabe resaltar que existen en esta urbe diversos centros recreativos y deportivos, y que ofrecen todo tipo de actuaciones, y a bajo costo, por lo que son accesibles para toda la comunidad.

Conclusiones sobre la encuesta

De acuerdo a la información que arrojan los datos de esta encuesta, se revela que en cuanto a, los hábitos alimenticios los padres de familia en su mayoría mantienen un desinterés por mantener equilibrada la canasta básica, así como promover e impulsar actividades deportivas con más frecuencia, y asimismo, poseen una adecuada actitud e idea de lo que esto significa.

Sí, la capacidad del niño para discriminar entre el hambre y otras necesidades o afectos se desarrolla en la experiencia recíproca al lado de su madre. Cuando la madre alimenta

al niño en respuesta a demandas que no son nutricionales, como ternura, enojo o miedo, él no podrá diferenciar entre lo que es el hambre y estar molesto. Esto provocará una sobrealimentación y la confusión ante las demandas afectivas del niño, que no le permitirán tener una claridad de sus necesidades, lo que generará mayor inseguridad.

A través de modificar los hábitos nutricionales de la familia, principalmente en los padres, quienes a pesar de no ser obesos deben vigilar estrechamente la alimentación de sus hijos y limitar el consumo exagerado de alimentos. El ejemplo de qué alimentos, cómo y cuándo es la mejor forma para educar a los hijos. Ya que compartir los alimentos constituye una actividad social y trascendente en la relación familia, esta oportunidad debe aprovecharse para prevenir la obesidad infantil y evitar llegar al tratamiento que es. Alimentar adecuadamente a los niños desde su nacimiento y durante los primeros años de vida, es la mejor forma de impedir que aparezca la obesidad. Desde los primeros meses de la vida se identifican los sabores, se conocen los alimentos, sus texturas, se adquieren los hábitos de alimentación, se marcan los gustos y las preferencias por los alimentos.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A partir de los datos que ha arrojado la encuesta, se revela que en cuanto a los hábitos alimenticios, los padres de familia en su mayoría mantienen un desinterés por mantener equilibrada la canasta básica, así como por promover e impulsar actividades deportivas con más frecuencia y asimismo, no poseen una adecuada actitud e idea de lo que esto significa.

La capacidad del niño para discriminar entre el hambre y otras necesidades o afectos, se desarrolla en la experiencia recíproca al lado de su madre. Cuando la madre alimenta al niño en respuesta a demandas que no son nutricionales, como ternura, enojo o miedo, él no podrá diferenciar entre lo que es el hambre y estar molesto. Esto provocará una sobrealimentación y la confusión ante las demandas afectivas del niño, que no le permitirán tener una claridad de sus necesidades, lo que generará mayor inseguridad.

A través de modificar los hábitos nutricionales de la familia, principalmente en los padres, quienes a pesar de no ser obesos deben vigilar estrechamente la alimentación de sus hijos y limitar el consumo exagerado de alimentos. El ejemplo de qué alimentos, cómo y cuándo es la mejor forma para educar a los hijos. Ya que compartir los alimentos constituye una actividad social y trascendente en la relación familia, esta oportunidad debe aprovecharse para prevenir la obesidad infantil y evitar llegar al tratamiento que es. Alimentar adecuadamente a los niños desde su nacimiento y durante los primeros años de vida, es la mejor forma de impedir que aparezca la obesidad. Desde los primeros meses de la vida se identifican los sabores, se conocen los alimentos, sus texturas, se adquieren los hábitos de alimentación, se marcan los gustos y las preferencias por los alimentos.

Es importante enfatizar que en lo que significa la formación de la niñez y la juventud, no se refiere exclusivamente brindar conocimientos y determinadas habilidades técnicas o procedimientos, sino vitalmente, implica que estos seres mantengan una integridad absoluta, de respeto, dignidad, honestidad, independientemente al tipo de actividad al que puedan dedicarse, desde un modesto comerciante, hasta un magistrado, empresario, senador, funcionario, porque esta es *la clave del impulso de una nación*: ciudadanos íntegros. De esta suerte, la labor debe iniciarse desde las más tempranas y tiernas etapas formativas, familiar y escolarmente, y contar con el apoyo de los padres, será una plataforma decisiva.

De lo anteriormente expuesto, surgen las siguientes

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Qué proporción de padres e hijos en el país tiene sobrepeso u obesidad?

¿Qué preocupación tienen los padres de familia por la constitución física de sus hijos?

¿Qué influencia tienen los medios de comunicación en el sobre peso u obesidad de los habitantes del país?

¿Qué porcentaje de la población nacional ofrece a sus hijos una alimentación adecuada?

¿Autoridades y personal docente de preescolar les preocupan la dimensión corporal de los alumnos?

¿Es factible y posible diseñar y aplicar una estrategia alternativa dirigida a padres de familia y profesores para favorecer un régimen alimenticio adecuado?

Si en este momento, sobrepeso y obesidad son la segunda causa de muerte en el país, ¿Qué medida se están tomando al respecto?

Pregunta Central

¿Es posible diseñar y aplicar una estrategia alternativa que permita erradicar y prevenir los efectos de la obesidad, en los educandos de nivel preescolar?

Propósito general del proyecto

El intento fundamental de esta investigación, es: ***Diseñar y aplicar una estrategia alternativa que permita erradicar y prevenir los efectos de la obesidad en alumnos de preescolar del Jardín de Niños Castillo del Saber, en la Delegación de Iztapalapa, del Distrito Federal.***

Metas concretas a alcanzar

Para ello se han establecido los siguientes propósitos específicos, que significan metas, y fueron elaboradas de acuerdo a las características del problema y del contexto en que se presenta el problema, esperando que sus resultados sean evidentes, en el corto plazo:

- *Mejorar el hábito alimenticio de los alumnos y como consecuencia de ello, obtener una vida saludable*
- *Lograr un mayor desarrollo y disponibilidad física, mental e intelectual de los alumnos.*
- *Mejorar el consumo alimenticio de las familias, cuyos hijos integran el grupo escolar.*
- *Fomentar las actividades deportivas en la vida cotidiana de los preescolares de la institución objeto de estudio para lograr un desarrollo pleno.*

Este trabajo se pretende incorporar de forma sistemática la actividad física y una adecuada nutrición para que en consecuencia, se pueda prevenir con éxito la obesidad infantil, La intervención temprana, logrará que los niños desarrollen hábitos alimentarios y deportivos a emplear toda la vida, además de que en su capacidad cognitiva y de razonamiento también se vea reflejado.

MARCO TEÓRICO

¿Qué se entiende por obesidad?

La palabra obesidad deriva del latín *obesus* que quiere decir. ***Persona que tiene gordura en demasía.*** Se caracteriza por la acumulación y almacenamiento excesivo de grasa, principalmente en el tejido adiposo. Se manifiesta por un incremento de peso mayor al 20 por ciento del peso ideal esperado por la edad, la talla y el sexo. En los niños, una forma práctica, aunque no exacta, para calcular el peso a partir de los dos años de edad y hasta los cinco, resulta de multiplicar la edad en años por dos más ocho (niño de tres años= $3 \times 2 + 8 = 14$ kg.). Estos factores tienen que ser cuidadosamente comparados cuando se analiza la Obesidad en los niños. *En la mayoría de los casos el médico, los padres y el niño están más preocupados por los problemas sociales que la obesidad origina, que por las alteraciones y complicaciones metabólicas que ésta puede ocasionar.*⁵

La obesidad durante la infancia y adolescencia es el resultado de una compleja interacción entre los factores genéticos, psicológicos, ambientales. Factores como el estado de salud y el ambiente en que se desarrolla el niño, juega un papel principal en la génesis de la obesidad, sin dejar de lado que en la mayoría de las ocasiones la obesidad llega a ser heredada genéticamente.

Algunos de los factores que predisponen que un niño se convierta en obeso son: que los padres sean gordos, inadecuados hábitos de alimentación en la familia, en algunas ocasiones influye de manera considerable que la madre sea la obesa, en virtud de que ella es la que convive mayor tiempo con el niño, actitudes sedentarias

⁵Socorro Calvo Bruzos. *Educación para la salud en la escuela.* Ediciones Díaz de Santos, México 1992. Pág. 71

como pasar horas frente al televisor consumiendo alimentos pocos saludables como golosinas, así mismo el traslado frecuente en automóvil y permanecer constantemente sentado durante los juegos de salón o de mesa favorece y desarrollan la obesidad.

En la actualidad, la Secretaría de Educación Pública ha difundido programas que fomentan la realización de diversas actividades físicas, así como un adecuado y continuo consumo de alimentos saludables basados en el plato del buen comer, dejando de lado el consumo excesivo de alimentos comúnmente conocidos como *chatarra*, como son frituras, chocolates y la ingesta de bebidas gaseosas; este tipo de programas de cierta manera tratan de erradicar la obesidad infantil, además crear conciencia tanto en padres de familia como en la comunidad estudiantil.

Por otra parte, la misma Secretaría, con base en su Plan de Estudios 2011, hace referencia al desarrollo de diversas actividades físicas por medio de su campo formativo Desarrollo físico y salud, el cual manifiesta que es un proceso en el que intervienen factores como la información genética, la actividad motriz el estado de salud, la nutrición, las costumbres en la alimentación y el bienestar emocional. En conjunto, la influencia de estos factores se manifiesta en el crecimiento y en las variaciones en los ritmos de desarrollo individual. En el desarrollo físico de las niñas y de los niños están involucrados el movimiento y la locomoción, la estabilidad y el equilibrio, la manipulación, la proyección y la recepción o capacidades motrices.

En los primeros años de vida se producen cambios notables en relación con las capacidades motrices. Los pequeños transitan de una situación de total dependencia a una progresiva autonomía; pasan del movimiento incontrolado y sin coordinación al autocontrol del cuerpo, a dirigir la actividad física y a enfocar la atención hacia determinadas tareas. Estos cambios tienen relación con los procesos madurativos del cerebro que se dan en cada individuo y con las experiencias que los niños viven en los ambientes donde se desenvuelven.

La intervención educativa en relación con el desarrollo físico debe propiciar que los niños y las niñas amplíen sus capacidades de control y conciencia corporal (capacidad de identificar y utilizar distintas partes de su cuerpo y comprender sus funciones), que experimenten estilos diversos de movimiento y la expresión corporal. Proponer actividades de juego que demanden centrar la atención por tiempos cada vez más prolongados...*planear situaciones y tomar decisiones en equipos para realizar determinadas tareas, asumir distintos roles y responsabilidades y actuar bajo reglas acordadas, son situaciones que los pequeños disfrutan, porque representan retos que pueden resolver en colaboración.*⁶

Cabe resaltar que en su principio *La escuela por la vida para la vida*, Ovide Decroly pretendía que la escuela tuviera un programa de acuerdo con la psicología del niño y que respondiese a las exigencias de la vida individual y social actual. El conocimiento de su personalidad, de su yo, sus necesidades y aspiraciones, así como el conocimiento del medio natural y humano del cual depende y sobre el cual debe actuar.

Todo esto se cristaliza en sus centros de interés correspondientes a necesidades básicas:

1. *La necesidad de alimentarse.*
2. *La necesidad de luchar contra la intemperie.*
3. *La necesidad de defenderse contra el peligro.*
4. *La necesidad de actuar y de trabajar solidariamente, de recrearse y mejorar.*

Cada uno de estos centros se relaciona con el egocentrismo infantil:

⁶ SEP. *Plan de Estudios. 2011.* Educación Básica. México. Pág.68.

La desigualdad económica, la falta de solidaridad, la discriminación, la violación constante de los derechos inalienables del ser humano, obliga a mirar hacia la sociedad para poder definir lo que es calidad de vida en lo individual ya que este concepto no descansa prioritariamente en la sobre vivencia física y el alivio al dolor, sino sobre el ejercicio real de una mayor autonomía individual la cual a su vez descansará sobre una vida social activa.⁷

En la medida que el individuo tenga resuelta sus necesidades básicas, podrá tener tiempo para decidir qué hace y qué no hace con respecto a su salud y a su vida en general.⁸

Hablar de calidad de vida en nuestras escuelas, es referirse a la calidad del medio ambiente que les acoge, a los procesos de comunicación y educación que en ella se desarrollan, a las orientaciones que niñas, niños y jóvenes reciben de sus maestros para lograr una correcta nutrición, así como, de las actividades diarias que ejerciten su cuerpo para mantenerlo y desarrollarlo en las mejores condiciones. Separar el desarrollo perceptual y el físico-motor del desarrollo cognoscitivo en el preescolar es una tarea difícil. El conocimiento que el niño del mundo depende de la información que recibe su cuerpo, sus percepciones, su actividad *motora* y las formas en que se percibe a sí mismo. Casi todo lo que un niño hace desde el nacimiento hasta los primeros años, de alguna manera sienta las bases, no sólo para las habilidades físico-motoras posteriores, sino también para los procesos cognoscitivos y el desarrollo emocional y social.

En palabras de Vygotsky:

La Zona de Desarrollo Potencial es la distancia entre el nivel de resolución de una tarea que una persona puede alcanzar actuando independientemente y el nivel que

⁷ Ovide Decroly. Revista *EULOGOS* de la unidad UPN 099 DF Poniente. Págs. 9 y 10.

⁸ *Diccionario de las ciencias de la educación*, México: Santillana, 2003, Pág. 368.

puede alcanzar con la ayuda de un compañero más competente o experto en esa tarea.

Entre la *Zona de Desarrollo Real* y la *Zona de Desarrollo Potencial*, se abre la **Zona de Desarrollo Próximo (ZDP)**, que puede describirse como:

El espacio en que gracias a la interacción y la ayuda de otros, una persona puede trabajar y resolver un problema o realizar una tarea de una manera y con un nivel que no sería capaz de tener individualmente. En cada alumno y para cada contenido de aprendizaje existe una zona que está próxima a desarrollarse y otra que en ese momento está fuera de su alcance.

*En la ZDP es en donde deben situarse los procesos de enseñanza y de aprendizaje. En la ZDP es donde se desencadena el proceso de construcción de conocimiento del alumno y se avanza en el desarrollo.*⁹

No tendría sentido intervenir en lo que los alumnos pueden hacer solos.

El profesor toma como punto de partida los conocimientos del alumno y basándose en estos presta la ayuda necesaria para realizar la actividad. Cuando el punto de partida está demasiado alejado de lo que se pretende enseñar, al alumno le cuesta intervenir conjuntamente con el profesor, no está en disposición de participar, y por lo tanto no lo puede aprender.

Es posible identificar tres elementos característicos de la inteligencia:

El primero es la *función de la inteligencia* que es el proceso de organización y adaptación a través de la asimilación y la acomodación en la búsqueda de un equilibrio mental. El segundo es la *estructura de la inteligencia conformada* por las propiedades organizacionales de las operaciones y de los esquemas. El tercero es el

⁹ Lev Vygotsky. *Curso de Formación y Actualización Profesional* para el Personal docente de Educación Preescolar. Pág. 49.

contenido de la inteligencia el cual se refleja en la conducta o actividad observable tanto sensorio-motora como conceptual.

Según Jean Piaget, el aprendizaje se traduce a: *una modificación de conducta, pero esta modificación no resulta del establecimiento de nuevas conexiones estímulo-respuesta, ni de nuevas estructuras puramente cognitivas, resulta de la transformación de un esquema de acción de naturaleza sensorio motriz o si se quiere de una reacción cognitiva-reactiva.*

Estos son los elementos básicos de la construcción de la inteligencia del niño. Es necesario también entender que en el proceso del desarrollo de la inteligencia, cada niño pasa por tres etapas cada una de las cuales son diferentes de las otras y tiene además ciertas subetapas:

1. *Inteligencia sensorio-motriz que se extiende de 0 a 2 años.*
2. *Preparación y organización de la inteligencia operatoria concreta en clases, relaciones y números de 2 a 11 años ó 12 años.*
3. *Operaciones formales, y comienza aproximadamente de los 12 a 16 años.*
4. *Los 12 a 16 años.*¹⁰

El equilibrio es un concepto original en la teoría de Piaget y designa la tendencia innata del ser humano a mantener en equilibrio sus estructuras cognitivas; en su enfoque, ésta es una forma de conservar la organización y la estabilidad del entorno. Además, a través del proceso de equilibrio se alcanza un nivel superior de funcionamiento mental.

¹⁰ Ídem.

La teoría de Jean Piaget ha contribuido a la educación con principios valiosos que ayudan al maestro a orientar el proceso enseñanza-aprendizaje y de esta manera poder facilitar la adquisición de conocimientos por parte de los alumnos, así mismo este desarrollo se puede abrir camino para una adecuada adaptación de los menores en su entorno.

Cabe resaltar que se dan pautas generales del desarrollo intelectual del niño, señalando características específicas para cada etapa evolutiva, *relacionando el aprendizaje con la maduración proporcionando mecanismos especiales de estimulación para desarrollar el proceso de maduración y la inteligencia.*¹¹

Por otra parte es importante resaltar que Henri Wallon consagró sus investigaciones a la psicología del niño, cuyo desarrollo está influido, a su parecer, por la maduración biológica y por el medio social; desarrollo que no es continuo, sino que está sembrado de crisis que provocan una continua reorganización. Describió el desarrollo mental del niño como una sucesión de estadios, deteniéndose en el análisis de los aspectos cognitivos, biológicos, afectivos y sociales. Junto con el suizo Jean Piaget y el bielorruso Lev Vygotsky, es considerado como una de las figuras clave de la moderna psicología infantil. Wallon, desde una postura antidualista, plantea que en la conciencia reside el origen del progreso intelectual, pero... *ésta no se presenta en el momento del nacimiento sino que es una cualidad que se construye socialmente, por medio de lo que denomina la simbiosis afectiva.*¹²

En consecuencia el objeto de la Psicología es la explicación de la formación y desarrollo de la conciencia. Para este propósito se deben estudiar tanto los aspectos biológicos como los sociales. Para ello, el autor se centra especialmente en cuatro factores para explicar la evolución psicológica del niño: la emoción, el otro, el medio (físico-químico, biológico y social) y el movimiento (acción y actividad). En consecuencia, H. Wallon afirma (1958) que la psicología como se ha señalado

¹¹Adriana Serulnikov y Rodrigo Suarez. *Jean Piaget para principiantes*. Ed. ERA Naciente. 2007. Pág. 112.

¹² Henri Wallon. *Niño preescolar: desarrollo y aprendizaje* Pág. 22.

anteriormente, una concepción filosófica del hombre, del mundo y del universo es la base y orientación de la educación, visión ésta que le da explicación y sentido al quehacer educativo; sin embargo, la relación entre filosofía y educación no se da en el plano meramente teórico de la abstracción; es decir, por la mera exposición de los componentes de una visión filosófica del hombre, de la naturaleza y de la sociedad...*sino que ésta permea, impregna y se manifiesta en todos los pasos y componentes del proceso educativo mismo, se concreta en el discurso psicopedagógico, así como en cada experiencia, en cada momento en el que se ejerce la práctica docente.*¹³

Es importante resaltar que la obesidad infantil se ha convertido en un problema de salud pública en México. En los últimos años el número de casos de obesidad y sobrepeso se ha duplicado entre los niños menores de cinco años, afectando al 9.8 por ciento de este sector de la población.

México ocupa el primer lugar en el mundo en materia de obesidad infantil, enfermedad que afecta al 9.8 por ciento de este sector de la población. La obesidad es una enfermedad progresiva y crónica que puede cursar la muerte. Esta enfermedad se puede detectar desde los primeros meses de vida. Es un error pensar que un *bebé gordo* es un bebé sano, advierten los especialistas. El exceso de peso es consecuencia de los cambios en nuestro estilo de vida, principalmente el consumo de refrescos se ha incrementado en las últimas décadas ocupando un lugar importante en la alimentación del niño. Lo que muchos no saben es que México es el primer lugar per cápita de consumo de refrescos en el mundo.

Según encuestas realizadas en 1993, los países con mayor consumo de bebidas gaseosas per cápita fueron: EU 140 litros/año, México 200 litros/año, Canadá 110 litros/año, Argentina 70 litros/año y Arabia Saudita 60 litros/año y a partir de 1989 se ha incrementado de un 5 a 30 por ciento, lo que ha llevado al país a ser el número uno. Es por esto que se realizó un análisis sobre el impacto que tiene el consumo de

¹³ Op. cit. Pág. 124.

refrescos en el estado de nutrición del niño. Los refrescos están compuestos básicamente de azúcares tales como sacarosa, glucosa, fructosa, por lo tanto son una fuente rápida y concentrada de energía. Hay estudios que muestran una relación entre el incremento en el consumo de refrescos y la prevalencia de la obesidad hasta en un 34 por ciento. Se habla que el consumo de un litro por día durante tres semanas se traduce en la ganancia de 1 kg. De peso. Lo importante es que el consumir más de 500 ml. por día puede tener un efecto de desplazamiento de otros alimentos ocasionando un desequilibrio en la dieta, afectando la calidad de la alimentación y por lo tanto el estado de nutrición del niño.

El consumo de *comida chatarra* y la falta de ejercicio aunado al abuso de la televisión y del videojuego problema que afecta a los niños. El uso del video juegos por parte de los niños ha influido en ocasionar la obesidad en la mayoría de la población infantil nacional.



Revista *PLAlimentación*. Marzo, 2013.

Sin lugar a dudas la falta de actividad física, así como el consumo excesivo de *alimentos chatarra* por parte de los menores ha encaminado a desarrollar con mayor velocidad la obesidad infantil, sin dejar de lado que en ocasiones la influencia de los malos hábitos que se tienen en los hogares provoque que ni padres de familia ni los niños se preocupen por tener mayor cuidado en su estado de salud.

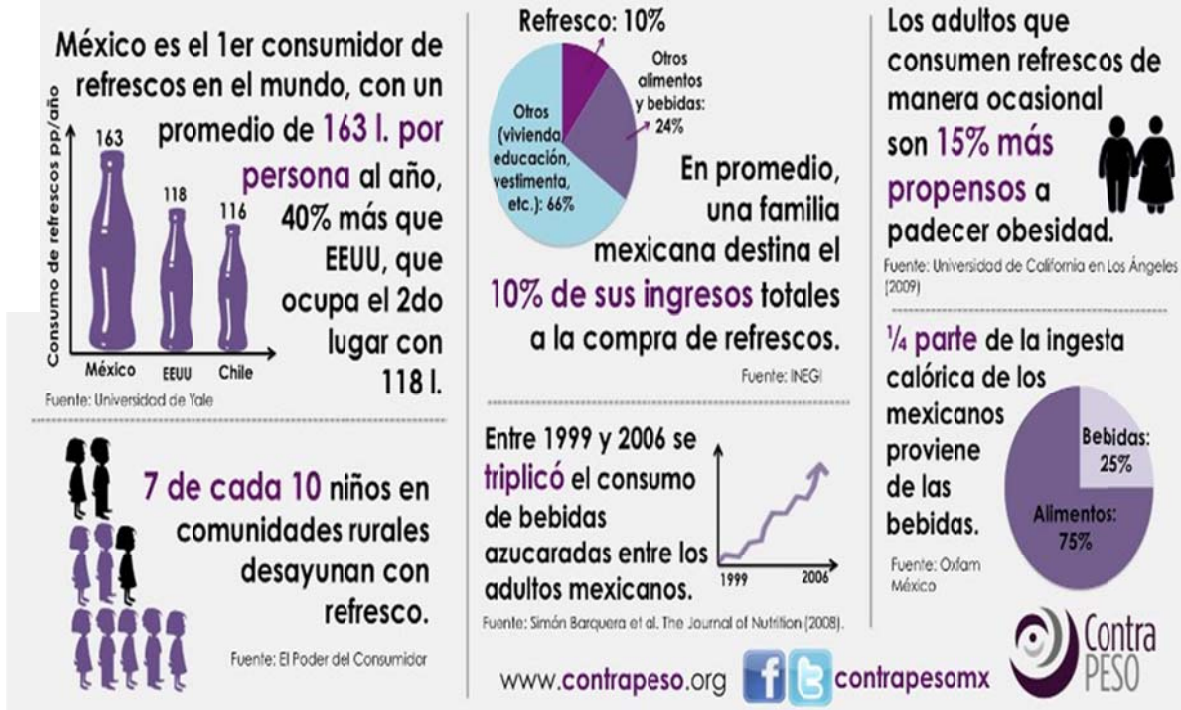
El consumo promedio de refresco entre los mexicanos es suficiente para aumentar su riesgo de sobrepeso, obesidad y diabetes, por lo que en hoy día se exigen regular la publicidad de refrescos y que los etiquetados adviertan el riesgo de su consumo a la salud.



Por otra parte, se ha lanzado a través de los medios masivos electrónicos, un video internacional contra el consumo de refrescos exponiendo sus daños. Ser los mexicanos los mayores consumidores de refrescos en el mundo, es un record vergonzante y muy lesivo, a la vez que es una de las poblaciones con mayores índices de además de la obesidad, la diabetes, presentando una de las tasas de mortalidad por diabetes más altas a escala internacional.

En conferencia de prensa, los representantes de las organizaciones que integran la *Alianza por la Salud Alimentaria*, coincidieron que el sobrepeso y la obesidad han crecido en México como el consumo de refrescos. En México, en el periodo de 1999 a 2006, la energía consumida proveniente de bebidas altas en energía, en las que el refresco representa un papel predominante, incrementó más del doble en adolescentes y se triplicó en los adultos.

Consumo de bebidas azucaradas en México



Gráfica del Comité Nacional de Crecimiento y Desarrollo Hospital General de México. 2012.

Esto corresponde a que en adolescentes, las kilocalorías consumidas provenientes de bebidas altas en energía pasaron de 100 kcal en 1999 a 225 kcal en 2006; mientras que en adultos pasó de 81 kcal en 1999 a 250 kcal en 2006. En ese mismo periodo el crecimiento de los índices de sobrepeso y obesidad de los mexicanos fue el mayor del mundo.

El INEGI revela a partir de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos en los Hogares (ENIGH), que una familia de escasos recursos destina 7.5% de sus ingresos totales a la compra de refrescos, mientras que las familias de ingresos moderados gastan 12% de sus ingresos en la adquisición de aguas y jugos embotellados, destacando una mayor demanda por refrescos de cola que cubren 70% del mercado. En tanto, los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 señalan que la frecuencia en el consumo de refresco supera a alimentos básicos como leche, huevo, carne, frutas y verduras. Otro estudio del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), se señala que el gasto en refrescos aumentó 40% en solamente 7 años, entre 1984 y 1998.



Fuente: Departamento de Nutrición y Gastroenterología. Dirección General de Pediatría. Hospital Infantil de México.

Los miembros de la *Alianza por la Salud Alimentaria* presentaron y lanzaron a la red a través de *twitter*, *páginas web* y *Facebook* el video *Los Osos Reales*, en el que una familia de osos polares, símbolo de la mayor compañía de refrescos de Cola en el mundo, después de consumir este producto sufren como consecuencia daños extremos generados por la diabetes, deciden deshacerse de esta bebida vertiéndola al océano.

Frente a las oficinas de la *Comisión Federal para la Protección contra Riesgo Sanitarios*, *COFEPRIS*, Alejandro Calvillo, director de *El Poder del Consumidor*, declaró: No existe política pública alguna para revertir esta situación. El alto consumo de refrescos y bebidas azucaradas es una de las causas centrales de la catástrofe en salud que vivimos. Deben establecerse etiquetados adecuados a estos productos para que adviertan al consumidor sobre el riesgo de su consumo habitual y debe controlarse su publicidad. Al contrario, *COFEPRIS* ha permitido que las empresas desarrollen su propio etiquetado engañoso haciendo creer a los consumidores que estos productos contienen niveles bajos de azúcar, cuando representan un grave riesgo para la salud.

Por su parte, Constanza Gómez Mont, directora de Fundación Mídete, afirmó: El gobierno mexicano debe desarrollar una serie de políticas públicas para disminuir el

consumo de estas bebidas y entre ellas están las medidas fiscales. Que no sólo pueden disminuir su consumo, sino también aportar recursos para la introducción de agua potable de calidad en escuelas y espacios públicos, también para enfrentar los costos que está generando la epidemia de obesidad y diabetes.

Es un hecho que de los años 80 a la fecha el estilo de vida de mucha gente ha cambiado, los horarios laborales, la necesidad que ambos padre tengan que trabajar para tener una vida sino llena de lujos, de menos con las menores carencias, las distancias que recorren y la inseguridad, son factores que ya no permiten que el niño salga libremente a la calle a jugar con los amigos, lo que no contribuye en nada a la quema de calorías.

El niño obeso presenta problemas de conducta y de personalidad. Una de las características del niño obeso es el bajo rendimiento escolar. En la adolescencia, el alumno obeso presenta una baja autoestima, como consecuencia de las burlas y ataques de que son objeto por parte de sus compañeros.

México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil por el porcentaje de niños con la enfermedad, pero es el número uno en crecimiento de la epidemia, porque es la nación en la que más rápido se agrava ese problema de salud pública.

Por ello los niños y los adolescentes están cada vez más propensos a desarrollar un infarto, por lo que podríamos estar ante la primera generación de niños que murieran antes que sus padres, por problemas cardiovasculares. Estadísticas elaboradas en 2006 y publicadas en 2007 revelan cifras alarmantes, como el hecho de que 25 por ciento de los niños de primaria y 30 por ciento de adolescentes tienen exceso de peso, lo que se suma a 70 por ciento de adultos con sobrepeso u obesidad. Por ello, se insisto en que es urgente tratar la obesidad desde la infancia y la adolescencia, para que los que nos dedicamos a los niños, entreguemos una generación más sana y con menos riesgos cardiovasculares.

Otro padecimiento a consecuencia de la obesidad es la diabetes tipo II, que ya se presenta en menores de edad; se tiene casos de niños con diabetes tipo II que antes se llamaba del adulto.

Si esas cifras se trasladan a las familias y pacientes, significa que los niños que vemos con exceso de peso, 50 por ciento tendrán Síndrome Metabólico y otro 50 por ciento que no lo tienen lo están desarrollando.

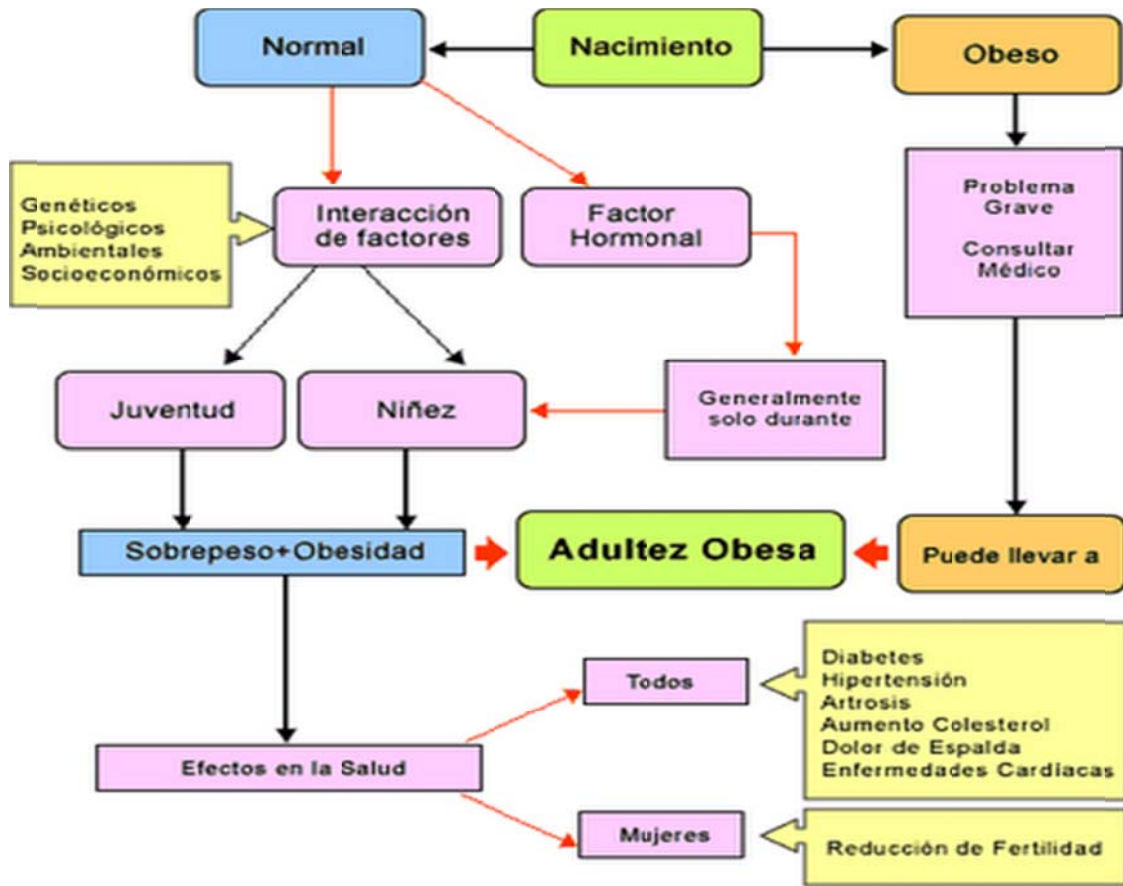
De no revertirse este problema tan severo, los niños que ahora están en primaria y secundaria, tendrán a los 25 años de edad complicaciones cardiovasculares y diabetes, sin olvidar como ya se ha mencionado con anterioridad una baja autoestima provocando en ocasiones el suicidio.

En la actualidad es común observar como sociedad se haya adoptado una actitud complaciente, basada en conocimientos que tenían nuestros abuelos con respecto a que una persona con sobre peso se encuentra bien de salud, sin dejar de lado que la obesidad no era un problema ya que los niños jugaban y hacían ejercicio, así como tenían menos acceso a los basta variedad de productos con bajo contenido nutricional, además de que en la actualidad se fomenta el sedentarismo al poner todo a la mano de las personas.¹⁴

Los especialistas destacan que en la actualidad es más difícil y complejo curar la obesidad que el cáncer, por la situación de complacencia, ya que el cáncer si se detecta a tiempo se cura, pero la obesidad se requiere de un cambio profundo cultural y social.

¹⁴Norma García Reyna Supervisora de Nutrición Pediatra del cuerpo médico del Hospital Infantil de México.

Se diría que es más difícil, complejo y con menor tasa de éxito curar la obesidad que el cáncer, porque si el cáncer se detecta a tiempo y se trata adecuadamente y la gente es constante sí tiene curación, pero con la obesidad no sucede así.



Grafica de la Secretaria de Salud Centro Estatal de Vigencia Epidemiológica y Control de Enfermedades

Obesidad Infantil

La obesidad es el trastorno nutricional más frecuente durante la infancia y la adolescencia que ha ido aumentando con el paso de los años, en relación con el estilo de vida, las preferencias en las comidas son tempranamente influenciadas por los hábitos alimentarios familiares estos mismos hábitos se establecen desde la infancia hasta llegar a la edad adulta.

Causas:

Malos hábitos alimentarios, comida chatarra, falta información, hereditario, padres obesos, sedentarismo, abuso contemplativo de la televisión y del videojuego y consumo de refrescos en exceso.

Cuándo se considera a un niño obeso:

Se considera obeso a un niño cuando su peso sobrepasa el 20% de su peso ideal.

Responsabilidad de los padres respecto a la alimentación de sus hijos:

- No remplazar los alimentos que le corresponden por comida rápida o chatarra.*
- Preocuparse de que no se salten los horarios de la comida.*
- Incentivar la actividad física.*

Consecuencias de la obesidad infantil:

- Problemas familiares*
- Baja autoestima.*
- Rechazo por la actividad física.*
- Discriminación y rechazo por parte de sus compañeros.*

Consecuencias posteriores:

- Obesidad crónica.*
- Problemas de tipo coronario*
- Hipotiroidismo*
- Hipertensión. Problemas óseos*

Conducta alimentaria:

- Se sirve una cantidad moderada de comida y en plato pequeño.*
- Se come siempre en el mismo lugar y sentado (comedor o cocina).*

- ⊕ *Se come lento si es necesario y una pausa entre plato y plato.*
- ⊕ *No se asocie otras actividades a la alimentación: TV, radio, lectura...*
- ⊕ *No repetir ningún plato por muy agradable que pueda resultar.*
- ⊕ *Se debe intentar dejar algo de comida en el plato.*
- ⊕ *Concentrarse en lo se come: gusto, olor, sabor.*
- ⊕ *No llevar la fuente de comida a la mesa; se sirven los platos en la cocina.*
- ⊕ *Mantener los alimentos "tentadores" fuera de la vista.*

Cifras alarmantes:

- *Uno de cada 4 a 5 niños es obeso, mientras que uno de cada 3 está en riesgo de serlo.*
- *Los niños que son problemas de peso, a la edad de 6 años tienen un 27% de probabilidad de ser obesos cuando sean adultos.*
- *Los niños que son obesos a los 12 años, esta probabilidad aumenta al 75%.*
- *Uno de cada diez niños es obeso al llegar a los 10 años.*
- *Un niño obeso tiene 12.6 más probabilidades de tener diabetes mellitus y 9 veces más probabilidades de ser hipertenso a edad temprana que niños no obesos.*
- *43% de los que se ubican entre los 3 y nueve años también la padecerán más adelante.*
- *86% de quienes llegaron a la pubertad en esa condición, tienen una alta probabilidad de mantenerse así el resto de su vida.*
- *Los niños con 15% de sobrepeso tienen alteraciones ortopédicas, dificultad para estar erguidos, alteraciones de alineación de columna y extremidades debido al enorme depósito de grasa abdominal.*
- *En la pubertad, con 20% de sobrepeso, hay restricción pulmonar, disminuye la movilidad diafragmática, la ventilación es superficial y la oxigenación menor.*
- *Al hacer ejercicio, el niño/a se fatiga rápidamente porque el corazón late más veces por minuto de lo normal, los pulmones ventilan inadecuadamente y si continúa la actividad, pueden aparecer calambres, dolor por fricción del hígado con las costillas (de caballo) y otras complicaciones.*

Niños con sobrepeso

Para muchas familias, tener un *hijo gordito, mofletudo, y lleno de pliegues*, es todo un logro, una señal de que el niño está bien, “fuerte”, y sobre todo, que “*tiene buena salud*”.

Cabe resaltar que además de las causas antes mencionadas una de las más importantes y sobresalientes es la ignorancia y confusión de los padres, al no llevar a sus hijos a tratamiento cuando están pequeños, por que confunden el estar gordito con signo de buena salud, por tanto creen que alimentándolos más, los hará más fuertes y sanos, nada más alejado de la realidad ya que por lo general un niño obeso es un niño débil y que tiene serios problemas físicos y psicológicos.

Al respecto, cabe citar aquí un breve fragmento del especialista Henry Franey, quien enfatiza:

*Muchos padres atosigan de alimentos a sus hijos, creyendo que de esa manera los están beneficiando. Ellos no saben que un niño excesivamente gordo es generalmente un niño enfermo, expuesto a dramáticas deformaciones físicas y trastornos psíquicos. Un niño no importa cuál sea su edad solo debe comer lo que estrictamente necesita, vitaminas, minerales, proteínas, fibras, carbohidratos y grasas, todo en proporciones adecuadas., recuerde que es un ser humano.*¹⁵

Es importante resaltar el mito muy común de los padres de familia suelen pensar que el niño dejara de ser obeso cuando crezca, pero está comprobado que los niños que comienzan con una obesidad entre los seis meses y siete años de vida el porcentaje de que seguirán siendo obesos en la edad adulta es de 40%, mientras que para los que comenzaron entre los diez y trece años las probabilidades son del 70%. Cabe resaltar que lo importante no es que el niño esté gordo o delgado, lo que interesa es que el niño esté sano.

¹⁵ Henry Franey. Norma oficial mexicana para el manejo integral de la obesidad (2000).Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología.

No existe una cantidad exacta de comida a que debe consumir un niño ya que cada niño es un mundo distinto, así como sus organismos, deseos y necesidades son diferentes, en razón de eso, es él quien puede decir, con exactitud, cuánto puede comer, y no se le puede obligar a que coma más. Normalmente, los niños comen más que las niñas, pero en cuestión de apetito no se puede generalizar.

Por otro lado si la comunidad escolar, como los padre de familia y sociedad en general estén bien informado, se podrán unir fuerzas para poder mejorar la calidad de vida de los niños y de esa manera realizar un buen desempeño escolar, familiar pero sobre todo social, que le permita el pleno desarrollo de sus capacidades así como de sus potencialidades.

Con ello es posible evitar enfermedades crónico-degenerativas, por ejemplo, *diabetes mellitus*, presión arterial alta, sin dejar de lado una de las más importantes: **la depresión**, teniendo como consecuencia una considerable falta de autoestima, así como falta de interés por las actividades cotidianas, que también orilla a la incomunicación, aislamiento, angustia, desesperación, y en casos extremos, el suicidio.

PANDEMIA DE OBESIDAD

Las escuelas están en condiciones de contribuir al desarrollo social y económico, a una mayor productividad y a una mejor calidad de vida para todos. En muchas partes del mundo, algunas escuelas están progresando notablemente. Pero se podría aún más si todas las escuelas pudieran promover el desarrollo saludable de los niños tan activamente como se promueven el aprendizaje.

Para que la promoción de la salud reciba la misma prioridad, los encargados de formular políticas, líderes de la comunidad, maestros, padres de familia y estudiantes tendrán que estar convencidos de las maneras en que la salud contribuye a las metas y finalidades de la escuela.

Cuando el mundo centró su atención en la supervivencia infantil, todos aprendieron a ayudar a los niños a sobrevivir más allá de su nacimiento. Ahora ha llegado el momento de concentrarse en el desarrollo de la mente y el cuerpo de niños, púberes y adolescentes.

Si se trabaja en conjunto padres, maestros, líderes de la comunidad funcionarios públicos, se puede aumentar el número de escuelas promotoras de la salud, así mismo mejorar los programas de salud en escuelas que ya hayan implementado este tipo de actividades, con la finalidad de mejorar la calidad de los alumnos en materia de salud.

La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en la que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de buen estado de salud. En casi todas las comunidades, la escuela es un entorno donde muchas personas viven, aprenden y trabajan; donde los estudiantes y el personal de enseñanza pasan gran parte de su tiempo. Es un lugar donde los

programas de educación y salud pueden tener la mayor repercusión, porque pueden beneficiar a los estudiantes en las etapas influenciables de su vida: la niñez y la adolescencia.

La *diabetes mellitus* y la *obesidad...* emergen generalmente juntas casi al mismo tiempo, en cualquier comunidad próspera, en donde la gente puede consumir más grasa, aceite, azúcar, carne, vino y cerveza, también cereales refinados, tales como pan blanco y arroz blanco.¹⁶

*Se habla mucho de evitar que vendan comida basura...: el gobierno tiene la errónea idea de que con estas medidas mejorará la calidad de vida de los ciudadanos, sin dejar de lado que se erradicará la obesidad; cabe resaltar que se debe atacar la raíz del problema, el excesivo ataque por parte de los medios de comunicación para el consumo de alimentos chatarra.*¹⁷

Es importante mejorar los programas de estudio en cuanto a la materia de educación física de las escuelas de educación básica, ya que en la actualidad existen primarias que no cuentan con un profesor que imparta dicha materia, sin dejar de lado que en otras lo único que hacen es tomar lista y retirarse, en algunas ocasiones proporcionar teoría sobre los deportes, información que en su mayoría es arcaica y sin propósito educativo o beneficio de los alumnos.

Sin lugar a dudas los productos como golosinas, frituras, chocolates, etc., se puede conseguir en cualquier tienda o puesto de dulces, en resumidas palabras, se encuentran al alcance de todos, asimismo, actualmente el gobierno ha implementado la adecuación de espacios abiertos, lamentablemente no se tiene la cultura adecuada para que los pequeños se ejerciten físicamente, además de que sería una

¹⁶ www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm

¹⁷ Felipe Banda Espinoza, médico pediatra de la Clínica 71 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

excelente opción para que los *alumnos kinestésicos* puedan orientar adecuadamente su energía.

Es una comunión en la educación de los niños, entre todo lo que influye en su entorno y hábitos, maestros, padres, medios de comunicación etc., y en todos debe entrar el trabajo del gobierno.

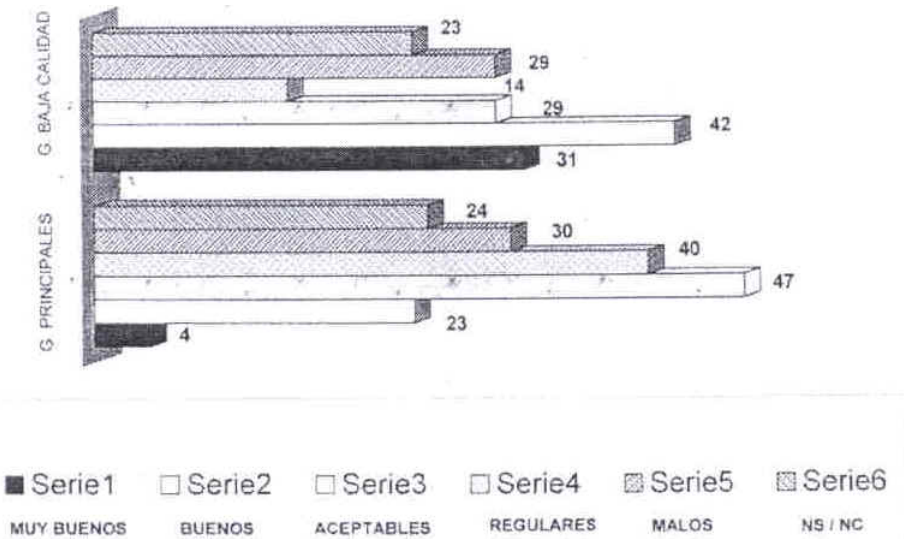
Una de las cosas que se debe reconocer al Presidente Fox, fue entre otros, haber evitado los comerciales de bebidas alcohólicas y tabaco. Así deberían prohibir otros más de la *comida chatarra*, y sumar los de motivación para hacer ejercicio. Esto ayudaría mucho, desgraciadamente se vive en una sociedad que basa la mayor parte de su conocimiento y educación en todos los aspectos en el aparato de televisión, el cual en este caso no es un problema del gobierno, sino de los padres de familia que no fomentan una vida saludable en sus hijos.

Se debe de educar a los papás y éstos a sus hijos

El gobierno federal ha realizado buenas campañas para tratar de alertar a la población de los severos daños a la salud que conlleva la obesidad, no solo es una carga para el estado sino un verdadero problema de salud pública; pero hoy día no se han visto reflejados los resultados positivos a dichas campañas, por el contrario, el aumento de spots con los supuestos beneficios caloríficos en la ingesta de alimentos poco nutritivos es cada día más alarmante.

Educar y concientizar a las madres que son las que preparan la comida y se encargan de la alimentación, en la actualidad existen madres que hacen sopas instantáneas, comida congelada, frijoles de lata, etc... en tiempos anteriores la mamá tenía mayor precaución y sobre todo cuidado en la elaboración de los alimentos, ya que se encontraba bien equilibrada, elaboraba la comida con sopa, frijoles de la olla, y guisados sabrosos, se proporcionaba a los menores una tortas o sándwich para la hora del recreo; ahora les dan dinero y lógico se compran cualquier cantidad de *alimentos basura* dentro y fuera de la escuela; también es importante reiterar que la

actividad física es indispensable en la vida cotidiana de cualquier persona, sobre todo de los menores, lamentablemente aún falta contar con profesores comprometidos en la rama de educación física.



Conocimientos de los padres sobre alimentación

Responsabilidad compartida entre los padres de familia, y maestros

México ostenta un pésimo primer lugar a nivel mundial, y se refiere a obesidad; por un lado, los padres no crean conciencia en sus hijos, y se enfrentan ante una grave amenaza como es la *gordura* y por consecuencia producir más enfermedades, como es el caso de muchas familias mexicanas el padre y la madre trabajan y ponen el pretexto de que llegan muy cansados, así que lo más práctico es dejar a sus hijos varias horas pegados a la televisión y los videojuegos, otra cosa que se ve es que en las escuelas lo único que venden es comida bazofia lo cual no beneficia al niño en su desarrollo físico ni en su salud y nuevamente son los padres quienes no hacen nada para impedir esto o exigir al gobierno que no permita que se vendan estos alimentos, si se le puede llamar alimentos en las escuelas y que los maestros intensifiquen más la educación física, la falta de lugares recreativos donde el niño pudiera realizar algún tipo de ejercicio son muy escasos y los que hay son parquecitos en las

esquinas llenos de vagos fumando y drogándose, pero *¿A quién le preocupa que la obesidad infantil siga creciendo en México?* se debe reflexionar profundamente sobre esto.

Las escuelas están en condiciones de contribuir al desarrollo social y económico, a una mayor productividad y a una mejor calidad de vida para todos. En muchas partes del mundo, algunas escuelas están progresando notablemente. Pero se podría aún más si todas las escuelas pudieran promover el desarrollo saludable de los niños tan activamente como se promueven el aprendizaje.

Para que la promoción de la salud reciba la misma prioridad, los encargados de formular políticas, líderes de la comunidad, maestros, padres de familia y estudiantes tendrán que estar convencidos de las maneras en que la salud contribuye a las metas y finalidades de la escuela.

Para aprender eficazmente y beneficiarse de las inversiones en la educación, los niños deben estar sanos, poder concentrarse y asistir a la escuela regularmente. Las personas de todos los niveles sociales también deben saber qué medidas pueden adoptar para crear escuelas promotoras de la salud.

Cuando el mundo centró su atención en la supervivencia infantil, todos aprendimos a ayudar a los niños a sobrevivir más allá de su nacimiento. Ahora ha llegado el momento de concentrarnos en el desarrollo de la mente y el cuerpo de los niños y de los adolescentes.

Si trabajamos juntos, como padres, maestros, líderes de la comunidad funcionarios públicos, se puede aumentar el número de escuelas promotoras de la salud.¹⁸

¹⁸Dr. Roberto Díaz y Díaz, Nutriólogo Pediatra y Vicepresidente del Colegio Peninsular de Nutrición Clínica y Obesidad A.C.

La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa así mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en la que se vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de buen estado de salud. En casi todas las comunidades, la escuela es un entorno donde muchas personas viven, aprenden y trabajan; donde los estudiantes y el personal de enseñanza pasan gran parte de su tiempo. Es un lugar donde los programas de educación y salud pueden tener la mayor repercusión, porque pueden beneficiar a los estudiantes en las etapas influenciables de su vida: la niñez y la adolescencia.

Por lo tanto, la escuela no sólo es un entorno o institución donde puede fomentarse la salud, sino que se encuentra entre los más importantes. Como se conoce muy bien la relación que existe entre educación y salud, podemos emplear ese conocimiento para ayudar a establecer escuelas promotoras de salud que mejoren la educación y aumenten el potencial de aprendizaje al tiempo que mejoran la salud.

Las escuelas pueden permitir a los niños y a los adolescentes adquirir los conocimientos, las actitudes, los valores, y aptitudes y los servicios que necesitan para estar sanos y evitar problemas de salud graves. La promoción de modos de vida sana, puede contribuir excepcionalmente a la salud de niños, adolescentes, y en su vida adulta, lo cual les permite ayudar en las comunidades, ahora y en el futuro.

Mensajes en los medios de comunicación

Dentro de la sociedad mexicana, durante décadas se ha desvirtuado, a través de una intensa y asfixiante publicidad, los anuncios comerciales en los programas televisivos para niños que implican publicidad de alimentos y juguetes, principalmente: se saturan con anuncios sobre “*alimentos*”. La mayor parte de la publicidad orientada al segmento infantil es sobre alimentos bajos en fibra y con alto contenido de azúcar, grasa o sodio, predominando el consumo de alimentos caros y poco nutritivos, elaborados a partir de sacarosa, colores artificiales, concentrados químicos (que en

algunos casos pretenden ser “jugos de frutas”), etc., produciendo todos estos alimentos con el paso de los años diversas enfermedades del páncreas y desnutrición.

La programación televisiva también puede ser perjudicial para el crecimiento y desarrollo, por cuanto fomenta la inactividad y el empleo pasivo del tiempo libre.



Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico: Se estima que un niño puede ver en promedio 61 anuncios de publicidad al día, de los que el 42 por ciento son de *alimentos basura*.

Tendencias sociales

Estudios recientes señalan que el creciente número de hogares con un solo padre es encabezado predominantemente por mujeres, lo cual por lo general, significa un menor ingreso y menos dinero para todos los gastos, incluido el alimento, en comparación con los hogares encabezados por varones. Esta *feminización de la pobreza* hace que estas familias sean cada vez más vulnerables a múltiples

tensiones, incluido un estado de salud y nutricional marginal, debido en parte a la falta de trabajo, cuidados del niño, abrigo adecuado y seguro de salud.

PADRE OBESO	MADRE OBESA	TOTAL	% NIÑO	% NIÑO NO
		%	OBESO	OBESO
NO	NO	32,91	21,43	35,38
SI	SI	19,62	53,57	12,31
NO	SI	43,04	-	5,38
SI	NO	4,43	25	46,52

Instituto Nacional de Nutrición Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. 2006.

Influencia escolar

La estrecha dependencia familiar, fundamentalmente materna, que existe hasta los 3 años, se rompe y las relaciones se amplían a otros hábitos de su medio socio-cultural, aumentando considerablemente las influencias externas a la familia. La escolarización le permite adquirir cierto grado de autonomía en su alimentación al realizar alguna de las comidas fuera de su casa, en los comedores escolares, sin supervisión familiar.

La escuela es un producto y un reflejo de la vida social, del régimen económico y político predominantes en cada lugar y en cada etapa histórica, la función que debe cumplir, su campo de acción, los fines que deben alcanzar, su organización y su trabajo, están en estrecha relación con el ambiente natural y social, en el cual se desenvuelve.

Todos los factores antes citados, tienen relevante Influencia en el aprendizaje escolar del niño de una manera positiva o negativa y es determinante en el bajo aprovechamiento escolar de los alumnos.

La influencia de los compañeros aumenta con la edad y se proyecta a las actitudes y opciones de alimentos. Esto se manifiesta por una renuencia súbita a consumir un

alimento o a pedir algún alimento “popular” actual. Los padres necesitan establecer los límites para las influencias indeseables, pero también deben ser realistas; los conflictos sobre el alimento son contraproducentes.

En virtud de la presión ejercida por compañeros, los niños por lo general comen bien cuando consumen alimentos en grupos. Estas circunstancias también son medios ideales para los programas de educación sobre la nutrición, tanto a la hora de la comida como al realizar diversas actividades de aprendizaje.

*La experimentación de nuevos alimentos, participar en la preparación simple de alimentos y sembrar plantas en un jardín, son actividades que desarrollan y favorecen hábitos y actitudes positivos hacia los alimentos.*¹⁹

Edad	ESCOLARES			NIÑOS			NIÑAS		
	Total	Obeso	%	Total	Obeso	%	Total	Obeso	%
Total	168	28	16,67	82	13	15,85	86	15	17,44
6	25	2	8,00	15	-	-	10	2	20,00
7	30	5	16,46	12	1	8,33	18	4	22,22
8	37	7	18,93	17	2	11,76	20	5	25,00
9	35	5	14,28	21	4	19,04	14	1	7,14
10	41	9	21,95	17	6	35,35	24	3	12,50

Instituto Nacional de Salud Pública. Publicado el 17 de julio de 2008,

¹⁹ L. Kathleen Mahan, Sylvia Scott-Stump. *Nutrición y Dietoterapia de Krause*. México. 2001. Pág. 268.

ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN

TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD INFANTIL

Básicamente consiste en cambios de conducta, alimentaria y física, ya que en la actualidad el ser humano no tiene el hábito de realizar algún tipo de ejercicio, por lo tanto, no es una tarea fácil, ni para los médicos, ni para la familia, ni para los niños ya que hoy en día el tratamiento se basa en la modificación de los estilos de vida, lo que implica en la alteración de sus hábitos alimentarios y físicos. Cuanto mayor sea el niño, más difícil será practicar esos cambios, pero no imposible. En la última investigación acerca del sobrepeso en la infancia entre otras cosas, se constató que el 8% de los niños acuden a la escuela sin haber desayunado.

LOS PILARES DEL TRATAMIENTO

El método usado para tratar la obesidad infantil se basa fundamentalmente en la combinación de una limitada dieta con el aumento de la actividad física, la educación nutricional y el cambio de conductas. Pero todo eso solo será efectivo si el niño cuenta con el apoyo y el estímulo de su familia. 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 él 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, impresiones que pueden provocar aumento de peso en los menores.

Es importante conocer los hábitos alimentares 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 hábitos a través de la terapia conductual es un componente imprescindible en el tratamiento del niño con sobrepeso. Intervención de los padres según la edad del niño.

EJERCICIOS FÍSICOS

Las actividades físicas deben ser apocadas paralelamente a la dieta. Inicialmente se buscará una actividad más atractiva y que esté más de acuerdo a los intereses y a las posibilidades del niño. Se empezará con movimientos suaves a los que el niño se vaya adecuando de forma gradual. Si se pide un ejercicio fuerte al principio el niño puede asustarse, cansarse, y al final rechazarlo. El ejercicio debe ser primeramente suave, pero desarrollado de forma continua, a diario, y que sea divertido e interesante, Y es importante que el niño lo practique y lo comparta con 2 o 3 como mucho.

Atenciones importantes:

- ✓ *Al mismo tiempo que se introduce una actividad física a la vida del niño se debe reducir el tiempo que él dedica a ver la televisión o a otras actividades sedentarias.*
- ✓ *Se ha demostrado que el uso de fármacos en el tratamiento de la obesidad infantil no es del todo afectivo.*
- ✓ *Cuanto antes se detecte el problema de sobrepeso en el niño y lo trate, mejor será el resultado.*
- ✓ *El tratamiento solo será efectivo si el niño cuenta con el apoyo de su familia.*
- ✓ *Es más fácil cambiar la conducta de los niños que de sus padres, aunque si lo consiguen puede favorecer a todos.*
- ✓ *El tratamiento no se procesa de igual manera a todos los niños. Se debe considerar el carácter, la disposición, los intereses y posibilidades de cada niño. Cada niño es un mundo diferente y de igual manera hay que tratarles.*

La alimentación

La comida no debe ser un premio ni un castigo

Para que tengan mejor salud física es necesario que coman menos y que la comida sea rica en hidratos de carbono, contenga un tercio de grasas y el resto que sea cubierto por proteínas. Y que paralelamente a eso, practiquemos alguna actividad física diaria.

Los errores en la alimentación

La comida no es premio ni castigo, y tampoco debe ser un desahogo a las tensiones de una persona. La comida debe tener su lugar, su hora, y su control. Los grandes responsables por el sobrepeso de un niño son sus padres, aquellos que determinan lo que se consume en la casa. Normalmente, sea por los errores, obsesiones, o por el desconocimiento e ignorancia de sus padres, los niños consumen más cantidad de alimentos de la que necesitan, y su alimentación es muy rica en grasas, azúcares, presentes en grandes cantidades de carne, en alimentos precocinados, y en los dulces y bollos. Son niños que no consumen verduras, legumbres, frutas, ni pescado. A eso también se suma a que muchos niños ignoran y acaban saliendo de casa sin desayunar. En la última investigación acerca del sobrepeso en la infancia, entre otras cosas, se constató que el 8% de los niños escolares acuden a la escuela sin haber desayunado. El desayuno es una de las comidas más importantes del día, y está directamente implicada en la regulación del peso.

Además de los errores mencionados, muchos padres “pecan” por:

- Obligar a que el niño coma más de lo que puede*
- Castigar al niño sin comida por si presenta alguna conducta desfavorable.*

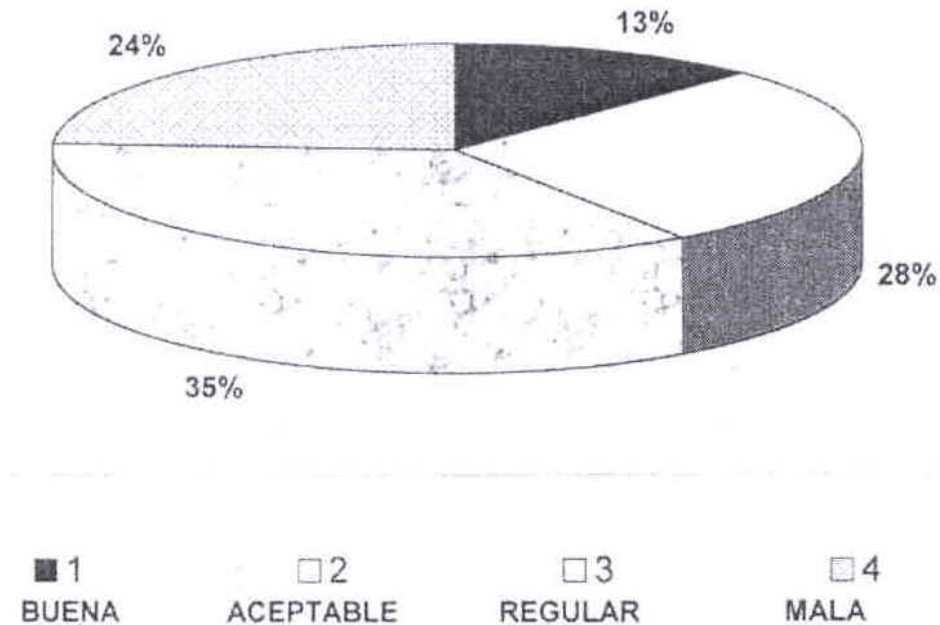
- ☒ *Festejar cualquier acontecimiento importante de la vida del niño ofreciéndole "comida basura".*
- ☒ *Permitir el consumo diario de dulces, bollos, bebidas gaseosas y azucaradas.*
- ☒ *Ofrecer, con frecuencia, platos precocinados por falta de tiempo.*

Aciertos en la alimentación

Cuando los padres dan a los hijos la atención debida y se preocupan por su alimentación las posibilidades de que sufran sobrepeso son bajas. El control de los adultos es fundamental a la hora de prevenir la obesidad Infantil. Para eso es necesario obedecer a algunas pautas alimenticias, considerando que los primeros años de vida de un niño son cruciales en su educación:

- ✓ *A los bebés hay que darles el pecho totalmente, según la demanda que presente, desde el principio.*
- ✓ *Cuando el bebé llora no se debe ofrecerle el pecho así, a la primera, sin antes detectar la causa del llanto e intentar calmarle. El dar pecho, de forma indiscriminada, puede llevar a que él bebé, cuando sea mayor, recurra a la comida cuando sufra algún malestar.*
- ✓ *Visitar periódicamente al pediatra, cuando sea necesario o en las revisiones determinadas por el centro de salud. Se ha demostrado que un niño que sigue el control médico tiene menos posibilidades de sufrir obesidad o cualquier otra enfermedad.*
- ✓ *Seguir las dietas alimenticias que determinará el pediatra al bebé, mes a mes. Es decir, respetando e incluyendo alimentos según la edad que tenga el niño. Es un buen medio de prevención.*
- ✓ *Hacer que el bebé, hasta los dos años de edad haya probado de todo un poco.*
- ✓ *Preparar las comidas con ingredientes frescos y naturales, siempre que se pueda.*

- ✓ *Considerar la tabla de peso y medidas y la que determine el pediatra. En caso de que el bebé o niño no presente un cuadro de medidas dentro de la normalidad, hablar con el pediatra acerca de forma de poder mejorar la situación.*
- ✓ *Ofrecer una alimentación variada en carnes, harinas, verduras, frutas, etc.*
- ✓ *Ofrecer muchos líquidos a los niños especialmente en temporadas de calor y después de que practique ejercicios físicos. El agua es una buena fuente y un fluido que no tiene calorías.*



Valoración de la alimentación. Organización Mundial de la Salud (OMS)

El plato del buen comer

El plato del buen comer es... *una guía orientada a brindar la información acerca de los alimentos, los grupos que existen, los nutrientes que aporta cada grupo, las cantidades que se recomienda consumir.*²⁰

²⁰ Programa de alimentación complementaria. *Poder de la nutrición*. Compendio. Manual, 2ª edición, Marzo 2001. Pág. 80.

El organismo requiere de nutrimentos para desarrollar todas sus funciones, y en los niños principalmente, para su crecimiento y protección contra enfermedades. Estos nutrimentos se encuentran en diferentes grupos de alimentos. El consumo de dichos alimentos debe ser de manera equilibrada. Si los alimentos no se consumen de esta manera puede presentarse desnutrición debido al bajo consumo de éstos o, en caso contrario, obesidad.

Los nutrientes que aportan los alimentos son los siguientes: proteínas, vitaminas y minerales, energía, hierro, calcio, vitamina D, zinc, azúcares, grasas, carbohidratos, vitamina A, complejo B, vitamina C, Vitamina E, fosforo, magnesio, potasio, sodio, etc.

Se recomienda que en cada comida se incluya por lo menos un alimento de cada uno de los tres grupos y que, de una comida a otra o por lo menos de un día a otro, se cambien los alimentos utilizados en cada grupo. Sugiere comer muchas frutas y verduras, suficientes cereales, pocos alimentos de origen animal y la combinación de cereales y leguminosas. Es importante aclarar que ningún grupo tiene mayor importancia que otro, pero si faltara algún grupo en la dieta por un tiempo prolongado, se generarán deficiencias incompatibles con la salud y la vida.

Distribución nutricional *Plato del buen comer:*



http://viref.udea.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/obesidad.pdf

Problemas nutricionales

Una persona que no consume en forma suficiente los alimentos que necesita su cuerpo, enflaquece y se debilita; no puede resistir las infecciones y otras enfermedades.

Además, la incapacidad y la muerte ocasionadas por enfermedades (especialmente diarrea, sarampión y tuberculosis) son más frecuentes en personas mal alimentadas; la mala alimentación, con sus enfermedades relacionadas, causa más muertes que ningún otro problema y es un verdadero peligro para los niños pequeños.

Las consecuencias de una inadecuada alimentación, suelen ser desnutrición, avitaminosis, obesidad y anemia, que es la principal característica en los niños en desarrollo y mal alimentados.

La desnutrición es una severa deficiencia nutritiva, que puede deberse a la falta de ingestión, absorción, o utilización de nutrientes: una pérdida exagerada de calorías que puede deberse a malos hábitos alimenticios.

Algunos investigadores, como Juan Solá Mendoza, manifiestan en varias publicaciones, que la deficiencia alimenticia no sólo provoca más muertes, sino que favorece que las enfermedades infecciosas duren más, limitando de esta forma su aprendizaje y desarrollo; cuando la desnutrición se presenta durante la época en que el niño crece y se desarrolla, sus consecuencias negativas son más intensas, observándose los siguientes indicadores:

- *El niño crece con menor velocidad, y en algunos casos deja de crecer.*
- *Es más pequeño que sus compañeros de la misma edad.*
- *Tiene menor peso y estatura*
- *Da la impresión de tener menor edad de la que realmente tiene.*
- *Su rendimiento físico y mental es limitado.*²¹

²¹Juan Solá Mendoza. *Introducción a las Ciencias de la Salud*. México. Trillas. Págs. 171-172.

En ocasiones una deficiente alimentación, provoca en el niño un daño cerebral que muchas veces no es reparable, determinando con ello, secuelas con graves defectos físicos y mentales; algunos otros son clasificados como inteligencia lenta, haciendo más difícil su avance escolar; también implica un bajo aprovechamiento dentro y fuera del aula escolar, un elevado número de reprobados y deserciones, desmayos en aulas y canchas de juego, disminución de la inteligencia, entre los más importantes.

La desnutrición es definida como la condición patológica derivada de la *subutilización* de los nutrientes esenciales en las células del cuerpo.

Hay *desnutrición primaria* cuando los nutrientes no pueden ser proporcionados por la situación económica, cultural y/o educativa; asimismo, se clasifica como *desnutrición secundaria* si los aportes nutricionales son adecuados, pero, debido a otras enfermedades, la absorción o utilización de estos alimentos no es adecuada.

La pérdida de peso y las alteraciones en el crecimiento son las principales manifestaciones del mal estado nutricional y basado en el peso esperado del niño (de acuerdo a su edad o estatura), se hace el cálculo que determina el grado de desnutrición.

Entre los síntomas generales se pueden mencionar: fatiga, mareo, pérdida de peso, alteraciones en la audición, disminución de la respuesta inmune, bajo rendimiento escolar y las dificultades en el lenguaje. En algunos casos la desnutrición infantil puede ser lo suficientemente leve como para no presentar síntomas, o tan grave, que el daño ocasionado sea irreversible, a pesar de que se pueda mantener a la persona con vida.

Los signos psicológicos en la desnutrición son: problemas en el desarrollo del lenguaje, distorsión del sistema motor y alteración en el desarrollo del comportamiento (irritabilidad, indiferencia u hostilidad)

El médico también encuentra cambios en los exámenes sanguíneos y otros hallazgos que indican la cronicidad de la desnutrición y que, en muchos casos, son muy llamativos:

La piel estará seca, áspera y descamándose. Generalmente se observan fisuras en los párpados, labios y en los pliegues de codos y rodillas. Pueden verse lesiones de tipo pequeños hematomas en los casos que el déficit de vitamina C es importante. Si existe una desnutrición severa el niño tendrá los dedos de las manos y los pies muy fríos y azulados debidos a trastornos circulatorios. Generalmente estos niños tienen lesiones en piel, infectada con bacterias u hongos.

El cabello es seco, quebradizo, de color rojizo (o pajizo) y se desprende fácilmente. Es muy frecuente observar que el cabello del niño tiene varios colores (negruzco en la punta, rojizo en el medio y claro o amarillento en la base de éste) Igualmente, las uñas son muy delgadas y frágiles.

La falta de vitamina A conduce a úlcera en la córnea y puede llevar a la ceguera. Los niños, paradójicamente, tienen anorexia, crecimiento del hígado (hepatomegalia) y alteración en el ritmo de las deposiciones fecales.

La frecuencia cardíaca está acelerada (taquicardia) y son frecuentes las continuas infecciones respiratorias. El médico encuentra *raquitismo, osteoporosis, escorbuto, debilidad muscular, anemia por falta de hierro o vitamina B12, anemia por falta de ácido fólico, anemia por falta de vitamina C o anemia por infecciones.*

Las condiciones de salud que ocasionan desnutrición por una inadecuada absorción o utilización de los nutrientes pueden ser las enfermedades renales crónicas, las enfermedades cardiopulmonares, las enfermedades digestivas, pancreáticas o hepáticas, el cáncer, los errores del metabolismo, etc.

Los exámenes que se pueden tomar para detectar un caso de desnutrición dependen del trastorno específico y en la mayoría de las intervenciones se incluye una evaluación nutricional y un análisis de sangre.

Es muy frecuente que los niños desnutridos tengan infecciones repetidamente; de hecho, es la principal causa de mortalidad en ellos. Esto es debido a que el déficit de nutrientes altera las barreras de inmunidad que protegen contra los gérmenes y éstos pueden invadir fácilmente. Entre los gérmenes que más frecuentemente atacan a las personas desnutridas están el virus del sarampión, del herpes, de la hepatitis, el bacilo de la tuberculosis y los hongos.

Generalmente, el tratamiento que se da a una persona con desnutrición u obesidad consiste en la reposición de los nutrientes que faltan, tratar los síntomas en la medida de lo necesario y cualquier condición médica subyacente.

TIPO DE PROYECTO

El presente **Proyecto de Innovación** tiene la característica de ser **de Intervención Pedagógica**, porque **se limita a abordar los contenidos escolares**. Este corte es de orden teórico-metodológico y se orienta por la necesidad de elaborar propuestas con un sentido más cercano a la construcción de metodología didáctica que se aplica directamente en los procesos de apropiación de los conocimientos en el salón de clases.

Por esta razón, se parte del supuesto de considerar que el aprendizaje en el niño se da a través de un proceso de formación donde se articulan conocimientos valores, habilidades, formas de sentir, que se expresan en modos de apropiación de adaptación a la realidad, estableciéndose una relación dialéctica entre el desarrollo y el aprendizaje.

Al educador le corresponde entonces formarse no sólo bajo un discurso que predominantemente ha puesto énfasis en el dominio de la información sobre los conocimientos científicos, sino también integrar la práctica disciplinaria de cada objeto de conocimiento, incorporando los saberes, valores y habilidades del niño formas de reconocimiento de sus deseos e identidad como contenido de aprendizaje en la escuela.

El objeto de la intervención pedagógica es el conocimiento de los problemas delimitados y conceptualizados pero, lo es también la actualización de los sujetos, en el proceso de su evolución y de cambio que pueda derivarse de ella.

ENFOQUE METODOLÓGICO

La perspectiva metodológica del presente proyecto se sustenta en la **investigación – acción**. Este término fue propuesto por primera vez en 1946 por el autor Kurt Lewin. Se trata de una forma de investigación para enlazar el enfoque experimental de la ciencia social con programas de acción social que respondan a los problemas sociales principales. Mediante la investigación – acción se pretende tratar de forma simultánea conocimientos y cambios sociales, de manera que se unan la teoría y la práctica. El enlace pedagógico se establece con la pedagogía crítica, debido a que ésta examina a las escuelas en su medio histórico como una parte social y política de la sociedad dominante, por medio de ella se pretende transformar al mundo, y en palabras del autor Peter McLaren, **proporciona dirección histórica, cultural, política y ética a los involucrados en la educación, que aún se atreven a tener esperanza**. La postura crítica es, sin duda, un factor de ayuda hacia la emancipación del ser humano.

La pedagogía crítica no consiste en un grupo homogéneo de ideas, pues estos teóricos están más unidos por sus finalidades: **habilitar a los desposeídos y transformar las desigualdades e injusticias sociales existentes**.

Este enfoque está abierto al cambio, y contempla la liberación como una meta auténtica que puede alumbrar un mundo por completo diferente.

En esta postura ideológica, se aprecia un compromiso con las formas de aprendizaje y acción emprendidas en solidaridad con los grupos subordinados y marginados: ***dan poder al sujeto y a la transformación social.***

El pensamiento dialéctico implica buscar las contradicciones de la opresión inadvertida de los estudiantes menos capaces por un sistema que aspira a ayudar a todos los estudiantes a alcanzar sus potencialidades completas. En este contexto, se afirma que es una forma abierta y cuestionadora de pensamiento que exige ***una reflexión completa entre elementos como parte y todo, conocimiento y acción, proceso y producto, sujeto y objeto, ser y devenir, retórico y realidad o estructura y función.***

Transformación es el mediador del diálogo entre el pueblo, en un extremo del acto de conocer, y el liderazgo revolucionario, en el otro. Si las condiciones objetivas no siempre permiten este diálogo, su existencia puede verificarse mediante el testimonio del liderazgo.

No puede existir *concienciación* (término de Paulo Freire), sin denuncia de las estructuras injustas, lo cual no se puede esperar de la estructura hegemónica. Tampoco puede existir *concienciación* popular para la dominación.

Los únicos puntos de partida auténticos para el conocimiento científico de la realidad son las relaciones dialécticas que existen entre los hombres y el mundo, y la comprensión crítica del modo en que esas relaciones evolucionan y condicionan a su vez la percepción que tienen los hombres de la realidad concreta.

Peter McLaren asegura que la teoría educacional crítica tiene una profunda deuda con sus progenitores europeos. Varios teóricos, como Henry Giroux, por ejemplo, continúan abrevando en los trabajos de la Escuela de Frankfurt de la teoría crítica que tiene sus orígenes antes de la segunda guerra mundial en el *Institut for Sozial Forschung*, de Alemania (Instituto para la Investigación Social).

Los miembros de este grupo, que escribieron brillantes y esclarecedores trabajos éticos de *análisis freudomarxista*, incluyen figuras tales como Max Horkheimer, Theodor W. Adorno, Walter Benjamín, Leo Lowenthal, Erich Fromm y Herbert Marcuse. Durante la guerra, los miembros del instituto partieron a varias partes del mundo, incluso, a los Estados Unidos, como resultado de la persecución de los nazis a los izquierdistas y a judíos. Después de la guerra restablecieron el instituto en Frankfurt. Los miembros de la segunda generación de teóricos críticos, tales como Jürgen Habermas, han salido del instituto para continuar en otras partes el trabajo iniciado por los miembros fundadores. En los Estados Unidos, la Escuela de Frankfurt actualmente está haciendo nuevas incursiones en la investigación social e influyen en numerosas disciplinas tales como la crítica literaria, la antropología, la sociología y la teoría educacional.

La pedagogía crítica resuena con la sensibilidad del símbolo hebreo *tikkun*, que significa **curar, reparar y transformar al mundo**; todo lo demás es comentario.

PLAN DE TRABAJO

Aplicación de cuestionarios y entrevista a padres de familia

Sesión 1

Participantes: Padres de familia.

Responsable: Profra. Ana Ma. Montes C., coordinadora del Proyecto.

Horario: 9:30 a 10:30 A.M.

Fecha Probable de Aplicación: Lunes 07 a viernes 18 de Septiembre del 2011.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Analizar causas y consecuencias que originan la obesidad en la infancia; caracterizar el entorno del <i>Jardín de Niños Castillo Del Saber</i>	Dar la bienvenida a los padres de familia, y proporcionarles un cuestionario para que lo contesten. Posteriormente, dialogar sobre causas y consecuencias que originan la obesidad en la infancia, y hacer una entrevista individual con base en las respuestas del cuestionario.	Cuestionario Espacio áulico	-Participativa grupal - interés - Resultados del cuestionario

PLAN DE TRABAJO

Implementación de hábitos de higiene

Periódico Mural

Sesión 2

Participantes: Alumnos de 3er año de preescolar.

Responsable: Coordinadora del Proyecto.

Horario: 9:30 a 10:30 A.M.

Fecha Probable de Aplicación: martes 22 de septiembre del 2009.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Estimular el interés por las actividades deportivas	Se comenta con los niños y niñas los beneficios que se adquieren al practicar algún deporte.	Pelotas. Aros. Bastones.	- Participativa Grupal.
Propiciar el entusiasmo por desarrollar hábitos por algún deporte en especial.	Se hace una dinámica para preguntar para qué sirve llevar a cabo una actividad física. Se orienta sobre los hábitos y las disciplina de los deportistas de alto rendimiento. Se coloca en el patio diversos objetos deportivos para que ellos elijan con cual quieren practicar, se comenta para que sirve cada uno de ellos, cuándo y cómo utilizarlos El Profesor de educación física invita a realizar prácticas con lo que eligieron cada uno.	Llantas. Torres de Equilibrio. Colchonetas. Cuerdas. Patio escolar	- Socialización - Interés - Orden.

PLAN DE TRABAJO

Procedimientos para realizar un deporte

El gimnasio

Sesión 3

Participantes: Alumnos de 3er año de preescolar.

Responsable: Coordinadora del Proyecto.

Horario: 10:15 a 11:15 A.M.

Fecha Probable de Aplicación: jueves 8 de octubre del 2011.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Estimular el interés por conocer un gimnasio	Se platica con las niñas y niños sobre los procedimientos que existen para ingresar a un gimnasio.	Láminas de apoyo en la plática de procedimientos para conocer un gimnasio.	Interés Participativa grupal
Favorecer el entusiasmo por entrenar en un gimnasio	Se muestran imágenes de algunos gimnasios de atletas famosos. Con cajas de cartón se construirá el gimnasio. Un instructor calificado de un gimnasio explicará a los alumnos la importancia de realizar actividad física la manera correcta de hacer ejercicio.	Cajas de cartón. <i>Cinta canela.</i> Tijeras. Plumones, ligas agua purificada vasos Espacio áulico y patio escolar.	Atención Curiosidad

PLAN DE TRABAJO

Practicar hábitos en la preparación y consumo de alimentos

El buen comer

Sesión 4

Participantes: Padres de familia.

Responsable: Coordinadora del Proyecto.

Horario: 09:20-10:30 A.M.

Fecha Probable de Aplicación: lunes 12 de octubre del 2011.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Estimular a los padres de familia a consumir alimentos nutritivos	Se comenta con los padres de familia la importancia de enviar alimentos sanos para el desayuno en la escuela.	Proyector. Documental. Computadora. Hojas blancas. Bolígrafos.	Participación grupal de padres de familia.
Estimular hábitos para <i>no consumir chatarra</i>	Se comenta la maneras de evita el sobrepeso.	Espacio áulico	Percepción de roles
Estimular la capacidad de decidir el rol que se desea asumir en casa.	Se proyectará un documental de los padecimientos que sufren los niños con sobrepeso. Comentarios grupales sobre la proyección.		Representación. Socialización.

PLAN DE TRABAJO

Identificar vegetales por su sabor y olor

Sesión 5

Participantes: Alumnos de 3er año de preescolar.

Responsable: Coordinadora del Proyecto.

Horario: 09:20 a 10:00 A.M.

Fecha Probable de Aplicación: viernes de 21 de Octubre del 2011.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Estimular la identificación de vegetales.	Se pregunta a las niñas y niños que vegetales conocen, como es su sabor u olor.	Ensaladera.	Participación Grupal
Estimular la identificación de olores.	Se les muestran varios vegetales conocidos para ellos y se les pregunta cómo es su sabor. Se les invita a que elaboren algunas ensaladas.	Zanahorias. Lechuga.	Observación
Estimular el desarrollo de la capacidad de observar y reconocer los vegetales.	Se les proporcionan diversos productos como zanahorias, pepinos, lechuga, espinacas y berros. Se cubrirán los ojos para traten para identificar vegetales.	Espinacas. Pepinos. Berros. Sal limón	Sensibilidad del sentido del olfato Sensibilidad del sentido del gusto

PLAN DE TRABAJO

Identificación de alimentos chatarra

Visita a la tienda y recaudería

Sesión: 6

Participantes: Alumnos de 3er año de preescolar.

Responsable: Coordinadora del Proyecto.

Horario: 11:00 a 12:00 p. m.

Fecha Probable de Aplicación: viernes 30 de octubre del 2011.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Estimular el desarrollo para reconocer cuales son los alimentos chatarra. Estimular la identificación de alimentos nutritivos y el nocivo. Estimular la identificación de alimentos de su preferencia.	Se presenta una mesa con envolturas de <i>alimentos chatarra</i> y alimentos nutritivos Se analiza con los niños y niñas las diferencias. Los niños identifican cuales son nutritivos y cuáles no. Se realiza una selección separando por un lado los nutritivos de los que no lo son. Después se indica en láminas, los que con más frecuencia consumen.	Manzanas. Zanahorias. Botellas de agua. Dulces Barra de chocolate Frituras. Sal Limón Espacio áulico	Participación Grupal. Atención. Entusiasmo. Intercambio de ideas Observación. Orden.

PLAN DE TRABAJO

Conocer los resultados de una mala alimentación

Sesión 7

Participantes: Alumnos de 3er año de preescolar.

Responsable: Coordinadora del Proyecto.

Horario: 11:00 a 12:40.

Fecha Probable de Aplicación: miércoles 4 de noviembre del 2011.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Estimular el conocimiento de causas de una mala alimentación. Concientizar a los alumnos que es muy importante desayunar, comer y cenar alimentos nutritivos ya determinadas horas para evitar enfermarse y no mal comer.	Se discute con los niños y niñas los problemas de salud más frecuentes que pueden presentarse cuando existe una mala alimentación, por ejemplo: anemia (concentración baja de hemoglobina en la sangre), obesidad, desnutrición, amibiasis, otros parásitos en el estómago y diversos padecimientos. Se presentan láminas de niños desnutridos y obesos. Se analizarán imágenes de niños enfermos y niños sanos. Se hace la reflexión de cómo quieren estar ellos.	Posters de diversos padecimientos Imágenes de niños enfermos. Imágenes de niños sanos. Crayolas. Colores Espacio áulico	Interés Identificación de enfermedades y sus causas. Sensibilidad social. Conocimiento interpersonal.

PLAN DE TRABAJO

Identificar el origen o fuente de alimentos: animal, vegetal, mineral

Visita a la granja La Campana

Sesión 8

Participantes: Alumnos de 3er año de preescolar.

Responsable: Coordinadora del Proyecto.

Horario: 9:00 a 14:00 A.M.

Fecha Probable de Aplicación: viernes 6 de noviembre del 2011.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Estimular la identificación de alimentos de origen animal y derivados.	Se platica a los niños y niñas que algunos alimentos que consumen; de origen animal: leche y sus derivados (queso, yogurt, mantequilla), huevo de gallina y otras aves; pollo,	Lámina con dibujos de alimentos de origen animal y derivados	Observación Interés Participativa grupal
Estimular la identificación de alimentos de origen vegetal y derivados.	pescado, carnes de res, carnero, etc.; alimentos de origen vegetal: verduras (nopales, espinacas, coliflor, jitomates...); frutas: (tuna, naranja, manzana, guayaba, chabacano, mamey...); otros	Lámina con dibujos de animales de la granja.	Clasificación Orden
Estimular la identificación de alimentos de origen mineral.	alimentos de origen mineral: agua y sal.	Lámina de alimentos: animales, frutas y verduras	Curiosidad Intercambio de ideas
Estimular la observación	Se explica con apoyo de láminas ilustradas.		

PLAN DE TRABAJO

Alimentos naturales, enlatados y no nutritivos:

Repercusiones en el organismo

El mercado y la tiendita

Sesión 9

Participantes: Alumnos de 3er año de preescolar.

Responsable: Coordinadora del Proyecto.

Horario: 12:00 a 13:30.

Fecha Probable de Aplicación: jueves 12 de noviembre del 2011.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Estimular la identificación de alimentos naturales.	Se presenta a las niñas y niños algunos alimentos naturales como frutas, verduras; variedad de carnes, así también papas fritas, hamburguesas, tortas, quesadillas, tamales y todo tipo de comida	Frutas Verduras Variedad de Carnes Pan	Participativa grupala Orden
Estimular la identificación de alimentos procesados	rápida: el coordinador comenta las características de estos alimentos y los beneficios o los perjuicios para el organismo. Se les proporcionan	Tamales Hamburguesas Papas fritas. Tortas Cartulina para	Identificación y clasificación De alimentos.
Estimular la identificación de alimentos de comida rápida.	bolsas vacías de <i>alimentos chatarra</i> y nutritiva, para que elaboren un mural en relación a los aportes que estos proporcionan y de esa manera mostrar la información.	el Periódico Mural Pegamento Patio escolar.	

PLAN DE TRABAJO

Comentar sobre deportistas destacados y sus logros

Sesión 10

Participantes: Alumnos de 3er año de preescolar.

Responsable: Coordinadora del Proyecto.

Horario: 11:45 a 13:45.

Fecha Probable de Aplicación: viernes 22 de noviembre del 2011.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Estimular hábitos deportivos	Se comenta con los niños y niñas las medidas preventivas para realizar algún deporte. La preparación que se debe tener antes de empezar a practicar o entrenar.	Material impreso ilustrado sobre deportistas sobresalientes.	Atención Orden.
Sensibilizar sobre los logros de deportistas destacados	Sesión expositiva con apoyo en material impreso, con la mayor cantidad de imágenes posible.	Revistas. Hojas de rotafolio	Entusiasmo Discusión por equipos
Estimular el aprecio por el deportes	Se examina por equipos diversas disciplinas y se invita a los alumnos a que expongan sus conclusiones de acuerdo a las discusiones realizadas. Se analizan las ventajas de ser un deportista destacado.	Plumones. Espacio áulico	Presentación de conclusiones

REPORTES DE APLICACIÓN

Entrevista

Sesión 1

Lunes 09 a 22 Marzo del 2011.

Participantes: Once Padres de familia del grupo de Preescolar 3;

Responsable: Profra. Ana María Montes C. coordinadora del Proyecto.

Propósito: Recabar información acerca de uno de los principales problemas que surgen y que afecta de manera muy importante en la salud de los alumnos y detectar que origina la obesidad en los alumnos de tercer grado de preescolar del *Jardín de niños Castillo del Saber*.

Desarrollo: Con antelación, se elaboró un cuestionario con preguntas que ayudaran a detectar los consumos nutricionales de cada niño, y se les pidió a los padres de familia que lo contestaran en casa.

Teniendo los cuestionarios contestados, se acordó con los padres familia realizar un diagnóstico de los niños referente a sus hábitos alimenticios predominantes en casa. Por otra parte, se les preguntó que opinaban del problema tan grande que están viviendo algunos pequeños con sobrepeso. Entre los padres de familia (uno de ellos con hijo obeso), respondió que su criatura ***era del peso apropiado (¿?)***. Otro enfatizó que ***los niños eran ligeramente obesos***, y argumentó que “*su niño tenía el peso adecuado...*” Los demás señalaron que sus hijos tenían un peso un poco menor que el apropiado.

Evaluación. El propósito previsto de esta sesión se considera medianamente alcanzado, dada la postura de los padres de familia en la negación o inhabilidad de intervenir o de seguir una dieta balanceada y cumplir con los requisitos para realizar una actividad física. Al terminar los cuestionarios se pudo observar los resultados que este diagnóstico arrojó, cifras sorprendentes sobre el tipo de comida de los alumnos, cabe resaltar que el objetivo principal de este proyecto es orientar a los padres de familia en el adecuado consumo de alimentos, para poder lograr una calidad de vida

más sana, ya que de otra manera un alumno con sobre peso tiende a un rendimiento académico inferior que al resto del grupo, sin dejar de lado que presenta dificultad para realizar actividades físicas, arrojando de esta manera una mínima autoestima debilitando así su desarrollo sociopedagógico.

REPORTES DE APLICACIÓN

Periódico mural

Sesión 2

Martes 28 de Enero del 2011.

Participantes: Grupo de Preescolar 3; 10 alumnos (6 niños, 4 niñas).

Responsable: Coordinadora del Proyecto.

Propósito: Difundir hábitos deportivos, así como el uso adecuado de los instrumentos necesarios para el desarrollo de actividades físicas y conocer la importancia de la realización de diversas actividades deportivas.

Desarrollo: Se colocó el grupo en el patio escolar en forma de círculo para favorecer la comunicación y la participación. Se preguntó a cada alumno si por las tardes realizaba algún ejercicio en casa o en deportivo; la mayoría contestó que no; Saúl comentó que su papá a veces lo lleva a jugar fútbol. Se les cuestionó si saben los beneficios de realizar actividades físicas, a lo cual la mayoría respondió de manera negativa; asimismo, se procedió a llevar a cabo un diálogo sobre las diversas actividades que se pueden realizar, tanto al aire libre como en lugares cerrados.

Se colocaron sobre en el patio diferentes instrumentos deportivos: pelotas, bates, implementos de *taekwondo*, cascos de fútbol americano, y cada alumno tomaba los objetos en forma ordenada; cuando se les invitó a realizar las actividades correspondientes, algunos se mostraron emocionados y participativos.

El grupo pudo solazarse con los elementos al la disposición. Cuando finalizó la actividad se repartió el material necesario para que plasmaran por medio de un dibujo, la variante deportiva que les había satisfecho, además de solicitarles cual les gustaría realizar con regularidad; todos llevaron a cabo su creación con entusiasmo.

Evaluación. Algunos alumnos comentaron que les gustaría realizar actividades deportivas con más frecuencia pues les resultaban muy divertidas. El cumplimiento del propósito de esta sesión fue medianamente exitoso, ya que los niños con sobrepeso no mostraron ningún entusiasmo, ya que para ellos resultó extenuante realizar algunas actividades y no pudieron terminar. Además, sus compañeros no querían hacer equipo con ellos, ya que argumentaban que se tardaban mucho en compartir los instrumentos deportivos y que eran muy lentos (este rechazo, además de burlas, ha sido el tenor cotidiano desde hace tiempo); en ese momento se intervino, para explicar las dificultades y la problemática que tienen ellos y el motivo por el cual no son tan rápidos.

Mauricio comentó: - ***¡Es que están muy gordos, por eso no pueden correr...!***; hubo rostros de incertidumbre y sorpresa, además de que se deslizó una que otra sonrisita burlesca, y es que desgraciadamente, esta situación la viven muy a menudo; los menores con sobrepeso, desde temprana edad son objeto de discriminación y ofensas muy dolorosas, sobre todo en los planteles escolares; y si a esto se aúna a la distracción y/o despreocupación de la titular de este grupo en particular, “docente” que de modo irracional e irresponsable, permite el atropello tanto dentro del aula como en la hora del recreo.

Antes de concluir la sesión se preguntó a los alumnos sobre la situación de sus compañeros. Jimena levantó la mano y expresó: - *Pobrecitos, no debemos burlarnos de ellos...* pero José Manuel arremetió: - *Flaco es bueno y gordo es malo;* nuevamente se intervino comentándose la situación de sus compañeros: - *Escuchen: lo que enfrentan sus compañeros es una situación muy difícil, y que en sus casas se está haciendo todo por ayudarlos para que puedan resolver el problema; pero no deben olvidar que son sus compañeros, y sobre todo, personas que merecen todo el respeto, por lo que se debe convivir de la mejor manera en todas y cada una de las actividades que se desarrollen en la escuela.*

REPORTES DE APLICACIÓN

El Gimnasio

Sesión 3

Martes 2 de Febrero del 2011.

Participantes: Grupo de Preescolar 3: 10 alumnos (6 niños, 4 niñas).

Responsable: Coordinadora del proyecto.

Propósito: Conocer las diferentes actividades que se pueden realizar en un gimnasio, así como los procedimientos para utilizar aparatos deportivos y su funcionalidad.

Desarrollo: Se llevó a cabo una pequeña explicación sobre los aparatos con los que cuenta un gimnasio; se interrogó si alguien conocía alguno de éstos, o en general, si había estado en un gimnasio, Luis refirió que a su papá le gusta hacer ejercicio en un gimnasio y algunas veces lo ha llevado; la mayoría de las veces lo deja viendo las clases de *karate*; a él le gusta como gritan los niños karatecas; esto trajo consigo la inquietud del resto de los alumnos para que pudieran realizar la simulación de un centro deportivo, utilizando diversas cajas de cartón. Luis hizo una demostración de cómo lanzan las patadas los niños karatecas: se colocó de pie muy firme y puso los brazos en el pecho; extendió su extremidad al mismo tiempo que lanzó el pie hacia el frente con mucha fuerza; sus compañeros lo observaban con mucha atención y algunos alumnos trataron de imitar el movimiento. La actividad culminó con la intervención de un instructor, que se mostró sapiente, muy agradable y considerado con los niños.

Evaluación: Las actividades se llevaron a cabo de acuerdo a lo planeado. Se observó el interés al conocer al instructor invitado de un gimnasio de la colonia, y escuchaban muy atentos las recomendaciones que daba; al principio pidió la colaboración de algún alumno para explicar físicamente como realizar un buen calentamiento antes de hacer ejercicio, y claro, todos querían participar, por lo que fue pasando uno por uno, aunque los alumnos con sobrepeso mostraron especial dificultad para coordinar e impulsar su cuerpo, además de no manifestar la misma

emoción que el resto de sus compañeros. El instructor les ayudó a realizar los ejercicios para que no se quedaran sin participar; cabe resaltar que una alumna, Fernanda, no quiso pasar al frente como sus compañeros; ella es una de los integrantes del grupo con mayor sobrepeso, y constantemente se aísla de las demás niñas, y de los varoncitos, con mucha mayor razón; procura refugiarse con su maestra para que no le insistan de jugar con ella. Al finalizar, el instructor los invitó a visitar un gimnasio para observar todas las actividades que pueden hacer; ellos contestaron emocionados que se lo pedirían a sus papás, así como realizar actividades deportivas. El propósito de la sesión se alcanzó muy satisfactoriamente; aun ya finalizada la actividad, los niños seguían comentando lo realizado y preveían que hacer si pudieran estar en un gimnasio.

REPORTES DE APLICACIÓN

El Buen Comer

Sesión 4

Viernes 11 de Febrero 2011.

Participantes: Grupo de Preescolar 3 y 10 Padres de Familia.

Responsable: Coordinadora del proyecto.

Propósito: Analizar con los padres de familia las consecuencias de una precaria o deficiente alimentación, así como de la nula actividad física.

Desarrollo: Se proyectó el documental con el contenido temático clave: *Alimentación y salud*. Se dialogó con los padres de familia sobre la importancia de conocer y administrar los alimentos que aportan nutrientes y los que no lo hacen. Se discutió como el detrimento de la salud infantil en estos momentos es tan grave, que hace imperativo atender urgentemente este flagelo que ha alcanzado niveles internacionales. La niñez que acusa sobrepeso u obesidad, acarrea secuelas como el deterioro psicosocial, emocional de los afectados y sus familias.

El papá de Diego comentó al final de la proyección, lo difícil que le ha resultado comprender a su hijo, ya que ha sido objeto de múltiples afrentas y escarnio; esto ha afectado severamente la estima de su hijo, pero, *es de lamentar la falta de tiempo y dinero lo que ha impedido que su hijo realice algún deporte*; se le invitó a reflexionar: *No es necesario dinero para que su hijo pueda desarrollar alguna actividad física*, que existen parques y deportivos en la zona, pero que lo importante es que lo ayuden lo antes posible en su alimentación y con alguna práctica deportiva, ya que conforme pase el tiempo está en riesgo la salud y equilibrio mente/cuerpo del menor.

Asimismo, se realizó un intercambio de opiniones entre los padres de familia sobre diversas aristas del tema, entre otras, que no acostumbran el consumo de verduras y frutas en la dieta diaria, tanto de sus hijos como de ellos; otros padres señalaron que

les es muy difícil hacer que sus pequeños consuman este tipo de alimentos, a pesar de que ellos si lo hacen.

Evaluación: El propósito de esta sesión resultó ampliamente satisfactoria, ya que se logró concientizar a los padres de familia sobre la importancia de tener una buena salud física con base en el régimen alimenticio; así, también se pudo escuchar interesantes propuestas para cambiar los hábitos alimenticios; todos se comprometieron a continuar con su asistencia al taller, y traer otros planteamientos para favorecer la salud de los niños; algunos otros sugirieron que se realizara la apertura de una cuenta en alguna red social para formar foros de opinión y poder compartir información con otras personas.

Cabe resaltar que todavía hay algunos padres renuentes a cambiar los hábitos alimenticios de sus hijos; argumentan que a ellos no les gustan las verduras y muy poco las frutas; se les sugirió que lo lleven a cabo poco a poco, pero que ellos también las consuman para motivarlos y cambiar los hábitos de casa.

Asimismo, la directora del plantel compartió una experiencia personal que vivió con uno de sus hijos, el cual a temprana edad manifestaba tendencia al sobrepeso; se comentó lo difícil que fue ayudarlo en su alimentación, y sobre todo, que realizara una actividad física, por lo que se emprendió una tarea titánica para superar el problema; pasados los años, ahora se puede ver con agrado un adulto sano, atlético, y sobre todo, con una autoestima indemne por ese severo padecimiento; actualmente disfruta realizar ejercicio sistemáticamente, sobre todo en la conciencia de su bienestar físico.

REPORTES DE APLICACIÓN

¿Qué vegetales te gustan más...?

Sesión 5

Viernes 18 de Febrero del 2011.

Participantes: Grupo de Preescolar 3: 9 alumnos (5 niños y 4 niñas).

Responsable: Coordinadora del proyecto.

Propósito: Identificar algunos vegetales por su color y aporte nutricional. Reconocer que tipo de nutrientes tienen los vegetales. Desarrollar el campo formativo mundo natural.

Desarrollo: La actividad inició cuestionando a los alumnos sobre los vegetales que conocen, ya sea por su textura, su sabor, su color y el aporte nutricional al organismo. Emmanuel comentó que *Popeye come espinacas y siempre es el más fuerte...*; así mismo, Diana resaltó que *Bugs Bunny come zanahorias y por eso nunca lo matan*. Posteriormente, se colocaron láminas con ilustraciones de diversos vegetales, unos muy conocidos por los niños y otros no tanto; se les pidió que de las verduras conocidas las dibujaran y explicaran cómo las han comido; la mayoría dibujó zanahorias y pepinos. Jorge manifestó que: *... su mamá le guisa verdolagas con pollo...* sus compañeros le preguntaron: - *¿Qué es eso...?* brevemente se les explicó cómo y en dónde crece, su color, sus nutrientes y sabor. Después prosiguió la actividad de la huerta en el patio escolar, jugaron a que eran recolectores de zanahorias; luego, todos ayudaron a preparar la ensalada; mientras se realizaban los preparativos, algunos alumnos comentaron de modo interesante, que antes que cualquier cosa, debía lavarse la verdura recolectada, ya que si no se hacía ese procedimiento podían enfermar.

Evaluación: El objetivo de esta actividad concluyó medianamente satisfactoria. Los niños se mostraron emocionados en el juego de la huerta, y esto lo pudieron representar icónicamente y colorearlo. Se percibió la creatividad e imaginación de los alumnos y su desarrollo artístico, pero sobre todo, el interés de conocer nuevos vegetales. Cabe destacar que los educandos manifestaron gran emoción cuando se

preparó la ensalada, en la que participaron con agrado y asombro, pues no es muy común para ellos el consumo de estos alimentos; algunos alumnos sugirieron que se emprendiera de nuevo tal actividad, para que pudieran invitar al resto de sus compañeros de otros grupos. Es importante mencionar que cuando empezaron a degustarlos, cuatro alumnos se rehusaron; uno presentó los indicios del vómito; una vez en calma, se les preguntó que si era por los vegetales, y justificó que era porque no le gustaban; sus compañeros le contestaron que estaban muy sabrosos... aun así, solo probó un poco.

Con lo anterior se pudo evidenciar el tipo de régimen alimenticio que se administra en sus hogares, así como la falta de interés por parte de los padres de familia en cuanto a que sus hijos consuman esta extraordinaria fuente de vida, en lo que también se excluye la fruta; todo esto pudo inferirse a partir de la renuencia a consumir tales productos naturales.

REPORTES DE APLICACIÓN

Alimentos basura

Sesión 6

Martes 25 de Febrero del 2011.

Participantes: Grupo de Preescolar 3:10 alumnos (6 niños y 4 niñas).

Responsable: Coordinadora del proyecto.

Propósito: *Identificar los alimentos llamados chatarra.*

Desarrollo: Se propuso a los preescolares que mencionaran algún *alimento chatarra*, y a la vez que ellos iban comentando, en la mesa se iban depositando las envolturas de esos productos. Pamela empezó el diálogo con sus compañeros ironizando que *las papitas se pegaban en las muelas y eso provocaba picaduras, más que nada, porque su papá como dentista le tiene estrictamente prohibido “comer porquerías...”*; este fue un momento muy adecuado para enfatizar que por esa razón uno debe estar alejado de esos *seudoalimentos tan antojadizos*; también se les explicó que están en todas partes, dulcificados, salados, ácidos, enchilados, aderezados, mezclados de la más increíble manera, pero que en exceso, son altamente nocivos para la salud; posteriormente salió el grupo a la parcela escolar a sembrar semillas de algunas hortalizas, y eso les agradó bastante; preguntaron que en cuánto tiempo se verían las legumbres; se les respondió que no en mucho, pero se tenían que regar constantemente para que el proceso fuera más rápido.

Después se les proporcionó trozos de jícama con limón y sal, y se las comieron con entusiasmo; se explicó que es necesario variar la alimentación y no siempre es comer *alimentos basura*, que hay víveres deliciosos como el que habían degustado, pero que deben aprender sus características, sus beneficios, así como sus perjuicios.

Evaluación: El propósito de la actividad se cumplió de manera muy satisfactoria de acuerdo a lo planeado para esta sesión. Reconocieron lo saludable y grato de otros alimentos y lo bueno que es para la salud, así como la variedad que existe de

productos nutritivos que pueden servir como refrigerios o como colación, los cuales pueden combinarse al gusto. Por otro lado, se observó a los alumnos que en la actividad anterior no quisieron consumir vegetales, y que en esta ocasión se logró que dos de los cuatro aceptaran comer un poco de zanahorias y jícamas con sal y limón; los otros dos sólo observaron a sus compañeros, pues en su desayuno todavía hay ingredientes altos en grasa y condimentos, y luego, estos vegetales no son comunes en su dieta, por lo cual, se negaron a participar en la actividad.

REPORTES DE APLICACIÓN

Plato del Buen Comer

Sesión 7

Viernes 4 de Marzo del 2011.

Participantes: Grupo de Preescolar 3:10 alumnos (6 niños y 4 niñas).

Responsable: Coordinadora del proyecto.

Propósito: Identificar los alimentos que proporcionan nutrientes y lo benéfico que resulta para el organismo proporcionarle este tipo de provisiones, además de conocer las consecuencias de una mala alimentación, así como los problemas que causan los malos hábitos. Distinguir la comida nutritiva de la *comida basura*. Identificar que tan frecuentemente se consume comida basura.

Desarrollo: Actividad de cocina; los niños trajeron de casa, zanahorias, jícamas, lechugas, limones, se les preguntó si ellos sabían para que eran esos comestibles; unos si tenían certeza de que tipo de actividad se realizaría.

Y claro, se llevó a cabo la preparación de una rica ensalada con los recursos traídos de casa, y lo mejor, la manera tan fácil de prepararlos ellos mismos; Karla sacó las jícamas y comentó que ella le ayuda a su abuelita a ponerle limón cuando la preparan en casa; otros integrantes del grupo cuestionaron si poner limón es muy fácil, y de esa forma se empezó con la preparación de la ensalada; se pudo percibir, aunque ya se había comentado, los niños enfatizaron que no la comen porque casi no les gusta a sus papás.

Al trabajar las imágenes de niños enfermos con colores, comentaban:- *Pobrecitos, les duele mucho...*; se notaron tristes y argumentaron que ya iban a comer bien.

Evaluación: El propósito de esta actividad se cumplió satisfactoriamente ya que los niños aprendieron a distinguir comida nutritiva de la insustancial. Se pudo detectar que algunos consumen con mucha frecuencia *comida basura*.

Se abordó con los padres de familia el transcurso y resultados de la actividad, y se pidió apoyo en casa para tratar de sustituir la alimentación deficiente, pero sobre todo, analizar las enfermedades que pueden adquirir por selección y procedimientos equivocados. De manera particular, ha sido muy difícil concientizar a la Mamá de Fernanda, alumna de este plantel, hija menor de su familia, por lo que está sumamente protegida, así como acostumbrada a comer golosinas en demasía, sin límite; sus desayunos son muy vastos; ella misma señala que el papá “...*la consiente demasiado*, y que todo el día quiere comer, además de que si no hay comida hace berrinche...”; de esa manera, se permite que la criatura consiga lo que quiere, prefiriendo los padres la comilona a la rabieta; así, es lamentable observar cómo se mantiene en el sobrepeso, y va en aumento. Se ha tratado que los papás acudan al taller, pero no hay respuesta por parte de ellos.

REPORTES DE APLICACIÓN

Recorrido a la granja La Campana

Sesión 8

Viernes 11 de Marzo del 2011.

Participantes: Grupo de Preescolar 3:10 alumnos (6 niños y 4 niñas).

Responsable: Coordinadora del proyecto.

Propósito: Reconocer los beneficios de los alimentos de la granja y que proteínas aportan ciertos animales.

Desarrollo: La visita a la granja La Campana permitió que los niños observaran de manera muy cercana, la variedad de animales que viven ahí, pero sobre todo, se explicó que algunos alimentos para el ser humano, como las proteínas, las proporcionan los animales de la granja; la mayoría de los alumnos conocían la granja por medio de láminas o en las caricaturas de la tv; otros comentaron que ya habían visitado una granja y que hubo oportunidad de darles de comer a los pollitos y conejos; ahora estaban contemplando a las vacas; en ese momento, la intervención fue para preguntarles lo que ese noble animal en lo especial proporcionaba: todos alzaban la mano para contestar; Tábatha de inmediato respondió: - *¡Leche!* y que a ella le encantaba... posteriormente, se les proporcionaron hojas blancas y colores para que plasmaran su experiencia. Luego se aprendieron la *Canción de la Vaca:*
Caminando por el campo / Una vaca me encontré / como no tenía nombre que nombre le pondré.../ Hey, Omar, la vaca eres tú / si te jalo de la cola que nombre dices tú...

Evaluación: El propósito planteado para esta sesión se alcanzó de nuevo, muy satisfactoriamente de acuerdo a lo planeado, ya que los niños apreciaron las bondades de una granja y los animales que ayudan a la sobrevivencia humana, de manera nutritiva y deliciosa. Pudieron identificar que animales aportan más beneficios. Se generó el interés de conocer más animales de los cuales se alimenta el hombre, pero sobre todo, lo vivenciado en el contacto directo con los seres de la

granja fue algo extraordinario para ellos, ya que pudieron tocar pollos, conejos, un becerro pequeño y alimentaron a varios animales; observaron cómo se ordeña una vaca y cuanta leche daba, posteriormente pasaron a la cocina para observar la preparación de queso y pan; ya en el autobús de regreso al kínder no dejaban de comentar todo lo que habían advertido en la granja y preguntaban cuando volverían a jugar con los animales; se les expuso que esas visitas no se pueden hacer con tanta frecuencia como se quisiera, por lo retirado que están del plantel, pero que se recuperarían algunas actividades semejantes a las de la granja para recordar los alimentos sanos y frescos que se deben consumir .

REPORTES DE APLICACIÓN

Olimpiadas infantiles

Sesión 9

Viernes 18 de Marzo del 2011.

Participantes: Grupo de Preescolar 3: 10 alumnos (6 niños, 4 niñas) y 9 padres de familia.

Responsable: Coordinadora del proyecto.

Propósito: Promover disciplinas deportivas con el fin de desarrollar el gusto y hábito por el deporte.

Desarrollo: Se proporcionó al grupo diversos instrumentos deportivos y se les explicó las características más importantes de las diversas disciplinas y los juegos, pero sobre todo, **las reglas**, entre otras, las de las olimpiadas; algunas competencias empezaron a realizarlas solos y otras compitiendo también los padres.

Al principio hubo mucha confusión en la aplicación de la normatividad, pero en la medida de la práctica, los niños aprendieron muy bien a respetar la reglamentación; cuando les tocaba a los padres competir, los niños animaban entusiastamente con porras y gritos para que su papá y mamá fuera el ganador. Al término del evento, llegó la premiación y la hidratación con agua de sabor, así como unos ricos cocteles de fruta.

Ya en el salón, se premiaron con medallas a los primeros lugares; Emanuel advirtió:- *Cuando sea grande, voy a ganar muchas medallas y seré un campeón olímpico...* su papá lo abrazó y le dijo que él podía conseguir lo que él quisiera; por último se reiteró lo sano que es hacer deporte, cerrándose la sesión en medio de una gran algarabía.

Evaluación: La finalidad de esta sesión se logró de manera muy satisfactoria, ya que especialmente algunos padres de familia de los alumnos con sobrepeso participaron y observaron la galimatías, embrollos que tienen sus pequeños con los esfuerzos

corporales, ya que no todas las pueden realizar; si bien los niños estaban encantados de la vida, también estaban muy agitados y demasiado cansados en algunos ejercicios, por consiguiente, no los terminaron (brincar con el costal, carrera libre y relevos), trayendo consigo que no alcanzaran a llegar con sus compañeros.

Se pudo apreciar asimismo, cuando los papás les preguntaban a los pequeños con sobrepeso si se encontraban bien o si preferían retirarse a casa, a lo cual contestaron que no, pues ellos ***¡... querían una medalla!*** Un papá se acercó para preguntar si siempre le costaba trabajo a su hijo realizar la dinámica deportiva y se le manifestó que por lo general esto le sucede. Con gusto se escuchó que va a cooperar con el plantel, para que en casa exista una administración más cuidada en lo relativo a la nutrición de su hijo; esto permitió sugerir que le buscara una actividad física a desarrollar mínimo dos veces a la semana, y con el tiempo, pueda hacerlo con más constancia en beneficio de su salud.

En esta sesión se dio la oportunidad de concientizar a algunos padres de familia con respecto a la salud de sus hijos, ya que era de suma importancia que los ellos observaran lo difícil y frustrante que es para los pequeños enfrentar esas experiencias, y de esa manera concientizarse y empezar a ofrecer alternativas de solución al gran problema que ellos viven día a día. Por otra parte, la mayoría de los alumnos estuvieron muy contentos con todo lo que se dispuso, pero sobre todo, la participación de los padres de familia; lo que si se lamentó, fue la ausencia de los papás de Fernanda; ellos siempre han manifestado que *trabajan y no tienen tiempo de participar en estas actividades*. Con el paso de los días, los alumnos seguían muy contentos, comentando sobre el compañero que ganó más medallas, y que sería excelente volver a realizar dicha actividad; se les comunicó que pronto se llevarían a cabo otros eventos parecidos, pero que no olvidaran lo importante que es para ellos llevar a cabo una ejercitación cotidiana, ya sea en el parque, en algún deportivo o en casa; además, se destacó la importancia de beber agua simple y que en su comida se incluyan frutas y verduras para el bienestar de su salud.

REPORTES DE APLICACIÓN

Conocer atletas destacados

Sesión 10

Viernes 25 de Marzo del 2011.

Participantes: Grupo de Preescolar 3: 10 alumnos (5 niños y 4 niñas).

Responsable: Coordinadora del proyecto.

Propósito: Recordar a los principales atletas del país, y destacar el tipo de especialidad deportiva que realizan; analizar el tipo de alimentación que deben consumir para su mejor rendimiento.

Desarrollo: Se preguntó al grupo si conocía alguien destacado del mundo del deporte. Asael comentó que a su papá le gusta como juega el *Chicharito* y a él también. Previamente se les había pedido el dibujo de alguna estrella deportiva, así como lo que creían que comían para destacar en el deporte. Cuando se hizo la discusión, se comentó que si alguno de ellos fuera obeso, podrían realizar sus actividades deportivas adecuadamente.

Ellos señalaron que *no porque se cansarían luego*; se les cuestionó que como sabían eso y comentaron que uno de sus compañero de segundo grado, cuando sube la escalera lo ven agotado y con dificultad para respirar, y que en ocasiones su maestra tiene que ir por él, ya qué se tarda, y lo tiene que ayudar a bajar.

Evaluación: La realización del certamen deportivo se concluyó muy satisfactoriamente acorde a lo planeado en esta sesión. Se percibió el interés de los niños por los titanes del deporte; recordaron cuando vino de visita el instructor del gimnasio y lo fuerte que él está; se les aclaró que son músculos desarrollados y Jimena preguntó: - *¿Qué es eso...?* se les mostró un libro titulado *Willi el tímido*, el cual trata sobre un gorila pequeño y flaco; como él quería ser grande y fuerte para que no lo molestaran los demás gorilas, compró un libro donde le explicaron lo que tenía que hacer para lograrlo; de esta manera los alumnos fueron viendo la

transformación del cuadrumano, así como lo que comía y todas las actividades físicas que realizó para ser el más fuerte de todos los de su especie; el grupo se mantuvo muy atento al relato, y cuando se les cuestionó sobre *¿Cómo podemos crecer y llegar a ser tan fuertes como el instructor del gimnasio y Willi el tímido?*, algunos precisaron que tenían que pedir más comida a su mamá, mientras otros consideraron hacer ejercicio; eso era correcto se les dijo, que recordaran que los alimentos son importantes para su crecimiento, por lo que la mayoría contestó frutas y verduras. Antonio levantó la mano y exclamó: - *¡Para que nos ayude a crecer sanos y fuertes, como los atletas!*

CONCLUSIÓN GENERAL DEL PROYECTO

La aplicación del proyecto en el Jardín de Niños **Castillo del Saber**, arrojó experiencias valiosas: tanto padres de familia como alumnos lograron identificar los beneficios de la actividad física, así como tener una alimentación basada en productos altamente nutritivos, eliminando *comida basura*, así como evitar el sedentarismo. Es importante resaltar que aunque existe una minoría que presenta negación ante la problemática del sobrepeso, no se descarta la posibilidad de encontrar la estrategia para hacerlos entrar en razón, estando muy conscientes de las consecuencias negativas de un estilo de vida tan perjudicial para su salud.

Equipo Multidisciplinario que hizo posible la culminación del presente proyecto:

- ⊕ Practicante de Licenciado en Trabajo Social
- ⊕ Médico pediatra
- ⊕ Nutriólogo
- ⊕ Instructor deportivo calificado
- ⊕ Directivo

Destinatarios:

- ⊕ Padres de familia
- ⊕ Preescolares de tercer grado

El problema de la obesidad en los infantes suele provoca inseguridad, baja autoestima, discriminación y escarnio escolar, discriminación social, fatiga, hipertensión, diabetes, hipocolesterolemia,²² entre otras.

²² La **hipercolesterolemia** (literalmente: colesterol elevado de la sangre) es la presencia de niveles elevados de colesterol en la sangre. No puede considerarse una patología sino un desajuste metabólico que puede ser

La obesidad no distingue color de piel, edad, nivel socioeconómico, sexo o situación geográfica. Anteriormente se consideraba sano a un *niño gordito*, además causaba gracia, pero en la actualidad se sabe que es un padecimiento que tiene múltiples consecuencias.

Las instituciones de salud deben contar con un buen control del estado nutricional del paciente pediátrico para evitar enfermedades; por lo tanto, es necesario evaluar periódicamente el crecimiento de cada niño, determinado la progresión entre la relación del peso y talla, para diagnosticar oportunamente la existencia de sobrepeso u obesidad. Así también, en las escuelas se debe fomentar la buena alimentación y procurar vender comida más saludable para los menores, igualmente implementar otras medidas preventivas.

Por lo tanto, el problema de la obesidad infantil, reside en la escasa información que se les ha brindado a los sujetos sociales respecto a la prevención y divulgación del tema. Para abordar este entorno se requiere de explicar todo lo relacionado a la obesidad en los niños, dado que los padres de familia suelen desconocer o soslayar aspectos cruciales referentes al tema

La experiencia personal como docente fue de gran satisfacción e importancia, tanto en el crecimiento personal como en la formación del perfil, fortaleciendo las aptitudes y actitudes como tales, ya que de esto depende la eficiencia y eficacia de la intervención profesional.

Es importante resaltar que los proyectos de innovación son un instrumento que no sólo ayuda al desarrollo de nuevas aptitudes de la práctica docente, sino que pueden llegar a aplicarse en beneficio de toda la comunidad estudiantil, así como de la sociedad en donde se desarrolle dicho trabajo. Cabe mencionar que el tema que se

secundario a muchas enfermedades y puede contribuir a muchas formas de enfermedad, especialmente cardiovascular. Está estrechamente vinculado a los términos hiperlipidemia (los niveles elevados de lípidos) y hiperlipoproteinemia (los niveles elevados de lipoproteínas. es.wikipedia.org/wiki/Hipercolesterolemia.

desea tomar como herramienta de investigación debe tener un objetivo claro y específico, el cual no se dejara como una simple problemática, este proyecto debe dar la oportunidad de enriquecer la labor de las maestras de manera que le de las pautas necesarias para afrontar cualquier problemática que se presenté dentro y fuera de su área laboral.

Así mismo se debe tomar en cuenta que la indagación de cada proyecto no es sencilla, se requiere no sólo de los conocimientos necesarios que se apliquen para poder llevar a cabo la recopilación de la información que servirá de base para el análisis de la problemática que se desea abordar, se requiere de un conocimiento específico para poder inferir en estadísticas con base en los datos, así como la habilidad para poder redactar todas y cada una de las ideas que se desean transmitir mediante un mecanismo de investigación.

Si bien es cierto cada día las docentes deben prepararse para poder afrontar las necesidades que se presenten en materia escolar, teniendo en cuenta que las exigencias de cada sociedad requieren un conocimiento que permita brindar la ayuda requerida, sin dejar de lado que cada generación presenta diferencias tanto en actitud como en aptitud, tanto de maestros, padres de familia y alumnos en general.

EVALUACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

Después de aplicar la alternativa en búsqueda de la solución al problema docente, en este caso generado por la inapropiada forma en que son alimentados los niños que pertenecen al tercer grado, es indispensable valorar la funcionalidad de la misma provisión, para establecer el rango de aceptación y cambio generado en los hábitos alimenticios familiares, las conductas de los niños y el aprovechamiento escolar.

Para llevar a efecto este procedimiento se tomaron como muestra a los padres de familia y a los propios alumnos, mediante acciones como: el control de asistencia a los eventos, la participación, los cambios y las impresiones mostradas por los padres, la verificación de resultados obtenidos, la medición en cuanto al peso y la talla de los alumnos, implementar actividades didácticas cotejando el desempeño de los alumnos.

Con base en lo expuesto, se pudo determinar que:

- La aplicación y puesta en práctica de la alternativa, influyó para que se incrementaran los conocimientos acerca de los productos alimenticios disponibles, así como la forma más apropiada de utilizarlos y prepararlos.
- Los padres de familia comienzan a tomar conciencia, respecto a los buenos hábitos alimenticios y la salud de sus hijos.
- En el terreno de la alimentación, es necesario que los padres mantengan una información y un control más preciso y constante de lo que come el niño, mediante una clasificación y una selección adecuada de los alimentos.

- La influencia de alimentos no naturales, tiende a crear una alimentación paralela que sumado a una mala difusión y orientación familiar, arroja resultados negativos.

Como resultado de trabajo realizado, se considera que la obesidad, es un factor muy importante y negativo que limita la salud y la vitalidad de los niños; y que la orientación nutricional dirigida a los padres de familia para acceder a una concientización, es una estrategia fundamental que debe ampliarse para disminuir el número de alumnos mal alimentados y su bajo rendimiento.

La educadora es un elemento determinante que puede propiciar en el alumno y padre de familia la reflexión sobre la necesidad urgente de alimentarse adecuadamente.

Con la aplicación del presente trabajo se pudo favorecer la formación de los alumnos, porque propicia que distingan entre los alimentos que les ayudan a su desarrollo y les proporcionan salud, y los que les perjudican ocasionándoles enfermedades a corto y largo plazo; se insistirá en la conveniencia de mantener una sana alimentación para que se produzca un sensible cambio de hábitos alimenticios, y consecuentemente, habrá salud y desarrollo más eficiente en las actividades en general.

Partiendo del concepto que a los propios alumnos se les educa para la vida, y que la responsabilidad de guiarlos corresponde a los padres de familia y maestros principalmente, ambos deben unir esfuerzos y trabajar en equipo para erradicar hábitos alimenticios nocivos para la niñez.

Quien no sabe de la aceptación multitudinaria que tienen los alumnos por las frituras y las bebidas gaseosas, omnipresentes en todas partes, pero sobre todo fritangas, que entre más ingredientes irritantes tengan (salsa muy picante en todas sus presentaciones), serán de mayor preferencia para ellos, pero sin comprender el grave daño que estos “productos” ocasionan a su organismo.

Las estrategias que se han propuesto sólo son ejemplo de cómo pudiera abordarse esta problemática, misma que es resultado del medio socio-económico en que se vive actualmente, pero que la escuela, aunque no pueda cambiar esa estructura existente, si es posible hacer una labor de concientización en los alumnos y padres de familia sobre la realidad que están viviendo con respecto a su alimentación, y que de esto depende su adecuado desarrollo físico y mental.

Para realizar estas actividades con éxito, es necesaria una concientización de este problema, además de padres de familia, del personal docente del plantel y directivos.

La evaluación de todo este proceso, puede realizarse a corto y mediano plazo para estar en condiciones de medir los avances logrados en los educandos, sobre el cambio de mentalidad referente al consumo de productos poco nutritivos, que además de costosos, pueden generar problemas de tipo nutricional en ocasiones de daños irreversibles en los alumnos.

Así se puede concluir que la escuela está comprometida para ofrecer un espacio, y las alternativas de aprendizaje que le permitan al alumno ser un consumidor crítico y reflexivo, no sólo en la forma personal de alimentarse, sino cuidando este factor, en el seno del hogar, pues estos hábitos se convierten en tradiciones al pasar éstos de una generación a otra, y aquí es donde radica la importancia de que esta toma de conciencia que involucra a todos.

REFORMULACIÓN DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN

En general la propuesta dio buenos resultados, aunque se puede enriquecer formando hábitos de educación nutricional con el apoyo del personal docente, nutriólogo y padres de familia. El trabajo no sólo es con los padres de familia sino en la misma docencia: poder concientizar y mostrar la importancia de la nutrición dentro del aprendizaje; esto logrará que el personal se involucre y desarrolle nuevas estrategias y tácticas para desarrollar nuevas actividades, juegos sobre alimentos como *lotería* para que conozcan frutas, verduras, carne, mariscos, tubérculos, y tengan conocimiento de los nutrientes que contiene cada producto de origen animal y vegetal; afortunadamente, en esta oportunidad, estos conocimientos resultaron adecuados para favorecer el buen estado de salud, ya que es la base para que todo niño tenga un desarrollo excelente tanto a nivel social, emocional y cognitivo, mediante el impulso de las diversas inteligencias en una primera instancia; sin embargo, aún no es suficiente; se necesita un repertorio muy amplio para tener continuidad en el desarrollo de un proyecto de esta naturaleza.

Con ayuda del nutriólogo se buscará hacer nuevos menús tomando en cuenta los alimentos favoritos de los niños, buscando que para ellos su alimentación nunca se convierta en algo indeseable, sino que además de conocer los nutrientes y vitaminas que aportan los alimentos, tengan ánimo y motivación de consumir alimentos que sean de su preferencia.

Considerar el presente proyecto para una nueva aplicación aporta una gran oportunidad para romper con lo tradicional, es decir, que los docentes comiencen a colaborar con la alimentación sana de sus alumnos, formando nuevas generaciones de niños bien alimentados, con capacidad de concentración y con una formación alimenticia que difícilmente podrá olvidarse si se crean hábitos, mismos que

transmitirán a los demás en un futuro inmediato, ayudando con esto no solo en el área pedagógica, sino principalmente en la salud y demás aspectos de la vida.

Es importante además de la revisión periódica del estado de salud de los niños, desarrollar indicadores que ayuden a valorar constantemente el estado nutricional de los alumnos y verificar que el desarrollo de los niños sea en forma integral y constante.

BIBLIOGRAFÍA

ÁLVAREZ Morales, Juan. (1996). *La Nutrición. Un Enfoque Bioquímico*. México. Ed. ERA. 2000.

Banda Espinoza Felipe. Médico Pediatra de la clínica 71 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

BRAGUINSKY, Jorge. *Obesidad abdominovisceral* México. Ed. Ateneo. 1996.

Actualización en Obesidad y Diabetes. México. Ed. Ateneo 2001.

DELVAL, Juan. *La formación de conocimientos y el aprendizaje escolar*, en Antología Básica: Teorías del Aprendizaje. LE'94. México. UPN. 1986.

Díaz Roberto. Pediatra Nutriólogo y Vicepresidente del Colegio Peninsular de Nutrición y Obesidad. A.C.

Diccionario de las Ciencias de la Educación, México: Santillana, 2003. Pág. 368.

Li Kathleen Mahan, Silvia Sott Stump. *Nutrición y Dietoterapia de Krause*. México. 2001. Pág.268.

Fryne, Henry. Norma Oficial Mexicana para el manejo integral de la obesidad (2000) Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología.

García Reyna Norma. Pediatra y Supervisora de Nutrición del cuerpo Médico del Hospital Infantil de México.

GDF. *Monografía de la delegación Iztapalapa.* México. 1996.

GENTILS, R. y Jollivet P. *Guía de Alimentación.* Editorial Daimon. Buenos Aires. 2003.

INEGI Iztapalapa, Distrito Federal. *Cuaderno Estadístico Delegacional.* 1995.

LE BOW, Michael. *Obesidad Infantil. Una nueva frontera de la terapia conductual* México. Siglo XXI.1996.

LUNA Parra, Adriana (coord.) *Semana Santa en Iztapalapa.* Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Iztapalapa — *El Juglar* —. Departamento del Distrito Federal, Delegación Iztapalapa. México.1992.

MARTÍNEZ, R. Elías, A. & Abraham A. *La salud del niño y del adolescente.* México. Manual moderno. 2001.

MONTAÑO, María Cristina *La tierra de Iztapalapa: luchas sociales: desde las chinampas hasta la transformación urbana.* Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Iztapalapa. México. 1984.

PORTIM, H. *La Obesidad Infantil. Todo lo que se necesita saber.* México. Trillas. 1998.

SCHMIDT, G. *Psicología infantil.* México. Ed. Aljibe. 1994.

SERULNIKOV, Adriana y Rodrigo Suarez. *Piaget para Principiantes.* Editorial Era Naciente. 2006.

SEP. *Introducción a la teoría de Vygotsky. Curso de Formación y Actualización Profesional para docentes de Educación Preescolar.* Volumen 1. Programa de Educación Preescolar 2004.

SEP. Programa de Educación Preescolar. México, 1979.

SERRA, L., et al. *Obesidad Infantil y juvenil.* Madrid. Grijalbo. 2001.

SOLÁ, Mendoza Juan. *Introducción a las Ciencias de la Salud.* México. Trillas. 2007.

UPN. *EULOGOS. Revista de la Unidad UPN 099 Poniente.* Año 2. Tercera Época noviembre 2001. México.

VYGOTSKY, Lev. Semiónovich. *Zona de desarrollo próximo, en El niño preescolar: desarrollo y aprendizaje.* LE 94. Antología básica. SEP/ UPN. 1994, México.

WALLON, Henri. *Las etapas de la sociabilidad en el niño, en El niño preescolar: desarrollo y aprendizaje.* LE 94, Antología básica. SEP/ UPN. 1994, México.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

http://viref.udea.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/obesidad.pdf

<http://www.monografias.com/trabajos/obesidad/obesidad.shtml>

<http://www.infobse.com/notas/nota.php>

www.monografias.com › [Salud](#) › [Enfermedades](#)

www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm

www.obesidad.net/spanish2002/peques1.shtml

www.centroespnutricionyobesidad.com/

www.medicasur.com.mx/es_mx/ms/79

[Sitio web. gobierno delegacional Iztapalapa](#)

[Catálogo Nacional de Códigos Postales](#)

[://es.wikipedia.org/wiki/Iztapalapa](http://es.wikipedia.org/wiki/Iztapalapa)

[Categorías: Ciudad de México | Delegaciones del Distrito Federal de México | Iztapalapa.](#)

[www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm.](http://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm)

APÉNDICE 1

CÓMO PREPARAR RICAS ENSALADAS



Clasificación y disfrute de los productos naturales

COMIDA BASURA Y COMIDA SALUDABLE



CONVIENDO CON LOS ANIMALES DE LA GRANJA



LAS COMPETENCIAS



CÓMO PREPARAR SANOS Y DELICIOSOS ALIMENTOS

