



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO.
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**EDUCACIÓN EMOCIONAL Y NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES PARA
PREVENIR SOBREPESO Y OBESIDAD**

TESIS

**PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

VERÓNICA MORALES MÉNDEZ

ASESOR:

MTRO. PAULO CÉSAR DEVEAUX GONZÁLEZ

CIUDAD DE MÉXICO, MAYO 2019

Índice

	Pág.
Introducción	
Capítulo 1. Adolescencia: etapa crítica del ser humano	6
1.1 Conceptualización de la adolescencia	6
1.2 Aspectos físicos	9
1.3 Aspectos cognitivos	11
1.4 aspectos psicológicos y emocionales	16
1.5 Aspectos sociales	21
Capítulo 2. Una alimentación adecuada para el adolescente	25
2.1. Panorama de la alimentación en México	26
2.2. Los grupos de alimentos, nutrimentos y actividad física; su importancia en la adolescencia	31
2.3. Factores que influyen en la alimentación del adolescente	42
2.4. Educación alimentaria y nutricional en el adolescente	48
Capítulo 3. La prevención del sobrepeso y obesidad a través de la educación emocional.	54
3.1. Obesidad y sobrepeso	55
3.1.1. Definición y causas	56
3.1.2. Tipos de obesidad	59
3.2. Educación emocional: conceptualización y sus competencias	60
3.3. Autoconcepto, autoestima y su relación con la educación emocional	63
3.4. Educación emocional y la prevención del sobrepeso y obesidad	67

Capítulo 4. Realizada a un grupo de Adolescentes de tercer año de secundaria, de la Colonia Santo Domingo, Delegación Coyoacán, en la Ciudad de México.

Metodología de la Investigación

4.1. Descripción del contexto	71
4.2. Selección y descripción de los informantes	72
4.3. Descripción de los instrumentos	76
4.4. Presentación de la información	80
4.5. Análisis de la información	115

Capítulo 5. Planeación del Taller: “Eres lo que comes, lo que sientes y lo que sabes”

5.1. Introducción	122
5.2. Objetivos	125
5.3. Descripción	128
5.4. Presentación	131

Conclusiones 162

Referencias bibliográficas 166

Anexos 173

Dedicatoria y agradecimientos:

Agradezco a esta ilustre Institución que me brindó la oportunidad de avanzar en mis proyectos, paso a paso hasta llegar a la meta planteada, a todos y cada uno de los docentes que con sus experiencia y bagaje cultural supieron sembrar en mí un gran amor al extenso significado de la educación desde cualquier ámbito que me desarrolle de manera profesional, pero además se reforzó la responsabilidad, ética y moral que cualquier ser humano debe profesar en bien de la comunidad y del país.

Para todas las personas que con su amor y paciencia estuvieron acompañándome en esta gran aventura del conocimiento, que creyeron en mí y me impulsaron para llegar al final, a los que estuvieron y ya no están, y a los que aún continúan al lado mío.

Gracias

Introducción

La alimentación constituye un hecho biológico y sociocultural complejo de los seres humanos, que se refleja en la evolución fisiológica, orgánica y en el conjunto de comportamientos que estructuran la alimentación cotidiana. Actualmente se considera que la alimentación es uno de los factores que en mayor grado condicionan el bienestar físico, la salud y la calidad de vida de los individuos y que ejercen una acción determinante sobre la reproducción, el crecimiento, la morbimortalidad y el rendimiento físico e intelectual.

La alimentación es importante en el desarrollo biológico, psicológico y social del individuo, sobre todo en los periodos en donde se presenta un elevado ritmo de crecimiento y de fenómenos madurativos importantes, dentro de los cuales se encuentra la adolescencia, etapa en la que ocurren importantes modificaciones en el organismo y en la que la alimentación y nutrición juegan un papel significativo en su desarrollo. Por lo anterior, la buena salud queda determinada mayormente por los hábitos de alimentación y de actividad física que se posean en la vida diaria; entonces existen diversas formas de alimentarse, pero solo una de nutrirse de manera correcta. En consecuencia, se desarrollan ciertas patologías que alteran la calidad de vida del adolescente en este periodo o en periodos posteriores como la etapa adulta o la vejez y que lo confina a un periodo de insatisfacción personal.

Cuando los factores que determinan la nutrición son desequilibrados y existen deficiencias o excesos que impiden el buen funcionamiento del organismo en su totalidad, puede decirse que el individuo no goza de una nutrición adecuada o que padece de una mala nutrición, pero este término se aplica tanto al exceso como a la deficiencia. Frente a una mala nutrición por deficiencia hablamos de desnutrición, dentro de los excesos, el más frecuente es el de energía, que puede dar por resultado la obesidad comprometiendo seriamente la salud física, psicológica y social del individuo.

Es necesario plantear una educación integral, para que se desarrollen todas las dimensiones del individuo, lo que implica que el desarrollo cognitivo debe complementarse con el desarrollo emocional, y en conjunto se promuevan formas de vida saludables, al considerar que la autoestima es la manifestación de la atención que se da a las necesidades y cuidados que recibe el cuerpo y la mente; dentro de los cuidados que se le proporcionan al cuerpo está la alimentación que es la base para la salud, así que la forma de alimentarse refleja lo que se siente por uno mismo, es decir la autoestima se fortalece o debilita por la forma como se percibe el individuo, y esto influye mucho en la manera de alimentarse y cuidar el cuerpo. Comer es una necesidad y un placer y según se sientan consigo mismos se puede comer demasiado, muy poco e incluso dejar de comer. Es necesario darse cuenta de la razón que lleva a comer de una forma u de otra y que la solución no está fuera, sino dentro de uno mismo.

Por lo tanto, el propósito de éste estudio, es la planeación de un taller en el cuál se plantea abordar contenidos sobre educación nutricional y educación emocional, que brinde a los adolescentes los conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales, para se conozcan a sí mismos, se valoren y respeten, con las posibilidades de tomar decisiones que mejoren su alimentación, y en consecuencia evitar llegar a desórdenes alimentarios entre los que se encuentran el sobrepeso y la obesidad.

La investigación, con fines diagnósticos está dirigida a adolescentes de 14 y 15 años que asisten al curso de preparación para el examen de admisión al nivel bachillerato, en un inmueble particular, en la Colonia Santo Domingo, Coyoacán; además éstos jóvenes cursan el tercer año de secundaria, y están presentando los cambios que a esta etapa corresponde, y a los que requieren adaptarse para la posterior vida adulta y sus exigencias.

El presente trabajo está conformado por cinco capítulos que se esbozan a continuación:

En el capítulo uno con el título de “Adolescencia: etapa crítica del ser humano” tiene como finalidad conocer al sujeto de investigación, en referencia a los cambios y necesidades individuales y colectivas, sin olvidar el contexto en el que se desenvuelven, por ello se abordan los temas tales como la conceptualización del adolescente que dan diferentes autores, porque el enfoque que se le da es diverso, pero se unifica según las necesidades de este trabajo, de igual manera se aborda el estudio de los cambios físicos, cognitivos psicológicos, emocionales y sociales de esta etapa para dar a conocer los cambios y necesidades que se presentan en este periodo y tomarlos en cuenta en el momento de abordar al sujeto y presentar la propuesta, tomando en cuenta estos datos para abordarlo de manera pedagógica en la elaboración de estrategias didácticas y su aplicación en el proceso de enseñanza y de aprendizaje.

El siguiente capítulo “Una alimentación adecuada para el adolescente”, en el que se describe un panorama de la alimentación actual en México, y se brinda un análisis de los componentes nutrimentales contenidos en los grupos de alimentos, así como las necesidades de los mismos para los adolescentes y los factores que intervienen para determinar las necesidades calórico nutrimentales, todo esto para comprender la necesidades de una educación alimentaria y nutricional para lograr que los adolescentes cuenten con los fundamentos conceptuales, para determinar sus necesidades nutricionales y cubrirlas con los alimentos de una manera eficaz y saludable.

En el capítulo tres se aborda el tema de “La prevención de sobrepeso y obesidad a través de la educación emocional” en dicho capítulo se retoman tanto la definición, como las causas y tipos de obesidad, el gran problema que aqueja al presente siglo y sobre el cual se han implementado ciertas estrategias de solución, tanto en el ámbito de salud como en el de la educación y, hasta la fecha no se han visto avances al respecto, por lo que es necesario conocer el problema y sobre todo las causas que lo provocan para incidir en ellas, para su manejo pedagógico en las escuelas.

Igualmente se tiene claro que la educación debe ser integral de tal manera que es necesario atender los aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales, en el ámbito nutricional y emocional, en el presente trabajo se dará énfasis a los aspectos de autoestima y autoconcepto puesto que se requiere que el adolescente se reconozca a sí mismo y hacerse consiente, luego entonces podrá plantearse un cambio, para el cual le será útil, que conozcan las necesidades nutrimentales que requiere su cuerpo y los procedimientos para llevar a cabo una alimentación adecuada.

Una vez que se ha reconocido el sujeto de estudio, la problemática a tratar y los factores que se tomarán en cuenta para probable solución, en el capítulo cuatro se presenta el estudio dirigido a adolescentes entre 14 y 15 años que cursan el tercer año de secundaria, para tener un diagnóstico de la situación en la que se encuentra esta población, en los aspectos cognitivos, procedimentales y actitudinales sobre sus hábitos de alimentación y actividad física.

Cabe destacar que se investiga sobre que saben de causas y consecuencias del de sobrepeso y obesidad, que conocen de sí mismos y de sus necesidades básicas principalmente sobre la alimentación y como se conceptualizan en referencia su autoestima y autoconcepto; es decir, conocer al sujeto en las principales facetas que puedan incidir en un tratamiento pedagógico y lograr un cambio consciente para mejorar su salud actual, evitar posteriores problemáticas de sobrepeso y por consiguiente contar con una vida adulta y una vejez que goce de una verdadera calidad de vida.

En el capítulo cinco se plantea la fase educativa, en donde se trabaja sobre la planeación de un taller, en el que se plantea una educación de tipo integral, tomando en cuenta aspectos nutricionales y emocionales, con la intención de fomentar en el adolescente una conciencia sobre su situación actual en materia nutricional y emocional, en especial a su autoestima y autoconcepto, haciendo uso de sus conocimientos previos, de sus necesidades conceptuales, actitudinales y

procedimentales para trabajar de manera teórica y práctica sobre ello. Y brindarle las herramientas para que pueda reconocerse como una persona valiosa con necesidades nutricionales específicas, y con decisiones que ayuden a mejorar su estilo de vida y por consiguiente su salud.

Capítulo 1

Adolescencia: etapa crítica del ser humano

Introducción

El estudio en el campo de la adolescencia, se mantiene en un estado de confusión y discusión por la gran diversidad de teorías y concepciones que se presentan bajo una variedad caótica y/o contradictoria; púes se le intenta definir desde muy diversos saberes; y algunas definiciones no resultan coherentes entre sí, porque son apoyadas por disciplinas y criterios muy diferentes.

De acuerdo con Erikson (1985), la adolescencia sea cual sea su definición debe ser considerada como una verdadera crisis, que se presenta en diferentes niveles: anatómico-fisiológico, psico-emocional y socio-cognitivo; toda crisis adquiere significación particular dependiendo de la sociedad y cultura en la que el adolescente se encuentre; por lo tanto, es necesario pensar en el adolescente como un asunto cultural en donde lo social está muy comprometido.

La adolescencia supone crisis también de los padres, de la familia, de la institución y de la sociedad; lo que indica que esta transición aparentemente individual tiene efectos profundos en lo social.

En ese sentido, este capítulo brinda un panorama amplio sobre la etapa de la adolescencia y muestra la complejidad de la misma, para entenderla mejor y poder intervenir educativamente.

1.1 Conceptualización de la Adolescencia

La adolescencia es un tema actual y recurrente en nuestras sociedades que provoca un intenso intercambio de opiniones entre científicos sociales, educadores, padres de familia e instituciones ciudadanas y políticas. El tratamiento moderno de la adolescencia, se presenta hoy como una realidad de la que se ocupan diversas

disciplinas científicas, y, constituye el campo de estudio de la antropología, la psicología, la biología del desarrollo, la sociología, la historia y, por supuesto, también aparece como un concepto central de la realidad familiar, educativa y social del presente.

Desde cada una de estas disciplinas se ofrecen definiciones de la adolescencia que configuran los enfoques conceptuales imprescindibles para la investigación y práctica social (Lozano Vicente, 2014).

González (2000), afirma que las personas cruzan una línea que divide la infancia de la adultez, donde se producen cambios en el nivel físico, psicológico y social; y se manifiestan en todo lo que individuo hace; a éste periodo más o menos largo, se le denomina adolescencia y presenta variaciones en los diferentes medios sociales, según diferentes culturas; el comienzo de la adolescencia viene marcado por un periodo de cambios físicos muy visibles y aparentes que, constituyen lo que se denomina pubertad, caracterizada por un crecimiento rápido y maduración sexual que pone fin a la infancia.

De acuerdo con Papalia Wendkos y Duskin (2001) la adolescencia dura casi una década, que va de entre los 11 y 12 hasta los 19 y 20 años, aunque ni el inicio ni el fin están marcados con claridad. Antes del siglo XX se pensaba que los niños entraban a la vida adulta cuando alcanzaba la maduración física o comenzaban el aprendizaje de un oficio; actualmente se explica que la entrada a la edad adulta toma más tiempo y es menos precisa, la pubertad comienza más temprano y la carrera profesional después, puesto que la sociedad actual requiere periodos más largos de educación o entrenamiento profesional, antes de que una persona joven pueda asumir el rol de un adulto.

Dentro de las concepciones que se tienen sobre la adolescencia en el Siglo XX Stanley (1904, citado en González 2000), dice que es la edad especialmente dramática y tormentosa, con presencia de numerosas tensiones, inestabilidad,

entusiasmo y pasión, en la que el joven se encuentra dividido entre tendencias opuestas.

Así mismo, en 1928 Mead, resuelve que la adolescencia no es un periodo tormentoso, sino que los adolescentes se enfrentan a un medio social con numerosas limitaciones, y los adultos no les proporcionan las herramientas para superarlas; y para Moreno (1990) es un periodo largo donde dependen del adulto.

El nuevo adolescente experimenta tres tipos de pérdida que lo abocan a un triple duelo, Rosenthal y Knobel (1970, citados en Aguirre 1996) explican que, con la pérdida del cuerpo infantil, se produce un cierto tipo de despersonalización, (Bloss, 1967 citado en Aguirre 1996) de la identidad infantil, que sigue a una segunda individuación; y de los padres de la infancia un desamparo gradual (Freud, 1926 citado en Aguirre 1996).

De acuerdo a las variadas concepciones de la adolescencia que plantean los autores al enfatizar unos caracteres más que otros, se han desarrollado tres posturas teóricas que son: la teoría psicoanalítica, la cual dice que el adolescente es el resultado de las pulsiones que se producen en la pubertad y que alteran el equilibrio psíquico logrado en la infancia y vulnera la personalidad.

La segunda postura refiere a la teoría sociológica que explica a la adolescencia como producto de las tensiones y presiones de la sociedad; al tener que incorporar valores, creencias y adoptar ciertos roles diferentes a la niñez; todo esto produce conflicto y tensión. Finalmente, la teoría de Piaget, donde menciona que los cambios en la manera de pensar del adolescente, unidos a las modificaciones de su nueva posición social; sufre transformaciones efectivas y sociales unidas al cambio de pensamiento del sujeto (González, 2000).

Con base en lo que se ha explicado se puede decir que la adolescencia es la etapa final del crecimiento corporal, en el que inicia la capacidad de reproducción acompañado de desequilibrios psicológicos que vulneran su personalidad; que se enfrentan a un mundo social adulto para el cual no está preparado, entonces es

necesario realizar una serie de transformaciones afectivas, sociales y de pensamiento para adaptarse a las características de la sociedad y las dificultades que se presenten en su integración.

1.2. Aspectos físicos

Como ya se ha explicado, que el sujeto en la etapa de la adolescencia vive diferentes cambios, por lo tanto en ella se produce un crecimiento físico, que consiste en un aumento repentino y desigual de todas las partes del cuerpo; es necesario diferenciar el periodo de la pubertad que consiste en un crecimiento rápido y maduración sexual que pone fin a la infancia; su tiempo de inicio es variable el cual depende del sexo, la genética, la nutrición, el ambiente, el metabolismo, la salud física y emocional entre otros (González, 2000).

Los cambios biológicos que suceden en la pubertad obedecen al sistema endócrino, que desde la niñez produce bajos niveles de andrógenos (hormona masculina) y estrógenos (hormona femenina) en cantidades similares. Como respuesta a una señal biológica, el hipotálamo ordena a la pituitaria para que estimule principalmente el tiroides, las adrenales y las gónadas; estas últimas secretan hormonas que van directamente a la sangre y crean un equilibrio que incluye más andrógenos en los muchachos y mayor cantidad de estrógenos en las muchachas; cuyos niveles hormonales conducen a los extraordinarios cambios físicos (Hoffman, París y Hall; 1996).

Cabe señalar que, el momento preciso del comienzo de ésta actividad hormonal parece depender de la leptina, una hormona proteica secretada por el tejido graso, fuentes históricas revelan una tendencia secular en el comienzo de la pubertad con una disminución de la edad de inicio e incremento en el peso y talla del adulto; y su probable explicación puede ser la elevación del nivel de vida; esto es, que los niños mejor alimentados y mejor cuidados maduran más temprano y crecen más; a diferencia de los niños de países menos desarrollados.

En ese sentido, el crecimiento afecta prácticamente a todas las dimensiones de los músculos y esqueleto; debido a que cada uno de estos cambios tiene su cronograma, pueden parecer desproporcionadas algunas partes del cuerpo por algún tiempo; éstos cambios físicos contundentes tiene repercusiones psicológicas; porque la mayoría de los adolescentes se encuentra más preocupado por su apariencia que por cualquier otro aspecto; y algunos no les gusta lo que ven en el espejo, siendo las mujeres que están en desarrollo avanzado las más susceptibles a este situación y tienden a pensar que son demasiado obesas; y, esta imagen corporal negativa puede conducir las a los trastornos alimentarios (Papalia, Wendkos y Duskin, 2001).

Brown (2014) describe que el 50% del peso corporal ideal de un adulto se obtiene durante la adolescencia; por lo tanto, la masa ósea, muscular y grasa sufren grandes cambios en éste periodo; por lo que el consumo adecuado de nutrientes es crítico para el apoyo óptimo del crecimiento.

Los adolescentes tienden a ser menos activos durante esta etapa; la falta de ejercicio afecta su salud física mental, si ese estilo de vida sedentario se lleva hasta la adultez quizá origine riesgos elevados de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Se han observado a jóvenes que participan en actividades deportivas ya sea de manera individual o por equipo y tienen menos problemas físicos o emocionales y un mejor concepto de sí mismos. Otra de las características importantes de esta etapa consiste en que los adolescentes no duermen el tiempo suficiente; sin embargo ellos deben dormir cerca de nueve horas durante la noche y; el hecho de dormir por demasiado tiempo sólo durante el fin de semana, no recupera el sueño perdido, los adolescentes privados de sueño o con horarios irregulares, tienden a ser más soñolientos crónicos durante el día, tienden a la depresión, tienen problemas de sueño y se desempeñan mal en la escuela.

En realidad los adolescentes experimentan un cambio en el ciclo de sueño natural del cerebro o sistema de ritmo circadiano; lo que ocurre es que el ritmo de la

secreción de melatonina -hormona- que detecta la salvia e indica cuando el cerebro está listo para dormir, se realiza a altas horas de la noche; por lo que los adolescentes necesitan acostarse más tarde y levantarse más tarde; pero las escuelas tiene horarios matutinos más temprano que en las primarias, lo que no se sincroniza con los ritmos biológicos de ellos. (Papalia, Wendkos y Duskin, 2001).

A pesar de la enorme importancia de los cambios fisiológicos del adolescente, no es menos cierto que la manera de vivir esos cambios, son enormemente influenciados por la percepción social de éstos. En otras palabras, los cambios físicos que suceden en la etapa de la adolescencia son independientes de la influencia social que puede tener el sujeto, ya que dichos cambios ayudan a que su cuerpo se prepare para la vida adulta, pero la manera de que influye el factor social en la forma de vivir su adolescencia es determinante, en la estructura psicología del individuo.

Por otro lado, suceden los cambios que están relacionados con el aspecto cognitivo que permite al sujeto entender el contexto que le rodea de manera más precisa y adecuada; a continuación, se profundizan en ellos.

1.3. Aspectos cognitivos

En el adolescente lograr el conocimiento implica un proceso complejo; para Robles Ignacio (2004) el conocimiento "...es el producto de la interacción de las estructuras internas existentes[...] con los elementos integrantes de la realidad que le rodea..." (p.89). La confrontación entre ambas estructuras provoca un intenso movimiento psíquico que se manifiesta por las emociones y el razonamiento; da como resultado incertidumbre, preguntas, conjeturas y posicionamientos; del cual se construyen los conocimientos; pero estos no son definitivos, porque son puestos a prueba en la realidad, si no complacen al sujeto, éste genera nuevas dudas y procesos que replantean el conocimiento adquirido; es decir esa confrontación con las estructuras psíquicas y la realidad no tienen fin.

Aún con los riesgos de la adolescencia, la mayoría de los jóvenes salen de éste periodo con madurez; su desarrollo cognitivo ha sido constante y no sólo parecen diferentes, sino que piensan de manera diferente; aunque pueden ser inmaduros en ciertos aspectos, son capaces de desarrollar pensamiento abstracto y emitir juicios morales y sofisticados; así como planear mejor el futuro de manera más real (Papalia, Wendkos y Duskin, 2001).

Aunado a lo anterior, el sujeto adolescente se caracteriza por tener la capacidad de reflexión sobre sí mismo, lo que es una manifestación de su desarrollo cognitivo global que le permite razonar sobre el mundo que lo rodea, de diferente manera a como lo hacía antes; reflexión que se extiende a otros mundos alejados de la vida académica (Silvestre, Solé, Pérez y Jodar, 1996).

La característica más evidente del pensamiento formal, es la posibilidad de razonar sobre hechos que no son concretos o directamente comprobables, sino que pertenecen al mundo de lo posible; es por ello que la primera inclusión intelectual al mundo adulto se realiza a partir de la elaboración de teorías propias; que parte del pensamiento formal y le permite sistematizar las ideas sobre el mundo y la sociedad, la reflexión sobre lo posible requiere la capacidad de hacer deducciones y razonamientos sobre proposiciones verbales sin que el pensamiento se encuentre atado por la necesidad de operar sobre la realidad concreta. (Silvestre, Solé, Pérez y Jodar, 1996).

Papalia, Wendkos y Duskin, (2001) explican que para Piaget "...los adolescentes logran el más alto nivel de desarrollo cognitivo (operaciones formales) cuando alcanzan la capacidad de producir pensamiento abstracto..." (p. 426).

Para ampliar la idea anterior, se expone que las operaciones formales les permitirán manejar la información de mejor manera, porque ya no se limita al aquí y el ahora sino que pueden comprender los momentos históricos, pueden emplear símbolos para representar otros símbolos; lo que les permite aprender algebra, pueden apreciar mejor la metáfora y la alegoría encontrando significados más profundos a la

literatura, pueden imaginar posibilidades, son capaces de formar una hipótesis y diseñar un experimento para probarla, se hacen de herramientas para resolver problemas, requieren de teorías e hipótesis para guiar sus estrategias de solución.

El desplazamiento hacia el pensamiento formal; Piaget lo atribuye a la combinación de la madurez cerebral y la ampliación de las oportunidades educativas; así, ambas son relevantes, aún si el desarrollo neurológico del adolescente ha avanzado para permitir el razonamiento formal, sólo puede lograrlo con la experiencia apropiada; una de las actividades que ayuda a lograrlo son las realizadas a través de la cooperación; es decir que en cuanto más trabajen por pares o equipo; mayor será el progreso de su pensamiento. (Papalia, Wendkos y Duskin, 2001).

Las manifestaciones de pensamiento obedecen a un nuevo logro caracterizado por la doble reversibilidad; recordando que el niño con pensamiento concreto, es capaz de resolver problemas por un proceso de reversibilidad simple utilizando argumentos de negación o de reciprocidad; pero hay cuestiones que no pueden resolverse por una sola de las vías descritas; sino que requiere ambas, aplicadas a dos sistemas que influyen en el fenómeno y; que la teoría piagetiana el acceso a la estructura mental definida por la doble reversibilidad permite la realización de todo tipo de tareas que requieran el razonamiento formal (Silvestre, Solé, Pérez y Jodar, 1996).

Se ha explicado que el pensamiento formal requiere de una forma de representación proposicional y; el lenguaje es en palabras de Mercer (2002) "... el instrumento para realizar una actividad intelectual conjunta,[...] diseñada para satisfacer las necesidades prácticas y sociales de los individuos y comunidades, que cada niño debe aprender a emplear con eficacia..." (p.17); si se comprende cómo utilizarlo, en combinación con otros recursos intelectuales; se puede dar una aplicación útil y práctica en el aspecto educativo.

Si bien es cierto, los factores culturales influyen en el desarrollo cognitivo durante la niñez, en la adolescencia es más determinante, que poner en duda si es el resultado

acumulativo de la etapa anterior o son las características del pensamiento formal más susceptibles de ser afectadas por los factores culturales. La adquisición de conceptos en ésta etapa pone de relieve las cuestiones específicas acerca de los métodos y de los contenidos de aprendizaje, requieren de un pensamiento y sistemas de representaciones formales.

Entonces el lenguaje es el instrumento privilegiado para representar los razonamientos; aunque será necesario incentivar el uso de diferentes sistemas de simbolización, partiendo de los elaborados por el propio sujeto. El adolescente aprende a razonar, a argumentar mediante el lenguaje y los resultados de problemas o situaciones varias; no son resueltas hasta la transición de la operatividad formal mientras no sean presentadas verbalmente o por escrito.

Así mismo la importancia de los factores lingüísticos y educativos en el desarrollo de la operatividad formal, resalta diferencias entre los individuos para acceder a tal operatividad; en éste aspecto Piaget afirma que, "... en función de los factores sociales, una serie importante de sujetos podrías acceder a dicho pensamiento más tarde, no hacerlo nunca o acceder a él sólo en algunos campos de conocimiento..." (Silvestre, Solé, Pérez y Jodar, 1996:56).

Para comprender los procesos cognitivos, se estudian las respuestas que se plantea el sujeto ante los fenómenos tratados en la ciencia; desde diferentes perspectivas, para optimizar el aprendizaje se insiste en partir de las ideas previas o de los esquemas conceptuales de los adolescentes, sobre los conocimientos propuestos; llamados los modelos de representación. Las ideas previas se caracterizan porque tienen una cierta conexión interna, son comunes a los individuos de diferentes medios y son invulnerables al cambio; de igual manera los modelos de representación organizan en un sistema de creencias y nociones las explicaciones que el sujeto se da de la realidad; además dependen de las características del contenido que el sujeto va a conocer, del nivel de desarrollo y los datos que abstrae de la realidad, en función de las relaciones que establece entre ellos para elaborar una explicación global (Silvestre, Solé, Pérez y Jodar, 1996).

Por lo cual los adolescentes buscan la oportunidad de encontrar y demostrar sus habilidades de razonamiento y; discuten con mayor frecuencia; cuando los pensamientos de los otros no se ajustan a ellos; entonces se sienten obligados a expresarlo. De igual manera tienen dificultad para decidir sobre situaciones; a veces cotidianas a veces trascendentales para su vida, porque no están seguros de todas las posibilidades que ofrece la vida. Con frecuencia los adolescentes suponen que los demás también están pensando en lo que ellos piensan; además tienen la creencia que son especiales, que sus experiencias son únicas y que no están sujetas a las reglas que gobiernan el resto del mundo, lo que puede provocar conductas peligrosas para el adolescente.

Sobre el razonamiento moral de los adolescentes Kohlberg desarrolló una teoría en la que describe en tres niveles dicho razonamiento; el primer nivel llamado moral pre convencional corresponde a los niños de 4 a 10 años; en el cual las personas actúan bajo controles externos, obedecen para evitar castigo, obtener recompensa o por egoísmo. El segundo a niños mayores de 10 años nombrado moral convencional, donde las personas han interiorizado las normas de la figura de autoridad; su preocupación gira en ser buenas, agradar a los demás y mantener el orden social. Finalmente está el llamado moral pos convencional que se alcanza hasta la adolescencia o hasta la edad adulta temprana en el que las personas reconocen conflictos entre normas morales y emiten sus propios juicios basados en los principios del bien, la imparcialidad y la justicia. El investigador agrega un intermedio entre el segundo y tercero como modo de transición; en éste ya no están atadas a normas morales de la sociedad, pero no han desarrollado principios basados en la justicia; por lo tanto, sus decisiones morales están determinadas por los sentimientos personales (Papalia, Wendkos y Duskin, 2001).

Los factores que intervienen para el desarrollo del nivel de moral es, además de la cognición, los niveles de desarrollo emocional y la experiencia vital; aunque las personas que han alcanzado un nivel elevado de desarrollo cognitivo, no siempre logran un nivel proporcional del desarrollo moral; muchos jóvenes ponen en duda sus

puntos de vista morales cuando entran a la escuela secundaria y conocen a personas que tienen valores, cultura y contexto diferentes a los suyos.

La escuela es una experiencia importante, pues ofrece oportunidades para obtener información, logro de nuevas habilidades o perfeccionamiento de las que ya se tenían, le permite participar en actividades deportivas, culturales, además explorar la orientación profesional y establecer nuevas amistades con las que comparten supuestos, valores, y con las que pueden estar de acuerdo o no.

Como explica Robles (2004); el desarrollo de la inteligencia cognitiva depende por un lado de los factores endógenos que son producto de la maduración del sistema nervioso, que se encuentran casi completos al llegar a la pubertad; también dependen de los factores exógenos que constituyen los estímulos y factores ambientales.

Entonces, el desarrollo de la parte cognitiva también es fundamental, debido a que el adolescente con base en ella interpreta e interactúa con la realidad, por lo tanto, dicho desarrollo le ayuda, de alguna manera a adaptarse al mundo de los adultos, sin embargo, ni hay que atribuirle esta adaptación totalmente a lo cognitivo, sino que también los aspectos psicológicos y emociones están presentes en esta etapa tan crucial del individuo.

1.4. Aspectos psicológicos y emocionales

La búsqueda de la identidad, definida por Erikson (1998 citado por Papalia, Wendkos y Duskin, 2001:447) "... como la confianza en la continuidad interior de uno mismo en medio del cambio...". En la etapa de la adolescencia el desarrollo cognitivo le permitirá construir una teoría del yo; un proceso vital y saludable edificado sobre las bases de la confianza, autonomía, iniciativa e ingenio; y su principal tarea del adolescente es enfrentar la crisis de identidad, para convertirse en un adulto único que le da sentido coherente del yo, y desempeña un papel importante en la sociedad.

Por lo tanto, la identidad en un proyecto para construir en este periodo de tiempo, aunque la construcción de la identidad se gesta desde la infancia, en la adolescencia debe adquirir un perfil maduro, situación que requiere de tiempo y experiencias que lo favorezcan, papel que puede proporcionarse desde la educación formal.

La identidad se va construyendo en el transcurso de su desarrollo evolutivo por la influencia de las propias experiencias de éxito o fracaso y la interacción con personas significativas del medio social; los padres, los amigos y los profesores son tres de los actores más importantes para los adolescentes en la consolidación de su identidad.

Se forma a medida que los jóvenes resuelven tres aspectos importantes la elección de una ocupación, a la adopción de valores en que creer y por qué vivir y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria (Papalia, Wendkos y Duskin, 2001).

Es importante hacer mención que el concepto de sí mismo está formado por todas las creencias y actitudes que tiene la persona respecto de sí; abarca un conjunto amplio de representaciones mentales, que incluyen imágenes y juicios; y que comprenden los aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales. Esto determina lo que la persona es, lo que piensa, lo que hace y lo que puede llegar a ser (Silvestre, Solé, Pérez y Jodar, 1996).

De acuerdo con Rice (2000), el autoconcepto es la percepción cognitiva consciente y la evaluación que las personas realizan sobre sí mismas. Explica que los adolescentes recogen datos que les permiten evaluarse, desde la evidencia se plantean hipótesis sobre sí mismos y examinan sus sentimientos y opiniones mediante sus experiencias y relaciones; además, establecen comparaciones de su persona con sus propios ideales y los de otras personas.

Strang, (s/a, citado por Rice 2000), propone la existencia de cuatro dimensiones básicas del yo, las cuales explica. En primer lugar, está el autoconcepto básico, que es la visión del adolescente sobre su personalidad y lo que percibe sobre sus habilidades, su estatus y sus funciones en el mundo exterior.

Posteriormente, está el autoconcepto temporal o transitorio, estas ideas sobre el sí mismo, están influidas por el estado de ánimo o por una experiencia reciente. En tercer lugar, está el yo social; esto es, la opinión que cree que otras personas tienen sobre ellas, y que las influyen. Si tienen la impresión de que otras personas piensan que son incapaces o socialmente inaceptables, pensarán sobre sí mismas de forma negativa.

La cuarta dimensión es el yo ideal; es decir, qué tipo de personas les gustaría ser, estas aspiraciones pueden ser realistas, demasiado bajas o demasiado altas. Los ideales demasiado bajos impiden la realización, mientras que los muy altos pueden llevar a la frustración y al auto-desprecio; los conceptos del yo que son objetivas conducen a la auto aceptación, la salud mental y la consecución de metas realistas.

Entonces, todas las personas tienen seis aspectos del yo: lo que realmente son, lo que piensan que son, lo que piensan otras que son, lo que creen que piensan las demás de ellas, lo que quieren llegar a ser y las expectativas que creen que otras personas tienen sobre ellas. El autoconcepto puede o no tener enfoques cercanos a la realidad, y están permanentemente en proceso de cambio. Entonces uno de los objetivos primordiales de la educación formal es que el adolescente se valore con enfoques reales, que se conozca y reconozca sus habilidades y destrezas y fomente un autoconcepto adecuado y se logre una modificación de su estructura conceptual sobre sí mismo.

Explica Rice (2000) que habiendo construido conceptos sobre sí mismos y sobre sí mismas, las personas adolescentes deben enfrentarse a la estima que tienen de sí. Cuando su autoconocimiento las lleva a la auto-aceptación y a la aprobación, a un sentimiento de valía, entonces tienen autoestima suficiente. Para que las personas se autoestimen, debe existir una correspondencia entre los conceptos de sí mismas y los yo ideales.

La adecuada reorganización del autoconcepto exige al adolescente poner a prueba los límites de sus habilidades, capacidades y aptitudes para actuar de manera

independiente. Pero si el concepto de sí mismo permanece estrechamente ligado a su familia; si su autoestima depende en grado considerable de la aprobación que le ofrecen sus progenitores, el joven estará limitado para desarrollar sus propias y peculiares potencialidades, dificultando su proceso de autonomía y de socialización

Respecto a las emociones, éstas se encuentran en cualquier etapa de la vida y pueden ser de aceptación o rechazo; las estructuras neuronales que participan en la producción de emociones aparecen en todos los mamíferos y, son capaces de una respuesta emocional intensa como la agresión o afecto. El sistema límbico se conecta con otras estructuras corticales, lo que permite que las emociones generadas ente la amígdala y el tálamo sean reguladas por aprendizajes (Robles Ignacio, 2004)

La base neural que se tiene al nacer requiere de la interacción con el medio ambiente para manifestar sus capacidades; en la actualidad existe el analfabetismo emocional porque se tiene la necesidad de entender las emociones, pero no se cuentan con las armas necesarias para ello; estas carencias han tenido funestas consecuencias; por eso aprender a moderar los impulsos, dando tiempo a la intervención equilibrante de la reflexión constituye una tarea prolongada pero necesaria para superar la incompetencia emocional y dar un paso básico en obtener una vida inteligente, con mayores posibilidades de ser emprendedores, responsables, dispuestos a resolver problemas e interesados en el estudio. (Robles, 2004).

El desarrollo emocional en el adolescente es similar al ocurrido en otras etapas, las dimensiones de análisis para el caso son: El afecto entendido como la capacidad de expresar y recibir afecto; de amar y ser amado, se relaciona socialmente y se involucra en actividades deportivas; otra dimensión es la cólera utilizada por los adolescentes para hacer valer sus exigencias y reaccionar ante amenazas a través del llanto, agresión, hostigamiento y maldiciones; la cólera es provocado por las personas más que por las cosas; la siguiente dimensión es el temor que en la víspera de la pubertad es a situaciones penosas, accidentes y ridículos, también se

encuentra la ansiedad que experimentan como un proceso íntimo y de conflicto entre la necesidad de convertirse en una persona autónoma e independiente y, ser un miembro aceptado de la comunidad social (Saavedra, Manuel S. 2004).

Los conflictos emocionales y su resolución se presentan en mayor número e intensidad durante la adolescencia, debido al paso complicado hacia la adultez; aprender a moderar los impulsos, dando tiempo a la reflexión es una tarea prolongada pero necesaria. Cuando aprenden a combinar la reflexión con los impulsos, habrán superado la incompetencia emocional, al dar un paso obtener una vida inteligente, con mayor posibilidad de ser responsables, emprendedores, resolutivos e interesados en el estudio.

Actualmente se prefiere hablar de autorregulación, de las emociones y no de control, porque debe proporcionar las oportunidades de formación de las normatividades que operen dirigiendo sus emociones, reconocerlas en él y en los otros, así como establecer un acercamiento a sus causas, especialmente en aquellas emociones que parecen molestas o difíciles de controlar o entender ; es el caso de las relaciones humanas, que son muy conflictivas en el adolescente es útil que reconozca la gama de emociones que se presentan en un gradiente de aceptación-rechazo. Es durante la adolescencia, cuando se define si el futuro adulto será saludable individual y socialmente (Robles, 2004).

Como se puede observar hasta este momento, en la etapa de la adolescencia están presente diversos factores, de diferente naturaleza que ayudan a que el sujeto se desarrolle de mejor manera, en este caso los aspectos psicológicos y afectivos son pieza fundamental para la interacción social y para desarrollo de los aspectos cognitivos, no obstante, no hay que olvidar a los aspectos que se encuentran fuera de este sujeto y que también influyen en su desarrollo, dichos aspectos a los que se hace referencia son los sociales y se explican a continuación.

1.5. Aspectos sociales

La sociabilidad para Saavedra (2004) consiste en "...la búsqueda de un socio, o bien sea de otro individuo, un grupo o una sociedad con los que se establecen relaciones interindividuales e intergrupales..." (p.72). Este proceso requiere que el adolescente cuente con la capacidad y la voluntad para vivir con otros.

La influencia de los amigos es muy fuerte; los jóvenes se esfuerzan por encajar en sus grupos sociales y es posible que esta necesidad afecte el consumo de alimentos; mediante la adopción de preferencias y toma de decisiones con base a esas influencias; la elección basada en la presión que ejercen los compañeros puede llevar al consumo elevado de comida rápida, alimentos pre-cocidos, bebidas azucaradas y grasosas; contribuyendo a una mala ingesta dietética (Brown, 2014)

Los cambios tanto cognitivos como socio-afectivos que se dan en la adolescencia facilitan su progresiva integración a la sociedad adulta; la cual está en función de la manera como sea representada la sociedad, de los valores que esta posee y de la imagen de ellos mismos, tal como la sociedad la refleja; y las posibilidades que se le brindan para su integración (Silvestre, Solé, Pérez y Jodar, 1996).

La esencia del desarrollo social consiste en la manera como se presentan las interacciones humanas, el hombre aislado decae y su sobrevivencia sería difícil; el aislamiento provoca neurosis; una persona aislada se desarrolla de manera deficiente en lo intelectual y emocional, su capacidad de relación, de estudio y de trabajo se ven reducidas significativamente; en caso contrario un exceso de vida social embota también el desarrollo, entonces se requiere de una interacción equilibrada como requisito para resultados óptimos (Robles, 2004).

Son muchas los tipos de grupos (familiar, escolar, comunal, etc.) con su fisonomía propia y, cada persona pertenece a varias de ellos simultáneamente; la dinámica de cada uno es compleja y exige adaptaciones inteligentes por parte del sujeto que permita la convivencia. Cada persona es diferente y cuenta con diferentes capacidades y motivaciones; además de trabajar cooperativamente para el logro de objetivos comunes.

Las primeras interacciones sociales que se dan en el hogar son la relación madre-hijo; si, esta relación es sana, el niño crecerá con modelos de interacción humana positivos; pero si la relación es hostil o de rechazo se proyectará un modelo negativo, que más tarde en la adolescencia tenderá a manifestarse con destructividad o rechazo a las relaciones humanas (Robles, 2004).

La autonomía personal que caracteriza el final de la adolescencia requiere cierta emancipación de la familia y para que ésta se produzca de manera positiva depende del estilo de relación dominante en la familia; aunque a veces parece inevitable que se presenten conflictos generacionales, éstos no son duraderos ni son totalmente negativos, sobre todo en familias que se rigen por un funcionamiento democrático y reconocimiento de los miembros como personas con opiniones y sentimientos propios; entonces la adolescencia plantea la renegociación de las relaciones , para transformarlas en relaciones simétricas que fomenten la autonomía y el desarrollo de todos ellos (Silvestre, Solé, Pérez y Jodar, 1996).

De esta manera, en el sujeto las relaciones familiares son importantes para el desarrollo de sus capacidades sociales fuera ella; ya que la facilidad de argumentación y toma de decisiones democráticas se configuran en la mismas y sirven para aplicarlas en otras situaciones. El ser humano siempre ha vivido en grupo para poder sobrevivir, al trabajar y producir de manera colaborativa, por lo que es importante desarrollar la dimensión social en el adolescente.

El comportamiento social de este sujeto está integrado por un conjunto de habilidades que Robles (2004) explica como:

- Habilidades conversacionales entre las que se destaca aprender a hacer preguntas con interés y respeto, valorar las respuestas del otro y formular críticas constructivas.
- Habilidad de oposición asertiva referido a la habilidad de presentar las opiniones propias, escuchar las de otros y oponerse a que otros bloqueen lo que se quiere decir.

- Habilidad para cooperar en la solución de conflictos.

El establecimiento de relaciones humanas es esencial "...para el desarrollo normal en la vida del adolescente, la ausencia de estas promueve importantes lagunas en el desarrollo cognitivo y emocional; y puede manifestarse como aislamiento, melancolía tensión ante los contactos sociales, depresión o baja autoestima..." (Robles, 2004: 307); para mejorar las habilidades de interacción es necesario localizar cuales son las habilidades que presenta rezagos, es necesario apoyar al adolescente para cubrir sus deficiencias, ya que entre las habilidades se interrelacionan, y el logro de una habilidad provoca que otra sea subsanada y; evitar el círculo vicioso de ansiedad, insatisfacción y aislamiento.

Siguiendo con Robles (2004), explica que las actividades que pueden llevar a cabo los adolescentes para mejorar esas habilidades de interacción: Hacer que todos los adolescentes comuniquen pensamientos breves, esperar respuesta y responder; cuando la información sea compleja pensar en solitario para organizarlo de manera clara y precisa y, cuando se tengan dificultades para establecer comunicación; escribir las ideas; primero y exponerlos después.

Para que el entrenamiento de las habilidades sociales sea exitoso se requiere generalizar los comportamientos para que en el aula sean aplicados a situaciones de la vida, que puedan compartir, analizar, defender su postura, aceptar y concluir según sus convicciones y aceptación de los otros.

Para concluir este capítulo, puede plantearse que los procesos de aprendizaje en los adolescentes son complejos y, son el resultado de múltiples factores - cognitivos, psicológicos, emocionales y sociales- a pesar de esto el modelo educativo imperante tiende a resaltar sólo el aspecto cognitivo e ignorar o minimizar los otros; sin embargo como parte de la revolución educativa generada por el surgimiento del constructivismo; se ha abierto un debate en Pedagogía que incluye el papel de los factores descritos para ser considerados en la formación integral del educando.

Por lo anterior es necesario que los docentes tomen en consideración que cada etapa del desarrollo cognitivo está caracterizado por un proceso de asimilación y de adaptación, que tiene que ver con su desarrollo biológico y con la interacción con el medio ambiente en el que se ha desarrollado, la importancia de lo socio-afectivo para que tengan la capacidad de desarrollarse individualmente y con los otros para el intercambio de ideas, generación de conceptos y movilidad en sus estructuras cognitivas, que lo ayuden a la adaptación de su medio.

Considerando que todos estos aspectos están en crisis; porque se está buscando la adaptación individual de cuerpo y mente con lo social al mundo adulto; se detecta la necesidad de brindarle las herramientas necesarias para que el paso por este periodo no sea tan caótico.

De igual manera se requiere brindarle los conocimientos claves de una alimentación adecuada; que debieran ser proporcionados desde los primeros años de vida; pero que en este periodo son indispensables puesto que en poco tiempo tenderá a ser menos dependiente de los hábitos y costumbres familiares; al desarrollar la autonomía de decidir o no, de manera responsable y crítica una alimentación que cumpla con las características necesarias para su nutrición; para prevenir enfermedades o situaciones de sobrepeso u obesidad que lo alejarán de una vida plena. De esta manera el siguiente capítulo, serán abordados los elementos necesarios para una alimentación adecuada acorde a las necesidades en la etapa adolescente; y los factores intrínsecos y extrínsecos que tienden a modificarla.

Capítulo 2

Una alimentación adecuada para el adolescente

Introducción

La alimentación es un fenómeno complejo determinado por una serie de factores sociales, culturales y económicos, que está presente en la vida cotidiana de todos los individuos en tanto es una necesidad vital. Sin embargo, aun cuando es un imperativo para la reproducción biológica, la satisfacción del hambre se hace de maneras muy diversas según la situación geográfica, las normas y valores asociados a los alimentos, la ocasión, el sexo, la edad, así como la accesibilidad y disponibilidad de alimentos, entre otros factores.

En el acto de la alimentación, el ser humano biológico y el ser humano social están estrechamente vinculados y los comportamientos socioculturales son poderosos y complejos. Al mismo tiempo, pese a que se trata de una manifestación cultural como cualquier otra actividad humana, posee una particularidad: lo que comemos tiene repercusiones en nuestro organismo.

Desde épocas remotas la alimentación y nutrición ha sido concebida como un elemento importante en el mantenimiento de la salud, en el tratamiento y prevención de algunas enfermedades relacionadas con el consumo de alimentos; posteriormente con el descubrimiento de los procesos metabólicos y funciones de los micro y macronutrientes, y su importancia en la alimentación humana ha dado paso a la historia más reciente de la nutrición.

A partir de estas premisas el objetivo del capítulo es tener un entendimiento sobre las bases que debe ser estructurada una educación alimentaria adecuada a los individuos en estudio, con las particularidades de la etapa bio-psico-social por la que transitan, sin olvidar que como seres sociales se ven influenciados por diferentes grupos sociales y contextuales con los que interactúan y por los cambios que ha

sufrido la sociedad en estas últimas décadas en cuanto a aculturación y disponibilidad de alimentos.

En ese sentido, este capítulo cumple con brindar un panorama general de la situación actual de la alimentación y los requerimientos nutricionales en la etapa de la adolescencia, los principales factores tanto externos como internos que determinan la elección de ciertos tipos de alimentos y la necesidad imperiosa de una educación alimentaria y nutricional que cubra con los requerimientos de la sociedad actual, pero sobretodo con los objetivos primordiales de mantener la salud en el ser humano.

2.1 Panorama actual de la alimentación en México

El hombre se ha alimentado desde los tiempos remotos de manera práctica, de modo que los componentes de su dieta fueran seguros, nutritivos y satisfactorios para sus necesidades; se considera a la alimentación un como hecho biológico, social y cultural, porque se manifiesta una evolución fisiológica y orgánica; al igual que un conjunto de comportamientos particulares; aspectos esenciales que definen la alimentación cotidiana del individuo (Rebato Ochoa, E., 2009)

Es en el siglo XIX donde el ser humano ha sido realmente consciente de que el estado de salud depende de la dieta y que sus características determinan la función de prevenir enfermedades, o de ser vehículos de ciertas patologías. En la actualidad se reconoce que la alimentación es uno de los factores que más condicionan el bienestar físico, la salud y la calidad de vida de las poblaciones, al actuar de manera decisiva sobre la reproducción, el crecimiento y desarrollo, la morbilidad y mortalidad, y el rendimiento físico e intelectual de los individuos (Laín Estrago, 1994 citado por Rebato, 2009).

La alimentación hoy en día "... se ha convertido en un objeto de interés de varias disciplinas como la Medicina, Nutrición, Dietética, Tecnología de los alimentos, Economía, Psicología, Historia, Sociología, o la Agronomía..." (Navas, 2004; Boza, 2006 citado por Rebato, 2009:136), es decir que aparte de ser una necesidad biológica que se relaciona con el estado de salud del ser humano, en también un proceso central de la estructura del orden económico y social; que se ha venido permeando a través de la historia.

La alimentación ha presentado cambios a partir del desarrollo de la industria alimentaria, la expansión de sistemas comerciales y medios masivos de comunicación, la mayor disponibilidad de los alimentos industrializados, cambios que han transformado de manera profunda los hábitos de alimentación; aunque esta modificación no ha sido uniforme en los distintos estratos sociales.

Históricamente, Torres (1997, Citado por Ortiz, Vázquez y Montes, 2005) detecta tres tipos de dietas; la primera es la dieta indígena, cuya alimentación se centra en el consumo de maíz, frijol, chile, pulque y algunas verduras, añadiendo azúcar, café y muy poca carne o huevo; la siguiente es la dieta mestiza, consumida por las clase media y caracterizada por el consumo de frijol, verduras, leche , carne y huevo; añadiendo el consumo cotidiano de alimentos industrializados como harinas y refrescos; por último está la dieta variada consumida por poblaciones de mayor poder adquisitivo y añade a la dieta mestiza productos más variados y seleccionados, con mayor tendencia al consumo de alimentos industrializados.

En este siglo el patrón alimentario es muy diferente; para Torres y Trápaga (2001), el patrón presenta tres rasgos básicos: primero, la dieta es variable entre regiones y grupos sociales dependiendo de la distribución desigual de los ingresos del país; el segundo rasgo se encuentra en transición porque enfrenta los cambios cada vez más rápidos en la calidad, cantidad y forma de preparar los alimentos y; por último es que la dieta tiende a ser desequilibrada, porque aunque supera los requerimientos

calóricos mínimos, sobrepasa las recomendaciones nutricionales en algunos tipos de alimentos, mientras que en otros nutrientes el aporte es deficiente; al diversificar la dieta y aumentar el consumo de alimentos de origen animal e industrializados; ha provocado que las poblaciones de zonas rurales presenten enfermedades crónicas degenerativas que antes eran típicas de las ciudades.

Mientras que en este mundo global millones de personas no tienen lo suficiente para comer, muchos viven en sociedades donde hay abundancia, diversidad, seguridad alimentaria, pero también dispersión y contradicción. Debido al proceso de globalización están apareciendo nuevas culturas alimentarias ligadas al flujo migratorio y al proceso de industrialización y urbanización; por eso los hábitos alimentarios son una parte importante de la cultura; conocer cómo se obtienen los alimentos, quién y cómo son preparados, aporta información sobre el funcionamiento de una sociedad, y el conjunto de relaciones sociales que prevalecen en ella.

Se entiende como hábitos de alimentación aquellas manifestaciones repetidas de comportamiento individual y colectivo respecto al qué, con qué, cuándo, dónde, cómo y para qué se come; que son adoptados de manera directa o indirecta como parte de las prácticas socioculturales (Macías, Gordillo, Camacho, 2012).

La condición omnívora del ser humano, la genética, el sexo, la edad y los aspectos culturales determinan las opciones o preferencias de alimentación en la vida diaria. Se consume lo que es atractivo a los sentidos y proporciona placer, se eligen o rechazan alimentos a partir de las experiencias diarias, de las ideas dietéticas, religiosas y filosóficas (Rebato, 2009).

Se vive en una cultura industrializada y urbanizada, donde se han modificado algunos valores asociados al modelo de consumo alimentario pre-industrial, como la vinculación familiar, el simbolismo de determinadas festividades y rituales; se tiende a la individualización de las comidas, a la desvinculación de la producción alimentaria

o de la elaboración culinaria. Todo esto no significa que la alimentación actual no comparta usos y funciones similares de orden económico, religioso, generacional, ritual, étnico o de clase, pero van de acuerdo con los nuevos contenidos que configuran el modelo contemporáneo (Gracia, 1996)

La globalización ha afectado no sólo a la estructura y composición de las comidas, a las formas de aprovisionamiento y tipo de productos consumidos, a las maneras de conservarlos y cocinarlos, sino también a los horarios y frecuencias de las comidas, a las normas en la mesa o a los valores asociados a las prácticas alimentarias; todo esto constituye un “nuevo orden alimentario” (Contreras y Gracia, 2005 Citado por Rebato 2009).

La ciudad de México tiene una población heterogénea, por el crecimiento migratorio de diferentes estados del país; lo que redundará en una diversidad cultural; con ideas y tradiciones diferentes que se adaptan y moldean al estilo de vida urbano; dicha diversidad se expresa en actividades económicas y características demográficas y de servicio. Además, es un centro de circulación de alimentos cuya diversidad es alta y abasto continuo; de esa manera los habitantes de ésta ciudad tienen un acceso a la comida variada, y comparten ciertas características generales de la urbanización.

En los últimos años se han efectuado una gran variedad de estudios que señalan la influencia recíproca entre alimentación y hábitos de consumo, los cuales se hallan fuertemente correlacionados con aspectos culturales, sociales y económicos de las personas. Un consumidor racional deberá seleccionar sus productos de acuerdo a sus preferencias y escogerá un lugar para comprarlos que le ofrezca una entera satisfacción; además tomará en cuenta el aspecto nutricional del alimento que va a adquirir, en el sentido de minimizar (con el supuesto de información perfecta y oportuna) todos los riesgos posibles para su salud.

Ávila y Shama (1997, citados por Beltrán, 2006) afirman que todo el estrato social de la población posee hábitos de alimentación que se caracterizan por la ingestión excesiva de energía, grasas saturadas, harinas, azúcares refinadas y alimentos de origen animal; así como bajo consumo de fibra, cereales integrales, frutas y verduras, vitaminas, antioxidantes, ácidos grasos omega 3 y calcio. El efecto de ésta dieta se expresan en la situación epidemiológica caracterizada por enfermedades crónico-degenerativas como principales causas de morbilidad y mortalidad.

Pero además hay factores que favorecen la globalización de la alimentación, que Rebato (2009), explica:

- La disponibilidad amplia de materias primas que han sido agregadas a las dietas, sobretodo de países desarrollados; que, aunque se ha incrementado la producción mundial de algunas variedades de animales y vegetales, también han desaparecido otras.
- La presencia de nuevos alimentos que siempre son acompañados por agresivas campañas de publicidad, conducida por la presencia de empresas gigantescas que se encuentran en varios países y que actúan directamente sobre el mercado internacional, decisiones de compra y presentación al público; y quienes deciden que producto se coloca a la venta para facilitar la llegada de nuevos alimentos al consumidor. La industria alimentaria tiende a alejarse cada vez más de la rama agrícola en la medida que ofrece productos muy distintos a los primarios, porque suele descomponerlos en sustancias creando productos intermedios o recombinados, así mismo se le agregan sustancias químicas para su conservación, también les añaden sabor, color, textura para volverlos más atractivos e incrementar las opciones de consumo.
- La disposición de incorporar productos nuevos a los tradicionales, hecho relacionado con las interconexiones, los mensajes audiovisuales y la curiosidad humana. Sin embargo, hay una situación dividida entre conservar la cultura alimentaria propia o adoptar los nuevos alimentos; esta disyuntiva depende de diversos factores como el sexo, edad y nivel socioeconómico.

De manera individual la alimentación juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta adecuada puede influir de manera favorable sobre el crecimiento somático, cognitivo y maduración sexual. Por lo que es necesario saber tanto la cantidad como calidad de una alimentación adecuada que cumpla con las necesidades nutricionales del adolescente; lo que se desarrolla en el siguiente apartado

2.2 Los grupos de alimentos, nutrimentos y actividad física: su importancia en la adolescencia.

La Organización de la Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura menciona que toda persona tiene derecho de consumir alimentos inocuos y nutritivos, y no padecer de hambre (FAO, 1996 citado por Alvarado y Luyando 2013). Lo que significa que todo individuo posee el derecho de contar con una alimentación suficiente, para satisfacer sus necesidades básicas de nutrición; desde un punto de vista de calidad, cantidad y seguridad.

La nutrición humana debe proveer los requerimientos necesarios en cada etapa de la vida, porque el estado nutricional de una etapa influye en el estado de salud de la siguiente etapa. Cada individuo requiere de los mismos nutrimentos durante todo su ciclo de vida, la diferencia está en la cantidad de cada uno de ellos dependiendo de las necesidades en el desarrollo fisiológico, cognitivo y social que cada etapa determina.

Para Perea (2009) los fines de la nutrición son aportar la energía necesaria para la función del cuerpo, aportar los materiales que se requieren para la formación y mantenimiento de estructuras corporales, y aportar las sustancias necesarias para regular el metabolismo. De allí la importancia de una alimentación adecuada y

equilibrada porque de ella se obtendrán las sustancias, materiales y energía que se requieren para una vida saludable.

Además de integrar correctamente los alimentos existen otros factores que ayudan a una buena alimentación como son la dieta correcta y hábitos adecuados de alimentación y salud. La dieta correcta es la serie de alimentos que un individuo consume diariamente y que cubre las necesidades psicológicas y sociales, cuyas características son:

Completa: que incluya todos los grupos de alimentos y como resultado contienen todos los nutrimentos.

Equilibrada: que la proporción de los nutrimentos sea adecuada entre sí y además apropiada para cada persona dependiendo su edad sexo, actividad, física y salud.

Suficiente: que la cantidad de nutrimentos sea adecuada para cubrir las necesidades del organismo sin excesos ni deficiencias.

Variada: que sea diversa al incluir diferentes alimentos en cada comida

Adecuada: que sea de acuerdo al gusto y a la cultura de quien la consume y ajustarse a sus recursos económicos.

Inocua: que no contenga elementos que puedan perjudicar a quien la consuma (Flores Viladroza, 2007).

2.2.1 Los grupos de alimentos

Para una mejor planeación, organización y orientación alimentaria la Secretaria de Salud (2005) identifica tres grupos de alimentos:

Grupo 1 Verduras y frutas: son alimentos muy saludables por su contenido en fibra, vitaminas y minerales; además son la única fuente de vitamina C y contienen también agua y energía. Carecen de grasas, salvo la aceituna, el aguacate, el cacao o el coco. Debemos aprovechar la variedad de frutas y verduras que existe en nuestro país para elegir las más económicas.

Al seleccionarlas de diferentes tipos y colores ingeriremos mayor variedad de vitaminas y minerales.

Grupo 2 Cereales y tubérculos: Este grupo provee fundamentalmente carbohidratos complejos y son más saludables y nutritivos cuando son integrales, pues al conservar la cáscara de los granos de cereal conservan también su fibra y vitaminas del complejo B.

La cantidad que se debe consumir depende de la energía que se gasta en el día, lo que está relacionado con la edad, el sexo y la actividad física. En general, se recomienda que en una dieta equilibrada el aporte energético de los carbohidratos represente entre el 50 y 60% de la energía total aportada por los alimentos consumidos, incluyendo principalmente hidratos de carbono complejos (provenientes de los alimentos incluidos en este grupo).

Grupo 3 Leguminosas y proteínas de origen animal: representan la fuente principal de proteínas de la dieta

Las leguminosas son fuente principal de fibra y complejo B; además es necesario destacar la importancia de combinar cereales con leguminosas, esto mejora la calidad de sus proteínas (Secretaría de Salud, 2005).

Las de origen animal se caracterizan por aportar proteína de elevada calidad pues está formada por casi todos los aminoácidos necesarios para formar las proteínas corporales. En general, tienen prácticamente de todo. Excepto vitamina C, ácido fólico y carotenos que se encuentran en muy pequeñas cantidades. Son pobres en hidratos de carbono (excepto la leche) y carecen de fibra. Tienen, a diferencia de los alimentos de origen vegetal, colesterol, retinol, vitaminas D y B12 (Carbajal, A., 2013).

Las leches, yogures y quesos son nuestra principal fuente de calcio, un mineral imprescindible para formar y mantener la estructura de huesos y dientes. Las carnes

y huevo pertenecen a este grupo, aportan proteínas de muy buena calidad, son una fuente principal de hierro y además aportan zinc, fósforo, y vitaminas (Vázquez, *et al*, 2005).

Aunque no son considerados en la anterior clasificación, es importante tener en cuenta otros dos grupos descritos por Carbajal (2013):

Grupo 4 Aceites y grasas: son una fuente concentrada de energía, aportan ácidos grasos esenciales (que el organismo no puede sintetizar), que se utilizan en el funcionamiento y mantenimiento de células y tejidos, y son necesarios para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). En el caso de los aceites, también proveen grasas necesarias para formar paredes celulares y estructuras del sistema nervioso.

Grupo 5 Azúcares y dulces: aportan principalmente energía, aportan un sabor dulce, es de fácil digestión y es recomendable moderar su consumo para evitar sobrepeso, obesidad y caries dentales.

Como ya se ha mencionado, los requerimientos nutricionales son individuales, porque se toma en cuenta edad, sexo, actividad física, estado de salud, etc., pero es importante tener presente también su nivel socioeconómico, sus creencias religiosas y culturales, entre otros. A continuación, se llevará a cabo una descripción de las necesidades alimentarias del adolescente; que, por su condición de acelerado crecimiento corporal, sus cambios psicológicos y sociales, requiere para una alimentación que cubra los requerimientos nutrimentales, para que crecimiento se encuentre dentro de los estándares adecuados.

2.2.2 Necesidades Energéticas

El ser humano requiere un constante aporte de energía la cual está determinada por:

- El metabolismo basal que es la cantidad de energía necesaria para mantener las funciones vitales el cuerpo despierto y en reposo; en el estado de reposo la energía se gasta en las actividades mecánicas necesarias para conservar los procesos de la vida, como respiración y circulación, síntesis de constituyentes orgánicos, bombeo de iones a través de las membranas, conservación de la temperatura corporal. La cantidad energética se calcula a partir su edad, sexo y peso adecuado
- La actividad física la que supone un incremento del consumo energético gastado por el ejercicio voluntario, que debe tomar en cuenta el tiempo que dedica a la actividad y al tipo de actividad que se practica; considerada como muy leve, leve, moderado, intenso y excepcional.
- Efecto Térmico de los Alimentos: Representa la cantidad de energía que utiliza el organismo durante la digestión, absorción, metabolismo y almacenamiento de nutrimentos que proporcionan energía. Esto eleva la temperatura corporal por varias horas después de comer. La energía que se gasta es de alrededor del 10% de la energía total consumida (Perea, 2009).

2.2.3 Requerimientos proteicos

Las proteínas son sustancias orgánicas nitrogenadas complejas, que constituyen el protoplasma de células animales y vegetales. Brown (2014) explica que las necesidades de proteínas en el adolescente influyen en el mantenimiento de la masa corporal magra y en su acumulación como reserva para los periodos de aceleración en el crecimiento lineal; además participan en la síntesis de tejidos y en funciones metabólicas especiales provocando un proceso continuo de síntesis y degradación.

Las proteínas contienen aminoácidos de dos tipos, los esenciales y los no esenciales; los primeros son aquellos que el organismo humano no puede sintetizar y deberán ser aportados por la dieta (leucina, isoleucina, valina, triptófano,

fenilalanina, metionina, treonina, lisina e histidina) y cuando existen alteraciones metabólicas de sus precursores también son esenciales otros (prolina, serina, arginina, tirosina, cisteína, taurina e histidina; los segundos (glutamato, alanina, aspartato y glutamina) en caso de estar ausentes pueden suplirse por los indispensables. Así, la recomendación es de 1g/kg., desde los 11 a los 14 años para ambos sexos y de 0,9 y 0,8 g/kg día para varones y mujeres respectivamente entre los 15 a 18 años. Su valor biológico está en función de la calificación de sus aminoácidos y de su digestibilidad (Pérez, 2007)

Las proteínas proveen de 4 kcal/gr; igual que los carbohidratos, aunque son más caras por su costo y porque requieren mayor gasto de energía para su metabolización. Las principales funciones biológicas las describen Vázquez, Cos y López (2005):

- Función plástica ya que constituye el 80% del peso de las células
- Regulación genética porque las características hereditarias dependen de las proteínas del núcleo celular.
- Función inmune; porque los anticuerpos que intervienen en los procesos inmunológicos son proteínas
- Función reguladora o catalítica, ya que las enzimas, hormonas, fluidos y secreciones corporales contienen proteínas y actúan regulando el transporte de vitaminas y minerales; controlando procesos celulares como su metabolismo y su reproducción.
- Función de homeostasis manteniendo el equilibrio osmótico entre los fluidos.
- Equilibrio ácido-base; ya que por su estructura química las proteínas se combinan tanto con sustancias ácidas como bases para el equilibrio.

El consumo deficiente de proteínas o de aminoácidos esenciales puede observarse una reducción en el crecimiento lineal, en el desarrollo intelectual y sexual; así como en la acumulación de masa magra corporal, para su posterior utilización.

2.2.4 Requerimientos de carbohidratos y fibra dietética

La mayoría de la energía que requerimos para movernos, realizar trabajo, o vivir, proviene del consumo de carbohidratos; son la principal fuente de alimentos en todo el mundo, además de ser más barato, más fácil de obtener y de digerir. La población en general tiende a considerar a los alimentos que contienen carbohidratos como productos que “engordan”, molestos y no esenciales; lo que ha provocado una disminución drástica de su consumo y ha sido sustituido por proteínas y grasas, también se ha incrementado la ingesta de azúcar y disminuido los alimentos integrales y fibra vegetal; situación que ha originado ciertas enfermedades (Vazquez, Cos y López, 2005).

Los carbohidratos se definen como compuestos orgánicos formados de carbono, oxígeno e hidrógeno; son la principal fuente de energía, y proporciona 4 kilocalorías por gramo de carbohidratos; la mayor parte proviene de frutas y verduras, alimentos de origen vegetal, granos completos; las plantas son las principales fuentes de almidón; el consumo recomendado es de 130 gramos o entre el 45- 65% de las necesidades energéticas diarias; además son importantes fuentes de fibra dietética, necesaria para una función intestinal normal, además participa en la prevención de ciertos tipos de cáncer, de enfermedades como la coronariopatía y Diabetes mellitus tipo 2; también reduce las concentraciones de colesterol sérico, glucosa y disminuye el riesgo de obesidad. Se establece un consumo de fibra dietética para mujeres adolescentes de 26 gr/día; para varones menores de 14 años de 31 gr/día y, de 38 gr/día para jóvenes mayores de 14 años (Brown, 2014).

2.2.5 Requerimientos de lípidos

La importancia de los lípidos en la alimentación guarda relación con ser el más importante combustible metabólico; donde cada gramo del mismo nos proporciona 9 kilocalorías

El cuerpo requiere de grasa dietética, para un crecimiento y desarrollo normal; porque contribuyen de manera importante en la digestibilidad de los alimentos y su

principal función es energética; es vehículo de vitaminas liposolubles y de ácidos grasos esenciales que constituyen una parte estructural de la membrana celular. Se recomienda un máximo de 3 a 3.5 g/kg/día y no sobrepasar el 30 a 35 % del aporte energético total; dentro de los cuáles los máximos son 10% de ácidos grasos saturados, 15% de mono insaturados y no más de 300 mg de colesterol al día; un exceso de lípidos provoca patologías como hiperlipidemias y obesidad (Vazquez, Cos y López, 2005).

2.2.6 Vitaminas y Minerales

El término de vitaminas hace referencia a sustancias orgánicas complejas que deben estar presentes en la dieta en muy pequeñas cantidades con relación a los otros nutrientes, son esenciales porque no son sintetizadas por los tejidos corporales; y si lo hacen sus cantidades son mínimas y no se cubren los requerimientos mínimos del individuo; su descubrimiento se debe al reconocimiento de diversas enfermedades graves y la relación con carencias vitamínicas (Vázquez, Cos y López, 2005).

Las vitaminas son componentes que el cuerpo no puede fabricar y es necesario obtenerlos de los alimentos que consumimos; éstas son nutrientes y su función es construir un cuerpo mejor; a través de conexiones bioquímicas que permiten que las proteínas, hidratos de carbono y grasas de nuestros tejidos funcionar como un todo orgánico; cada año se renueva hasta un 97% del cuerpo; aún el ADN de los genes es reconstruida por los nutrientes que se ingieren, y la calidad de éstos determina la calidad con la que se reestructuración celular se llevará a cabo (Colgan, Michael 2004).

Son clasificadas de acuerdo a sus características de solubilidad; que condicionan su modo de acción, sistema de almacenamiento y toxicidad. Las primeras son las vitaminas hidrosolubles que actúan como precursoras de coenzimas que intervienen en el metabolismo de las proteínas, carbohidratos y lípidos; intervienen en el crecimiento y mantenimiento de tejidos también son sustrato de reacciones

enzimáticas en la función celular, síntesis de DNA y colágeno, neurotransmisores y hormonas; ellas son el complejo B y la vitamina C. Las segundas son las vitaminas liposolubles que tienen funciones más específicas y que no se eliminan tan rápidamente como las otras: Vitamina A, D, E y K. (Vázquez, Cos y López, 2005).

Para las vitaminas liposolubles como la vitamina A se requiere de 700 $\mu\text{g}/\text{día}$ en mujeres y 900 $\mu\text{g}/\text{día}$ en varones; su función es la formación y mantenimiento de mucosas, piel y hueso, ayuda a la visión, los alimentos que la contienen son los productos de origen animal, leche, queso amarillo y cereales. La vitamina E es un antioxidante natural y reduce la oxidación del colesterol, se encuentra principalmente en aceites vegetales, granos integrales, verduras de hoja verde y nueces, su requerimiento es de 1.5 mg/día en ambos sexos. La vitamina D se establece un requerimiento de 5 $\mu\text{g}/\text{día}$ para los grupos de varones y mujeres entre 11 a 18 años, participa en la absorción de calcio y fósforo y su metabolismo y participa en la secreción de insulina por lo tanto regula la concentración de glucosa en sangre, inhibe la inflamación, se encuentra en leche fortificada con la vitamina y pescado. Finalmente de la vitamina K se requiere 90 $\mu\text{g}/\text{día}$ para mujeres y 120 $\mu\text{g}/\text{día}$ para varones; está implicada en la regulación de síntesis proteica de coagulación así como la incorporación de calcio a los huesos, está contenida en verduras de hoja verde y granos integrales (Brown, 2014)

Para las vitaminas hidrosolubles sus requerimientos son los siguientes: la Niacina de 20 mg/día, entre los 9 y 13 años, y de 30 mg/día entre los 14 y 18; para la vitamina B6 de 60 mg/día entre los 9 y 13 años y 80 mg/día 14 y 18 años, para el ácido fólico de 600 $\mu\text{g}/\text{día}$, entre los 9 a 13 años, y de 800 $\mu\text{g}/\text{día}$ entre los 14 a 18. Para la colina se establece en 2 y 3 g/ día para cada uno de los grupos, se encuentran principalmente en granos integrales, leche y derivados, carnes, huevo, col de Bruselas, verdura de hoja verde, frijoles, frutas y verduras.

Por su parte, los minerales se componen de átomos simples que conllevan una carga cuando están en solución, ésta propiedad permite combinarse con otros minerales y formar compuestos estables en los huesos, dientes, cartílago y tejidos; cuando se encuentran en líquidos corporales los minerales cargados, son fuente de energía eléctrica que estimulan la contracción muscular y la respuesta nerviosa, además de mantener una cantidad adecuada de agua en los tejidos, también ayuda a controlar el nivel ácido base de los líquidos corporales (Brown, 2014). Los principales minerales que se requieren en esta etapa son los siguientes:

El calcio se requiere para poder alcanzar el pico máximo de masa ósea, el valor de ingesta adecuada es de 1.300 mg /día para jóvenes entre los 9 y 18 años (Pérez, 2007). El calcio es importante en la reducción de fracturas y osteoporosis; las mujeres tienen más capacidad de absorción durante la menarquia y va disminuyendo drásticamente; en los varones el pico máximo de absorción es dos años más tarde que las mujeres, las fuentes principales de calcio son cereales integrales, verduras, soya, leche y derivados (Brown, 2014).

El hierro en esta etapa de crecimiento lineal, aumento de volumen sanguíneo y comienzo de la menarquia incrementa su necesidad. Se calcula una ingesta entre los 11 a 18 años, de 12 mgr/ día para los varones y de 15 mgr para las mujeres (Pérez, 2007). La anemia por deficiencia de hierro es muy común y se requiere una fuente constante de pan fortificado con hierro, frutas, pasas y hortalizas de hoja verde; el hierro acarrea beneficios cognitivos (Papalia, D., Wendkos, S., Duskin, R. 2001)

El requerimiento de zinc es de 15mg/día para varones y 12 mg/día para mujeres Los alimentos que la contienen son carnes, huevo, productos del mar y cereales integrales; y deben formar parte de la dieta; su deficiencia puede retardar la madurez sexual (Pérez, 2007)

El fósforo es un componente en los huesos y dientes; también participa en la formación de energía y el equilibrio ácido base de los líquidos del cuerpo. Se requiere de 1300mg/día entre los 9 y 18 años; se encuentra principalmente en leche y derivados, carne, semillas y nueces (Brown, 2014).

El requerimiento promedio estimado de magnesio es entre los 9 a 12 años de 200 mg/día para ambos sexos, se requiere en la formación de grasa corporal y hueso; los alimentos que la contienen son los granos enteros, café, té, nueces y frijoles (Pérez, 2007).

El flúor es un compuesto esencial de huesos y de esmalte dental; se encuentra en agua fluorada y en jugo de uva blanca los requerimientos están basados en las cantidades con las que no se presentan caries dentales, 2 mg/día entre 9 y 13 años y 3,2 mg/día entre los 14 y los 18 años en ambos sexos (Brown, 2014).

Finalmente el yodo que es un componente de la tiroides que regula la producción de energía y crecimiento; se requiere de 150µg/día para ambos sexos entre los 11 y 18 años, encontrándose principalmente en la sal yodada, leche y derivados, algas marinas y mariscos. (Pérez, 2007)

2.2.7 Actividad Física

El buen estado de salud está relacionado con el bienestar físico, mental, y social de los adolescentes siendo la actividad física un medio y un componente básico para tal fin, este proceso formativo tiene que comenzar en el hogar con los padres o representantes y en los centros educativos al promocionar una adecuada ejercitación física en la población; dentro y fuera de la escuela, recordando que el sedentarismo es un factor de riesgo cuyos efectos es necesario revertir y con algunos cambios en el modo de vida, se obtendrá un mejor nivel de salud (López, Ramos y Guerrero, 2014).

La actividad física realizada de forma regular es una forma de prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, sin olvidar la influencia que ejerce sobre la formación de carácter y disciplina. Al ponerla en práctica no solo se actúa sobre el cuerpo al fortalecer corazón, pulmones y huesos; sino también se favorece en conjunto el ser a nivel químico, energético, emocional, intelectual y social. A medida que el cuerpo crece y se desarrolla, se van incrementando las actividades que se pueden realizar, pero además se potencian otros aspectos como la confianza en sí mismo, la estabilidad emocional, el autocontrol, la función intelectual y la sensación de bienestar; por otra parte, es capaz de disminuir la depresión, el estrés, la ansiedad y la tensión emocional. Por todo ello la actividad física está relacionada con la promoción de la salud psicosocial y calidad de vida (Perea, 2009).

En el acto de la alimentación, el ser humano biológico y el ser humano social están estrechamente vinculados y los comportamientos socioculturales son poderosos y complejos: las categorizaciones de los distintos alimentos, las prescripciones y las prohibiciones tradicionales y/o religiosas, los ritos en la mesa y de la cocina, etc., todo ello estructura la alimentación cotidiana. Los diferentes usos de los alimentos, el orden, la composición, la hora y el número de las comidas. Motivo por el cual en el siguiente apartado se describen los principales factores tanto físicos como sociales y culturales que determinan el tipo de dieta que ingiere un adolescente.

2.3. Factores que influyen en la alimentación del adolescente

En el presente siglo se está intentando transmitir a los individuos la necesidad de fomentar la salud desde la prevención; al crear la convicción de que el aumento de años de vida vale la pena si se alcanza una mejor calidad de vida. La calidad de vida es un concepto genérico y multidimensional, que adquiere complejidad si tenemos en cuenta el amplio conjunto de factores que lo integran; aunque inicialmente está ligada a la educación para la salud, actualmente se enmarcan como una categoría socioeconómica, política, sanitaria y cultural. (Perea, 2009)

A este respecto la asamblea de la Organización Mundial de la Salud [OMS] (1998) definió la salud como "...un estado dinámico de completo bienestar físico, mental, espiritual y social, y no sólo la ausencia de enfermedad..." (Calvo, Gómez, Escudero y Riobó, 2012:19); lo que indica que este concepto integra todas las esferas de la vida del ser humano y; por lo tanto las estrategias que sean planteadas deben tomarlas en cuenta para que la respuesta a los cambios sea eficaz.

En el acto de la alimentación, el ser humano biológico y el ser humano social están estrechamente vinculados y los comportamientos socioculturales son poderosos y complejos además estructuran la alimentación cotidiana. Existen factores de tipo individual como sociales que intervienen para la toma de decisiones y hábitos de alimentación de los adolescentes los cuáles serán descritos a continuación.

2.3.1 Factores internos

Durante el periodo de la adolescencia se producen importantes modificaciones en el organismo, pues aumenta su tamaño y varían su morfología y composición. Los requerimientos nutricionales en esta etapa dependen del gasto necesario para mantener el ritmo de crecimiento, de las variaciones en la composición corporal y del consumo energético. A lo largo de este período coexisten un elevado ritmo de crecimiento y fenómenos madurativos importantes, que afectan al tamaño, forma y composición del organismo. La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento somático y la maduración sexual.

- La aceleración del crecimiento en longitud. Es un cambio brusco de la velocidad de crecimiento, que muestra diferencias en uno y otro sexo, tanto en su cronología como en su intensidad. El estirón de la adolescencia es importante para la talla final, ya que durante este período tiene lugar aproximadamente el 20% del crecimiento total (Pérez, 2007)

- La modificación de la composición del organismo. Estos cambios afectan sobre todo a la proporción de los tejidos libres de grasa y de la grasa. Existen grandes diferencias en ambos sexos. En los varones, el incremento de los tejidos no grasos, esqueleto y músculo principalmente, es mucho más importante. Entre la edad de 10 y 20 años el varón aumenta su masa libre de grasa de 27 a 62 kg. (35 kg.), mientras que el aumento en las chicas durante el mismo período es aproximadamente la mitad (18 kg.), pasando de 25 a 43 kg. Por el contrario, las niñas acumulan mayor cantidad de grasa. Teniendo en cuenta que los tejidos libres de grasa representan la parte metabólicamente activa, las diferencias sexuales durante el brote de crecimiento tienen una repercusión muy importante sobre los requerimientos nutritivos en la adolescencia (Pérez, 2007)
- Las variaciones individuales en la actividad física; influye decisivamente sobre los requerimientos nutritivos y es importante su valoración para evitar errores por exceso, que conducen no sólo a la acumulación de grasa, sino a un incremento excesivo de los tejidos no grasos que maduran tardíamente y alcanzan tardíamente el pico de crecimiento máximo (Ramos, López, Guerrero, 2014).
- La insatisfacción con la imagen corporal, se puede conceptualizar como una imagen deformada del cuerpo en comparación con una medida objetiva de la realidad o como sentimientos negativos respecto al cuerpo (Ogden, 2005); por lo tanto, es un continuo que va desde la preocupación por la apariencia física a la existencia de alteraciones graves en la percepción. Cuando esta insatisfacción es elevada, interfiere en la vida cotidiana. La adolescencia y la juventud temprana han demostrado ser etapas muy vulnerables para sufrir este tipo de insatisfacción puesto que este periodo se caracteriza por grandes cambios a nivel físico y búsqueda de identidad.

En dicha etapa de desarrollo se consolida el autoconcepto o las distorsiones cognitivas y la preocupación por el peso y la actitud hacia la alimentación

tienen un papel importante. Refiriéndose a los adolescentes Rice (2000), explica que ellos recogen datos que les permiten evaluarse, desde la evidencia se plantean hipótesis sobre sí mismos y sobre sí mismas y examinan sus sentimientos y opiniones mediante sus experiencias y relaciones. Además, establecen comparaciones de su persona con sus propios ideales y los de otras personas.

Por lo general, la insatisfacción con la imagen corporal suele asociarse principalmente a los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), al igual que las alteraciones en la percepción del propio cuerpo, ya que se trata de uno de los rasgos característicos de éste trastorno (Castro y cols., 2003 citado por Gortazar, 2015).

Para Raich, 2004 (citado por Gortazar, 2015), las personas que padecen un TCA sienten una preocupación excesiva por su cuerpo o la evaluación que hacen de éste es exagerada, es el desagrado por la propia imagen lo que les lleva a realizar conductas para cambiar su aspecto, tales como las dietas, restricción alimentaria, purgas o realización de ejercicio físico extenuante).

De éste modo, la insatisfacción corporal se ha considerado el factor más relevante en la etiología de los TCA, en mayor medida que otros como el momento vital, la relación familiar, los antecedentes familiares de problemas alimentarios, otras patologías, estado emocional o la impulsividad.

- Mecanismos fisiológicos de hambre y saciedad en los cuales se debe confiar para regular la cantidad de comida que se ingiere, mecanismos de los que se vale el cuerpo para decir cuando tiene hambre y cuando está satisfecho, los cuales funcionan bien en los niños puesto que no han sido modificados. Esto quiere decir que ciertas personas no hacen caso de la sensación de hambre que bloqueen ese mecanismo y no son capaces de sentir dicha sensación; por

el contrario otras personas les resulta difícil distinguir cuando están satisfechas y no pueden parar pues se han acostumbrado a comer más allá de la sensación agradable de la saciedad, o se han sometido a regímenes alimenticios por largo tiempo y han perdido la capacidad de escuchar a su propio cuerpo (Flores Viladroza, 2007).

2.3.2 Factores externos

Peláez y Bourges (1997 y 2001 citados por Alvarado y Luyando 2013), señalan que los hábitos alimentarios son actos característicos y repetitivos que se llevan a cabo ante la necesidad de comer y, al mismo tiempo, satisfacen necesidades emocionales y normas sociales.

En el mismo sentido, Medellín y Cilia (1995 citado por Alvarado y Luyando 2013) señalan que la identidad del yo, la integración psicosocial, los valores y los hábitos de alimentación son algunos factores que se consolidan en la adolescencia y que tienen repercusión en el estado de salud en la vida adulta.

El modelo de la elección de comida tiene que ver con varios factores entre ellos está la necesidad de tener una dieta equilibrada por lo que el ser humano precisa consumir diversos alimentos; en el modelo evolutivo de la elección de comida, existe una relación directa entre la frecuencia con la que se tiene contacto con las comidas y la preferencia de ellas. En el aprendizaje social se describe la influencia de la observación de la conducta de otras personas en el comportamiento propio; al modificar las preferencias alimentarias a merced de la observación de otras personas que estén comiendo; de igual manera las actitudes de los padres frente a la comida y su elección, son también fundamentales en el proceso del aprendizaje social. Sin olvidar la influencia de la televisión y la publicidad de los alimentos pone también de

manifiesto este tipo de aprendizaje determina la ingesta y la forma de pensar sobre los alimentos (Ogden, 2005).

El aprendizaje asociativo se refiere a la influencia de factores contingentes sobre la conducta, llamados también reforzadores; la asociación entre la comida y la recompensa destaca la función del control parental sobre la elección. Finalmente, unos estudios indican que hay una relación entre los alimentos y la respuesta fisiológica a la ingesta de comida. El aprendizaje cognitivo de la elección de la comida se centra en las cogniciones del individuo y ha examinado el grado en el que se permiten predecir y explicar la conducta; aunque algunas investigaciones destacan una débil relación entre la creencia de una persona sobre su capacidad de controlar su salud y su conducta dietética. Se indica el papel altamente importante que desempeñan las actitudes ante la comida y el que desempeñan las creencias de la otra persona respecto al control conductual; hay pruebas de que la ambivalencia puede moderar la asociación entre la actitud y la intención. (Ogden, 2005).

Para Rebató (2009) la alimentación es un elemento de identidad, que pueden ser alterados por el contacto con otros grupos sociales; aunque la aplicación rigurosa de reglas ha sido una protección contra la aculturación y pérdida de identidad; en el caso de los movimientos migratorios se observa que los hábitos alimentarios son adaptados a una nueva sociedad y de perdurar en ella a pesar de las modificaciones de su entorno, que junto con el mantenimiento de las cocinas regionales se observa un mestizaje y fusión alimentaria.

El patrón alimentario está influido por múltiples factores ambientales, económicos y socio culturales, resaltando el impacto de la industria alimentaria y las características que representa en la actualidad, que son limitadas por el ingreso familiar y que repercute en la cantidad, calidad y niveles nutricionales de los alimentos. Además, interviene no solo la disponibilidad física y funcional de los alimentos, sino su aceptación ideológica (Ortiz, Vázquez y Montes, 2004)

Otro factor importante son los mitos que giran alrededor de ciertos tipos de alimentos; lo que determina el consumo y su cantidad del mismo.

Para Bolando García (2003), la palabra mito se relaciona con cuentos, fábulas, personas o cosas a las que se asocia características y cualidades que no poseen. Estos mitos son verdades para los que creen en ellos, pero en realidad carecen de fundamento. En relación a los mitos alimentarios, se puede decir que el ser humano se alimenta de ellos desde que es pequeño a través de las personas que se relacionan con él, otras tienen su origen en publicaciones de diversos medios de comunicación; en los cuales se comenta que alimentos son convenientes y cuales perjudican; éstos mitos tienden a confundir y a modificar los hábitos de alimentación.

2.4. Educación alimentaria y nutricional en el adolescente

Un signo actual de la sociedad es el cambio, estas transformaciones en que se haya envuelto el mundo exigen de la educación una continua adaptación a formas de vida diferentes, por lo que es necesario idear ciertas estrategias que den respuesta a los problemas que se van generando; cada día el ser humano se enfrenta a nuevos retos y desafíos como consecuencia de los cambios.

También los cambios suceden en el área epidemiológica en los que se han remplazado enfermedades de tipo infeccioso clásico (cólera, diarreas, paludismo, etc.) por las enfermedades crónicas (cardiopatías, cáncer, etc.) y enfermedades llamadas del progreso (sida, alcoholismo, drogadicción, estrés, etc.); determinando que los problemas sanitarios requieren una nueva forma de ejecución en donde la prevención necesita un tratamiento educativo. (Perea, 2009)

La educación hace referencia no sólo a una actividad o proceso, sino también a un efecto de esa actividad, que se refiere al hombre de una forma holística, porque es un proceso humano, considerando su contexto social, cuyo fin implica una mejora, dignificación o perfeccionamiento del ser humano; el proceso se inicia en la familia y

se ayuda con la aparición de la escuela; pero hoy el sistema no se refiere solo a la institución escolar sino que incluye medios los medios de comunicación de masas, grupos informales, ambiente urbano, clase social, la formación permanente o continua del trabajo, ocio, tiempo libre, entre otros (Perea, 2009).

Para la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (2012). La enseñanza de la nutrición como un saber, es un proceso complejo que requiere del conocimiento, dominio y aplicación de los contenidos y se refleje en la participación activa de las y los alumnos, quienes necesitan estar motivados (as), en un ambiente adecuado, flexible, que facilite la comunicación horizontal, las relaciones interpersonales y el intercambio de opiniones y percibir la utilidad de dicho saber. Es necesario ir reestructurando dicho conocimiento y construyendo nuevos saberes más complejos lo que facilitará los aprendizajes, los cuales deberán hacerse explícitos en los comportamientos alimentarios. La escuela debe ser la base para el aprendizaje de habilidades para la vida, incorporando la nutrición y las buenas prácticas de alimentación El mejoramiento de la nutrición de debe ser una estrategia de prevención, basada en el cambio o reforzamiento de comportamientos alimentarios promovido a través de un proceso de información oportuna y correcta con referencia a los temas de alimentación y nutrición El propósito de la educación alimentaria y nutricional en la escuela es lograr que los niños adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente, con una continua diversificación de los alimentos procesados y una pérdida de las buenas costumbres en la alimentación familiar.

Las formas de alimentarse tienen gran incidencia en la salud y calidad de vida de las personas y su gran importancia en el desarrollo psicofísico y la prevención de diferentes enfermedades. Los hábitos de alimentación se adquieren fundamentalmente en la familia, después ejercen un papel importante la escuela junto con los medios de comunicación y la publicidad; una buena alimentación es

importante en todas las edades; pero toma una importancia relevante en la etapa de la adolescencia como se ha explicado anteriormente.

Los continuos cambios sociales y económicos han incidido de manera decisiva en las prácticas alimentarias, dichas modificaciones han sido de tipo tanto cualitativo como cuantitativo con un impacto en los elevados índices de obesidad y sobrepeso (Aballay, 2012), situación en la que los niños y jóvenes son grupos prioritarios a recibir educación alimentaria y nutricional, puesto que ellos son consumidores actuales y futuros que requieren adquirir hábitos saludables al desarrollar la capacidad crítica para optar por una alimentación saludable en un mundo que cambia constantemente con una diversificación de alimentos procesados y una pérdida de estilos de alimentación familiar.

La educación nutricional debe ser continua y no sólo referida a aumentar los conocimientos en la materia, sino que también debe contribuir a crear un estado de opinión crítica sobre la "salud nutricional".

La adolescencia es un buen momento para adquirir hábitos saludables de alimentación y ejercicio, que pueden contribuir al bienestar físico y psicológico durante ese periodo, y para reducir la probabilidad de que en la edad adulta aparezcan enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición. Promover modos de vida sanos también es fundamental para atajar la rápida progresión de la epidemia de obesidad; no obstante, los profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales que se producen a lo largo de esta etapa permiten considerar a los adolescentes como un grupo de riesgo nutricional (Rivas, et al. 2014).

Es importante mencionar que los mejores resultados logrados sobre educación nutricional, se obtendrán cuando sean partícipes de esa educación no sólo la educación formal, sino todos aquellos actores y medios en los que se desenvuelve el adolescente y cuya tendencia sea reforzar lo enseñado en la escuela; porque

aunque es importante la adquisición de conocimientos puesto que influye en la evolución del pensamiento, en la percepción propia de los conceptos y ayuda a valorar la importancia de la dieta para la salud y que el sujeto pueda tomar decisiones adecuadas; también es necesario estimular un estado de opinión crítico sobre salud nutricional (Pérez, 2007).

Es complicado inculcar unos principios conductuales cuando ya hay otro bien arraigado, por ello, la Educación Nutricional siempre se debería llevar a cabo desde las primeras etapas de la vida, siendo en primer lugar los padres el vehículo transmisor, a través de su conducta y ejemplo, para posteriormente continuarla en las primeras etapas escolares y acabar reafirmando en la adolescencia, para poder llevar a cabo esta compleja tarea de información y educación nutricional, es obvio que el educador no sólo precisa de su propia formación, como forma indispensable de adquisición de conocimientos, sino además de la colaboración de padres, personal sanitario y otros profesionales ocupados en esta tarea.

Por lo dicho anteriormente se piensa que se requiere un cambio en el tratamiento de los temas vinculados con la alimentación. Este nuevo enfoque implica brindar herramientas que posibiliten al alumnado el desarrollo de competencias que favorezcan la alimentación saludable. Para ello se requiere la movilización y la integración de los recursos cognitivos (conocimientos, habilidades y actitudes) en una determinada situación, que es única y se puede tratar por analogía con otras (Perrenoud, 2004).

Estas capacidades se logran con el aprendizaje que se da en la vida cotidiana y en la educación formal. Adquirir competencias en alimentación significa alcanzar un «saber hacer» fundado; que se demuestre en acciones y se apoye en el conocimiento disciplinar o interdisciplinar (Bizzio, Pereira, Núñez, Morales, 2015).

Para Aguirre 2006, en lo referente a la alimentación y nutrición no sólo debe explicar lo que se puede comer (el acceso) y lo que se hace para comer (prácticas), sino de ir más allá y comprender lo que se sabe, o sea las representaciones que se tienen de la comida, el cuerpo y la comensalidad; representaciones que constituyen el sentido, la causa, el principio de incorporación que justifica la elección de alimentos y las formas de comer. Para el autor comensalidad hace referencia al acto de comer y beber, ya sea de manera individual o colectiva alrededor de la mesa es decir un momento privilegiado de compartir y reproducir física y socialmente de los individuos y del grupo.

Para concluir este capítulo, puede plantearse que tanto la alimentación como la nutrición son procesos complejos influidos por factores individuales y sociales; lo cuales van a determinar los hábitos alimentarios de los adolescentes. Es necesario tomar en cuenta que los cambios que ha sufrido la sociedad han también afectado las formas, lugares, tiempos y tipos de alimentos que se consumen; que estos cambios lejos de influir en mejorar la nutrición del ser humano se observan consumos excesivos de alimentos industrializados con un alto contenido calórico determinado por azúcares simples y grasas; lo que ha llevado a la sociedad a padecer enfermedades que tienen mucho que ver con éste tipo de alimentación moderna.

Por lo anterior es necesario que los docentes tomen en consideración los contenidos sobre una alimentación adecuada y las situaciones de riesgo de no ser así; tomando en cuenta los factores que determinan el tipo de alimentación que se consumen; que aunque la alimentación es un aprendizaje específicamente que se lleva en la familia, es necesario apoyar desde la escuela esa necesidad urgente de la sociedad a desligarse de los alimentos industrializados y calorías vacías que están enfermando a la población. Es imperante la necesidad de educar para una mejor alimentación en cuanto a calidad y cantidad de los alimentos que son ingeridos; así como realizar

actividad física la que mantendrá el cuerpo en un estado óptimo en cuestiones de salud tanto física como mental.

De esta manera el siguiente capítulo, será abordado uno de los principales problemas a nivel mundial que guarda estrecha relación con un desequilibrio entre un excesivo aporte calórico a través de la ingestión los alimentos y el sedentarismo por el que transitan los adolescentes en la actualidad. El problema es denominado como sobrepeso y obesidad cuyas repercusiones en la salud es eminente y en la calidad de vida a futuro es determinante.

De Igual manera la importancia de implementar en la educación alimentaria, la educación emocional, para que dicha educación sea planeada de manera integral y en donde el adolescente pueda desarrollarse en los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales en educación alimentaria y educación emocional, y sobretodo llevarlos a la práctica cotidiana, y que a través de ella tome decisiones asertivas en la elección de alimentos que ayuden a mantener la salud.

Capítulo 3

La prevención del sobrepeso y obesidad a través de la educación emocional.

Introducción

Buena parte de los problemas de salud provienen, de la toma de decisiones poco saludables del colectivo, de las condiciones sociales y del ambiente que nos rodea. De ahí que el comportamiento individual no es tan libre como se piensa, sino que está condicionado por factores socioculturales y psíquicos; los hábitos alimentarios se encuentran en dicha situación.

La educación para la salud tiene como propósito generar actitudes sanas dirigidas hacia aprendizajes de sus contenidos, pero también a la creación de valores personales como la superación personal, la autoestima, conocimiento de sí mismo, autorregulación de las emociones, entre otros; las cuales se requiere conocer, con la finalidad de que el adolescente alcance criterios que promuevan toma de decisiones que busquen la salud personal; e intervenir en el propio desarrollo personal y en consecuencia mejorar la calidad de vida.

Por lo anterior, la importancia del conocimiento y manejo de los contenidos cognitivos mencionados en el capítulo anterior son cruciales para toma de decisiones consientes y saludables, pero además del conocimiento y no menos importante es la valoración personal del sujeto, aspectos que se desarrollan en la educación emocional.

En el presente capítulo será abordada una de las principales problemáticas de este siglo XXI, el sobrepeso y la obesidad; motivo por el cual será necesario conocer sus características, causas y consecuencias; así como el impacto de una deficiente educación emocional y las repercusiones en el conocimiento de sí mismo, la autoestima, e identificación y regulación de las emociones, lo que provoca vivir alejado del bienestar biopsicosocial, que solo promete una destrucción lenta del individuo y una calidad de vida deficiente al paso de los años.

Se sabe que el aprendizaje sobre estos temas no deriva en una modificación de la conducta, sino de ir desarrollando la capacidad de una elección consiente, conocer y reconocer las ventajas e inconvenientes de las diferentes posibilidades y disponer de los ambientes favorecedores que lleven a un bienestar integral.

3.1. Obesidad y sobrepeso en adolescentes

En éste mundo posmoderno con grandes excesos en donde sin lugar a duda se incluye la alimentación, ha encontrado una tendencia significativa la obesidad, en una población extensa en la cual los adolescentes no están exentos y, aunque en un principio se había considerado como una enfermedad propia de los países industrializados, en la actualidad las autoridades afirman que afecta a todo el planeta y que su prevalencia aumenta año tras año (Gracia Arnaiz, 2009).

El estado tiene un papel preponderante en los asuntos de salud pública, sobre todo porque México está en vías de convertirse en un país con un índice elevado de personas que padecen sobrepeso u obesidad, las tasas de mortalidad por enfermedades cuya causa es una inadecuada alimentación, van en incremento. En la ciudad de México las primeras causas de muerte son la diabetes mellitus, la enfermedad isquémica del corazón y la enfermedad cerebrovascular; además que se ha triplicado la obesidad en adultos y es ya un problema de salud pública la obesidad en niños, en donde se calcula que el 25% de los niños en edad escolar están con sobrepeso (Hernández et al, 2003 citados por Oliveros et al, 2005)

Aunado a los padecimientos anteriores, en los adolescentes con obesidad se presentan trastornos de sueño y dificultades respiratorias; los daños más frecuentes e inmediatos son los de origen psicológicos y social, lo que disminuye las posibilidades de un desarrollo potencial tanto físico como intelectual (Hurtado et al. 2005). Los daños emocionales son la baja autoestima y la depresión, el maltrato y la

exclusión social que conllevan a un bajo rendimiento escolar y baja calidad vida (Ponce, 2006).

En el ámbito social a Puhl y Heuer (2009, Citados por Trujano, De García y Nava, 2014) les llama la atención la fuerte discriminación que llegan a sufrir éstos adolescentes; los autores subrayan los estereotipos negativos asociados a la obesidad que incluyen a considerarlas personas flojas, sucias, desmotivadas, irresponsables y poco competentes; el impacto en sus relaciones interpersonales y en su salud psicológica puede ser devastador, al ser blancos fáciles del ridículo y la humillación (Jiménez y Silva, 2010 Citados por Trujano, De García y Nava, 2014).

Los daños físicos que provocan el sobrepeso y la obesidad, se han clasificado de acuerdo a su evolución en tres grandes rubros, el primer grupo son los inmediatos entre los que se encuentran las alteraciones ortopédicas en columna, pies y cadera, el siguiente grupo son los mediatos que se presentan en un lapso de 2 a 4 años posterior al inicio del sobrepeso u obesidad como la hipertensión arterial, hipercolesterolemia total, triglicéridos altos, entre otros y finalmente el grupo de los tardíos como la diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedad renal, accidentes cardiovasculares, cáncer de colón, gota, hipertensión en el embarazo, artritis y fracturas de cadera (Rodríguez, 2006).

Por lo anterior, es necesario entender cómo se define el sobrepeso y la obesidad y sus causas para plantear un plan preventivo atendiendo a las necesidades cognitivas y emocionales de los sujetos.

3.1.1. Definición y causas de la obesidad y sobrepeso

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por la acumulación anormal o excesiva de grasa que suele ser perjudicial para la salud (Díaz y Bartolomé 2010). Estrada, De Gante y Hernández (2008) la definen como un trastorno de peso corporal excesivo por la acumulación y almacenamiento de grasa causada por

diversos factores como la influencia genética, el ambiente, trastornos metabólicos endócrinos y lesiones en el sistema nervioso central.

Varios son los factores de riesgo asociados a la obesidad: en primer lugar, el tipo de alimentos ingeridos, observando que se ingiere más comida rápida que son altos en calorías y grasa, en segundo lugar, la disminución de actividad física, a partir del tiempo invertido en ver la televisión, uso de tecnologías que favorecen el sedentarismo y por último factores genéticos donde la presencia de obesidad en la familia sugiere una predisposición al aumento de peso y endémica a la obesidad. (Díaz y Enríquez, 2007)

El Instituto Nacional de Salud Pública [INSP] (2006) define a la obesidad como una enfermedad crónica, compleja y multifactorial prevenible. Es un proceso que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, a partir de un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético; en su origen, se involucran factores genéticos y ambientales que determinan un trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de grasa corporal más allá del valor esperado según el sexo, talla y edad. Así mismo Flores Vidraloza (2007) la define como una enfermedad crónica con un exceso de grasas en relación con el peso.

En síntesis, la obesidad es un trastorno metabólico de carácter crónico y multicausal que se caracteriza por un peso corporal mayor al ideal, a partir de la acumulación y almacenamiento de grasa excesiva en el cuerpo a causa de un desequilibrio entre la ingesta y gasto energético.

Este trastorno se asocia a diferentes condiciones fisiopatológicas que provoca un alto coste económico y posee gran relevancia en la educación pública. Al fomentar la salud, las esperanzas y aptitudes de los niños y adolescentes, la posibilidad de crear un mundo mejor, es mayor; en el grado en que las escuelas se conviertan en promotoras de salud determinará que las nuevas generaciones recibirán educación y

gozarán de buena salud, entre ambas se complementan, ninguna puede existir sin la otra y juntas son la base de un mundo mejor.

La familia es considerada como el núcleo primario de la sociedad y del contexto social de la salud, es además el primer contacto que tiene el individuo respecto a su comportamiento en diversos aspectos de su vida, en la que se incluye la alimentación, porque la familia influye en la manera que el individuo se comporta frente a los alimentos y su ingestión y; por consiguiente, en el estado de nutrición y de salud del mismo.

En la actualidad los constantes cambios económicos, sociales y culturales obligan a realizar modificaciones en el interior, en la estructura y dinámica familiar, donde la capacidad de adquisición es una prioridad eminente, favoreciendo el sedentarismo, ingesta de comidas rápidas, la autosuficiencia a edades tempranas, entre otras; ha provocado un aumento exagerado de alteraciones nutricionales como el sobrepeso y la obesidad (Busdiecker, Castillo y Salas, 2010; citados por López- Morales et al, 2016).

Se sabe, cada vez más, que ni la acumulación ni la comprensión de los conocimientos nutricionales cambian necesariamente los hábitos alimentarios de los individuos. Y recuerda la llamada paradoja americana, que consiste en que la tasa de obesidad más importante se encuentra en una sociedad en la que la vulgata de la cultura nutricional es, también, la más difundida y donde los programas de educación nutricional son numerosos (Fischler, Masson Manger. Français 2008, citados por Gracia Arnaiz, 2009).

Las personas pueden auto ayudarse a elevar el nivel de salud personal y están potencialmente en disposición de eliminar los riesgos de la enfermedad. Disfrutar de mayor salud depende de factores genéticos y/o hereditarios de la biología sobre los que es más difícil incidir; no obstante, depende también del estilo de vida que adopta

la conducta personal, siempre modificable si el sujeto se conoce, conoce su entorno y además se mueve en una autoestima sana.

Algunas investigaciones sugieren que las personas que tienen una inteligencia emocional menor están implicadas en conductas autodestructivas y ciertos desajustes emocionales como los trastornos de la alimentación (Ruiz Aranda, Fernández- Berrocal, Cabello y Extremera, 2006). Está claro que comer es un acto fisiológico necesario, sin embargo, el deseo de comer puede estar influenciado por muchas causas, y la mayoría de estas no son fisiológicas sino emocionales. Buscamos canalizar esa emoción de ansiedad o frustración a través del acto de comer (pensando que tenemos hambre). En el simple acto de comer y seleccionar los alimentos influyen varios factores como: hambre, apetito (antojo), ingresos y la disponibilidad del alimento. Pero adicionalmente influyen las emociones, estado de ánimo y sensación de estrés o ansiedad.

3.1.2. Tipos de obesidad

La obesidad también puede ser definida mediante el índice de masa corporal (IMC), que es el índice utilizado por la mayoría de estudios epidemiológicos y el recomendado por diferentes sociedades médicas y organizaciones de salud internacionales para el uso clínico dada su reproductibilidad, facilidad de utilización y capacidad de reflejar la adiposidad en la mayoría de la población. Es una medida que asocia el peso de una persona con su talla o estatura, el conocimiento de esta medida nos permitirá saber si se está dentro de la media de peso considerada como saludable o si en su defecto se haya por encima de la medida estándar y por caso se padece de sobrepeso u obesidad. Se calcula mediante la operación de peso (kg) entre el cuadrado de la altura (m) (Ogden, 2005).

El resultado del IMC categoriza al peso corporal en: insuficiente (< 18,5) normal (18.5- 24.9), sobrepeso grado I (25- 26.9), sobrepeso grado II (27- 29.9) obesidad de tipo 1 (30- 34.9), obesidad de tipo 2 (35- 39.9), obesidad del tipo 3 mórbida (40- 49.9), obesidad del grado 4 o extrema (> 50).

Otra forma de clasificar la obesidad atendiendo a la distribución del tejido adiposo en el cuerpo, es la siguiente:

- **Obesidad abdominovisceral o visceroportial**, (tipo androide) Predominio del tejido adiposo en la mitad superior del cuerpo: cuello, hombros, sector superior del abdomen. Este tipo de obesidad, se asocia claramente con un aumento del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, aterosclerosis, hiperuricemia e hiperlipidemia, consecuencia directa del estado de insulinoresistencia. Para definir este tipo de obesidad se utilizan los siguientes parámetros:

- I. Índice cintura-cadera: perímetro cintura (cm)/ perímetro cadera (cm). Valores > 0.8 mujer y 1 hombre.

- II. Circunferencia de la Cintura > 100 cm.

- III. Diámetro Sagital: En posición decúbito dorsal, la grasa abdominal aumenta el diámetro anteroposterior del abdomen. Valor normal hasta 25 cm

- **Obesidad femoroglútea** (tipo ginecoide) Se caracteriza por presentar adiposidad en glúteos, caderas, muslos y mitad inferior del cuerpo. En éste tipo de obesidad hay mayor síntesis de ácidos grasos y menor actividad de degradación de los mismos. La circunferencia de la cadera se correlaciona negativamente con los diferentes factores de riesgo cardiovascular (Salas-Salvadó, Rubio, Barbany y Moreno, 2007).

3.2. Educación emocional: conceptualización y sus competencias

Los cuatro pilares de la educación descritos por Delors respaldan los modelos vigentes de enseñanza y aprendizaje como una máxima a seguir, al delinear la visión de una nueva sociedad a la que además de ser educada para conocer y hacer, también aprenda a convivir y a ser. Pero el sistema educativo ha dado prioridad a las dimensiones cognitivas y ha dejado de lado las dimensiones afectivas (Vela, 2013)

En éste siglo se ha visto la necesidad de ver la realidad de forma diversa en relación al funcionamiento de las personas y tomando conciencia de la necesidad de una educación que atienda y apoye los aspectos emocionales y sociales, en el ámbito familiar, y también de forma explícita en el ámbito escolar (Fernández-Berrocal y Ruiz- Aranda, 2008) Pero definir constructos teóricos con los que hay que trabajar no es fácil y, las emociones no escapan a éste dilema. No se duda que los seres humanos experimentan su existencia, aunque no siempre se puedan controlar sus efectos y, es allí la importancia de considerar la educación emocional como significativa en la formación del individuo, indispensable al mismo nivel que la educación académica. (García Retana, 2012).

La toma de decisiones conscientes de los adolescentes frente a los alimentos y /o estilo de vida es el primordial objetivo de compaginar lo cognitivo que hace referencia al conocimiento y la información, lo afectivo referente a los sentimientos y a la valoración y lo comportamental que equivale a llevar a la práctica conductas coherentes con lo que se sabe y se siente; como un precedente para el cambio conductual, en pro de lograr una forma de vida saludable (Gavidia y Rodes, 1999)

Hablar de educación emocional es remitirnos a saber que son las emociones, pero definir las es difícil dado que son fenómenos de origen multicausal, asociadas a reacciones afectivas repentinas, intensas, transitorias que se acompañan de cambios somáticos evidentes, y se presentan como respuesta a situaciones de emergencia vinculadas a necesidades biológicas, lo que hace que se presenten en ciertas formas, cumplan funciones determinadas y generen distintas consecuencias (Puente, 2007 Citado por García Retana, 2012). Para Bisquerra (2003) las emociones son un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación, generada como respuesta a un acontecimiento externo o interno, caracterizado por tres componentes: el neurofisiológico, el conductual y cognitivo. Lo cognitivo se manifiesta con respuestas involuntarias por parte del sujeto, pero pueden prevenirse con técnicas de relajación; el comportamiento muestra el tipo de

emoción según las expresiones faciales y lenguaje no verbal, y el aspecto cognitivo hace que se califique un estado emocional y se le dé un nombre.

Las emociones predisponen a los individuos a una respuesta organizada, la cual puede llegar a ser controlada como producto de la educación emocional, lo que significa poder ejercer un control sobre la conducta manifiesta y no sobre la emoción misma; porque estas son involuntarias a diferencia de las conductas que son el producto de las decisiones que toma un individuo. Esto significa que, las emociones son eventos o fenómenos que tienen sentido en términos sociales. Se pueden clasificar en positivas cuando van acompañadas de sentimientos placenteros como lo son la felicidad y el amor; negativas cuando van acompañadas de sentimientos desagradables como el miedo, la ansiedad, la ira, hostilidad, la tristeza, el asco, o neutras cuando no van acompañadas de ningún sentimiento como la esperanza y la sorpresa (Casassus, 2006).

Los jóvenes y adolescentes se ven implicados en situaciones riesgosas que suponen un desequilibrio emocional, lo que requiere adquirir competencias básicas para la vida de cara a la prevención. Se asume que el educar en competencias sociales, forma personas con una persistente actitud emocional creativa, individuos respetuosos de sí mismos y responsables de sus actos, propensos a auto analizarse y dispuestos a auto perfeccionarse, consientes de defender los derechos propios y de los demás.

Para el logro de los objetivos anteriores es necesaria la educación emocional que pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal, para lo que se requieren la adquisición de competencias básicas para la vida.

Una competencia emocional... “es una meta-habilidad compuesta por habilidades de saber controlar los impulsos emocionales, [...] desprenderse de los estados de ánimo

negativos y saber diferir las gratificaciones...” (Goleman, citado por Guilera, 2007). La competencia emocional determina el grado de destreza que somos capaces de alcanzar en el manejo de nuestras facultades afectivas, se sabe que quienes han logrado desarrollar éstas, se sienten más satisfechos con sí mismo y resultan más eficaces en las tareas que desempeñan.

Para Bisquerra (2003) son cinco las competencias a desarrollar:

- Tomar conciencia de las emociones propias y las de los otros y darles nombre.
- Manejo apropiado de las emociones, afrontando las negativas y autogenerando las positivas.
- Autogestión personal como la autoestima, actitud, responsabilidad entre otras
- Dominio de habilidades sociales como la comunicación efectiva y el respeto.
- Adoptar comportamientos apropiados y responsables.

“Conócete a ti mismo” ha sido uno de los objetivos del ser humano y debe estar presente en la educación. Dentro de este autoconocimiento, uno de los aspectos más importantes es la dimensión emocional. Conocer las propias emociones, la relación que estas tienen con nuestros pensamientos y comportamientos, debería ser uno de los objetivos de la educación (Bisquerra, 2000)

Las competencias de tipo personal dentro de la que se encuentra la autonomía personal y, en donde se abordan aspectos de autoestima y autoconcepto son en éste caso abordados con amplitud.

3.3. Autoconcepto, autoestima y su relación con la educación emocional

Recordemos que los individuos tienen derecho al desarrollo de sus capacidades y de adquirir conocimientos; afectivos, relacionales, cognitivos, morales y sociales, para sentirse seguros y satisfechos. Lo que repercutirá en una formación que les brinde esa seguridad y satisfacción que se requiere para ser sujetos útiles a la sociedad de la que forman parte.

En este punto cobra relevancia la autoestima, la que influye en la autorregulación de la conducta, mediando en la toma de decisiones, influyendo en la elección de objetivos y en el establecimiento de planes de actuación (Markus y Kunda, 1986; citados por Sánchez, 2004, p. 49).

En los últimos 30 años su estudio ha sido exponencial y con un sentido ambiguo como interesante, esta valoración personal ha logrado atraer los intereses de pedagogos y psicólogos; y por su implicación en el desempeño personal y social, también ha interesado a empleadores, humanistas y asesores familiares.

Se requiere que el individuo además de ser feliz sea más capaz al redimensionar la autoestima como un insumo que permita a las personas descubrir y valorar sus capacidades y potencialidades, con el fin de que se le impulse hacia los procesos de mejora y aprendizaje.

La autoestima es una actitud básica de gran trascendencia para la estructuración de la propia identidad y para la autorrealización de la personalidad. Se sustenta en el concepto de la valía personal y de la capacidad, además es la suma de la autoconfianza, del sentimiento de la propia competencia, del respeto y consideración que se tiene a sí mismo (Sánchez, 2004, p. 48).

La autoestima es generada en la interacción con los otros, que comprende la percepción, estima, y concepto que cada uno tiene de sí mismo, e implica un adecuado desarrollo del proceso de identidad, del sentido de seguridad y de pertenencia, del dominio de ciertas habilidades de comunicación social y familiar y del sentimiento de ser útil y valioso para los otros (Martínez, 2003; citado por Sánchez)

Para Branden (1995) la autoestima es la capacidad de pensar y enfrentarse a los desafíos de la vida, con la confianza del derecho a triunfar y ser felices, con un

sentimiento de ser respetables, dignos y afirmar necesidades y carencias; además de gozar del fruto de los esfuerzos.

La autoestima tiene un papel importante en el conjunto de disposiciones afectivas que las personas aplican en los procesos de aprendizaje dirigidos y autoaprendizaje, también es un asunto multifactorial, son diversos y distintos los elementos ambientales e internos que influyen en su constitución, desarrollo y movilidad.

Así como el resto de las cualidades humanas preexisten factores genéticos que representan el bagaje inicial con que se parte y se establecen predisposiciones a ciertas emociones que pueden influir hacia la tendencia a ciertos estados de ánimo, aunque Goleman (1995) no los considera factores determinantes o irreversibles. Más aún se puede centrar la atención en los factores internos y externos para identificarlos y transformarlos en la vida y el desenvolvimiento personal-social ante los diferentes roles del individuo. Es necesario hacer consiente para descubrir y redescubrir las cualidades y capacidades de sí mismo.

- Factores internos: el autoconcepto total son las cualidades (cómo se es) el autoconocimiento sobre las características físicas, pertenencia social, deseos, gustos, intereses, ilusiones y metas personales; así también como el conocimiento de las capacidades y potencialidades (lo que se es capaz de hacer).
- Factores externos. La concepción de lo que los demás, manifiestan de los sujetos, tiene una poderosa influencia en la autovaloración, estrechamente relacionada con lo social, con las expresiones implícitas y explícitas sobre la persona; y poder apreciar lo que los demás piensan es complejo porque tiene relación con las expresiones verbales, no verbales y las representaciones individuales de esas expresiones, es decir es una construcción personal, que puede ser positiva o negativa (Sánchez Barajas 2012).

El nivel de autoestima tiene efectos en aspectos diferentes de la vida, como la forma de actuar, en lo que se puede conseguir, en la forma de interacción con los otros y el

nivel de felicidad que se alcance. Una autoestima saludable se relaciona con racionalidad, realismo y la intuición, con creatividad, independencia y aceptación. Una autoestima baja se relaciona con la irracionalidad, ceguera a la realidad, miedo a lo nuevo, conformismo y sumisión.

Tener baja autoestima es sentirse incapaz de afrontar los desafíos de la existencia. Esto es de tal gravedad que exige estar permanentemente a la defensiva contra todo y contra todos. Pronto aparecen los sentimientos negativos, las ideas obsesivas, con ideas erróneas, en consecuencia, el crecimiento personal queda bloqueado por estos mecanismos autodestructivos (Sánchez, 2004).

El Autoconcepto es un factor importante en la valoración personal de sus cualidades y capacidades, es necesario hacer un análisis de las condiciones o situaciones que nos permiten reconocer los atributos y potencialidades. Se debe conformar un autoconcepto multidimensional- personal, social, intelectual y físico- y existen múltiples eventos de la vida que permiten hacer ese reconocimiento. Se cuenta con distintas fuentes de información para la construcción del autoconcepto:

1. Lo que se va construyendo y reconociendo, según las interacciones y situaciones experienciales, se exploran las cualidades y capacidades
2. Lo que otras personas dicen reconocer porque se hacen explícitas.

Estos factores están estrechamente relacionados, con influencia mutua y su sumatoria construye el autoconcepto. A cada persona que esté en reconocimiento constante de sí, y permite cobrar conciencia de cómo se es. Las cualidades son la combinación de las características que se poseen y hace ser destacado ante los demás y las capacidades son aquellas aptitudes y habilidades que se identifican que se poseen.

La autoestima tiene una gran dependencia del autoconcepto, y si este es multidimensional, la autoestima también lo es. Las dimensiones que se plantean son:

autoestima intelectual, autoestima físico-corporal, autoestima artística y autoestima afectivo-social

3.4. Educación emocional y la prevención del sobrepeso y obesidad

Se considera que las escuelas deben ser ámbitos de aprendizaje y las inversiones en educación deben producir beneficios para los individuos, comunidades y naciones, las escuelas están en condiciones de contribuir con el desarrollo social y económico, a una mayor productividad y una mejor calidad de vida para todos; pero se podría lograr más si todas las escuelas pudieran promover en los jóvenes el desarrollo saludable de la misma manera que se promueve el aprendizaje para aprender eficazmente y beneficiarse de las inversiones en la educación, los niños y adolescentes deben estar sanos, poder concentrarse y asistir regularmente a la escuela.

La sociología de las emociones y del cuerpo toma como principal objeto de estudio la construcción social de la corporeidad en sus relaciones de salud- enfermedad-atención, considerando las características del entorno y las características propias de la modernidad como las principales causas que determinan la presencia y evolución de las enfermedades. La sociología la antropología y la psicología coinciden en que los determinantes de la salud van más allá de la presencia de factores adversos del ambiente; las inequidades sociales y en salud son la principal causa de enfermedad y deterioro de la calidad de vida (Turner, 1994)

Hoy día sabemos que la promoción de la salud mediante escuelas es una de las maneras más eficientes y eficaces de mejorar la vida de los individuos, en casi todas las comunidades la escuela es un entorno donde muchas personas viven, aprenden y trabajan, un lugar donde los programas de educación y salud pueden tener repercusión porque puede beneficiar a los estudiantes en las etapas donde es mayor la posibilidad de influir durante su vida: la niñez y adolescencia.

Las escuelas pueden permitir a los niños y adolescentes adquirir los conocimientos, las actitudes, los valores, las aptitudes y los servicios que necesitan para estar sanos y evitar problemas de salud, promover modos de vida sanos puede contribuir a la salud de los adolescentes y niños ahora y en su vida adulta (Sánchez Barajas 2012).

Es importante señalar que hablar de una educación para la salud de manera integral es reconocer que además de formación conceptual se suscribe la importancia del aprendizaje en los aspectos emocionales y sociales, para facilitar la adaptación a un mundo cambiante con constantes y peligrosos desafíos. Subrayar la importancia de la educación emocional, para el conocimiento de sí mismo, de la necesidad de alimentarse, de hacerlo de la mejor manera y de hacer consciente el acto de comer.

Considerar la comida como un simple medio nutritivo para reponer las fuerzas es poco frecuente; pues se sienten fuertes emociones hacia la comida que gusta o que desagradan, las celebraciones y actos sociales van muy relacionados a la comida, forma parte de los rituales religiosos y, casi nadie puede permanecer desligado de la comida o emocionalmente neutral. El comprender la relación entre la emoción y la comida para aplicar el conocimiento y ganar el control sobre la forma de comer es un descubrimiento bastante reciente (Abramson, 1999)

Abramson (1999) demuestra que la ingesta desordenada y los problemas que provoca, tienen una base fundamentalmente emocional, el autor ha estudiado a fondo el problema y cuya preocupación es dar soluciones reales y refiere a “la emocionalidad como causante del sobrepeso y la obesidad” (p.12)

Su esmero en el ámbito psicológico plantea que lo importante no es saber qué se come, sino por qué comemos, considerando que son múltiples las causas y factores diversos que intervienen en la obesidad, que pertenecen a un cuadro personal y, por lógica cada caso requiere de una solución distinta. Conocer a las emociones, pensamientos y conductas de los sujetos para analizarlas y encontrar las propias soluciones.

Los seres humanos son el resultado de una fórmula que admite algunas correcciones, pero en casos concretos difícilmente una transformación; las emociones encontradas, las contradicciones, la debilidad, el miedo y el fracaso son la constante de un ser inteligente y sensible, cuya vulnerabilidad se manifiesta, en la consulta del facultativo, el ser consciente de las limitaciones, el comprender las emociones son el primer paso para encontrar una solución al problema de sobrepeso y obesidad que nos han colocado en el no honroso segundo lugar de obesos en el mundo (Abramson, 1999)

Consideramos que entre las competencias referidas a alimentación que deberían desarrollarse en la educación formal del alumnado se encuentra la selección adecuada de los alimentos que forman parte de su dieta, adquirir competencias en alimentación significa alcanzar un «saber hacer» fundado que se evidencie en acciones y se apoye en el conocimiento disciplinar o interdisciplinar. Estas capacidades se logran con el aprendizaje que se da en la vida cotidiana y en la educación formal. (Bizzio, Pereira, Morales; 2015).

La mejora de los hábitos de alimentación debe ser orientada en mejorar la autoestima, ya que sólo cuando el individuo se siente seguro y satisfecho de sí mismo puede otorgar el valor apropiado a dichos hábitos y orientarlos a una mejora personal, que no se encuentre condicionada por los estereotipos impuestos por parte de la sociedad; el desarrollo de la capacidad de satisfacer sus propias necesidades en las mejores condiciones posibles forma también parte importante de la autonomía (Carmen, 2000)

Para concluir puede decirse que en la actualidad se hacen campañas de promoción de la salud, solo en los alimentos –en sus cantidades y componentes particulares– y en la actividad física –tipo y duración–, y no en los modos de vida más o menos impuestos y en sus relaciones específicas con consumos alimentarios concretos, supone avalar que el camino o las soluciones están en modificar los alimentos y el

ejercicio y no, como debería ser, en posibilitar la modificación de los apremiantes modos de vida de una gran parte de la población a través del conocimiento de sí mismo, la valoración a través de la autoestima y autoconcepto; con los que se inicien los cimientos de un cambio paulatino pero constante.

Por lo anterior, es necesario que la educación tome en cuenta los aspectos cognitivo, emocional y social; puesto que a través de ellos se logra una educación integral, incluyendo la decisión de hábitos de alimentación que promuevan un bienestar y una calidad de vida aceptable. La educación emocional en conjunto con la educación nutricional y alimentaria provee de elementos a los adolescentes para una elección razonada al analizar las causas y consecuencias de su toma de decisión.

Se debería enseñar a los adolescentes a usar todas sus capacidades mentales en armonía: emociones, razonamiento y del deseo de ser seres autónomos con toma decisiones eficientes para su salud y alimentación que lo lleven a ser una persona que se mejore y se prepare para un futuro mejor.

Capítulo 4

Estudio diagnóstico, realizado a un grupo de Adolescentes de tercer año de secundaria, en la Colonia Santo Domingo, Delegación Coyoacán, de la Ciudad de México, con la finalidad de contar con elementos para proponer un taller pedagógico que aborde educación nutricional y educación emocional.

Metodología

4.1. Descripción del contexto

La investigación diagnóstica se realizó en un inmueble de sustento privado que brinda un curso de preparación a adolescentes de tercer año de secundaria, para realizar el examen de selección a nivel medio superior, los jóvenes provienen de escuelas públicas y privadas de diferentes delegaciones de la Ciudad de México.

El inmueble se localiza en el Pedregal de Santo Domingo, delegación Coyoacán, de la Ciudad de México, el edificio es una casa habitación de 2 niveles y con adecuaciones para impartir clases, en éste espacio se ofrece el curso a 100 adolescentes **(Anexo 1)**.

El aula donde se imparten las clases tiene una superficie total de 28 metros cuadrados, la organización de los alumnos dentro del aula se realiza en cuatro mesas rectangulares con capacidad para 10 personas por cada una; la distribución de las mesas permite buena visibilidad entre el docente y los estudiantes; la última está más alejada del pizarrón y la mitad de los adolescentes de esa mesa se encuentran de espaldas al profesor y no existe una visibilidad adecuada, los espacios entre sillas y mesas son reducidos, por lo que no hay posibilidad de movilidad de los estudiantes. El espacio se ha ido modificando con el tiempo porque ha requerido de mayor espacio, pues la demanda de estudiantes cada año se incrementa **(Anexo 2)**

Con referencia al personal que se encuentra brindando los servicios en éste lugar se muestran los siguientes datos:

a) Docente

Edad: 59	Sexo: Masculino	Escolaridad: Licenciatura en economía
Tiempo realizando los cursos: 12 años	Materias que imparte en su Centro de trabajo: Matemáticas	Materias que imparte en el curso: Español, Matemáticas, Geografía, Historia
Tiempo de experiencia en la docencia: 34 años	Cursos impartidos: dibujo técnico e inducción a la didáctica	

b) Estudiantes Adolescentes

No. inscritos en los tres grupos: 100 estudiantes	No. hombres: 51	No. mujeres: 49
Edades : 14 y 15 años	No. que asisten a escuelas secundaria públicas: 55	No. que asisten a escuelas secundaria privada: 45

c) Administrativo

Edad: 28 años	Sexo: Femenino	Escolaridad: Técnica
Tiempo realizando la función: 5 años	Funciones en el centro: Proceso de inscripción de los alumnos Cobro semanal de colegiaturas Provee de las fotocopias a los estudiantes	

4.2. Selección y descripción de los informantes

En el lugar asisten 100 estudiantes, los que cumplen con los dos criterios de selección siguientes:

- a) Cursar el tercer grado de secundaria.
- b) Con una edad entre 14 y 15 años.

Cabe mencionar que los adolescentes informantes ya tuvieron un acercamiento a conocimientos sobre alimentación y nutrición; en el nivel primaria (1° a 6°) y en el 1er. año de secundaria en la asignatura de Ciencias con énfasis en Biología.

En el lugar, el total de la población cumplió con los criterios descritos; por lo tanto, fueron seleccionados para formar parte de la población de estudio, con el fin de obtener mayor información sobre los conocimientos con los que cuentan sobre educación nutricional, los hábitos relacionados con alimentación y las habilidades desarrolladas hasta el momento sobre educación emocional.

Se menciona que unos adolescentes provienen de escuelas con sostenimiento público y otros del privado, y de diferentes delegaciones del Sur de la Ciudad de México; aunque no es relevante para esta investigación; pues no es la intención hacer comparativos entre escuelas según tipo de sostenimiento, ni entre delegaciones, solo se anexa como información complementaria

La investigación es de tipo cualitativo, ya que se logró entender la realidad que viven los adolescentes del estudio, sus interacciones al ser parte de un grupo social en un contexto y un tiempo históricamente determinado. Para este caso las variables independientes están definidas primero por la educación emocional la cual está determinada en este caso principalmente por el autoconcepto y autoestima con la que cuenta el adolescente; y la segunda es referente a la educación nutricional en la que quedan enmarcados los conocimientos que se tienen sobre el tema y los hábitos individuales y sociales al momento de alimentarse. Por otra parte, las variables dependientes se encuentran enmarcadas en la prevención de obesidad y sobrepeso en los adolescentes.

Esto es, que el nivel en el que sea posible prevenir el sobrepeso y la obesidad depende del tipo de conocimiento teórico, procedimental y actitudinal en el ámbito de la educación emocional y la nutricional en el adolescente. Y para lograrlo se propone la planeación del taller cuya finalidad es educar en emociones y en aspectos alimentarios, como medida preventiva de sobrepeso y obesidad en adolescentes.

Siendo el sobrepeso y obesidad una problemática actual en niños y que, a pesar de programas educativos y de salud no ha sido posible depreciar el número de casos y, por el contrario, ha ido en aumento.

Se realizó el estudio a 100 jóvenes descritos con anterioridad, con la finalidad de tener elementos que provean de datos para la planeación de un taller pedagógico, con la intención de que el joven tenga la oportunidad de reforzar sus conocimientos sobre educación alimentaria y reconozca sus fortalezas en temas de educación emocional, con el fin de que incremente la posibilidad de un autocuidado y tome decisiones consientes sobre la forma de alimentarse que lo provean de salud, y sea preventivo para los problemas de sobrepeso y obesidad.

Los datos se obtuvieron directamente de los jóvenes, desde el momento mismo de la observación de sus actitudes, sus gustos, sus hábitos y posteriormente reforzando la información con un cuestionario que les fue aplicado, con el que además se dio cuenta de sus saberes, hábitos y habilidades en materia de alimentación, autoestima, autoconcepto y manejo de emociones; cuyos resultados dieron la pauta para la elaboración del taller, atendiendo a las necesidades de conocimiento conceptual, procedimental y actitudinal detectadas en el grupo de estudio.

Los niveles de análisis que se llevaron a cabo son de tipo descriptivo, interpretativo y reflexivo, puesto que se tuvo "... el propósito de describir situaciones, eventos y hechos, decir cómo son y cómo se manifiestan"(Bisquerra, 2004: 114), por lo tanto, para el caso de este trabajo se realizó una descripción, interpretación y una reflexión sobre el autoconcepto y autoestima, la importancia de la educación emocional y nutricional en los estudiantes y la relación que guardan con la prevención de sobrepeso y obesidad.

Dentro de la investigación se describe el proceso que se llevó durante las tres etapas:

- I. Primera etapa de investigación es la documental porque para Bisquerra (2004) "...los documentos son una fuente bastante fidedigna y práctica para

revelar los intereses y las perspectivas de quienes los han escrito”(p. 349), por lo tanto, ayudaron a estudiar y analizar las características biopsicosociales del adolescente, así como los factores que intervienen en la construcción del autoconcepto y autoestima, las características de una educación emocional y nutricional; así como su implicación en la prevención del sobrepeso y la obesidad.

- II. La segunda etapa se concretó en un estudio de campo que consistió en recolectar información, a partir de instrumentos de observación ...”el análisis de lo no verbal y de lo que éste revela: las conductas instituidas y los códigos de comportamiento [...] la organización espacial de los grupos y de la sociedad...”(Quivy y Campenhoudt, citado por Giroux, 2004: 179) llevadas a cabo en el grupo de adolescentes; en otras palabras se realizó un registro general de lo que ocurren dentro y fuera del aula, para detectar algunos hábitos de alimentación

Con el análisis de las observaciones anteriores se llevó a cabo un segundo proceso de recolección de información, a través de la aplicación de cuestionarios a todos los estudiantes del plantel, cuyo objetivo fue obtener datos sobre los conocimientos previos con los que cuenta al adolescente en materia de alimentación, la configuración de su autoestima y autoconcepto y la forma como maneja las emociones. Se resalta que, en esta etapa se construyeron los instrumentos de investigación.

- III. La tercera etapa consistió en sistematizar y analizar e interpretar los datos recolectados de la etapa anterior, para contar con elementos que justifiquen la planeación del taller.

Es importante mencionar que se construyeron categorías de análisis que se ubicaron en las dimensiones afectivas y cognitivas. En éste caso el análisis de documentos, que como lo mencionan Del Rincón, Latorre, Arnal y Sans, (1995) “...es una fuente de gran utilidad para obtener información retrospectiva y referencial sobre una situación, un fenómeno o programa

concreto” (p.342), proporcionó diversos referentes teóricos y metodológicos para la comprensión de la relación existente entre una autoestima y autoconcepto fortalecido a través de la educación emocional, el reconocimiento de las necesidades de nutrición y alimentación, y la clara convicción de decidir una alimentación saludable para tener una vida plena

4.3. Descripción de los instrumentos

La guía de observación fue planeada para conocer los hechos que ocurrieron de manera cotidiana dentro y fuera del salón de clases, y al sistematizar e incluir procedimientos y técnicas, cumplió con la validez de ser tomada en cuenta en la investigación.

La observación alcanzó los objetivos ya determinados en el trabajo de investigación; en éste caso se observaron algunos hábitos de alimentación, y premisas de cómo está estructurado su autoconocimiento según la autoestima y autoconcepto que poseen los estudiantes adolescentes del lugar.

Mis propósitos quedaron establecidos en cada una de las guías de observación realizadas al grupo, éste fue un instrumento que ayudó a recoger los datos tal y como fueron ocurriendo en la realidad, de acuerdo con los objetivos y siguiendo una planificación de la aplicación del mismo.

El instrumento de observación fue la base para el análisis que permitió hacer ciertas suposiciones de la ocurrencia de los hechos, fueron elaborados dos formatos en la realización de observaciones estructuradas no participativas; con los cuales se obtuvo un acercamiento a la población del estudio y el contexto en el que se desarrolla, de igual manera algunas preguntas que no fue posible responder con la mera observación, posteriormente fueron la guía para la elaboración del siguiente instrumento de recogida de datos.

a) Formato descriptivo de la clase. Las rejillas de observación fueron elaboradas según el objetivo planteado para cada uno; la primera rejilla de observación tuvo

como intención observar y registrar los eventos que ocurrieron en la clase, es decir un vagabundeo, pero no solo de lo que se dice y hace sino también de lo que se calla y se deja de hacer; la observación desarrollada fue de tipo descriptiva como primer paso, posteriormente una interpretación de lo ocurrido; de allí salieron preguntas de lo que no es posible observar y finalmente mi postura ante los acontecimientos, el evento o circunstancia descrita. (Anexo 3)

b) Formato en donde se anotaron los hábitos alimentarios que llamaron la atención durante las clases. En ésta fase, la rejilla es el producto de la primera observación; en ésta se anotarán aquellos hábitos de alimentación que se repiten con mayor frecuencia y su relación con la hora en que suceden. Estos hábitos detectados, observados y registrados tienen relación con el objetivo de la investigación y apoyaran al posterior análisis de los datos que se extraigan del siguiente instrumento de recolección de datos. (Anexo 4)

En el instrumento de observación se dedicó un apartado donde se realizaron anotaciones para complementar la información que proporciona el instrumento; entre la que se encuentra una charla breve que se tuvo con la señorita secretaria; con el tema de la venta de chatarra en el lugar.

El diseño del cuestionario tuvo como objetivo obtener información sobre conocimientos previos referentes a sus hábitos de alimentación, como está estructurada su autoestima y autoconcepto, y como información complementaria los hábitos que tienen en la actividad física y descanso en los adolescentes

A través de las preguntas elaboradas se mostraron los conocimientos y hábitos de alimentación en diferentes situaciones, sus creencias y sus opiniones al respecto, de igual manera se obtuvo información sobre la autoestima y autoconcepto que presentan los adolescentes en estudio. El cuestionario fue estructurado con base al objetivo de la investigación y a las variables que intervienen. Es relevante mencionar que también fueron abordados otros aspectos como actividad física y descanso,

porque ambos nos darán referentes importantes en la prevención del sobrepeso y obesidad, pues esta problemática se tiene que abordar de manera integral.

Para sistematizarlo fue necesario tomar en cuenta las variables, el marco teórico y las observaciones que se realizaron y de las cuales se plantearon algunas interrogantes plasmadas en las categorías.

Se procuró que las preguntas fueran precisas y relacionadas con el planteamiento del problema. Se formularon preguntas 38 cerradas y 4 preguntas abiertas. Dicho instrumento dio libertad al encuestado de presentarse de manera anónima, obteniendo información de tipo demográfico, de aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales en el ámbito individual y social del adolescente, en materia de alimentación y emociones, principalmente autoestima y autoconcepto.

Se llevó a cabo un piloteo aplicado a adolescentes que no estaban dentro de la población a estudiar y de ese ejercicio se retomaron ciertas consideraciones para su reestructuración.

La información obtenida en el cuestionario es contrastada con las observaciones realizadas a los sujetos.

En éste caso específico el cuestionario nos proporcionó información de los adolescentes respecto a su forma de ser y de pensar sobre la alimentación, las enfermedades causantes por una dieta desordenada, el conocimiento que tienen de sí, las ideas y creencias que sean ido conformando por las personas que están a su alrededor en relación con la comida y con la importancia del aspecto físico en la sociedad.

El cuestionario fue organizado de tal manera que proporcione un acercamiento a las creencias, saberes, emociones y contexto social en el que se encuentra ubicada la alimentación del adolescente, está conformado por una parte introductoria que informa a los adolescentes la intención de la información que se pide y el anonimato de las mismas. Después se integró de preguntas demográficas importantes para ubicarlos en un contexto y realidad específica. Posteriormente se pretendió saber los

hábitos de alimentación que presentan los adolescentes, también un apartado para tener conocimiento sobre sus hábitos de actividad física dentro de la escuela y en casa o fuera de ella.

En el mismo se incluyen ítems que se elaboraron por opciones de respuesta escalar (nunca, a veces, casi siempre, siempre), en donde se intenta tener un acercamiento sobre lo que piensan de sí mismos, la importancia de lo que los otros piensan y de la aceptación de su persona; de igual manera se abordaron aspectos sociales sobre la concepción de la alimentación, salud y enfermedad elaborada a través de las construcciones sociales de su contexto.

Otros aspectos abordados son los hábitos de actividad física y sueño; finalmente lo que piensas sobre sus necesidades individuales, en la familia y en la escuela para mejorar la alimentación que promueva un sano desarrollo a la población, pero en específico a los adolescentes encuestados **(Anexo 5)**

4.4 Presentación de la información

Objetivo de la sesión		Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Aplicación del cuestionario
Gru po	Horario	Descripción de la clase y registro de eventos relevantes	Detectar hábitos de alimentación y actitudes referentes a autoestima y autoconcepto	Detectar frecuencia de hábitos de alimentación y manifestaciones de autoestima y autoconcepto y su relación con el horario que se presentan.	Obtener información sobre los hábitos alimentarios y nivel de autoestima y autoconcepto.
1	(07:00-10:00hrs.)	18/03/2017 7	25/03/2017	01/04/2017	15/04/2017
2	(10:00-13:00hrs.)	05/11/2017 6	12/11/2016	26/11/2016	08/04/2017
3	(14:00-17:00hrs.)	25/02/2017 6	04/03/2017	11/03/2017	08/04/2017

a) Las observaciones.

Con los instrumentos de observación se obtuvo la siguiente información:

Aspectos pedagógicos en el proceso de enseñanza y de aprendizaje.	
Relación profesor- alumno	Las clases se desarrollan en un modelo tradicional donde la función del profesor es explicar claramente y de manera progresiva sus conocimientos, enfocándose de manera central en el aprendizaje de alumno. La memoria es un factor importante para el aprendizaje.
Motivación	El profesor elogia a los alumnos por su esfuerzo, esto hace que se mejore su motivación de logro y perseverancia para afrontar tareas posteriores de mayor complejidad. Además, el profesor también se observa motivado pues transmite entusiasmo,

	conoce los contenidos que está enseñando y tiene un uso adecuado del humor.
Ambiente grupal	Se observa una atmosfera amistosa y cálida, hay compañerismo y cordialidad, aunque no hay una participación activa entre los actores del proceso de enseñanza y aprendizaje, y los esfuerzos son meramente individuales para alcanzar las metas, pues no se trabaja en equipo y no se socializa la información.
Organización del trabajo	El trabajo es en mayor medida individual, muy pocas veces se realiza un trabajo en parejas y nunca existió un trabajo en equipo con tintes colaborativos.

Aspectos emocionales en el grupo de adolescentes.	
Afectivo	Se observa un trato afectivo y de cordialidad entre los adolescentes, se saludan y se despiden de la clase; se llaman por su nombre, entre los adolescentes y con el profesor.
Confianza	El profesor les da la confianza para expresar sus dudas, ideas o aportes a los temas, además entre el grupo se observa un ambiente de respeto; pero sólo son un número reducido de adolescentes que participan de manera constante en las clases, y el profesor en pocas ocasiones intenta integrar o hacer participar a los que nunca lo hacen.
Socialización	La interacción entre todo el grupo es difícil, puesto

	<p>que el espacio no se presta para que todos se vean cara a cara, la interacción solo se logra con los compañeros que están a los lados, y en general entre una sesión y la siguiente no cambian de manera radical el lugar donde se sientan, esto hace que sólo los que están cerca se conozcan un poco más y no saben nada de los que se encuentran alejados de ellos.</p>
--	---

Aspectos de salud en el grupo de adolescentes	
Alimentación	<p>Se observa que un gran número de adolescente que asisten al grupo 1 (07:00-10:00hrs.), consumen con mayor frecuencia alimentos de escaso o nulo valor nutritivo, a diferencia de los adolescentes que asisten al grupo 2 (10:00-13:00hrs.), que los consumen en menor frecuencia, pero se vuelve a incrementar en el grupo 3 (14:00- 17:00hrs.) Cabe destacar que ninguno de los adolescentes de los tres grupos trae consigo algún alimento natural o de preparación casera, y los jóvenes que no consumen alimentos chatarra dentro del aula lo hacen saliendo de clases.</p> <p>Muy pocos adolescentes se hidratan con agua natural, observando que la frecuencia de</p>

	adolescentes que se hidratan con jugos industrializados se incrementa en el grupo 3(14:00- 17:00hrs.).
Descanso	Se observa una tercera parte de los adolescentes con cansancio y/o sueño, siendo ellos los que consumen alimentos de bajo contenido nutricional.
Relajación	En muy pocas sesiones se les da tiempo de realizar movimientos su cuerpo, respirar de manera profunda o levantarse de su lugar; los contenidos impartidos por el profesor van de manera continua sin dejar tiempo de recuperación de los jóvenes. Aunque la secuencia de los contenidos procura tener variabilidad.

b) Los cuestionarios

100 cuestionarios aplicados a adolescentes escolarizados que cursan tercer año de secundaria; la procedencia de las secundarias es de ambos sostenimientos: pública y privada.

Como se ha mencionado éstos jóvenes asisten a un curso de preparación para el examen de selección al nivel medio superior; los cuáles asisten en tres horarios todos los sábados desde el mes de octubre del 2016 y finalizan en el mes de junio del presente año.

Los jóvenes provienen de diferentes Delegaciones de la Ciudad de México; como lo podemos ver en la gráfica; las delegaciones son: Álvaro Obregón, Benito Juárez, Coyoacán, Cuauhtémoc, Iztapalapa, Miguel Hidalgo, Milpa Alta, Tlalpan Venustiano Carranza y Xochimilco.

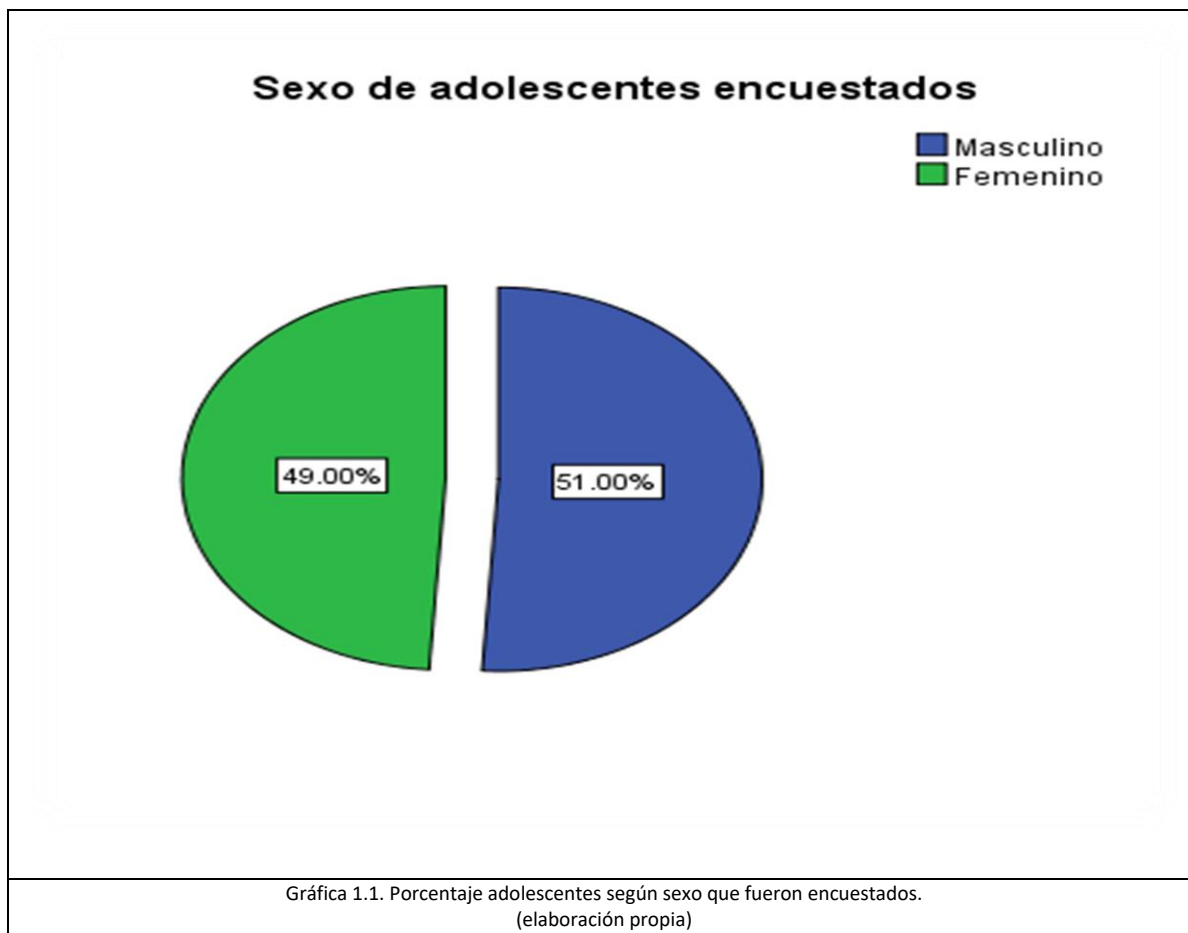
Cabe aclarar que los datos fueron capturados y manejados a través del programa SPSS, los resultados obtenidos de cada uno de los apartados que compone el cuestionario están descritos a continuación.

Descripción de los datos obtenidos en los cuestionarios aplicados a los estudiantes adolescentes.

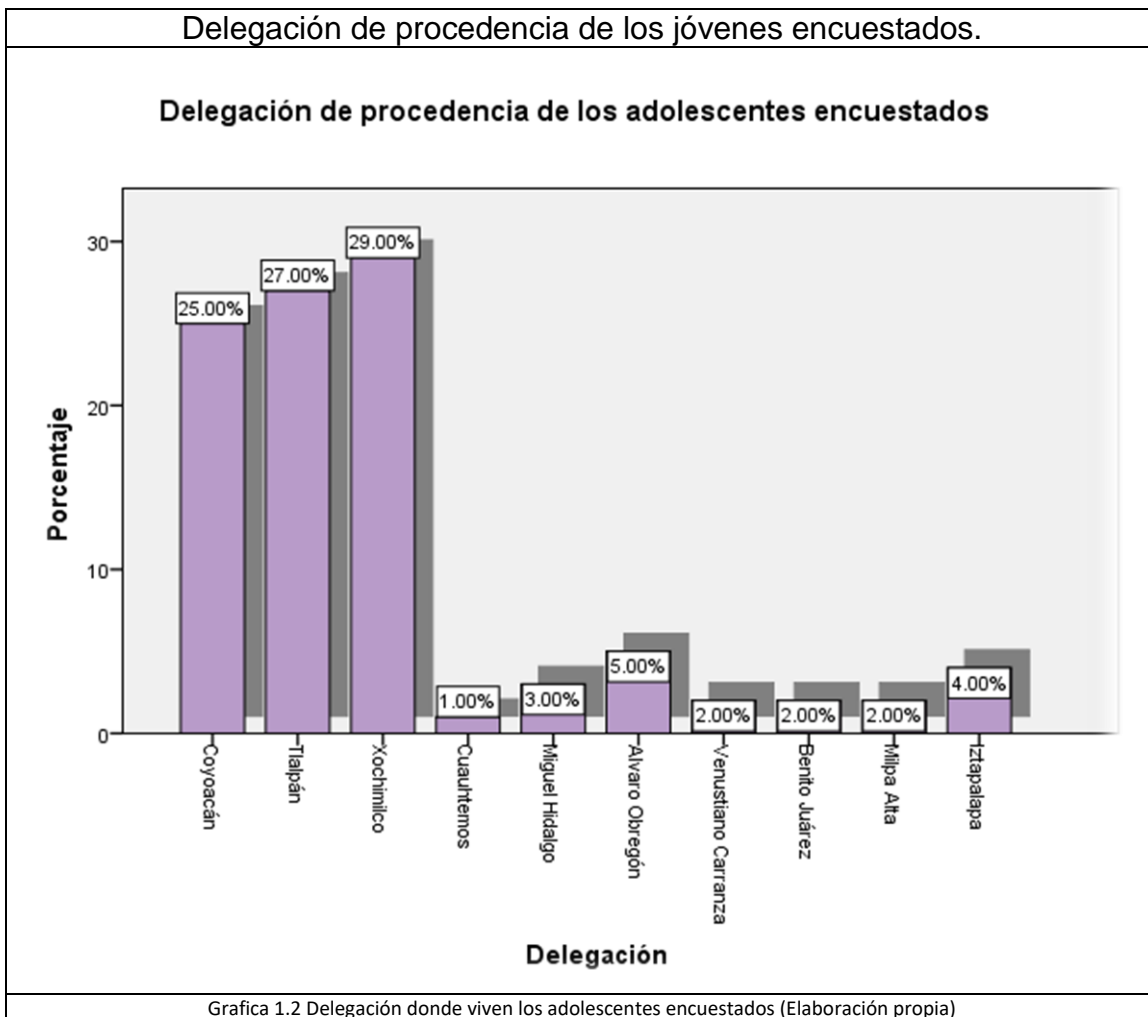
Se organizaron los resultados de tal manera que se presenten del más particular a lo más general; iniciando con los datos demográfico, después con los hábitos de salud individual del adolescente en donde se trataran aspectos de alimentación y de actividad física. Posteriormente variables que den un acercamiento sobre su autoestima, después resultados que hablen de las concepciones sociales que ha adoptado el joven sobre los conceptos de alimentación, enfermedad, salud, sobrepeso, obesidad y aceptación personal y colectiva. Se inicia con una descripción de los datos obtenidos.

1. Datos demográficos

Estos datos son necesarios para identificar a los sujetos estudiados proporcionando datos sobre su ubicación, procedencia y población; lo que permite agrupar respuestas en diferentes categorías de análisis



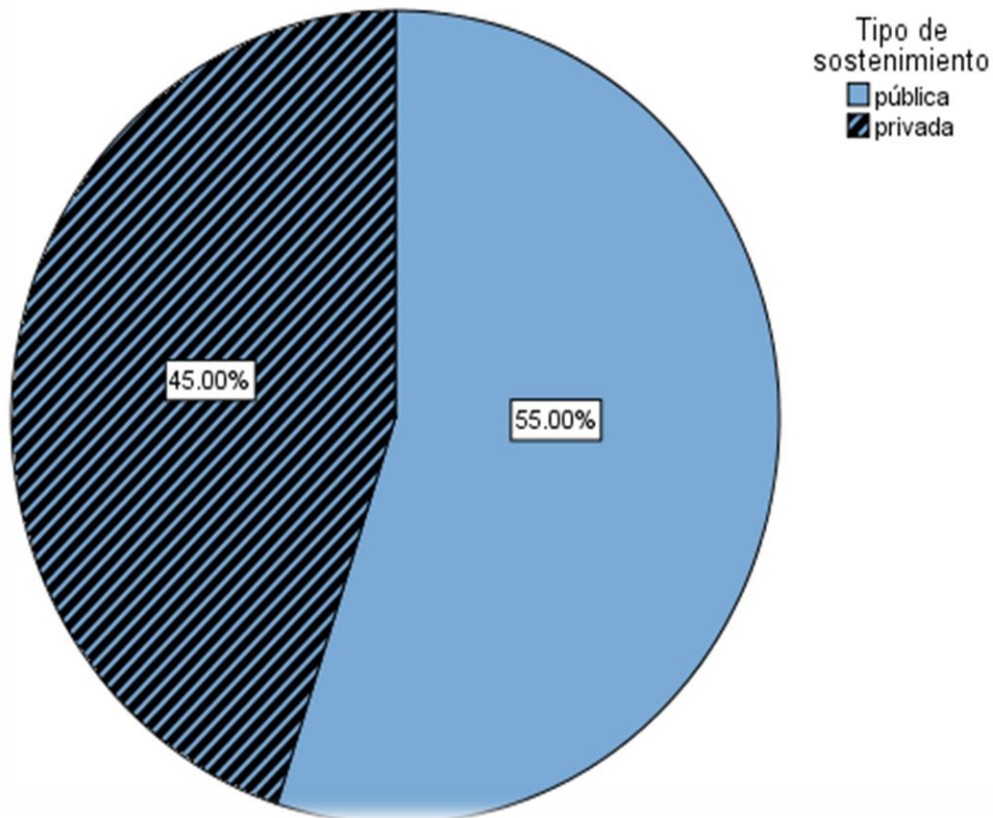
De los 100 jóvenes encuestados 49% pertenecen al sexo femenino y el 51% pertenecen al sexo masculino. Podrá decirse que la relación es casi proporcional 1 a 1. Esto permitirá saber que piensan sienten y hacen los jóvenes según su sexo. (Gráfica 1.1)



De los 100 adolescentes encuestados el 25% son de la delegación Coyoacán, 27% de la delegación Tlalpan, 29% de Xochimilco, 3% de Miguel Hidalgo, 5% de Álvaro Obregón, Venustiano Carranza, Benito Juárez y Milpa Alta con un 2% cada una, de Iztapalapa procede el 4% y de la delegación Cuauhtémoc el 1% lo que nos permitirá tener una visión más amplia de lo que piensan, sienten y hacen los adolescentes en diferentes zonas de la Ciudad de México.

Tipo de sostenimiento de la que provienen los adolescentes encuestados

Sostenimiento de la Institución Educativa de la que provienen los adolescentes encuestados.



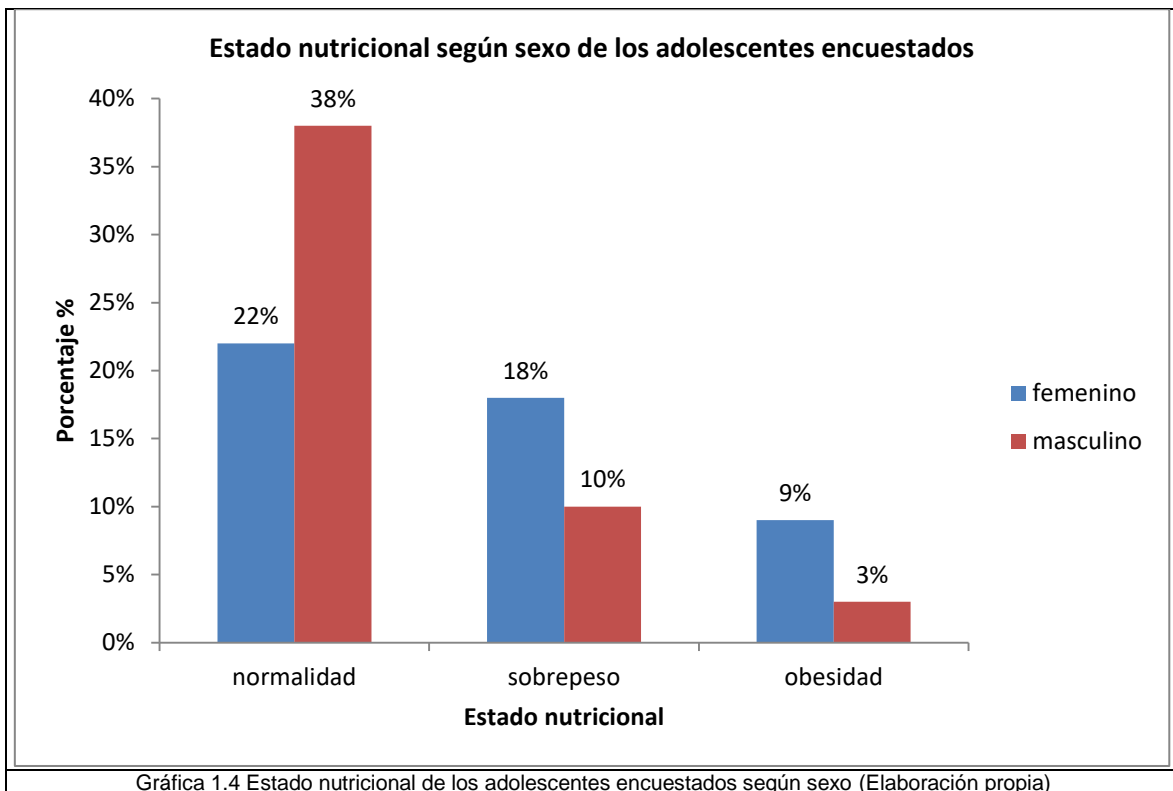
Grafica 1.3 Sostenimiento institucional de los adolescentes encuestados (Elaboración propia)

De los adolescentes encuestados 45% provienen de escuelas secundarias con sostenimiento privado y el 55% de las instituciones con sostenimiento público. Para la Secretaría de Educación Pública [SEP] (s/a). Se entiende por:

SOSTENIMIENTO. Con este concepto se identifica la fuente que proporciona los recursos financieros para el funcionamiento del centro de trabajo. En el sistema de Centros de Trabajo se utilizan los sostenimientos federal, estatal y particular.

PRIVADA O PARTICULAR (SOSTENIMIENTO). Control o sostenimiento administrativo de las escuelas que se financian y administran por sí mismas. Las incorporadas a la SEP, a un estado o a las instituciones autónomas son supervisadas técnicamente por las autoridades correspondientes

PUBLICA O FEDERAL (SOSTENIMIENTO). Control o sostenimiento administrativo que engloba las escuelas que son financiadas por el gobierno federal y controlada técnica y administrativamente por la Secretaría de Educación Pública, otras secretarías de Estado u organismos federales. (24, 32 y 34 pp.)



De los adolescentes encuestados el 60% de ellos presentan un Índice de masa corporal entre 18.5 y 24.9 que los coloca en un estado nutricional normal de los cuales el 22% son mujeres y el 38% son hombres, de igual manera los resultados nos indican que el 28% de los adolescentes se encuentran con índices de entre 25 y 29.9 colocándolos en sobrepeso de los cuales el 18% son mujeres y el 10% son hombres y un 12% de los encuestados presenta obesidad porque su IMC supera los 30 puntos. Dichos datos son similares a los reportes nacionales de sobrepeso y obesidad que nos indican que el 36.3% de los adolescentes mexicanos se encuentran es sobrepeso y obesidad (ENSANUT, 2016)

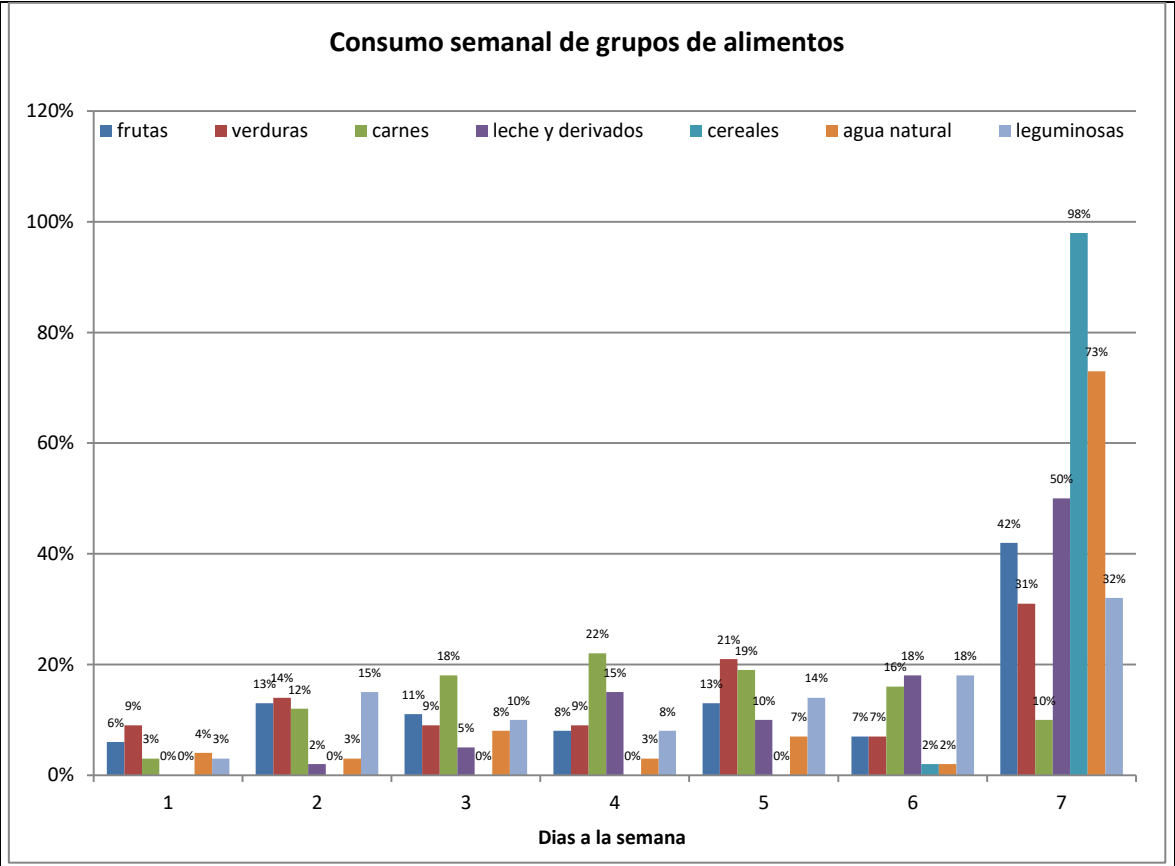
2. Hábitos alimentarios

La preocupación por una alimentación sana ha sido una constante en toda la historia de la humanidad. Desde siempre la gente ha sabido que una buena alimentación es importante para su vida ya que incide de forma directa en el mantenimiento y recuperación de la salud; para tener una idea más clara de cómo son los hábitos de

alimentación de los jóvenes adolescentes encuestados se elaboraron preguntas referentes los grupos de alimentos que consume en casa, tipo de alimento que consumen en la escuela y la preferencia personal de un cierto sabor de los alimentos.

Como preámbulo se les presentó en el pizarrón un esquema del plato del buen comer para que recordaran o reafirmaran el conocimiento que tienen sobre los alimentos que componen cada grupo y contestaran las preguntas pertinentes (Anexo 6)

Se necesita saber con qué frecuencia semanal los jóvenes consumen cada grupo de alimentos; para lo que se realizó una tabla en donde ellos anotan cuantas veces a la semana consumen los alimentos mencionados. Los resultados arrojan la siguiente gráfica.



Gráfica 2.1 Frecuencia semanal de consumo de los grupos de alimentos (Elaboración propia)

El 42% de los adolescentes consume frutas cuando menos una vez al día, pero aún existe un 38% solo las consume entre 1 y 4 veces a la semana, además el 20% la consume entre 5 y 7 días a la semana.

En lo referente al consumo de verduras por semana se obtuvo que el 31% de los jóvenes consume cuando menos una vez a la semana algún tipo de verdura, el 21% la consume 5 veces a la semana, el 14% sólo la consume 2 veces por semana y el 9% solo la consume una vez a la semana.

Estos datos sobre el consumo de frutas y verduras indica un déficit en la ingesta de vitaminas, minerales y fibra dietética; puesto que estas son el principal aporte de dichos micronutrientes; necesarios para llevar a cabo un metabolismo adecuado en la transformación de los diferentes macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasa) para ser utilizados en el cuerpo; en los procesos de síntesis y degradación de los mismos. Además, el mayor aporte de fibra dietética de los cereales integrales y las leguminosas; las frutas y verduras contribuyen a ese aporte de fibra; necesaria para mantener los niveles adecuados de colesterol y azúcar y favorecer el tránsito intestinal; dentro de sus principales funciones.

Respecto al grupo de carnes o proteínas de origen animal el 45% de los adolescentes la consume entre 5 a 7 días y el 55% la consume menos de cuatro días, el grupo de leche y derivados el 78% de los encuestados lo consume entre 5 a 7 veces a la semana y un 12 % menos de 4 días.

En el grupo de cereales un 98% de los adolescentes lo consume diariamente y sólo un 2% lo hace 6 días a la semana, las leguminosas son consumidas entre 5 y 7 días por el 64% y el 36% lo hace por 4 días o menos (Gráfica 5.1)

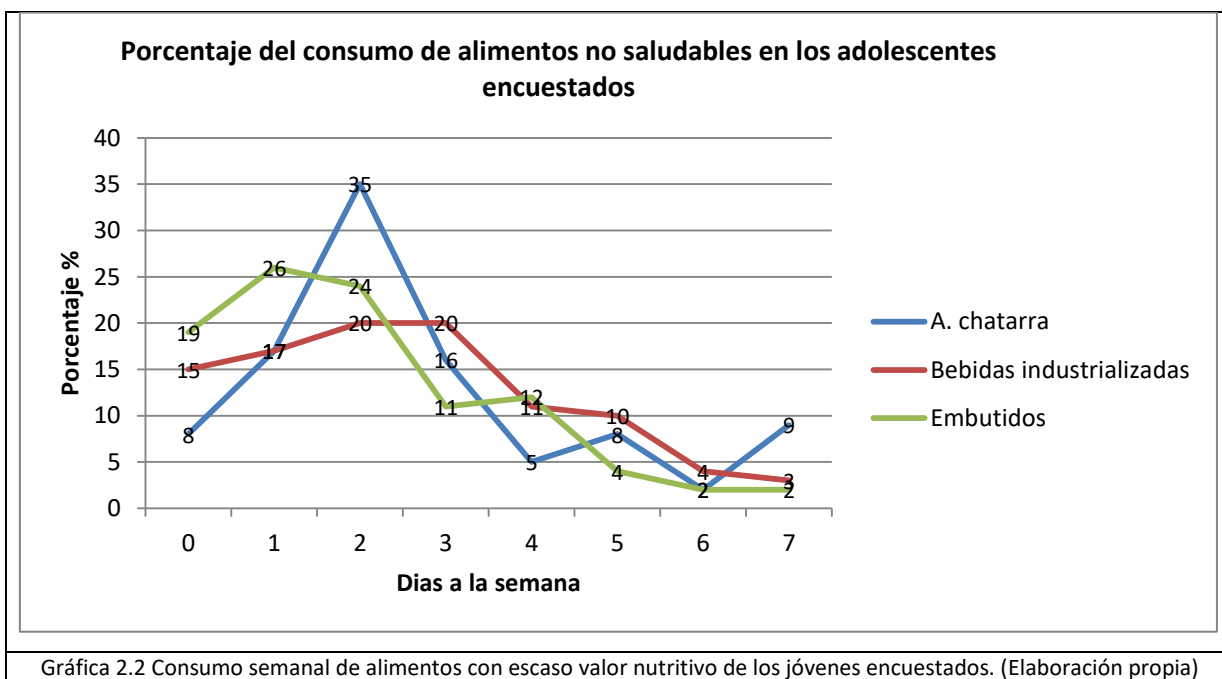
En relación a la ingesta de agua natural el 72% respondió que consume cuando menos una vez al día; pero el 28% menciona que su consumo es de menos de una vez al día.

La necesidad de mantener en equilibrio la cantidad de líquidos en nuestro cuerpo a través de la ingesta del mismo; es relevante puesto que el cuerpo humano está

constituido por un 70% de agua, que requiere para que se lleven a cabo todos los procesos anabólicos y catabólicos del metabolismo.

La cantidad ideal para la ingesta de líquidos es de 6 a 8 vasos de agua al día para reponer las pérdidas que se sufren a través de la orina, lágrimas y sudor (notorias) pero también las que no vemos como, la secreción de mucosa dentro del aparato digestivo y respiratorio.

Para tener una aproximación de la frecuencia semanal en que los jóvenes consumen alimentos considerados con poco valor nutricional y con exceso de azúcar, grasa y sal; para lo que se realizó una tabla en donde ellos anotan cuantas veces a la semana consumen los alimentos mencionados. Los resultados arrojan la siguiente gráfica:



En cuanto al consumo de refrescos o jugos industrializados los cuales contienen grandes cantidades de azúcares simples; los resultados indican que solo el 15% de los jóvenes no los consume; pero el 25% los consume entre 4 a 7 veces a la semana.

Estos líquidos contienen una gran carga de azúcares; que se traducen en un aporte importante de calorías, además existe aporte mínimo de vitaminas y minerales; lo que sí ocurre con ellos es que en el momento de ingerirlo aumenta de manera rápida la concentración de glucosa en sangre, provocando una saciedad y un repentino aumento de energía física, pero de igual manera rápidamente caen los niveles de glucosa y se presenta la falta de energía.

En referencia a los clasificados como alimentos chatarra o comida rápida cuyas cantidades de grasa son elevadas los datos que arroja el cuestionario indican que el 35% de los jóvenes consumen como mínimo estos alimentos 2 veces a la semana y el 19% lo consume entre 5 y 7 veces a la semana.

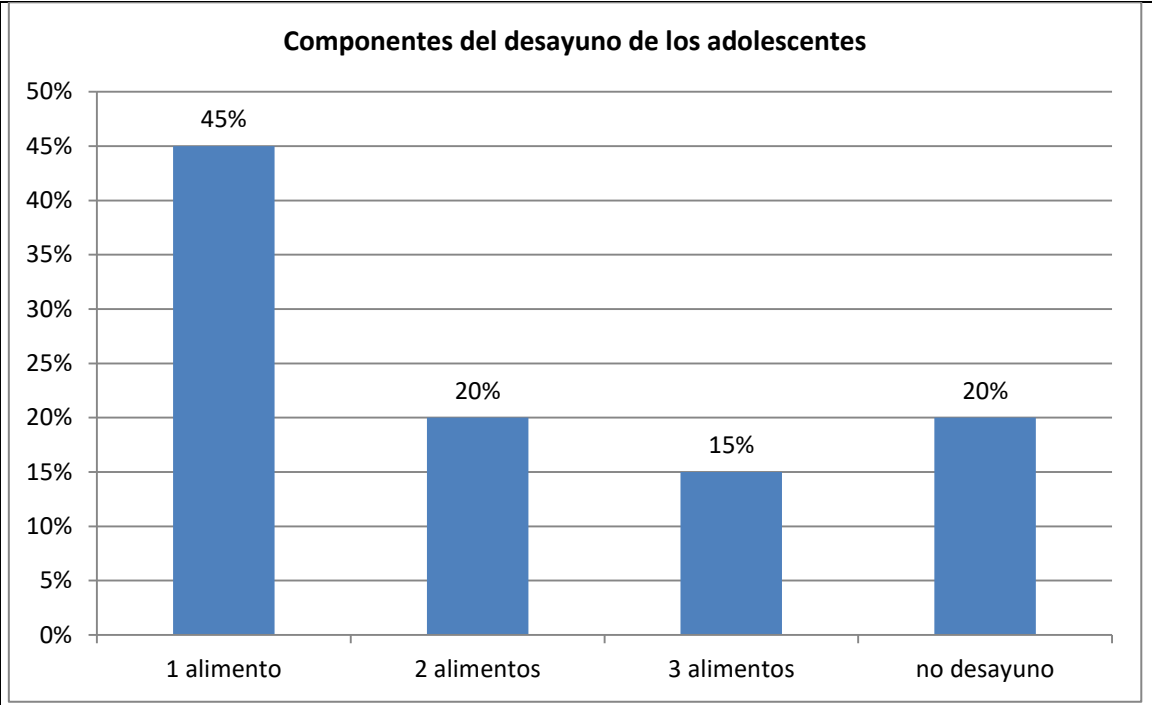
Este tipo de alimento dentro de los aportes que proporciona al cuerpo están concentraciones elevadas de grasas (colesterol); causantes de problemas cardiovasculares importantes, azúcares simples porque la gran mayoría de estos alimentos son refinados y aumentan los niveles de glucosa como se describió con anterioridad; otro tipo de elemento que aporta en grandes cantidades éste tipo de alimentos es la sal, la cual es responsable del desequilibrio osmótico del cuerpo y por consecuencia el incremento de la presión arterial, y si esto es constante pueden ser dañados diferentes órganos del cuerpo (Riñones, corazón, hígado, pulmones, etc.)

El consumo del siguiente grupo de alimento clasificado como embutidos y enlatados; revela que el 69% de la población encuestada lo consume entre 0 y 2 veces a la semana; pero un 31% lo consume más de tres veces a la semana; éste tipo de alimentos contiene gran cantidad de sal y aditivos que contienen elementos no necesarios para el cuerpo. Y como se mencionó con anterioridad las repercusiones de elevadas concentraciones de sodio contenidas en la sal que provoca hipertensión.

La cantidad consumida por los jóvenes es elevada y los aportes de sodio, azúcar y grasa predisponen a las enfermedades metabólicas; entre las que destaca la diabetes, cardiovasculares, sobrepeso y obesidad.

Para obtener la información sobre cuantos alimentos componen el desayuno que los jóvenes están consumiendo, se realizó la siguiente aseveración:

- Mi desayuno está conformado por:



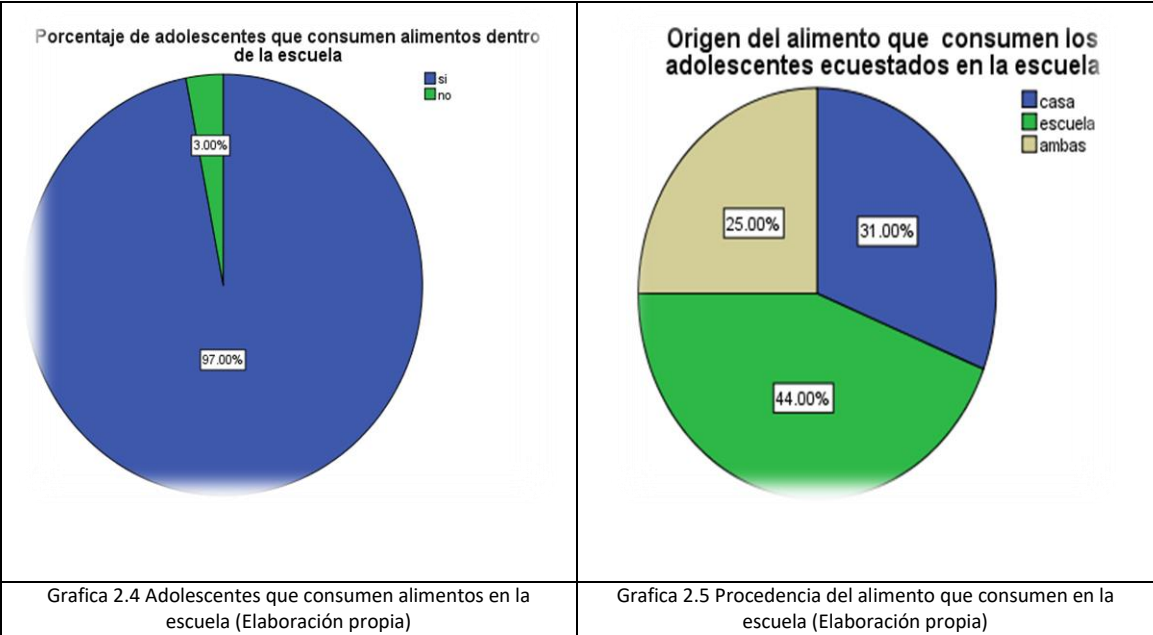
Gráfica 2.3 Composición del desayuno de los adolescentes encuestados (Elaboración propia)

Se observa que el 45% de los jóvenes encuestados consume un desayuno que está compuesto por un solo alimento, un desayuno constituido por 2 alimentos lo llevan a cabo en un 20% y por tres alimentos un 15%; pero el 20% no desayunó. La importancia de estos datos radica en saber qué cantidad de adolescentes no desayunaron, y de los que sí, quienes se acercan a un desayuno con un contenido calórico cercano al estándar, lo cual no da referencia que se cumplan con los nutrientes requeridos.

El desayuno es una comida importante ya que se han pasado entre 8 y 10 horas del ultimo alimento ingerido y; para el inicio de las actividades se requiere proporcionar energía al cuerpo para que pueda realizar las actividades físicas y mentales que se le soliciten.

La información sobre el tipo de alimentación en la escuela (receso) y de su procedencia, se encontró lo siguiente:

- ¿Consumes alimentos dentro de la escuela?
- ¿Las llevas de casa o las compras en la escuela?

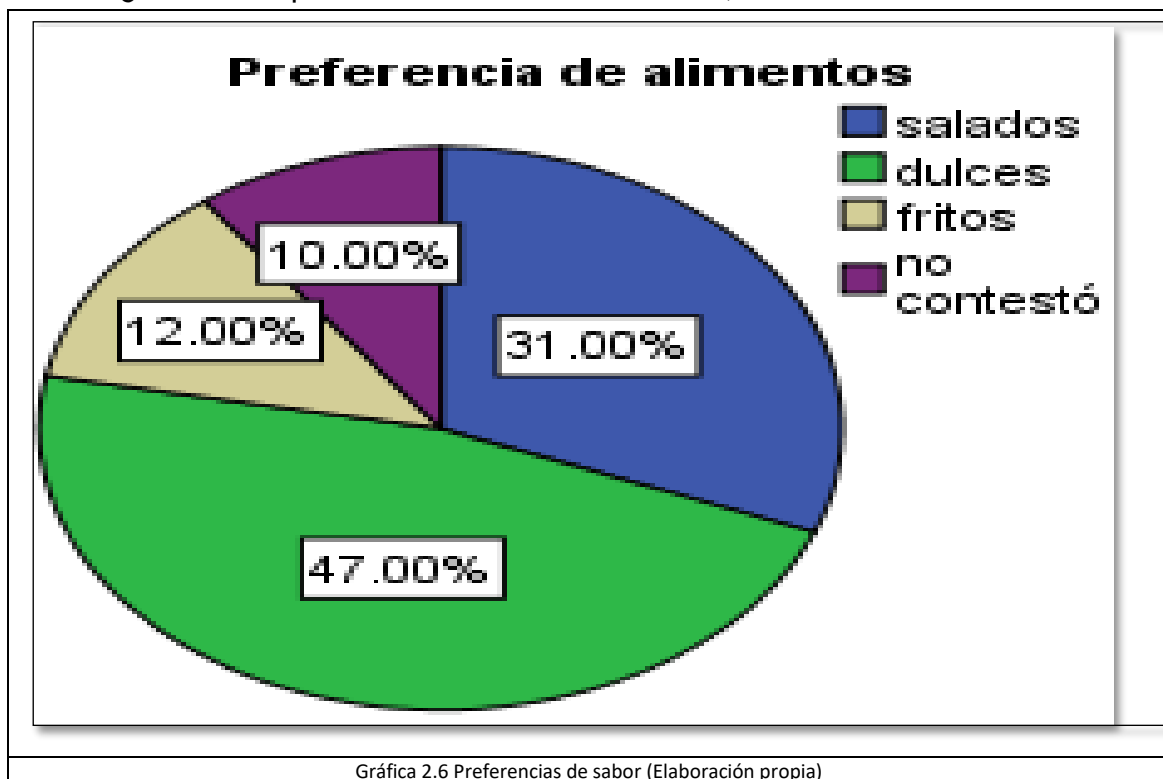


Se observa que un 97% de los jóvenes consumen alimentos dentro de la escuela, lo que indican que están realizando un alimento más; esto es necesario por la cantidad de energía que deben consumir los adolescentes en ésta etapa de desarrollo físico, se recomienda que durante el día deben realizarse cinco comidas, tres principales y dos colaciones. Los datos indican que éste hábito no lo llevan a cabo en el fin de semana; puesto que no llevan ningún refrigerio a la clase.

De igual manera se observa que el 44% de los jóvenes que consumen alimentos en la escuela, lo compran en ella; el 31% proviene de casa y el resto de ambos lugares. Es importante mencionar que una cantidad elevada se compra en la escuela, por lo que es necesario que se brinde alimentos de calidad, que proporcionen a los adolescentes la cantidad calórica y de nutrientes que necesitan, sin exceso de grasa, azúcar ni sal.

Para saber que preferencia sobre el sabor de los alimentos tienen los adolescentes se realizó la siguiente pregunta:

- ¿Cuál es tu preferencia: alimentos salados, dulces o fritos?

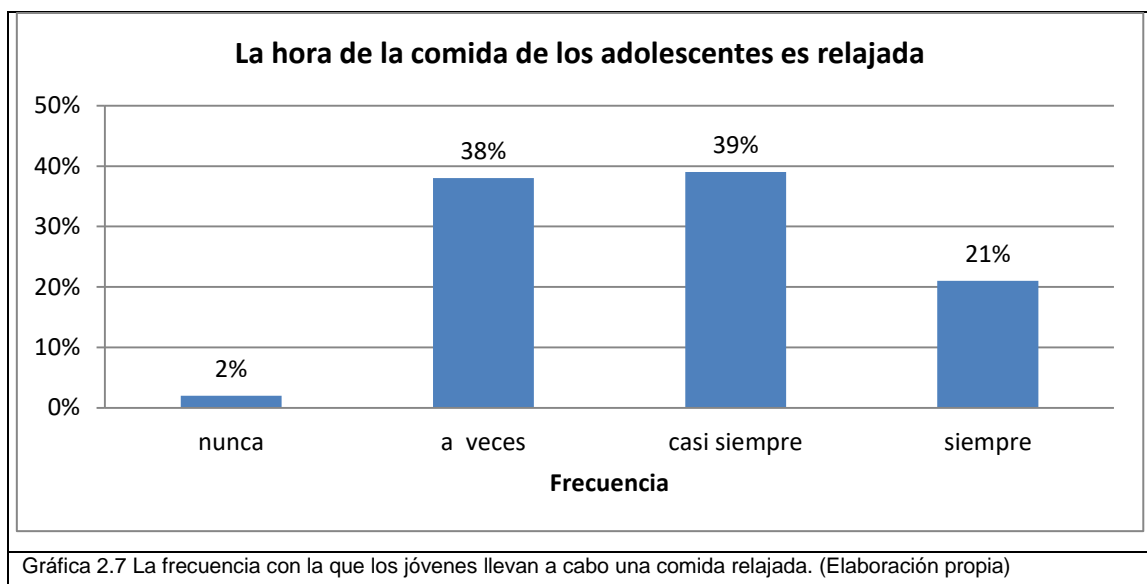


Los resultados en las preferencias de sabor tenemos que el 43% de los jóvenes prefiere los alimentos dulces, el 31% los salados y el 12% los fritos; esto es debido a que requieren calorías que puedan utilizarse inmediatamente y; los alimentos dulces contienen azúcares simples que pueden ser utilizados como energía inmediata.

La elección de la comida es el resultado de un complicado conjunto de procesos caracterizados de muy diversas maneras; en estudios recientes de Istepoe, Pollard y Wardle 1995 citados por Ogden (2005), se habla de nueve motivaciones diferentes para la elección de la comida; entre las más destacadas para en propósito de esta investigación, están el atractivo sensorial, la comodidad de su adquisición y de su preparación, el control de peso y la regulación del humor.

Considerando que el alimento (colación) que se consume en la escuela es una parte no muy significativa de la cantidad de calorías totales a consumir; ésta no debe contener muchos alimentos y generalmente deberían de ser de bajo contenido calórico, pues el principal alimento que se considera importante antes de entrar a la escuela es el desayuno.

- Mis comidas las realizo tranquilo y con tiempo suficiente



En la gráfica 2.7 Se puede apreciar de forma descriptiva que sólo el 60% de los adolescentes encuestados comen sentados, tranquilos y sin prisas, mientras que la cantidad restante del 40% población no lo hace como parte de sus hábitos y creencias culturales.

El tipo de actividades que se presenten durante el día, el lugar donde se ingieran los alimentos y la importancia que se le proporcione al tiempo de comida son hábitos que se transmiten por generaciones; si el joven ha observado que no es importante el comer tranquilo, sentado y un ambiente acogedor; no será para él importante; y el desconocimiento de que ese estado de tranquilidad proporcionará una mejor digestión de los alimentos; que serán aprovechados de manera eficiente; y de no llevarse de ésta manera se pueden producir ciertas patologías como acidez, reflujo, gastritis y colitis, entre otras.

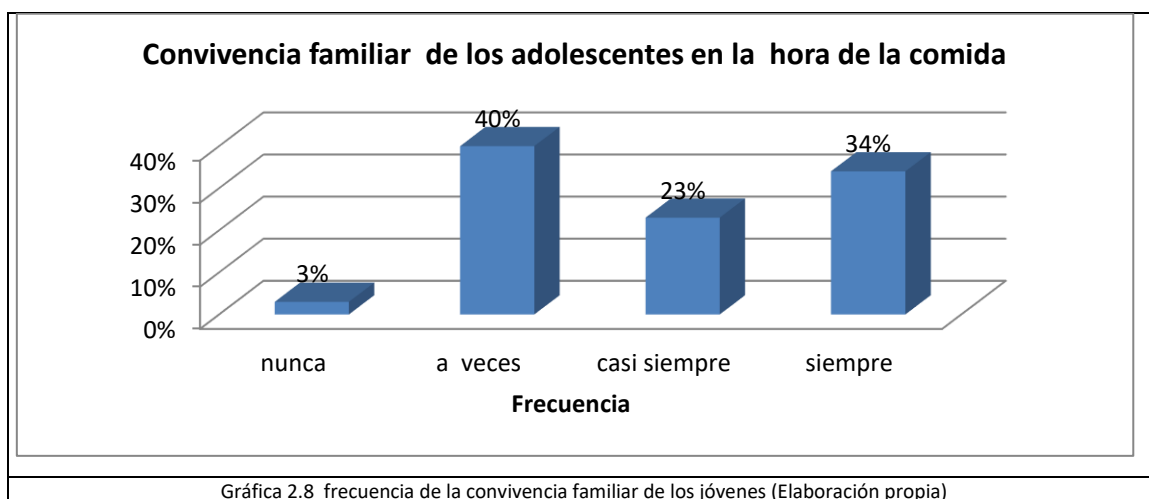
Comemos por costumbre tan rápidamente, que la comida “se va sola” hacia la garganta.

Esta insana costumbre tiene sus consecuencias sobre el organismo, ya que el metabolismo de los alimentos comienza en la boca y la saliva, las papilas, los dientes y las muelas tienen una importante misión que llevar a cabo. Las enzimas son unos catalizadores bioquímicos encargados de acelerar los procesos químicos que suceden dentro de nuestro organismo. Son absolutamente necesarias para la vida, ya que sin ellas nuestras células no podrían realizar los trabajos de supervivencia. Existen diferentes tipos de enzimas especializadas en cada función del organismo.

En general, cuando no masticamos bien, estamos desperdiciando enzimas y forzando a que determinados órganos trabajen más de la cuenta. Por otra parte, cuando no descomponemos bien los alimentos, el organismo no es capaz de separar las sustancias beneficiosas de las sustancias tóxicas, favoreciendo así la desnutrición y la intoxicación (Carmen, 2000)

El siguiente apartado tiene relación con la convivencia familiar los horarios de comida.

- En la hora de la comida convivo con mi familia.



Se puede observar en la gráfica 2.8 que el 34% de la población encuestada convive con su familia de manera regular en las comidas en familia son un momento de encuentro perfecto no sólo para comprobar que se toman las dosis de fruta y verduras que necesitan, sino para conversar, para escuchar y para educar. Aprovechar el este momento para explicar a los jóvenes que alimentos son más beneficiosos, cuales son autóctonos o de temporada, inculcando en todo momento el placer de la comida.

Las comidas familiares son algo más que comer juntos, saciar el hambre y cuidar la salud. El acto de comer juntos todos los integrantes de la familia, es una antigua y excelente tradición que va pasando de generación en generación, aunque en la actualidad están desapareciendo o disminuyendo estas prácticas, en algunas culturas y determinados segmentos de la población, debido al exceso de trabajo, a las prisas, a los horarios familiares incompatibles y un largo etc. En las familias tradicionales, casi siempre es la esposa o madre la que suele encargarse de hacer la compra, preparar y organizar la comida, junto a las otras tareas del hogar.

3. Hábitos de Actividad física y sueño

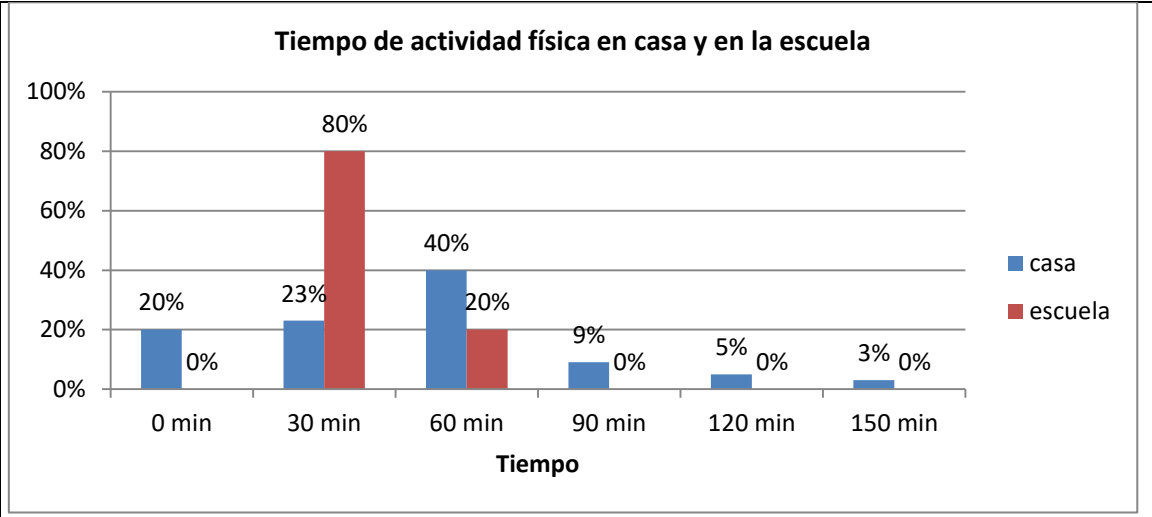
La actividad física es una de las acciones que más benefician a la salud de una persona a lo largo de su existencia. No sólo ayuda a que el organismo tenga un mejor y correcto funcionamiento, sino que también es lo que permite lograr un estado mental saludable.

La pretensión del apartado es contabilizar las horas de actividad física, dentro de la escuela y fuera de ella; de igual manera el número de horas que se encuentran en estado de reposo, y determinar si su día a día, tiene tendencia a ser activa o sedentaria entre la mayoría de los jóvenes encuestados.

Para dicho tratamiento fue realizada una tabla en donde se le pide al joven que anote la cantidad tiempo que utiliza en ciertas actividades ya determinadas en el

instrumento; en las cuales se encuentran actividades físicas como tal y actividades que reflejan inactividad o sedentarismo.

- Tiempo de actividad física en la escuela y en casa



Grafica 3.1 tiempo que los jóvenes realizan actividad física I en casa y en la escuela (Elaboración propia)

En la gráfica 3.1 se observa que en la escuela un 80% de los jóvenes realizan 30 minutos de actividad física diariamente, y sólo un 20% se ejercita 60 minutos diarios.

Se observa que no es un aspecto primordial en la escuela el llevar a cabo más horas de actividad física; porque la cantidad de horas están marcadas en el currículo y determinadas por el Programa de Educación.

Se considera necesario incentivar a los jóvenes a integrarse a actividades deportivas extra muros, para que se lleve a cabo una actividad física adecuada y se pueda utilizar las calorías consumidas con antelación, tanto en lo estructural como en lo funcional.

En referencia a la actividad física que realizan en casa la gráfica revela que el 17% de los jóvenes realiza actividad física entre 90 y 150 minutos, el 40% lo hace por 60 minutos, el 23% por 30 minutos, y lo alarmante es que el 20% de los jóvenes no realizan ninguna actividad física.

Estos datos nos indican, que tampoco en la casa es fundamental fomentar la actividad física en los adolescentes; entonces y lo veremos más adelante; una parte importante del tiempo se encuentran en estado sedentario. Ramos, Rosa, López y Guerrero (2014), mencionan que la actividad física realizada de forma regular, es una manera de prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, sin olvidar la influencia que ejerce sobre la formación de carácter y disciplina. Al ponerla en práctico no solo se actúa sobre el cuerpo al fortalecer corazón, pulmones y huesos; sino también se favorece en conjunto el ser a nivel químico, energético, emocional, intelectual y social. A medida que el cuerpo crece y se desarrolla, se van incrementando las actividades que se pueden realizar, pero además se potencian otros aspectos como la confianza en sí mismo, la estabilidad emocional, el autocontrol, la función intelectual y la sensación de bienestar; por otra parte es capaz de disminuir la depresión, el estrés, la ansiedad y la tensión emocional. Por todo ello la actividad física está relacionada con la promoción de la salud psicosocial y calidad de vida (Perea, 2009). Aspectos de desarrollo que quedan fuera del adolescente, porque no se promueve la actividad física o el deporte como un estilo de vida.

Sin embargo, así como realizar una actividad física con regularidad genera una amplia lista de beneficios, el sedentarismo supone lo contrario. La falta de ella es un factor de riesgo considerable para las enfermedades no transmisibles como los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer.

El sedentarismo en los adolescentes es un problema de múltiples causas, que los ha llevado a incrementar los índices de obesidad; la falta de una rutina deportiva y poco compromiso social y familiar para el deporte son una combinación problemática para la salud. El que no salgan de casa por motivos de seguridad ha convertido a los hogares en verdaderos enemigos de la actividad física favoreciendo el sedentarismo.

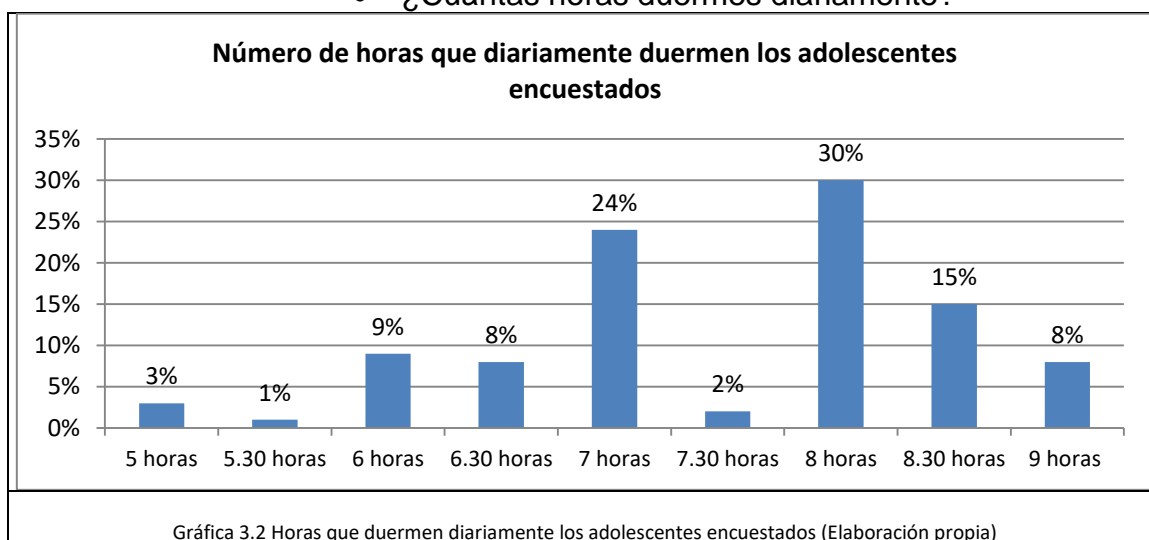
Computadoras, consolas de juego, celulares con conexión a internet y reducción de metros cuadrados de las viviendas reducen diariamente las posibilidades que tienen los jóvenes de realizar actividades recreativas al aire libre.

Considero que combatir al sedentarismo es problema de todos y promover la actividad física un deber de cada familia, y por supuesto de las políticas sociales que nos rigen.

Así mismo la importancia de cumplir con un buen sueño es que se regeneran y oxigenan células, favorece el control de enfermedades como la hipertensión y diabetes, mejora la capacidad de intelecto e incentiva la coordinación física

Cuando el cuerpo no descansa lo suficiente, presenta una tendencia a acumular grasas y es más difícil quemarlas. Un cuerpo descansado ayuda a mantener el peso o incluso a perderlo más fácilmente, ya que cuando dormimos poco producimos mayor cantidad de hormona Ghrelina, que aumenta el apetito. Para obtener dicha información se hizo la siguiente pregunta:

- ¿Cuántas horas duermes diariamente?



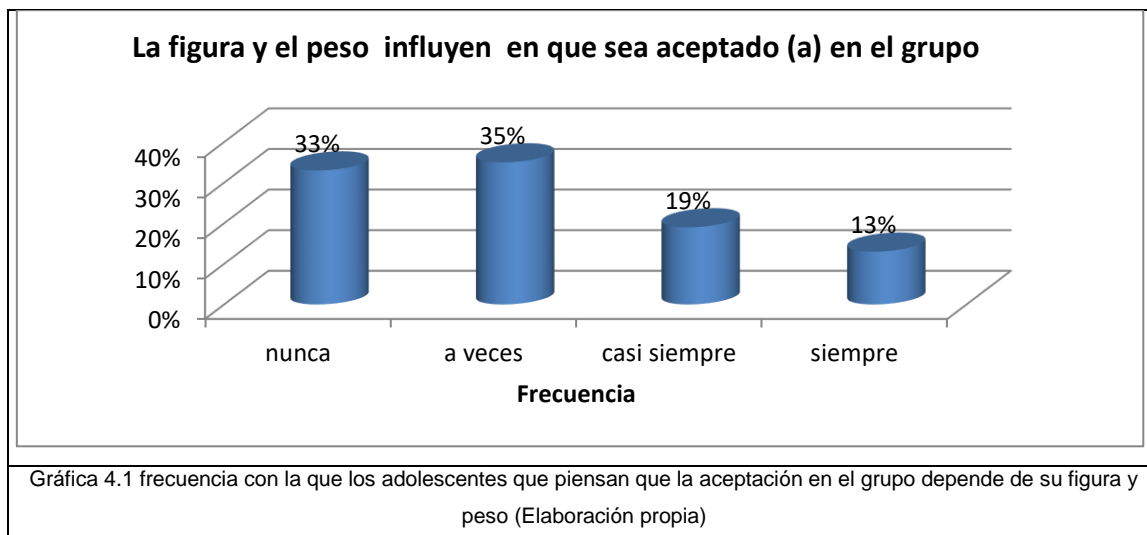
Otro factor importante que los datos proveen a través del cuestionario aplicado es sobre las horas de sueño; donde un 45 % duerme 8 horas, el 24% duerme 7 horas y el 31% restante duerme 6 horas o menos. (Gráfica 3.2)

Dormir el tiempo requerido por los adolescentes nutre la vida, porque requieren de un descanso en profundidad para un mejor rendimiento en cada jornada.

4. Autoconcepto y autoestima

La autoestima hace a las personas más sanas psíquicamente, las hace menos inseguras, facilita la comunicación, las hace menos rencorosos, facilita la originalidad y espontaneidad, se percibe mejor la realidad, porque no se tienen que filtrar por muchas defensas, en referencia al autoconcepto es responder a la pregunta de quién se es, la conciencia que se tiene del sí mismo, y la identidad que diferencia de los demás. En éste apartado se pretende reconocer como se encuentra el autoconcepto y autoestima de los adolescentes; fueron abordados varios aspectos del mismo, a través de los siguientes ítems:

- Pienso que la figura y el peso influyen en la aceptación en un grupo



El aspecto de lo que piensan los otros; en cuanto al hecho que indica que la gráfica y el peso tiene relación con ser aceptado o no en los grupos de sus pares; el 68% de los jóvenes piensa que no hay relación entre las dos características físicas y la aceptación. Empero el 32 % se encuentra en la postura de que si existe esta relación entre el peso y la figura y la aceptación en los grupos. (Gráfica 4.1)

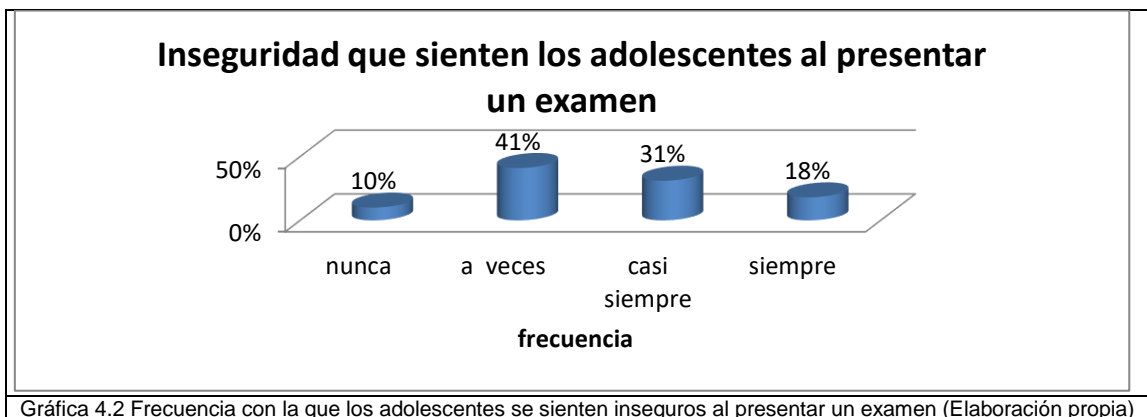
Como la adolescencia es una etapa donde esperan la aceptación del grupo, entonces; si deciden modificar el peso en razón de ser aceptados, lo harán, pero con dietas totalmente desequilibradas y esto puede acarrear problemas en el desarrollo

biológico y mental. Pero si no lo pueden hacer porque no se ajustan a dietas balanceadas y además no realizan actividad física que les ayude a bajar de peso; entonces serán adolescentes rechazados y podrán caer en trastornos de la alimentación como anorexia y bulimia que los llevan a la muerte.

Los adolescentes necesitan tener un sentido de pertenencia para sentirse bien acerca de quiénes son. Las personas que no tienen al menos unos pocos amigos cercanos sufren de aislamiento, inseguridad y una pobre imagen de sí mismos. Los adolescentes obtienen gran parte de su identidad a partir de las personas con quienes pasan tiempo porque éstas a menudo reflejan intereses y creencias similares.

El pertenecer a un grupo y demostrar esta pertenencia para lograr aceptación es sumamente importante para la autoestima y el desarrollo de la auto aceptación a partir de los otros.

- Me siento inseguro(a) cuando presento un examen



Gráfica 4.2 Frecuencia con la que los adolescentes se sienten inseguros al presentar un examen (Elaboración propia)

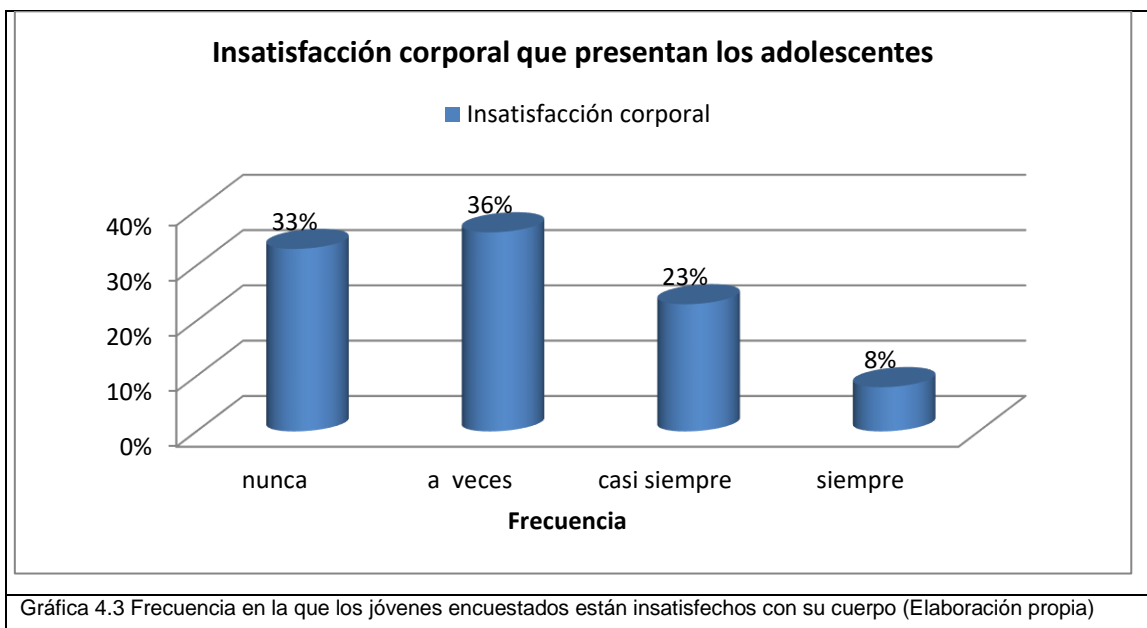
En esta gráfica 4.2 se observa que un 51% indica no ponerse nervioso o sólo a veces cuando presentan examen y un 49% menciona que siempre o casi siempre lo hace; con éste ítem se pretende valorar el autoconocimiento que tiene el joven de sus alcances y conocimientos

Una de las dificultades de los adolescentes consiste en que se sienten “atrapados” por los cambios que les afecta en su estado de ánimo y en su forma de ser. El deseo de actuar de forma independiente, que además los lleva al extremo de no querer aceptar ayudas, coloca a los adolescentes en una situación muy desfavorable.

Es necesario que el adolescente reconozca cuáles son sus alcances en la vida familiar, social y escolar; un conocimiento adecuado de sí hará valorar que las actividades que se le planteen, pueden ser logradas con esfuerzo y dedicación.

Los adolescentes necesitan afirmar la personalidad que despierta en ellos, y lo hace con la oposición al sistema, a lo que proponen, mandan o prohíben los mayores; con el espíritu crítico; y con la rebeldía negativa. A lo largo de estos años difíciles, los padres han de preocuparse para que vayan descubriendo que la causa y la solución de sus problemas dependen más de ellos mismos que de los padres o de los profesores.

• Me siento insatisfecho (a) con el cuerpo que tengo



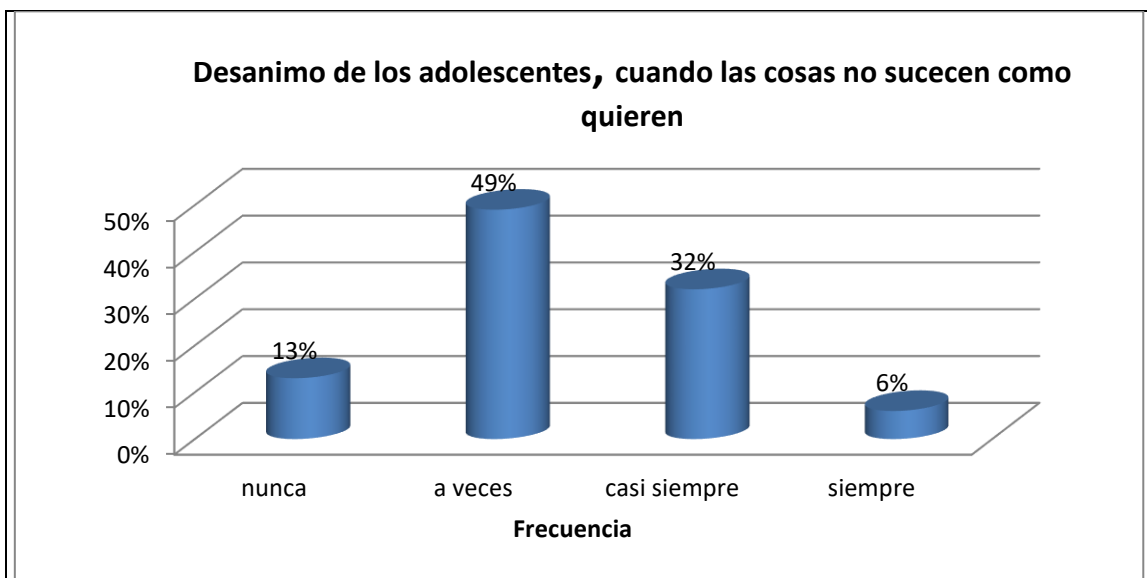
Para poder determinar la autoaceptación que presentan los jóvenes se elaboraron ítems con éste propósito y la gráfica 4.3 revela que el 69% de los encuestados

menciona nunca o a veces sentirse insatisfecho con su cuerpo y un 31% se siente insatisfecho corporalmente.

Aceptarse a uno mismo es esencial para tener una alta autoestima y poder realizar los cambios que consideremos necesarios. Quizá se puede pensar que es mejor no aceptar ciertas características de personalidad a la hora de querer cambiarlas, pero no es así. La aceptación de esas características negativas nos ayudará a ser más conscientes de su existencia, sus causas, cómo influyen en nuestra vida, además, al aceptarlas se dejará de malgastar energía en negarlas o esconderlas, se tendrá menos presión y ansiedad, y se usará esa energía en realizar verdaderos cambios.

Aceptarse significa hacerse consciente de quién se es en este momento. Aceptarse dará la pauta para poder mejorar, mientras que negarlo hará que esas características negativas perduren en el tiempo. Aceptarse mejorará la autoestima y ayudará a mejorar todas las facetas que nos hacían infelices.

- Me desanimo cuando las cosas no me salen como espero

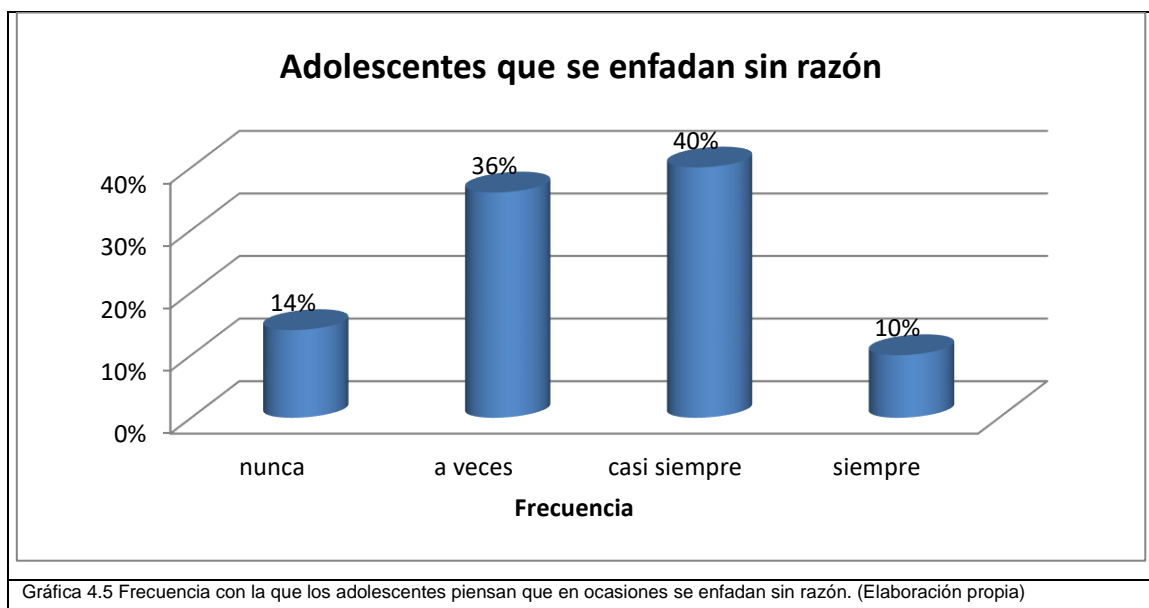


Gráfica 4.4 Frecuencia con la que los adolescentes se desaniman cuando las cosas no suceden como se quiere. (Elaboración propia)

En ésta gráfica se vislumbra el porcentaje de los adolescentes que se desaniman cuando el resultado de alguna actividad no es el que él esperaba; un 62% nunca y a veces se desanima en contraparte el 38% lo hace siempre y casi siempre.

En tal caso, el área de oportunidad para los jóvenes es que encuentren un impulso que les permita mantener cierta continuidad en las acciones que los acerque al logro del objetivo, que una vez logrado saciará su necesidad.

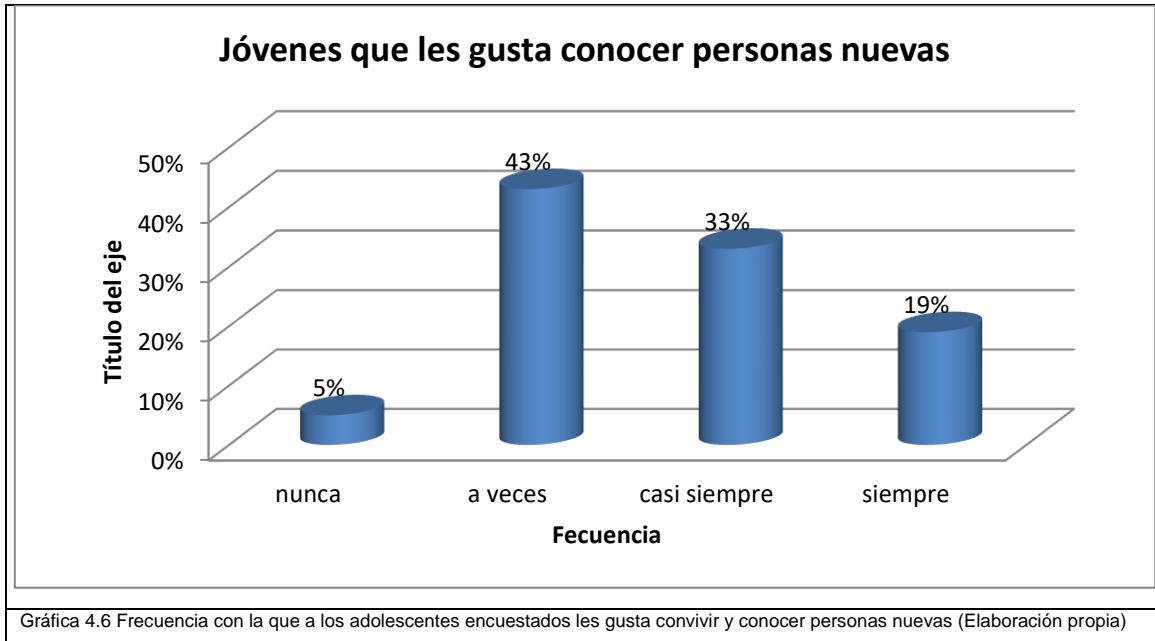
• Pienso que a veces me enfado sin razón



La gráfica 4.5 nos muestra los resultados de la frecuencia con la que los adolescentes sienten que se enfadan sin razón; en donde un 50% nunca y a veces se enfadan, mientras tanto el 50% lo hace siempre y casi siempre.

Los motivos habría que buscarlos en que la adolescencia en sí es una etapa complicada para el propio individuo, que se encuentra en pleno desarrollo y que presenta cambios, tanto físicos, como hormonales y emocionales, y en que esta transformación acaba produciendo cambios importantes en su comportamiento y actitud.

- Me gusta conocer y convivir con personas nuevas.

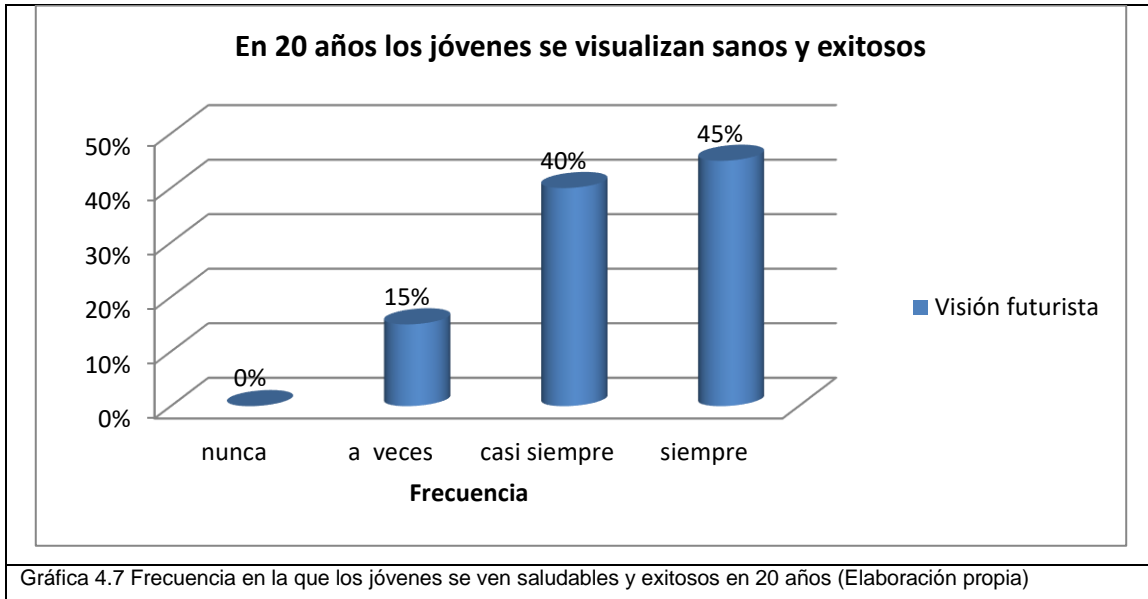


En ésta gráfica se pretende conocer con qué frecuencia los adolescentes encuestados les gusta convivir y conoce a nuevas personas los resultados son que un 52% no tienen problema con la afirmación, mientras que un 48% lo hace a veces o nunca.

Si existe valoración personal, la relación con los demás será positiva y se tendrá un sentimiento de bienestar, se transmite seguridad y confianza al mismo tiempo que se enriquecen ambas partes. La convivencia permite el desarrollo integral de los jóvenes en su proceso de integración a la vida social, en la participación responsable en la vida ciudadana y en el desarrollo de su propio proyecto de vida.

La coexistencia de los seres humanos ya está dada socialmente, pero la convivencia hay que construirla y comprende entre otros muchos factores un proceso de enseñanza-aprendizaje. Como señala Jiménez Romero (2005) la convivencia es un arte que involucra aprendizaje, que implica a dos o más personas que son diferentes en su relación, en la que siempre intervienen otros y que además está sujeta a cambios incesantes.

- En 20 años me veo exitoso y saludable

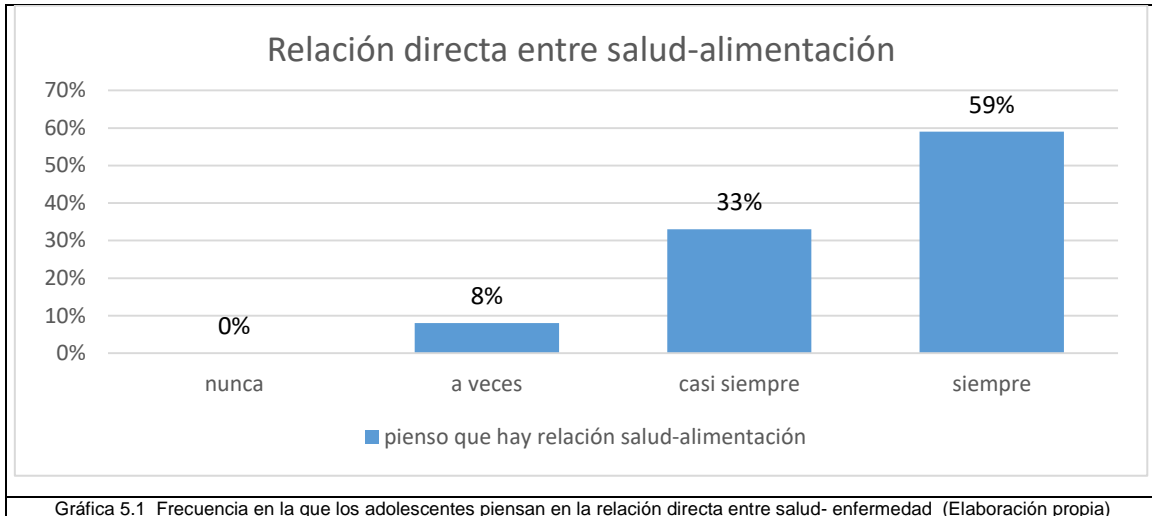


Lo que podemos observar en la gráfica 4.7 es que el 80% de los adolescentes encuestados tiene una proyección positiva sobre su forma de vida y salud en 20 años; es un indicador de positividad para ellos; pero se vuelve utópico cuando ésta proyección no se hace acompañar de acciones que promuevan la situación de éxito y bienestar que tienen como visión a futuro.

5. Concepciones que tiene el adolescente sobre la alimentación

La intención de éste apartado es tener un mayor acercamiento a las concepciones que tienen los jóvenes respecto a la alimentación, sus consecuencias y sus posibles causas; éstas ideas que se han formulado respecto al tema tiene que ver con lo que el contexto social y cultural les ha transmitido; los grupos en los que convive; como la familia, grupo de amigos, grupo escolar e inclusive los medios de comunicación y la publicidad. Para saber qué tipo de creencias u opiniones se han vertido respecto a las relaciones entre salud-alimentación-obesidad; del contexto donde vive y; en donde son trascendentes las opiniones de los otros en la conformación de la propia. Tenemos los siguientes resultados:

- Pienso que la salud está determinada por la forma de alimentarse

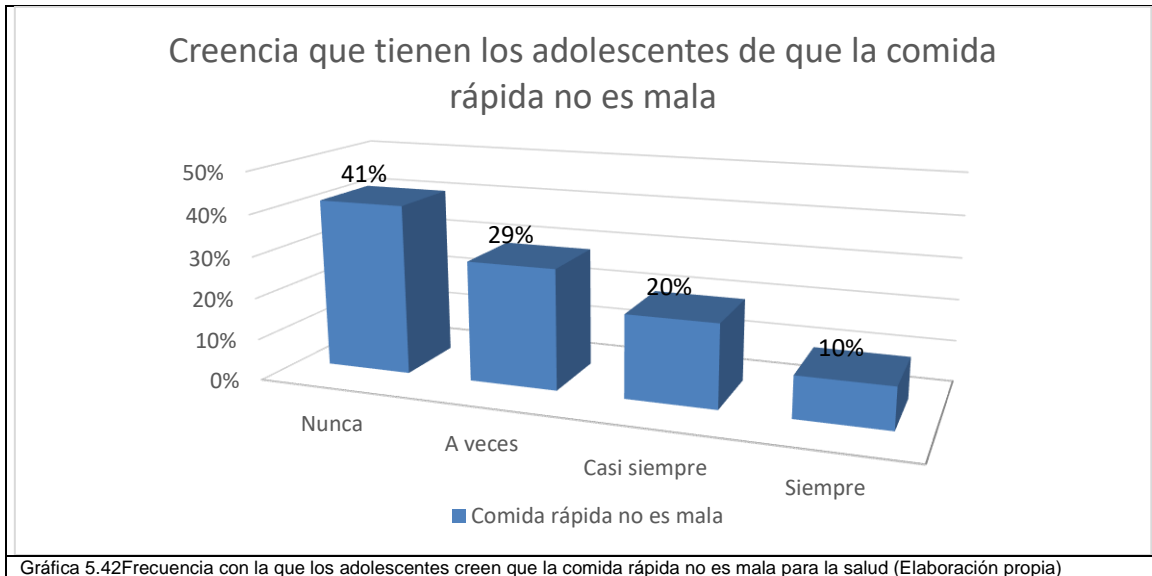


En esta gráfica (5.1) se puede observar que más del 90% considera que existe una relación directa entre la salud y la forma de alimentarse y solo un 2% cree lo contrario. Está socialmente distribuida la idea de que si comes bien no enfermaras; idea que podemos encontrar en varios eslóganes publicitarios; pero generalmente éstos se encuentran en anuncios sobre alimentos chatarra.

La idea es concebida como cierta, el problema aquí es encontrar como hacer efectivo el saber y aplicarlo en la forma que se alimenten de los adolescentes.

Esto nos lleva a plantear que la relación alimentación y salud es muy compleja, y que para estudiar los hábitos alimentarios debemos adoptar un enfoque multidisciplinario que nos ayude a conocer cuáles son verdaderamente los factores y restricciones que inciden en los consumidores a la hora de organizar su alimentación.

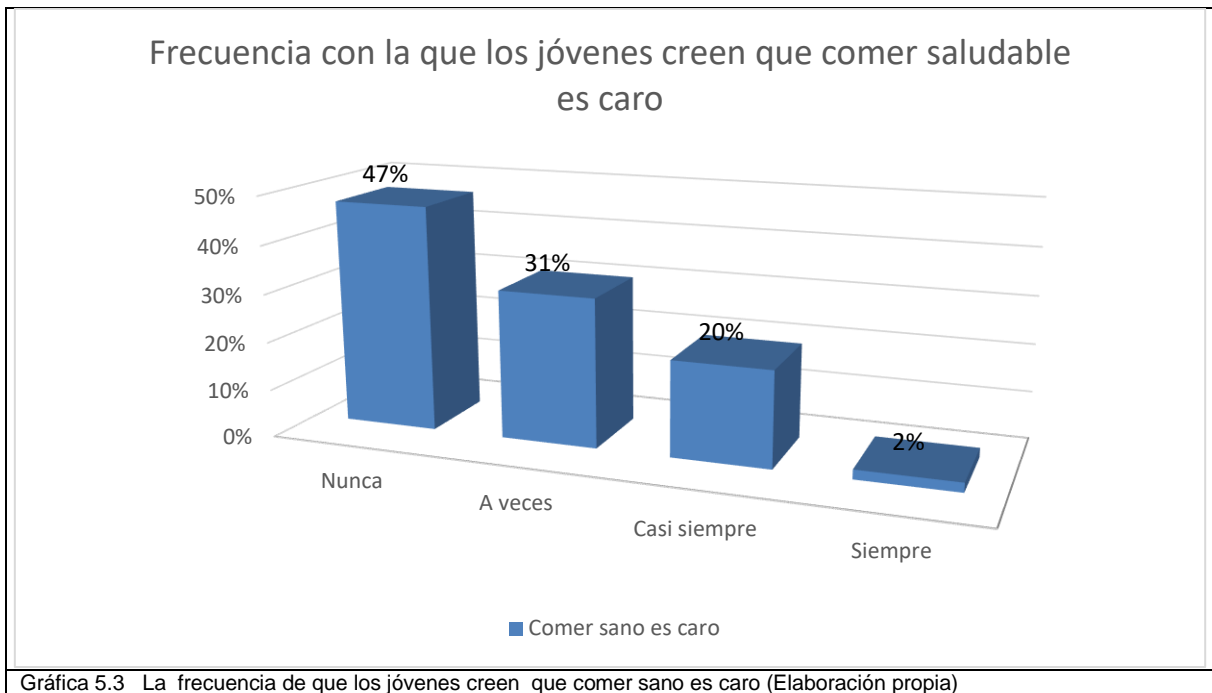
- Creo que la comida rápida no es mala para la salud



La gráfica 5.2 arroja resultados que indican que el 30% de los jóvenes encuestados piensa que la comida chatarra o rápida no afecta la salud; y en consecuencia está bien consumirlas como parte habitual de la dieta; idea que es apoyada por la vida agitada de la actualidad y que obliga a muchas personas a recurrir a restaurantes de comida rápida, ya que ofrecen un servicio ágil y relativamente económico. Desafortunadamente, consumir ese tipo de alimentos en exceso puede dañar la salud y provocar enfermedades como: obesidad, problemas cardíacos y respiratorios, por mencionar algunos.

Como se ha mencionado la gran carga energética que tienen los productos chatarra o comida rápida a través de las grasas, azúcares; provocan un aporte que no es utilizado en situaciones de actividad física intensas y con un tiempo y frecuencia elevada. El estilo de vida característicamente sedentario, no promueve que sean utilizadas las calorías extras que se ingieren y por lo tanto comienza la acumulación de tejido adiposo. De igual manera la cantidad de sal con que son preparados éstos alimentos puede causar hipertensión; siendo éste síntoma uno de los sucesores de enfermedades metabólicas importantes

- Creo que comer sanamente es caro



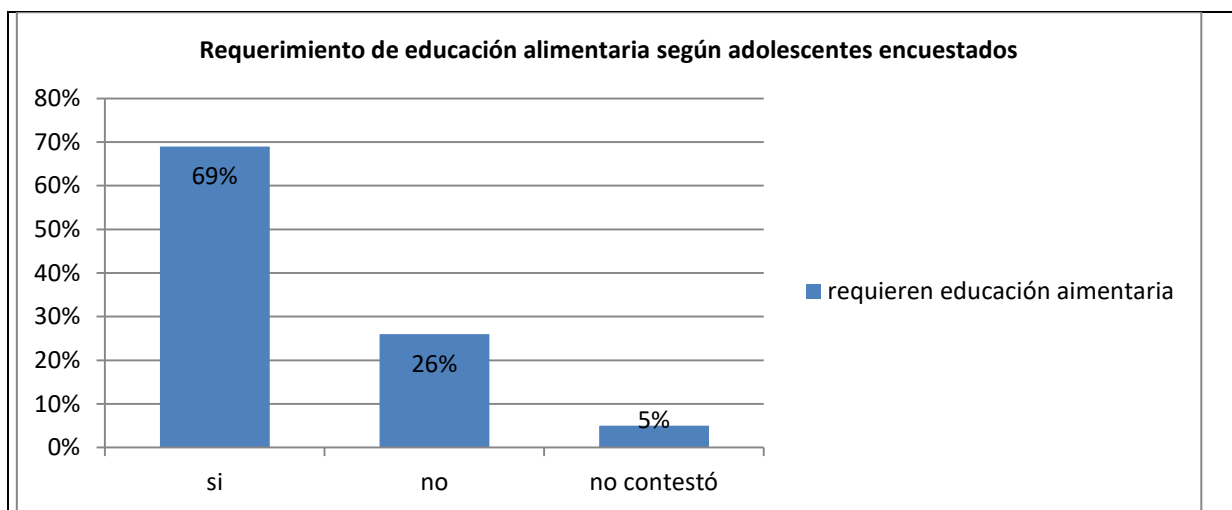
La gráfica 5.3 señala que el 22% considera que llevar una alimentación sana es caro, ésta afirmación es un gran mito; porque no se deben consumir frutas y verduras que tienen un elevado precio o realizar preparaciones que lleven aditivos o aderezos caros.

Para poder llevar una comida saludable es requisito conocer los grupos de alimentos y la cantidad de alimentos que contienen cada uno de ellos; consumir los de temporada que son más baratos o sustituir unos por otros cuando por razones de abasto no pueda ser adquirido o éste se consiga con un precio elevado.

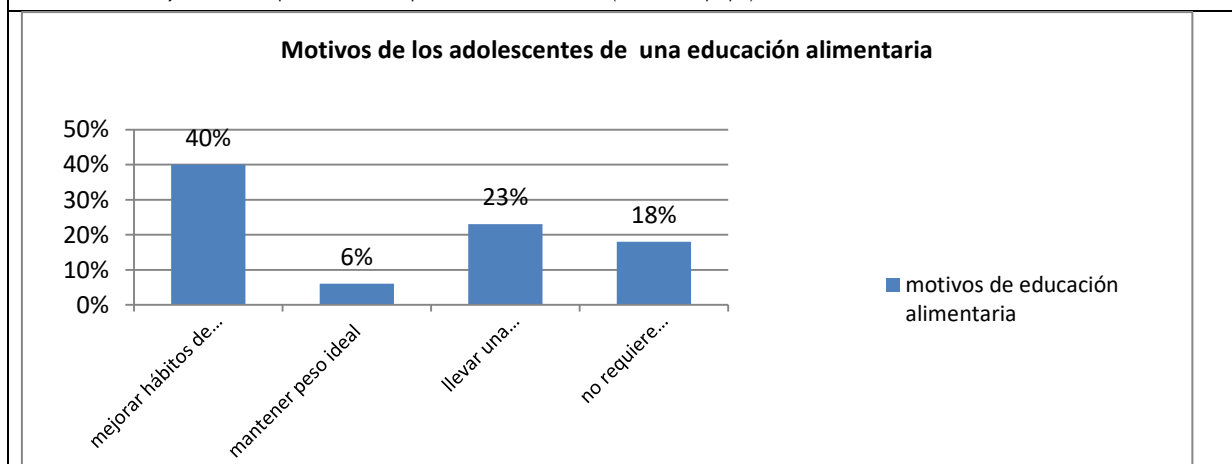
Consumir una dieta sana equivale a invertir tiempo para su preparación y además tener un gran repertorio de preparaciones o usar la imaginación para nuevas preparaciones que proporcione una alimentación con las características de completa, variada, equilibrada, adecuada e inocua. La solución al problema de sobrepeso y obesidad es la información y la convicción de que se puede llevar una alimentación sana volviendo a las comidas preparadas en casa.

Para saber que piensa el adolescente sobre lo que hace falta de manera personal, familiar y escolar para poder cumplir con la ingesta de una alimentación que cumpla con las características de saludable y que coadyuve a disminuir el problema de sobrepeso y obesidad, se realizaron las siguientes preguntas:

- ¿Crees que requieres educación alimentaria?
- Escribe un motivo del por qué lo consideras así:



Gráfica 6.1 Porcentaje de alumnos que mencionan requerir educación alimentaria (Elaboración propia)



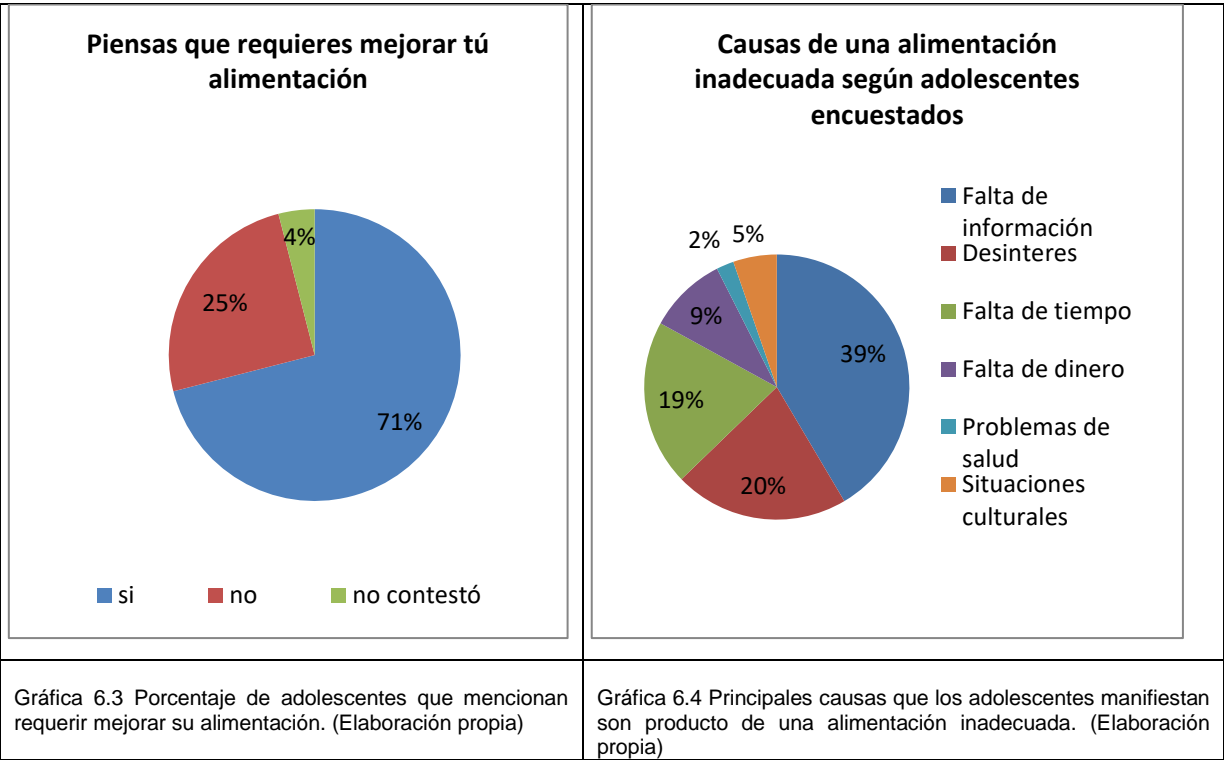
Gráfica 6.2 Motivos que presentan los adolescentes de la necesidad de una educación alimentaria (Elaboración propia)

Las causas individuales, por la que los jóvenes manifiestan requerir educación alimentaria son las siguientes: un 40% es para mejorar los hábitos de alimentación, el 6% es mantener el peso ideal, para el 23% de los jóvenes es para llevar una dieta

adecuada para su edad y el 18% dice que no requiere educación porque consideran la forma de llevar su alimentación es adecuada, porque comen frutas y verduras, no consumen alimentos grasosos, ni dulces y porque se encuentran en su peso ideal.

Sobre si requieren mejorar su alimentación el 71% mencionó que sí, el 25% dijo que no; dentro de las causas es que consideraban su dieta adecuada, que estaban en peso adecuado o que no consumían alimentos grasosos ni dulces. En cuanto a la pregunta si requerían información para una alimentación sana; el 69% contestó que sí, el 26% que no y el 5% no contestaron.

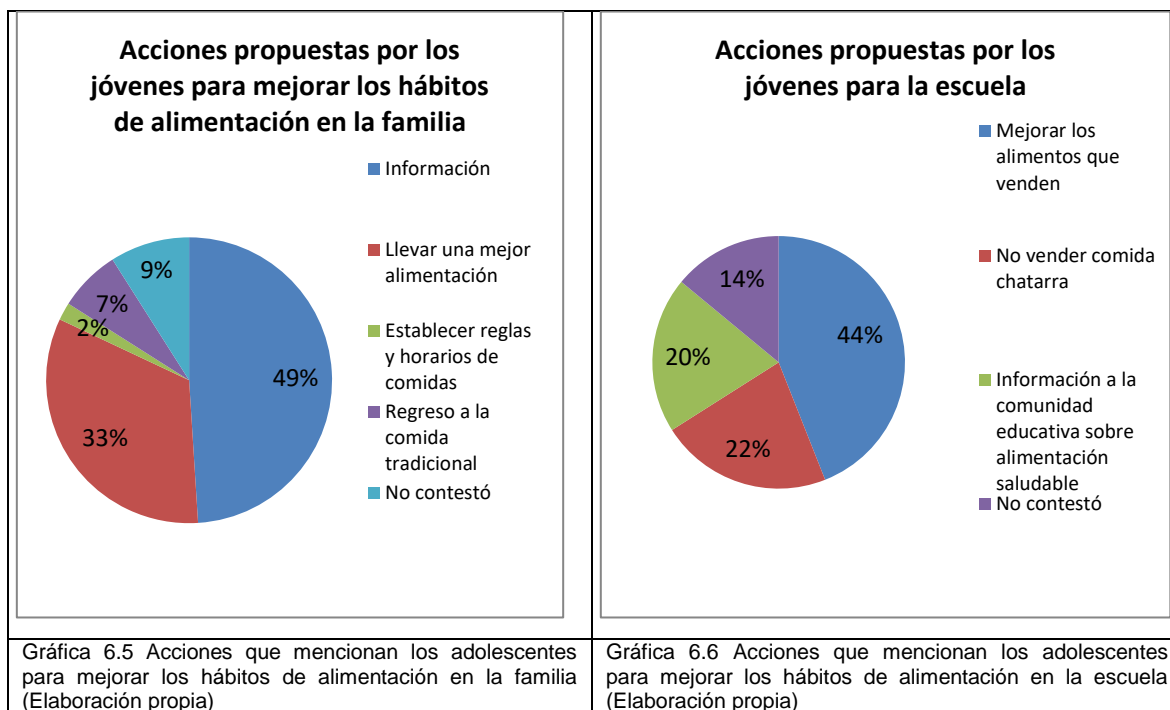
- ¿Piensas que requieres mejorar tu alimentación?
- Escribe una causa de una alimentación inadecuada que consideres importante



Los resultados sobre las causas de una mala alimentación en la población un 39% menciona la falta de información, el 20% lo atribuye al desinterés, para el 19% es por falta de tiempo, un 9% a falta de dinero y el 7% a problemas biológicos y culturales.

Es tan importante crear conciencia sobre la alimentación saludable, la práctica de deporte, y el evitar la comida chatarra como parte de lo necesario para vivir, se debe asumir que hay que alimentarse de manera sana, equilibrada, variada y suficiente.

- Escribe una acción para mejorar la alimentación en casa y escuela



Sobre la categoría de Acciones para mejorar los hábitos en la familia; el 49% menciona que era necesario proporcionarles información, el 33% que deberían llevar una mejor alimentación, un 2% establecer reglas y horarios para comer, un 7% regresar a la comida realizada en casa y el resto no contestaron.

Para la mejora de hábitos alimentarios en la escuela el 44% menciona la mejora de los alimentos que venden dentro de ella (más fruta y verdura), el 22% que en la escuela no se venda o disminuya la comida chatarra (exceso de grasa, sal y azúcar); y un 20% menciona la importancia de informar a la comunidad educativa sobre alimentación adecuada y las problemáticas que se suscitan si ésta no lo es.

4.5. Análisis de la información

En los resultados y análisis obtenidos a través de los instrumentos de investigación utilizados – observación y cuestionario- del grupo de informantes adolescentes de catorce y quince años, que cursan el tercer año de secundaria, los cuáles asisten a curso de preparación en la colonia Santo Domingo de la delegación Coyoacán en la Ciudad de México, se encontró lo siguiente:

El primer dato importante es que de los 100 jóvenes encuestados 40 de ellos presentan sobre peso u obesidad; datos que se observan en la gráfica 1.4, dicha información no se aleja de los resultados nacionales que reportan los organismos de salud, por lo que el análisis será abordado a través de la situación diagnóstica en la que se encuentra nuestra población estudiada según los siguientes rubros:

a) Hábitos de alimentación personal y familiar.

El consumo de frutas y verduras es deficiente y, por consiguiente el aporte de vitaminas, minerales y fibra dietética que debe aportar el grupo de alimentos mencionado, no se puede hablar de una deficiencia calórica pues la ingesta de las mismas es completada con alimentos de escaso valor nutricional (bebidas industrializadas azucaradas, alimento chatarra y comida rápida), pero con una alta densidad calórica por su exceso de grasas y azúcares simples, datos que se muestran en las gráficas 2.1 y 2.2

Los datos nos indican que para una parte de los jóvenes encuestados su desayuno está compuesto por sólo un alimento, y no hay forma de que se puedan cubrir los requerimientos calóricos y nutricionales que el adolescente requiere; los resultados también indican que una parte de la población no desayuna y por lo tanto no adquieren la energía que proporcionan los alimentos al inicio del día, después de tener un periodo de ayuno, datos que se observan en la gráfica 2.3.

El desayuno debe ser el primer alimento que se consuma al inicio del día, antes de iniciar las actividades cotidianas, por la necesidad de glucosa que el cerebro requiere

para su concentración, atención y aprendizaje, y además debe cumplir con las características de ser completo, suficiente y equilibrado.

Respecto al hábito de respetar y dar tiempo suficiente para la ingesta de alimentos en un espacio adecuado con el fin de disfrutar la comida y la costumbre de convivir con la familia en éste tiempo dedicado no solo a nutrir el cuerpo sino también a alimentar las relaciones familiares, un porcentaje importante de la población no cuenta con el tiempo y la disponibilidad para que su alimentación y posterior nutrición tenga las características antes mencionadas, datos reflejados en las gráficas 2.7 y 2.8.

b) Actividad física y sueño

Los datos reflejan que la mayor actividad física que los jóvenes realizan es en la escuela siendo ésta de muy poco tiempo, de igual manera en casa no es un factor que se incentive pues el tiempo que se dedica a realizar algún tipo de actividad física también es corto; es de importancia mencionar que la actividad física y el deporte son elementos sistemáticos para optimizar la salud integral al incrementar el gasto de energía y reduciendo el almacenaje de calorías no utilizadas en el cuerpo, además es un medio de educación formal y no formal, de desarrollo de habilidades y destrezas y, para concienciar una mejor calidad de vida, tal situación se observa en las gráfica 3.1. Empero como se requiere movimiento y gasto energético a través de ello, también es necesario un descanso a través de horas de sueño, los datos proporcionados por nuestra población estudiada indica que en su mayoría duerme entre 7 y 8 horas, a penas el tiempo necesario para su recuperación tanto física como mental del cuerpo; cosa que no ocurre en su totalidad para los jóvenes que duermen menos y que afecta negativamente a la salud asociados a alteraciones metabólicas como la obesidad, datos que se obtienen de la gráfica 3.2.

c) Autoconcepto y autoestima

Los datos obtenidos de la muestra de población adolescente estudiada nos indican que en referencia a la autoaceptación, autoconocimiento y autovaloración que ellos

hacen sobre su cuerpo y sobre lo que son, hacen y piensan, así mismo de la importancia que le dan a lo que los demás piensan de ellos (en referencia a su físico y a lo que dicen o hacen), los resultados indican que la mayoría presenta una autoestima y un autoconcepto positivo, pero no hay que olvidar que la población que cuenta con un autoestima y un autoconcepto negativo es significativa, datos señalados de la gráfica 4.1 a la 4.7, y es allí en donde es necesario trabajar para que reconozcan su valor personal y social de lo que son, de lo que sienten y de lo que hacen, puesto que el adolescente que tiene un bajo concepto de sí mismo espera resultados negativos, anticipa su fracaso y desiste en su esfuerzo para salvar las dificultades a diferencia de poseer un autoconcepto positivo, sus expectativas son elevadas, espera un trato favorable por parte de los demás y persiste ante los obstáculos.

d) Concepciones sobre alimentación

Al respecto en su mayoría los adolescentes encuestados tienen claro la relación directa que existe entre el tipo de alimentación que se ingiera y la calidad de salud que se presente, saben diferenciar entre una alimentación saludable de una que no lo es, además considera que alimentarse adecuadamente no requiere un gasto económico mayor, aquí surge la necesidad de que el adolescente adquiera conocimiento procedimental y actitudinal respecto a una alimentación completa, datos observados en las gráficas 5.1, 5.2 y 5.3.

Los adolescentes manifiestan necesitar educación para llevar una alimentación que cumpla con las características adecuadas de calorías y nutrientes, para llegar y/o mantener un peso saludable que los aleje de las enfermedades que acarrear tanto los excesos como las deficiencias, detectado en las gráficas 6.1 y 6.2.

Tienen claras algunas causas de que no se lleve a cabo una adecuada alimentación en lo individual y en lo familiar, así mismo proponen que la información y la disposición de hacer modificaciones en el tipo de alimentación, son necesarias para

llevar una mejor forma de alimentarse y por consiguiente un mejor estilo de vida, datos observados en las gráficas 6.4, 6.5 y 6.6.

A manera de síntesis se presenta el siguiente cuadro, con los resultados obtenidos en la encuesta.

Hábitos de alimentación	Sueño	Actividad física
<p>Los hábitos alimentarios entendidos como los comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos en respuesta a unas influencias sociales y culturales.</p> <p>Para éste caso en los adolescentes existen deficiencias en el consumo de frutas y verduras, aunque no se habla de una deficiencia calórica, sí de una nutrimental.</p> <p>Existe un consumo elevado de alimentos con densidad calórica alta, con preferencia de alimentos dulces.</p> <p>El desayuno es deficiente en cuanto a las calorías ingeridas y /o a los nutrientes que se consumen.</p> <p>Se ha dejado a un lado la convivencia familiar en los horarios de alimentación.</p>	<p>El sueño es un estado del organismo en él se halla en una relativa quietud y en el que la respuesta a estímulos externos está atenuada, el sueño es un proceso activo, en el que se logra la recuperación de las capacidades físicas e intelectuales.</p> <p>En éste caso la mayoría de los adolescentes duerme las horas necesarias para recuperarse física y mentalmente.</p>	<p>Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.</p> <p>El tiempo que los adolescentes dedican a realizar actividad física, en la escuela o fuera de ella es insuficiente.</p> <p>Se detectan periodos largos de tiempo en actividades sedentarias por parte de los jóvenes.</p>

Concepciones de alimentación	Autoconcepto y Autoestima	Educación alimentaria
<p>Se tiene claro la relación directa entre alimentación y salud.</p> <p>Tienen bien diferenciada una alimentación sana de la que no lo es.</p> <p>Requieren apoyo en llevar a la práctica los conocimientos sobre alimentarse adecuadamente.</p> <p>Requieren orientación alimentaria para toma de decisiones adecuadas para su bienestar físico y mental.</p>	<p>El autoconcepto es la suma de creencias de un individuo sobre sus cualidades personales y la autoestima es básicamente cómo nos sentimos con nosotros mismos.</p> <p>En los datos obtenidos, el autoconcepto de los jóvenes está influenciado de los pensamientos y actitudes de los otros hacia ellos.</p> <p>En su mayoría presentan una autoestima y autoconcepto aceptable, sólo requiere reforzarla.</p> <p>La educación emocional va encaminada a elevar la autoestima y autoconcepto de los jóvenes que lo requieren.</p>	<p>Son aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar.</p> <p>Requieren llevar a la práctica los conocimientos que poseen sobre alimentación.</p> <p>Ampliar los conocimientos procedimentales y actitudinales sobre alimentación y reforzar los conceptuales.</p> <p>Anuncian la necesidad de educar a padres y llevar a cabo acciones de orientación en las escuelas.</p>

Una vez que se obtuvieron los resultados y se analizaron, se adquieren los insumos diagnósticos para la planeación y planificación del taller, considerando que son detectadas necesidades tanto en docentes, padres de familia y adolescentes; para el caso de este trabajo sólo serán abordadas las necesidades de éstos últimos por lo que se sugiere de hacer un ordenamiento según la lógica de abstracción del proceso enseñanza y aprendizaje. Considerando lo siguiente:

1.- Recordar lo aprendido en los grados anteriores (primaria y 1° de secundaria) sobre alimentación y grupos de alimentos dándole significancia al aplicarlo en su periodo de desarrollo de adolescencia.

Necesidades de contenido y conceptual sobre alternativas de alimentación, variabilidad y economía, sobre la importancia de alimentación adecuada y ejercicio constante y los beneficios en nuestro cuerpo; y en contraparte las causas “reales” de hacer lo contrario.

Comprender lo que se dice y aplicarlo correctamente en cada situación especial que se le presente. Definir las causas y consecuencias del sobrepeso y obesidad; así como de salud, enfermedad y calidad de vida.

Delimitar los factores internos o individuales y externos o sociales que intervienen para la elección del tipo de alimentación

2.- Cambio de en la toma de decisiones, por medio de que el conocimiento adquirido sea significativo y aplicable a su vida diaria y de manera permanente, considerando que lo que se realice en esta etapa será el resultado en la calidad en la vida adulta y vejez; reconociendo el peso que tienen las conductas sociales y de actitud en la alimentación. Resaltar el hecho que el adolescente tome decisiones en las que considere su bienestar físico y mental.

3.- Reconocer las emociones, para el detectar lo que sienten y como se perciben, esto va de acuerdo a sus vivencias y a cómo actúan lo que se encuentran alrededor; pero que pueden ser modificados en mejora de la autoestima y autoconcepto; que

mejore los hábitos de salud por medio de decisiones acertadas sobre su alimentación; en el momento de sentirse como una persona con cualidades y defectos pero con posibilidad de corregir el camino. Lograr una vida plena con salud es el objetivo a considerar como importante.

4.- Necesidades procedimentales para que el adolescente tenga la habilidad de organizar una dieta adecuada a su edad con los requerimientos de calorías y nutrimentos necesarios para su desarrollo físico y mental. Trabajar los equivalentes y las raciones de los alimentos.

Una vez analizados los resultados se concluye que en definitiva existe confusión en cuanto a los alimentos que integran cada grupo de los mismos y en la necesidad de incluir todos en la dieta para cumplir con el aporte nutrimental que requiere el organismo adolescente para su desarrollo físico y mental de manera saludable, la familia es el primer grupo social donde se adquieren hábitos de salud como alimentación y actividad física; y son patrones que se llevaran a la vida adulta, sin olvidar que las costumbres sociales y la cultura también tiene su impacto en las elecciones de alimentos y la forma de consumirlos.

Unos de los factores que causan sobre peso y obesidad además del aporte excesivo de calorías al cuerpo está el sedentarismo característico en esta época; y donde los jóvenes tienden a utilizar los medios electrónicos y de internet; manteniéndolos en estado de inactividad por mucho tiempo. Además de la falta de apoyo familiar en el fomento de actividades deportivas de sus integrantes.

Los adolescentes proponen ciertas acciones para mejorar el tipo de alimentación tanto en la familia como en la escuela y, aunque están conscientes de la necesidad de un cambio, las acciones no se llevan a cabo; ya sea por la falta de conocimiento de tipo procedimental y actitudinal, o también por desconocimiento de sí mismos y de valoración de su cuerpo, de tal manera se requiere trabajar en estas áreas para lograr que, por convicción realicen un cambio en la forma de alimentarse.

Capítulo 5

Fundamentación teórica de la planeación del taller.

5.1. Introducción

La planeación del taller: **“Eres lo que comes, lo que sientes y lo que sabes”** dirigida a grupo de jóvenes adolescentes que cursan el 3er grado de secundaria y que se encuentran entre los 14 y 15 años de edad.

Para Rice (1997), la adolescencia es un periodo de transición de la niñez a la edad adulta y periodo de formación de identidad, que busca independencia de sus padres, pero desea un mayor contacto y sentido de pertenencia y compañía con sus pares.

Partir del supuesto de conocer las características de los adolescentes, sus principales cambios biopsicosociales de esta etapa de la vida. Es necesario conocer la realidad de los jóvenes para la construcción de una propuesta - significativa, en la convicción que todo proceso de aprendizaje se enriquece cuando sus sujetos son conocidos y sus demandas valoradas.

De este modo una de las actividades iniciales es investigar el perfil de los adolescentes para la orientación de las actividades; para ello como parte del proceso formativo se crearon dos instrumentos de investigación; que consistieron en una guía de observación y un cuestionario, orientados a recoger información personal de los estudiantes, de su alimentación, de sus emociones y de su entorno social y familiar.

Al final del análisis de ambos instrumentos los resultados indican la necesidad de una revaloración sobre la educación nutricional al advertir que aunque es importante la adquisición de conocimientos (ya que estos influyen en la evolución del pensamiento, de las percepciones, de los propios conceptos, y por tanto, ayudan a valorar la importancia de la dieta para la salud), es preciso además, estimular un estado de disposición al cambio comportamental hacia un estilo de vida saludable y un desarrollo de la autonomía en la elección de alimentos, que no solo sea aprendido sino aplicado y que se mantenga en su vida cotidiana. En la necesidad de ese

cambio de comportamiento sano frente a los alimentos, se observa la relevancia de complementar la educación nutricional con la educación emocional con el fin de fortalecer autoconcepto y autoestima en favor de un bienestar personal y social.

La pertinencia del trabajo con grupos de adolescentes sobre el tema de educación nutricional y emocional radica en que en este periodo de su vida pasarán a ser menos dependientes de los alimentos que sus padres les provee, sobre todo fuera del ámbito familiar; al ingresar a estudiar el nivel medio superior tendrán el libre albedrío de elección de alimentos, en cuanto al tipo, el lugar, la frecuencia, la procedencia y los horarios.

Así mismo, los adolescentes constituyen un grupo vulnerable de la prevalencia de exceso de peso, ya que en esta fase tiene lugar algunos cambios: el patrón de crecimiento gradual que caracteriza a la primera infancia cambia rápidamente al patrón de crecimiento y desarrollo acelerado, afectando tanto a los aspectos de la salud física y aspectos psicosociales. Durante este período se siguen produciendo cambios en los hábitos alimentarios y los alimentos pueden ser utilizados como una forma de ejercer la autonomía. Además, el pensamiento abstracto del adolescente no está completamente desarrollado, es decir, los adolescentes generalmente no pueden hacer una correlación entre el comportamiento actual y futuros riesgos para la salud (Silvestre, Solé, Pérez y Jodar, 1996).

Se determina utilizar el taller, porque este es un medio que facilita el proceso de enseñanza y aprendizaje; con una formulación racional de actividades específicas graduadas y sistemáticas para cumplir objetivos del proceso de formación que es la columna vertebral, se concibe como una realidad integradora, compleja, reflexiva, en el que se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso pedagógico orientado a una comunicación constante con la realidad social y con un equipo de trabajo altamente dialógico formado por docentes y estudiantes en donde cada uno es un miembro más del equipo y hace sus aportarte específicos.

En el taller se enfatiza la solución de problemas; que en este caso es el manejo de una adecuada alimentación fortaleciendo la autoestima en los participantes, por el

cual las acciones se enfocan al saber hacer, es decir, hacia la práctica de una actividad, y los alumnos aprenden haciendo y sus respuestas o soluciones podrían ser más válidas que las del mismo profesor.

Con dicho taller se trabajará con las conductas poco favorables sobre autoestima que puedan determinar la forma de alimentación, a través de estrategias que permitan reconocer un alimento saludable del que no lo es y decidir en consecuencia. La metodología de capacitación se basa en la teoría del constructivismo, que privilegia la construcción de un nuevo conocimiento a partir del conocimiento previo y el trabajo en el entorno social de quien aprende; cuando se enfrenta a un problema que implica para su resolución, la realización de una acción de su parte (Maya, 1996)

La orientación del taller es llevar a los escolares a descubrirse a sí mismos como personas, a los otros y a la realidad en la cual viven para construirse como sujetos protagonistas del proceso de enseñanza y aprendizaje capaces de desarrollar comportamientos alimentarios saludables. Plantear la Alimentación y Nutrición como tema transversal en el desarrollo curricular constituye algo útil y valioso para resolver problemas reales de los adolescentes puesto que ayuda a aproximar los aspectos científicos a lo cotidiano, vincula la teoría con la práctica partiendo de las propias concepciones, experiencias y realidades.

5.2. Objetivos

La planeación del taller tiene los siguientes objetivos:

OBJETIVO GENERAL: El adolescente construirá, autoestima, autoconcepto y hábitos de alimentación saludable, para prevenir problemas de sobrepeso y obesidad.

Objetivos específicos:

- Que el adolescente identifique los elementos esenciales de una nutrición adecuada en esta etapa de la vida.
- Que el adolescente pueda seleccionar sus alimentos de acuerdo a los requerimientos calóricos y nutrimentales, para alimentarse adecuadamente.
- Que el adolescente sea capaz de desarrollar una autoestima y un autoconcepto positivos para procurar su salud

Se planea bajo los principios del Constructivismo en el cual el conocimiento es una construcción del ser humano fundamentada en esquemas que ya posee, por lo que es importante tomarlo en cuenta en el proceso de enseñanza y aprendizaje, sin olvidar que dicho aprendizaje debe ser reconocido como una actividad significativa, que debe vincular su enseñanza a la experiencia del estudiante y analizar los conceptos previos que tiene sobre el tema, de modo que los nuevos contenidos se organicen sobre los anteriores en un todo con significado, éste aprendizaje debe ser funcional, relacionado con el saber hacer, con el transformar la realidad, poder desempeñarse y manejar situaciones en diferentes

En la planeación del taller es necesario determinar que el rol a desempeñar del capacitador es el de propiciar los procesos de enseñanza y aprendizaje, que debe asumir el rol de facilitador siendo necesario desarrollar una fuerte capacidad empática con los participantes, debe de transformarse en un observador del proceso grupal, manteniendo siempre la objetividad, debe ser capaz de detectar en la conducta del grupo no solo aquello que es evidente, sino también todo aquello que

se encuentra oculto o implícito, para esto debe de estar valorando constantemente lo que se está haciendo.

De igual manera el facilitador debe proporcionar la comunicación, y una verdadera comunicación se logra cuando se ha aprendido a escuchar y hablar. El capacitador para orientar este proceso, puede actuar entregando información, regulando discusiones frontales y diversificando los canales de comunicación.

Finalmente, como parte del rol del facilitador, este se transformará en un asesor del grupo, es decir debe de procurar que el grupo cada vez sea menos dependiente. En cuanto al rol de los participantes estos deben de tener una predisposición y actitudes positivas, aportar a la integración del grupo.

Cabe resaltar que ambos roles son complementarios y por lo tanto exigen una cierta retroalimentación, así como también se requiere un proceso permanente de evaluación, para ver la maduración del grupo en función de los objetivos planteados.

La planeación y planificación del taller se lleva a cabo bajo los siguientes criterios:

Necesidades formativas y de tipo emocional: porque los datos sobre salud, nos indican que existen problemas de sobrepeso y obesidad en personas cada vez más jóvenes y que esto está determinado por los hábitos de alimentación y falta de actividad física y en éste trabajo reconsiderando la necesidad del autoconocimiento para valorar las cosas positivas, y educación emocional; para manejo de emociones que puedan determinar la manera de alimentarnos; existiendo pocas instituciones educativas que lleven a cabo ese conocimiento de sí mismo y manejo de emociones; porque no está presente en el currículo.

Interés de los participantes a través de trabajar con ellos la importancia de mantener un peso adecuado, por medio del conocimiento y manejo de emociones, de fortalecer la autoestima y autoconcepto, para que los adolescentes tomen conciencia de sus necesidades alimentarias, de actividad física como una forma de vida y fomentar la

toma de decisiones asertivas para lograr una salud adecuada en esta etapa y en etapas posteriores de la vida.

Motivación a través de los logros a los que se quiere llegar con el taller y la importancia de llevar a la práctica los contenidos abordados, para una vida saludable, para su bienestar personal y emocional.

Las propuestas de evaluación son:

Autoevaluación del adolescente será de acuerdo a los contenidos adquiridos y llevarlos a la práctica; a través de ejercicios prácticos que indiquen la adquisición de conocimiento respecto a las categorías conceptual, procedimental y actitudinal, en temas referentes a la alimentación y autoestima.

Coevaluación de los adolescentes al formador y viceversa, en referencia a la forma de trabajo, los alcances y propuestas de mejora.

Hetero-evaluación del docente hacia los estudiantes respecto a la comprensión de los contenidos y la aplicación práctica de los mismos, en determinadas situaciones de elección de alimentos.

5.3. Descripción

La descripción detallada del taller es la siguiente:

Bloque	Propósito	Secuencias
I. Elementos nutricionales esenciales en la adolescencia.	Identificar y comprender la importancia de elementos nutricionales indispensables en la etapa de la adolescencia para preservar la salud	<ol style="list-style-type: none">1. Conociendo al grupo y al taller2. Diferenciando nutrición de alimentación3. Conociendo los grupos de alimentos4. Distinguiendo los nutrientes y su importancia en la adolescencia5. Comprendiendo la importancia de la actividad física.6. Averiguando la relación descanso y salud.7. Reconociendo la importancia de la hidratación.8. Identificando los alimentos de escaso valor nutricional o de calorías vacías.

Bloque	Propósito	Secuencias
II. Alimentación adecuada en el adolescente	Seleccionar alimentos de acuerdo a los requerimientos calórico proteicos, según sus necesidades nutricionales individuales	<p>9. Analizando cómo me alimento</p> <p>10. Conociendo las características de una dieta adecuada</p> <p>11. Analizando las necesidades calórico-nutrimientales de los adolescentes.</p> <p>12. Calculando calorías y nutrientes necesarios.</p> <p>13. Calculando equivalentes y raciones.</p> <p>14. Incluyendo alimentos procesados.</p> <p>15. Señalando la importancia del desayuno</p> <p>16. Organizando un plan de alimentación completo</p> <p>17. Identificando los problemas de una alimentación excesiva.</p>

Bloque	Propósito	Secuencias
III. Autoestima y autoconcepto	Comprender las bases que originan la autoestima y autoconcepto que se tienen, la forma de trabajar para modificarla, para que repercuta en la forma de alimentarse.	18. Vamos a conocernos 19. Descubriendo mis cualidades y expresarlas a otros. 20. La importancia de dar y recibir. 21. Autoconocimiento y comunicación. 22. Conociendo que es la autoestima y el autoconcepto. 23. Descubriendo a la persona más importante. 24. Encontrando mis fortalezas y debilidades. 25. Descubriendo mis emociones. 26. Reconociendo quién soy. 27. Modificando la autocrítica. 28. La mensajería motivadora. 29. Solucionando problemas. 30. Evaluando lo aprendido

5.4 Presentación

Bloque I: Elementos Nutricionales esenciales en la adolescencia			
Propósito general: Identificar y comprender la importancia de elementos nutricionales indispensables en la etapa de la adolescencia para preservar la salud.			
Secuencia	Conociendo al grupo y al taller		
	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
1	<p>Inicio Se da la bienvenida y se muestran los objetivos del taller, se procede a llegar a acuerdos sobre el reglamento. Los participantes formarán dos círculos uno dentro de otro cada participante se presenta con el compañero de enfrente con su nombre, edad, procedencia y una característica que lo represente, después gira el círculo de manera inversa y continúan presentándose.</p> <p>Desarrollo Con la técnica “La cesta de frutas” (anexo 7-1), se forman 5 equipos y se comentan las expectativas del taller, se realizará un escrito breve en cada equipo y se presenta al grupo, mencionando el nombre de cada integrante del equipo.</p> <p>Cierre Se conformará un círculo con todos los participantes, cada uno dirá su nombre y después cada participante dirá el nombre de los demás. Investigar conceptos de nutrición y alimentación</p>	<p>Que el adolescente conozca el panorama general de los contenidos del taller, romper el hielo entre los participantes, que se conozcan e interactúen entre ellos, así como el conocer las expectativas generales del grupo.</p>	<p>60 minutos</p> <p>*Cartel con los objetivos</p> <p>*Cronometro</p>

Diferenciando alimentación de nutrición			
	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
2	<p>Inicio</p> <p>Con la actividad “dichos y refranes” (anexo 7-2) formar binas y comentar lo que investigaron de los conceptos de alimentación y nutrición.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Cada pareja pasará al pizarrón y escribirá una característica de nutrición y una de alimentación. Después por medio se comentará lo escrito, se organizará por apartados y se procederá a llegar a un acuerdo grupal.</p> <p>Cierre</p> <p>Con la información reflejada en el desarrollo, organizar un esquema conceptual, en donde queden clarificadas las diferencias entre los dos conceptos</p> <p>Dicho esquema será auto evaluado de forma grupal. Con una rúbrica (anexo 8-1) Por equipos investigar un grupo de alimentos según el plato del buen comer</p>	<p>Que el adolescente comprenda los elementos que conforman el concepto de nutrición y los de alimentación y que establezca claramente sus diferencias.</p>	30 minutos

Conociendo los grupos de alimentos			
3	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Consensuar un esquema entre todo el grupo de la forma de organizar la información de lo investigado por cada equipo.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Cada equipo organizará la información en el esquema establecido, a través de la participación de todos los integrantes y colocar ejemplos con los recortes.</p> <p>Cierre</p> <p>Se organizará un esquema general con la aportación de cada equipo. Se evaluará el esquema con la rúbrica (Anexo 8-1)</p>	<p>Que el joven pueda identificar los grupos de alimentos, sus principales características y la importancia de ser consumirlos diariamente, para una alimentación sana.</p>	<p>30 minutos</p> <p>*Hojas bond</p> <p>*Recortes de imágenes de alimentos</p>

Los nutrientes y su importancia en la adolescencia			
	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
4	<p>Inicio</p> <p>Con la técnica del “barco se hunde” (anexo 7-5) se forman 5 equipos y se les entrega un texto sobre nutrición. Se sortean los temas.</p> <p>Desarrollo</p> <p>En equipos obtener información de los textos sobre los nutrientes que les tocó bajo los siguientes criterios: función, en que alimentos se encuentran y síntomas de su deficiencia. Se organiza la información en un esquema y se elige un representante por equipo, y por carrusel se compartirá la información a los otros equipos, que realizarán anotaciones necesarias para que se apropien de la información de todos los equipos</p> <p>Cierre</p> <p>En equipo organizar un tríptico con la información que proporcionaron los equipos. Se coevaluarán los trípticos (anexo 8-2)</p>	<p>El propósito es que el adolescente pueda distinguir los principales nutrientes que se requieren en esta etapa de su vida, y que reconozca la importancia que tiene en su desarrollo bio-psico-social.</p>	<p>60 minutos</p> <p>*Textos varios de nutrición</p> <p>*Pliego de bond</p> <p>*Marcadores</p> <p>*Hojas blancas tamaño oficio.</p>

Comprender la importancia de la actividad física			
5	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Con la participación del grupo se reflexionará sobre la importancia de realizar actividad física de manera constante por parte de los adolescentes a través de una “lluvia de ideas” (Anexo 7-4) que serán escritas en el pizarrón.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Con las pesquisas descrita en el pizarrón y con una búsqueda de información en sus dispositivos móviles, y conformando equipos por medio de la técnica grupos de alimentos (anexo 7-7), discutir la información y elaborar un escrito de conclusiones sobre la importancia de realizar actividad física por parte del adolescente, para preservar la salud.</p> <p>Cierre</p> <p>Elaborar un itinerario de manera individual, sobre actividades o cambios en sus hábitos cotidianos que se proponga llevar a cabo para incrementar la actividad física.</p>	<p>Que el adolescente analice la importancia de llevar a cabo actividad física de manera sistemática, como una manera de mantener el cuerpo y la mente saludable</p>	<p>30 minutos</p> <p>*Pizarrón</p> <p>*Marcadores</p> <p>*Hojas blancas</p>

Averiguar la relación entre descanso y salud			
6	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Investigar con especialistas de medicina y psicología sobre la importancia de cumplir con ciertas horas de sueño, hacer anotaciones o grabaciones.</p> <p>Desarrollo</p> <p>En sus equipos realizar una lista de los beneficios de cumplir con las horas de sueño y otra lista de los perjuicios de no hacerlo. Comentar la lista con el resto del grupo y argumentar sus reflexiones.</p> <p>Cierre</p> <p>Realizar una reflexión individual sobre la importancia de respetar las horas de sueño e implementar estrategias posibles de llevar a cabo para lograr el descanso necesario para el adolescente.</p>	<p>Que el joven reconozca la importancia de cumplir con las horas de sueño, para un desempeño adecuado en las actividades y detectar los factores que dificultan ésta práctica y sus consecuencias en un desarrollo integral.</p>	<p>30 minutos</p> <p>*cuadern o de notas o grabador a</p> <p>*Pliegos de papel bond</p> <p>*Hojas blancas</p>

Reconociendo la importancia de la hidratación.			
7	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Presentar el video de Youtube: “Los fundamentos científicos sobre el agua y la hidratación” en la siguiente liga:https://www.youtube.com/watch?v=ET7q1w5GnGM</p> <p>Desarrollo</p> <p>En parejas comentar la información del video, las dudas sobre conceptos o aseveraciones que se plantean. Comentar en el grupo, y compartir información para aclarar los puntos en donde existan dudas. De manera individual notar los puntos clave de la información con los siguientes criterios: importancia de la hidratación y sus beneficios.</p> <p>Cierre</p> <p>Organizarse en cuartetos para hacer la representación de un anuncio televisivo sobre la importancia de hidratarse regularmente con agua natural. Presentarlo frente al grupo y realizar una Coevaluación del anuncio televisivo (Anexo 8-3)</p>	<p>Que el adolescente identifique la importancia del agua en su cuerpo, en el equilibrio que debe existir entre ingesta y excreción del vital líquido, para mantener un estado de salud adecuado.</p>	<p>60 minutos</p> <p>*Proyector</p> <p>*Computadora</p> <p>*Internet</p>

8	Identificando los alimentos de escaso valor nutricional o de calorías vacías		
	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Realizar un recordatorio de alimentos chatarra, consumidos y el horario en el que fueron consumidos durante el día. Reflexionar sobre las causas que provocaron dicha ingesta. Traer empaques de diversos productos “chatarra”</p> <p>Desarrollo</p> <p>Dividir al grupo, el grupo A será un equipo de empresarios que producen estos productos y defenderán que, si se deben comer estos productos, el grupo B será un equipo de salud que defenderá que no se deben consumir los productos. Utilizando toda la información que hasta este momento se tiene para defender cada postura.</p> <p>Revisar los empaques y detectar que tipo de nutrimento y calorías que proporciona el producto.</p>	<p>Que el adolescente Reconozca los elementos que contienen los productos “chatarra” y como afectan a su nutrición y sus consecuencias para la salud.</p>	<p>60 minutos</p> <p>*Empaques de productos chatarra</p> <p>*Recordatorio</p> <p>*Cuaderno de notas</p>

	<p>Comentar en parejas y reflexionar como afecta a la nutrición de los adolescentes.</p> <p>Elaborar las principales causas por las que se consumen estos productos y las posibles soluciones para evitarlo.</p> <p>Cierre</p> <p>Realizar de manera individual una reflexión sobre los productos chatarra, por qué se consumen, el beneficio o perjuicio de consumirlos y alternativas para evitar o disminuir su consumo</p> <p>Auto evaluación del bloque I (anexo 8-4)</p>		
--	---	--	--

Bloque II: Alimentación adecuada en el adolescente			
Propósito general: Seleccionar alimentos de acuerdo a los requerimientos calórico nutrimentales, según sus necesidades individuales			
Secuencia	Analizando cómo me alimento		
	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
9	<p>Inicio</p> <p>Realizar un recordatorio (anexo 8-5) con todo lo que comió y bebió un día completo y las cantidades. Traer el dato de peso y talla individual.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Individualmente analizar los alimentos que se consumieron en un día, anotar a que grupo pertenecen y su cantidad. Considerando que debe existir un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida. Anota con azul los alimentos que faltan en cada tiempo y con rojo subraya los que están de más.</p> <p>Cierre</p> <p>Concluir con una reflexión escrita sobre el tipo de alimentación que se está consumiendo y algunas estrategias para mejorar la alimentación.</p>	<p>Que el adolescente pueda analizar los alimentos que ingiere en su dieta de manera cotidiana y reconocer si en ella se observan excesos y/o deficiencias; así como deducir sus posteriores consecuencias</p>	<p>30 minutos</p> <p>Formato de recordatorio</p> <p>Cuaderno de notas</p>

Conociendo las características de una dieta adecuada.			
10	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Se forman equipos a través de la técnica “grupos de alimentos” (anexo 7-7)</p> <p>Desarrollo</p> <p>Realizar una discusión sobre cómo es la alimentación en nuestra localidad y que factores determinan el tipo de alimentación que se consume. Conversar sobre el concepto de dieta, explicar las características de una alimentación sana con la ayuda de material elaborado por el docente.</p> <p>Cierre</p> <p>Cada equipo expresará su análisis de los temas y de manera grupal se estructurará un esquema que sintetice lo discutido por los equipos.</p>	<p>Que el joven cuente con la capacidad de definir el concepto de dieta y reconocer sus tipologías, así como comprender los elementos esenciales de una alimentación adecuada (Completa, Equilibrada Variada, Adecuada Suficiente e Higiénica) que tenga la posibilidad de brindar bienestar y salud.</p>	<p>60 minutos</p> <p>Pliegos de papel bond.</p> <p>Marcador es</p>

Analizando las necesidades calóricas nutrimentales del adolescente			
11	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Se realiza una presentación por parte del docente, en <i>power point</i> sobre los factores que determinan las necesidades calóricas y nutritivas del ser humano.</p> <p>Desarrollo</p> <p>En equipos analizar cada uno de los elementos que se deben considerar para elaborar una guía de alimentación adecuada a necesidades individuales.</p> <p>Con los datos de peso y talla determinar el estado de nutrición individual. Reconoce que tipo de actividad física lleva a cabo. Se obtiene el peso ideal y el total de calorías que requiere diariamente.</p> <p>Cierre</p> <p>Con la información anterior realizar un análisis de su estado nutricional, y reflexionar sobre las causas positivas o negativas de los resultados obtenidos</p>	<p>Que el docente identifique los elementos individuales que determinan las necesidades de calorías y de nutrientes, de su alimentación, y calcule sus requerimientos según peso, talla edad, sexo y actividad física.</p>	<p>30 minutos</p> <p>Proyector</p> <p>Computadora</p> <p>Cuaderno de notas</p>

Calculando las calorías y nutrientes que se requieren			
12	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Presentación por parte del docente sobre las fórmulas y procedimientos matemáticos para obtener los alimentos que se requieren diariamente.</p> <p>Desarrollo</p> <p>De manera individual y paso a paso van determinando sus necesidades calóricas y de nutrientes, se obtiene el total de calorías, proteínas, carbohidratos y grasas.</p> <p>Cierre</p> <p>El adolescente se acostará boca arriba en el suelo, tranquilo, sin moverse y con los ojos cerrados. Imaginando todas las funciones que realiza el cuerpo desde el momento que ingerimos alimento, el recorrido, en el tracto digestivo, después el camino que sigue cada nutriente, al paso por la sangre y el recorrido hacia todos los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo.</p>	<p>Que el adolescente se apropie de las fórmulas matemáticas y procedimientos para el cálculo de las calorías y los nutrientes y que calcule sus requerimientos nutricionales individuales tomando en cuenta características individuales</p>	<p>60 minutos</p> <p>Proyector</p> <p>Computadora</p> <p>Cuaderno de notas</p> <p>Calculadora</p>

Calculando equivalentes y raciones			
13	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Se presenta y explica por el docente el cuadro de equivalentes y raciones. Y la forma de obtener la cantidad y tipo de alimento en cada tiempo de comida.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Deducir, que significa equivalente y ración. Realizar el cálculo de los alimentos que se deben incluir en cada tiempo de comida y cómo se puede variar y sustituir éstos sin afectar los aportes nutrimentales. Con imágenes de alimentos se elaborará su guía de alimentación y se pegarán en el pizarrón el grupo.</p> <p>Cierre</p> <p>Analizar el recordatorio de alimentación que se elaboró con anterioridad y la guía obtenida en este momento. Reflexionar sobre los resultados y exponerlos en el grupo.</p>	<p>Que el joven conozca el cuadro de equivalentes y raciones y lo utilice para realizar una guía de alimentación y pueda realizar los intercambios de alimentos, sin que se vea afectada su composición calórica y nutrimental.</p>	<p>60 minutos</p> <p>Cuadro de equivalentes.</p> <p>Guía de raciones de alimentos</p> <p>Revistas</p> <p>Tijeras</p> <p>Resistol</p> <p>Cuaderno de notas</p>

Incluyendo alimentos procesados.			
14	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Cada joven traerá tres empaques de alimentos que consumen con regularidad.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Con ayuda del docente analizar la información nutricional de los alimentos empacados y envasados y discutir sobre la importancia de revisar de manera cotidiana esta información y como poder agregarla a su guía de alimentación.</p> <p>Cierre</p> <p>Presentación de sus guías de alimentación sustituyendo por algunos productos empacados, y explicar por qué se realizó dicha sustitución.</p>	<p>Que el adolescente reconozca la importancia de analizar los cuadros nutrimentales de los alimentos empacados y procesados y tenga la posibilidad de incluirlos en la dieta, sin que se vea alterada la composición calórica nutrimental.</p>	<p>30 minutos</p> <p>Empaque s de productos varios</p>

Señalando la importancia del desayuno.			
15	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Se hacen equipos por el mes de nacimiento de los adolescentes, el docente procurara que sean uniformes en lo posible</p> <p>Desarrollo</p> <p>En sus equipos debatir sobre la importancia de cada uno de los tiempos de alimentación y escribir sus conclusiones en hojas blancas para leerlos frente al grupo</p> <p>Cierre</p> <p>Cada equipo realizará una representación de una situación en donde se detecte la importancia del desayuno y sus consecuencias de no hacerlo. Coevaluación (anexo 8-6)</p>	<p>Que el joven reconozca la importancia de proveer alimento al cuerpo en las primeras horas del día, el cual debe cumplir con las normas de una alimentación adecuada, así como comprender la necesidad de realizar tres comidas completas y dos colaciones</p>	<p>30 minutos</p> <p>Cuaderno de notas</p>

Organizando un plan de alimentación completo.			
16	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>En binas compartirán las guías de alimentación de cada uno, para analizarlas y observar semejanzas y diferencias.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Compartir ideas y sugerencias con el compañero, utilizando el cuadro de equivalencias y la tabla de raciones realizar sustitución de alimentos y organizar menús de tal manera que no se vean modificados su contenido nutricional, hacer esto las veces necesarias para conformar una guía de siete días que comprenda desayuno, comida, cena y dos colaciones.</p> <p>Cierre</p> <p>Organizar los menús en un folder y presentarlo al grupo.</p> <p>Compartir una reflexión sobre la importancia de contar con los conocimientos anteriores y los beneficios o dificultades detectadas.</p>	<p>Que el adolescente construya un plan de alimentación para una semana que cumpla con los requerimientos necesarios de calorías y nutrimentos según las características individuales, y con las normas de una dieta adecuada</p>	<p>60 minutos</p> <p>Guías de alimentación</p>

17	Identificando los problemas de una alimentación excesiva.		
	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Presentar el video “El problema de la obesidad” cuya liga en <i>you tube</i> es https://www.youtube.com/watch?v=MCvkKgu8Xg8.</p> <p>Desarrollo</p> <p>En equipos conformados por la actividad “El barco se hunde” (anexo 7-5) comentar sobre los problemas de sobrepeso y obesidad, se conforma una tabla de doble entrada donde queden descritas las principales causas y consecuencias de cada problemática, así como sus posibles soluciones y exponerlos al grupo.</p> <p>Cierre</p> <p>Realizar una descripción de situaciones individuales, familiares y escolares que pueden provocar sobrepeso y obesidad. Proponer alternativas de solución.</p> <p>Auto evaluación del bloque (Anexo 8-7)</p>	<p>Que el adolescente pueda reconocer los problemas de sobrepeso y obesidad como una consecuencia de llevar una dieta desequilibrada con exceso y conozca sus posteriores problemas de salud.</p>	<p>60 minutos</p> <p>Proyector</p> <p>computadora</p> <p>Pliegos de papel bond</p> <p>Marcadores</p> <p>Cuaderno de notas</p>

Bloque III: Bases de la autoestima y el autoconcepto			
Propósito general: Comprender los aspectos que modelan la autoestima y autoconcepto que se tienen, la forma de trabajar para modificarla y que repercute en la forma de alimentarse.			
Secuencia	Vamos a conocernos		
	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
18	<p>Inicio</p> <p>Los adolescentes cómodos y con ojos cerrados analizarán cómo son.</p> <p>Desarrollo</p> <p>En una mitad de hoja dará respuesta a las siguientes cuestiones: ¿Cuál es mi aspecto físico? ¿Cómo me relaciono con los demás? ¿Cómo creo que me ven los demás?, después en equipo cada adolescente preguntará como lo ven en los aspectos anteriores y anotarlo en la otra mitad de la hoja.</p> <p>Cierre</p> <p>Coincide lo que dices de ti con lo que dicen tus compañeros, ¿qué tanto se aleja o se acercan a la idea que tienes de ti mismo? Analiza las observaciones y escribe una conclusión breve.</p>	<p>Que el adolescente pueda reflexionar sobre sí mismo, a través de su descripción, reconozca sus cualidades y conocer la percepción de los demás para facilitar el autoconocimiento.</p>	<p>30 minutos</p> <p>Cuaderno de notas</p>

Describiendo mis cualidades y expresarlas a otros			
	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
19	<p>Inicio</p> <p>Se les pide a los adolescentes que se coloquen de manera cómoda en sus lugares, cierren sus ojos y piensen en lo que hacen bien y en lo que no.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Cada participante escribirá en una hoja tres actividades que hacen bastante bien y una que no les sale tan bien.</p> <p>Después en parejas, leer sus escritos y los del compañero. Después deben dialogar sobre lo que han leído respecto a lo que más les ha sorprendido, si se conocía lo que allí dice de la persona y/o si se había dado cuenta de esas cualidades.</p> <p>Cierre</p> <p>Transcurrido el tiempo de diálogo, tienen que transmitir al resto de los compañeros con quién formaron pareja y las cualidades que han descubierto en ella.</p>	<p>Que el adolescente pueda detectar de manera individual las cualidades y las debilidades, para conocerse y conocer al otro, además de desarrollar la facultad de expresar lo que piensan a terceros</p>	<p>30 minutos</p> <p>Cuaderno de notas</p> <p>Hojas blancas</p>

20	La importancia de dar y recibir		
	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Los adolescentes conformarán un círculo y un integrante voluntario estará en el centro</p> <p>Desarrollo</p> <p>Cada integrante del grupo pasará al centro del círculo y será bombardeado por los sentimientos positivos expresados por sus compañeros se sienten hacia ellos, cuando ya hayan pasado todos los asistentes se reflexionará sobre la manera de aplicar lo aprendido en la vida diaria.</p> <p>Cierre</p> <p>Se realiza un escrito en donde se respondan a las siguientes cuestiones ¿cómo me hizo sentir escuchar a los compañeros?, ¿cómo me siento al expresar mis sentimientos hacia ellos?, ¿es importante dar y recibir?, ¿por qué?</p>	<p>Que los adolescentes puedan enterarse de los sentimientos que los demás despiertan para él y saber que él también despierta sentimientos positivos en otros, lo que hace que se valore como un sujeto con cualidades positivas</p>	<p>30 minutos</p> <p>Cuaderno de notas</p>

Autoconocimiento y comunicación			
21	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Cada adolescente realizará un recorrido fuera del salón, reconociendo sus cualidades: físicas, sociales e intelectuales después de un tiempo regresa al salón.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Se pide a los participantes que realicen un anuncio para intentar venderse, de manera breve las cualidades que detectaron, después cada joven pasa al frente del grupo y explicará su anuncio.</p> <p>Cierre</p> <p>Se reflexiona sobre las siguientes preguntas y se realiza una síntesis escrita.</p> <p>¿Cómo me he sentido? ¿Me agrada o me incomoda que hable bien de mí? ¿Lo hago con frecuencia? ¿Cuándo puedo poner en práctica esta actitud hacia las personas que me rodean?</p>	<p>Que el adolescente tenga la capacidad de reconocerse, a través del conocimiento específico que tiene de sí mismo e integrar un juicio de su persona como una realidad diferente a la de los demás, y comunicar ese reconocimiento exaltando las cualidades para su aceptación en el grupo.</p>	<p>30 minutos</p> <p>Pliegos de bond</p> <p>Hojas de colores</p> <p>Marcadores</p> <p>Revistas</p> <p>Tijeras</p> <p>Resistol</p>

Conociendo que es la autoestima y el autoconcepto			
22	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Se forman cuatro equipos con la técnica de numeración y hacer equipos de los uno, de los dos, de los tres y de los cuatro.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Cada equipo escoge un texto, se pide que se discuta y se analice el tema sobre los siguientes ejes: concepto, importancia, recomendaciones para lograr una autoestima y autoconcepto positivo.</p> <p>Cierre</p> <p>En un cuadro sinóptico integrar la información y exponerla frente al grupo.</p>	<p>Que el adolescente reconozca las principales características de una autoestima positiva y negativa, alguna acciones personales que pueden modificarlas.</p>	<p>60 minutos</p> <p>Textos varios sobre autoestima y autoconcepto</p> <p>Pliegos de papel bond</p>

La persona más importante			
23	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Se les pide a los adolescentes que contesten a la siguiente pregunta ¿Quién es la persona más importante en su vida?</p> <p>Desarrollo</p> <p>Cada joven dará respuesta en voz alta y por turnos a la pregunta y el motivo por lo que es importante. Después de escuchar a todos, invitar a pensar que si la respuesta no es YO, es necesario reflexionar en los siguiente: “Tú eres la persona más importante en tu vida, eres el protagonista de tu vida, si no te cuidas y no te quieres no podrás querer ni cuidar a otros y los demás no podrán quererte ni respetarte”</p> <p>Cierre</p> <p>Se invita a los jóvenes que piensen en su más reciente éxito y el último fracaso, y que traten de recordar cómo se sintieron y como se trataron en ambos casos.</p>	<p>Que el adolescente pueda detectar de manera individual las cualidades y las debilidades, para conocerse y conocer al otro, además de desarrollar la facultad de expresarlo a terceros</p>	<p>30 minutos</p>

Encontrando fortalezas y debilidades			
24	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>De manera individual en una hoja realizar un listado de virtudes o habilidades y otra lista de defectos.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Reflexionar sobre la actividad anterior, dando respuesta a las siguientes cuestiones: ¿Te costó trabajo hacer los listados? ¿Cuál listado de ha sido más difícil el de virtudes o el de defectos?</p> <p>Cierre</p> <p>De ambos listados, analizar si realmente creo lo que soy, o lo creo porque lo han dicho otros. Hacer una reflexión escrita.</p>	<p>Que el adolescente se dé cuenta del concepto que tiene de lo que es, de lo que tiene y de lo que puede hacer, y si este concepto es propio o es construido por los otros.</p>	<p>30 minutos</p> <p>Cuaderno de notas</p>

25	Bazar de emociones		
	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Se colocan el nombre de 20 emociones en tarjetas, los adolescentes se colocan en círculo en el centro del salón.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Cada uno tomará una tarjeta y escribirá una situación que le haya ocurrido y que guarde relación con la emoción que ha elegido. Iniciando con la frase: “yo he sentido la emoción de.... cuando..., después colocará el escrito en el respaldo de su silla. Todos comenzarán a leer cada una de las anécdotas.</p> <p>Cierre</p> <p>Al terminar las lecturas hacer una reflexión con el grupo sobre las siguientes cuestiones: ¿Ha sido difícil contar la historia? ¿Has recordado otra situación con otra emoción? ¿Qué tan fácil te resultó reconocer dicha emoción?, ¿Hay alguna emoción que no ha quedado clara?</p>	<p>Que el adolescente aprenda a identificar las emociones más importantes, que sean capaces de expresarlas por medio de la palabra escrita y sepan identificarlas por medio de una experiencia personal.</p>	<p>30 minutos</p> <p>Tarjetas</p>

Reconociendo quién soy			
26	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>A los participantes se les darán una hoja con imágenes de caras (anexo 8-8) y en ella debe dibujar la expresión según lo que sienta además escribir la explicación.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Cada uno de los adolescentes leerá su análisis a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades.</p> <p>Cierre</p> <p>Reflexionar sobre cómo se sintió en ésta actividad y si ha detectado algunas acciones que pueda modificar para ser un mejor ser humano.</p>	<p>Que el adolescente aprenda a identificar cómo se siente con su persona y como se siente con los otros en diferentes contextos, para que logre hacerlo consiente y pueda transformarlo positivamente de manera racional.</p>	<p>30 minutos</p>

27	La autocrítica		
	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Hacer un recordatorio de manera individual de todas las ocasiones en las que ha manifestado frases autocriticas cuando hace algo erróneo.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Escribir en una columna los pensamientos autocríticos, que se ha mencionado en el transcurso de una semana. Al final del listado anotar cómo se siente al escribirlas. En otra columna refutar la autocrítica de manera razonada (autodefensa), al finaliza escribir cómo se siente con esta última.</p> <p>Cierre</p> <p>En equipos discutir cómo impacta la autocrítica en la autoestima y leer sus conclusiones al grupo. Como actividad diaria estar más atento a los pensamientos autocríticos y buscar su respuesta racional.</p>	<p>Que el adolescente reconozca los pensamientos autocríticos como frases inconscientes que se dice a uno mismo y que aumentan las emociones negativas de modo que pasen a la conciencia y puedan ser refutados desde la razón</p>	<p>30 minutos</p> <p>Cuaderno de notas</p>

28	La mensajería motivadora		
	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>Se da a cada adolescente un lápiz y una hoja de papel, que le permita escribir un mensaje a cada uno (de lo importante que es para el grupo, porqué le gustaría conocerlo mejor, por qué está contento de estar con él en el grupo), a cada uno de sus compañeros, después se colocan en un círculo.</p> <p>Desarrollo</p> <p>De uno en uno se coloca al centro del círculo con los ojos tapados debe escuchar los mensajes que los demás miembros del grupo le lean, el del centro se debe limitar a escuchar, sin hacer comentarios</p> <p>Cierre</p> <p>Al finalizar el intercambio de mensajes, los adolescentes podrán comentar lo que les ha sorprendido, lo que les ha gustado y como se han sentido.</p>	<p>Que el adolescente busque activamente los recursos para garantizar la subsistencia, para que se sientan motivados en realizar sus aficiones, actividades favoritas y el aprendizaje.</p>	<p>30 minutos</p> <p>Cuadernos de notas</p>

Solucionando problemas			
	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
29	<p>Inicio</p> <p>Se forman equipos con actividad de cesta de frutas (anexo 7-1), y se dialoga sobre los pasos que se debieran seguir para resolver un problema</p> <p>Desarrollo</p> <p>A través de “lluvia de ideas” (anexo 7-4) de los equipos y con ayuda del docente elaborar un listado de los pasos a seguir para solucionar un problema. Pensar en un problema real y escoger uno por equipo y resolverlo siguiendo los pasos descritos con anterioridad.</p> <p>Cierre</p> <p>Cada equipo expondrá el problema que trabajo, describiendo cada uno de los pasos y explicando sus deducciones.</p>	<p>Que el adolescente defina un problema de manera operativa, que se informe sobre sus componentes, busque varias alternativas de solución y vea las consecuencias tanto positivas como negativas de cada una de ellas, seleccionando la mejor opción, para elaborar un plan de acción y evaluando sus resultados.</p>	<p>60 minutos</p> <p>Cuaderno de notas</p> <p>Pliegos bond</p>

Evaluando lo aprendido			
30	Contenido	Propósito	Tiempo /recursos
	<p>Inicio</p> <p>En equipos discutir sobre los aprendizajes adquiridos en el taller, el cumplimiento de las expectativas y las deficiencias en el mismo.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Se colocan las hojas de colores en diferentes lugares del salón, cada una llevará un título: lo que más me ha gustado, lo que he aplicado en mi vida diaria, lo que he aprendido, cómo ha sido la interacción con mis compañeros, como ha sido el trabajo en equipo, cómo me siento. Los participantes tendrán que ir pasando por cada hoja y escribirán su opinión</p> <p>Cierre</p> <p>Individualmente contestar la evaluación final del taller y entregarla (anexo 8-9)</p>	<p>Tanto el docente como el adolescente conozca y verifique su desempeño, que identifique sus logros y dificultades.</p> <p>Para valorar la eficacia de las estrategias, actividades y recursos utilizados.</p>	<p>30 minutos</p> <p>Hojas de colores</p> <p>Bolígrafo</p>

Conclusiones

En la sociedad actual el tema de alimentación ha cobrado una centralidad inusitada, por ellos es necesario abordar los problemas de la alimentación con el rigor de cualquier problema social y seguir líneas de trabajo científicas.

La alimentación es una preocupación básica de toda sociedad humana, alimentarse comprende todo un proceso de saberes conceptuales, actitudinales y procedimentales, y la intención es hacerlo de manera adecuada, para que sea una vía de salud y bienestar. La percepción que los adolescentes tienen sobre el tema de alimentación es poco clara y en ocasiones contradictoria, ya que no hay una consciencia entre ellos para nutrirse conforme a los estándares establecidos.

Los adolescentes comienzan un periodo de independización en varios aspectos dentro de los que se incluye los hábitos alimentarios y éste desprendimiento de la familia y la gran importancia que adquiere el hecho de ser aceptado por su grupos, lo lleva a consumir alimentos con escaso valor nutritivo, pero excedido en calorías proporcionada por grasas y azúcares simples, que provocan un desequilibrio entre la ingesta y lo utilizado en las actividades físicas que según resultados diagnósticos ésta es baja, y cuya consecuencia es el sobrepeso u obesidad.

En la actualidad la obesidad es un problema de salud pública importante que presenta implicaciones económicas y sociales de gran magnitud, pero que tiene un impacto en el bienestar del sujeto en un futuro inmediato.

En la educación formal no se debe ignorar la problemática de la alimentación, por lo que es necesario que exista un espacio que brinde las herramientas que fortalezcan las competencias para adquirir hábitos alimentarios saludables.

Esta investigación deja en claro algunas de las principales deficiencias de contenidos de tipo conceptual, actitudinal y procedimental, sobre autoconocimiento y autocuidado, así como el conocimiento y manejo de emociones, para el fortalecer

autoestima y autoconcepto que presentan los adolescentes, aspectos que quedan establecidos en la planeación del taller.

El taller planea llevar la teoría a la práctica, de tal manera que el aprendizaje se aplique en la vida diaria, con los procedimientos adecuados para determinar las cantidades calóricas y nutrimentales diarias y la manera de elegir alimentos sanos. Y lograr con ello que el adolescente planifique menús variados, y que su contenido cumpla con una alimentación que sea completa, equilibrada, adecuada, suficiente e higiénica, evitando que existan excesos o deficiencia nutricionales.

Dentro del taller se plantea una planificación de actividad física diaria, haciendo consciente al adolescente sobre los beneficios que incluyen un crecimiento y desarrollo saludable del sistema cardiorrespiratorio y musculo esquelético, mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto un peso saludable y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

El taller atiende al descuido que se ha presentado a lo largo de la historia en todos los niveles educativos, en el aspecto emocional muy importante en todo ser humano, pero imprescindible en este periodo de cambios psicológicos y sociales importantes en el adolescente y que puede marcar la diferencia en las decisiones futuras tanto en aspectos académicos como el de un bienestar integral.

En la planeación del taller se toman en cuenta los datos obtenidos de los jóvenes encuestados de manera diagnóstica y abordar de manera precisa los contenidos que requieren para su formación de acuerdo a necesidades cognitivas, procedimentales y actitudinales. También adquieren las capacidades teóricas y metodológicas en los procesos de alimentación y el mejoramiento de su autoestima y autoconcepto, necesarias para una toma de decisión consciente y razonada sobre la selección de alimentos que provean de los nutrimentos esenciales que exige el periodo de

crecimiento y desarrollo tanto físico como mental en el que se encuentran en este momento, y que brinde el estado de salud óptimo para el presente y para su vida futura.

Educar a través del taller sobre la necesidad de una alimentación adecuada, al descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas equivocadas e implementado una consciencia sobre las funciones que cumple la alimentación en diversas etapas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos, dando énfasis en conductas y actitudes claras sobre la alimentación y sobre la necesidad básica de conocerse, cuidarse, respetarse y aceptarse para procurar la salud física y mental.

Con el taller se trabaja la educación emocional la cual es vista, conceptualizada y puesta en marcha para que los adolescentes se conozcan a sí mismos, conozcan a los demás, se respeten y respeten a los otros, y en consecuencia aprendan a decidir las conductas más apropiadas de manera que contribuyan a una interacción social, positiva, capaz de contribuir a la elevación de su calidad de vida. Se aborda en el taller la idea de que el cambio en sí mismo es esencial, que es necesario aprender a quererse a sí mismo y actuar en consecuencia, brindando al cuerpo y la mente las mejores condiciones de salud.

Es necesario mejorar los productos alimentarios que se proporcionan en los centros educativos en los aspectos de calidad, diversidad, para que los adolescentes puedan acceder a estos alimentos, para lo cual el taller también aborda aspectos de cómo los jóvenes tomen mejores decisiones en la elección de sus alimentos. También se desarrollen iniciativas educativas en temas de nutrición, en aspectos emocionales, sobre actividad física y estilos de vida saludables en donde exista una participación de los padres, y que además se considere el contexto cultural en el que se desarrollan, en este caso el taller interviene en que los jóvenes tomen decisiones asertivas y saludables en beneficio de su persona y el amor y respeto que se tienen a sí mismos.

Se considera la promoción de la salud en donde nos sólo se contemplan los conocimientos sino también el desarrollo de habilidades personales para que se conviertan en herramientas o estrategias que permitan fomentar la autonomía de los individuos, es decir insistir en lograr modificaciones de los apremiantes modos de vida de una gran parte de los adolescentes.

Se da prioridad a la educación nutricional, alimentaria y emocional caracterizada en estrategias de formación que consideren la salud desde una visión integral, para reconocerse como personas únicas que modifiquen positivamente la autoestima y autoconcepto, con necesidades básicas como la alimentación, actividad física adecuada y sistemática, que permitan mejorar la calidad de vida de los adolescentes, con miras a la prevención de enfermedades crónicas que puedan convertirse en un escollo para una vida boyante y tranquila.

El taller propone un enfoque constructivista, para abordar la educación alimentaria y emocional, que articule conceptos provenientes de distintos campos de conocimiento y que integre, en alguna medida, los saberes cotidianos, para dar lugar a un nuevo modelo que pueda ajustarse a los problemas y a los contextos educativos específicos, sin renunciar al pensamiento teórico.

Este trabajo invita a realizar investigación y/o trabajar propuestas que apoyen la educación integral con una perspectiva teórica, práctica y actitudinal que revalore el cuerpo y de satisfacción de la necesidad básica de alimentarse nutricional y emocionalmente, iniciándose desde los niveles educativos básicos, pero que perdure a lo largo de la vida escolar; de igual manera sean parte de este proyecto las familias, los medios de comunicación, los productores agrícolas y las grandes trasnacionales de la industria alimentaria, para incidir en una educación de tipo formal, como informal en aspectos que promuevan la salud y el bienestar físico y mental del individuo y por consiguiente una convivencia social acorde a las necesidades del país.

Referencias bibliográficas

- Abramson, Edward (1999). *El comer emocional*. España:Desclée De Brouwer
- Aguirre, B., A. edit. (1996). *Psicología de la adolescencia*. Colombia: Alfaomega marcombo
- Aguirre, P. (2006). *Qué puede decirnos una Antropóloga sobre Alimentación. Hablando sobre Gustos, Cuerpos, Mercados y Genes*. Congreso Virtual de Cardiología. Federación Argentina de Cardiología. Recuperado de <http://www.fac.org.ar/qcvc/llave/c027e/aguirrep.php>
- Alvarado, Lagunas E. y Luyando, R. (2013). Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey Nuevo León. *Estudios Sociales*. XXI (41).
- Beltrán, M. (2006). Significados socioculturales de la alimentación en la nutrición en la ciudad de México. *Antropología y nutrición*. Fundación Mexicana para la salud. Universidad Autónoma Metropolitana. México
- Bertely y Busquets (2000). Conociendo nuestras escuelas en construcción de un objeto etnográfico en educación. México: Paidós
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*. 21(1), pp. 7-43.
- Bizzio, A., Pereira, R., Nuñez, G., Morales, L. (2015). Aprendiendo a seleccionar en *Alambique didáctica de ciencias experimentales*. (79), pp. 73-78
- Bolado García, Victoria E. (2002). Mitos en el tratamiento nutricional de la obesidad y la diabetes mellitus. *Nutrición Clínica* 5(4). 267-71. Recuperado http://www.seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Libro_Blanco_Nutricion_Esp-2013.pdf

Brown, Judith E. (2014). *Nutrición en diferentes etapas de la vida* (5ta. ed). México: Mc Graw Hill Education.

Busdiecker S, Castillo C, Salas I. (2010). Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Revista Chilena de Pediatría*. 71 (1), pp. 5-11. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062000000100003

Calado Otero, M. (2009). *Trastornos alimentarios. Guías de psico-educación y autoayuda*. España: Pirámide.

Carbajal A. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética*. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion> <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/> 32

Carmen del, L. (2000). La alimentación: algo más que ingerir alimentos. En Banet et al (2004) *La educación para la salud: alimentación*. Barcelona: Grao.

Casanueva, E. Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, A., Arroyo, P. (2005). *Nutriología Médica. Fundación Mexicana para la salud*. México: Editorial Médica Panamericana.

Castells, P., Silber, T. (2003). *Guía práctica de la salud y psicología del adolescente*. España: Planeta Prácticos

Colgan, Michael (2004). *La nueva nutrición*. España: Editorial Sirio.

Erikson, E. (1985). *El ciclo vital completado*. Paidós. Buenos Aires

Feldman, J. (2005). *Autoestima para niños: juegos, actividades, recursos y experiencias creativas*. Madrid: Narcea

Flores Viladroza, L. (2007). *Alimentación inteligente*. México: Vidal Schmill.

- García R., José Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de Aprendizaje. *Revista educación*. Costa Rica. 36 (1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- Gavidia, V. y Rodes, MJ. (1999). Las actitudes hacia la salud. En Banet, et al (2004). *Educación para la salud: alimentación*. Grao. Barcelona
- Gracia, M. (2009). Qué y cuánto comer: tomando medidas frente a las sociedades obesogénicas. *Salud Colectiva*. 5(3), pp. 363-376. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/731/73111844005.pdf>
- Goetz, J.P., Lecompte, M.D. (1988). *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Madrid: Morata.
- González, E. (2000). *Psicología del ciclo vital*. Madrid: CCS.
- Gortazar, C. (2015). Distorsiones Cognitivas y actitud hacia la alimentación en adolescentes y jóvenes. Facultad de Ciencias y Humanidades Universidad Pontificia Comillas Madrid.
- Hurtado, J. Sotelo, N. Áviles, M. Pañuelas, C. (2005). Aumento en la prevalencia de obesidad en niños y adolescentes de la consulta ambulatoria. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*. 22(2), p.82.
- Instituto Nacional de Salud Pública. (Noviembre 2006). Obesidad infantil. Boletín de Práctica Médica Efectiva. (6), pp. 1-6. Recuperado de <http://www.irinazamora.com/pdf/obesidad.pdf>
- Jiménez Romero (2005) Convivencia Intercultural de la Ciudad de Madrid. España. Cuadernos de Observatorio de las migraciones de la Convivencia intercultural de la Ciudad de Madrid .recuperado en www.munimadrid.es
- López, Y. (2008). Estrategias y actividades para favorecer la autoestima en los niños de primer ciclo de la escuela primaria. (Tesis de Licenciatura). Recuperado de 200.23.113.59/pdf/24720.
- Lozano Vicente, Agustín. (2014). Teoría de Teorías sobre la Adolescencia. *Última década*, 22(40), pp. 11-36. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362014000100002>

- Macías, A. Gordillo, G., Camacho, E. (2009). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*. 39 (3), pp. 40-43. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006
- Martínez, J., Moreno, M., Márquez-López, I., Martí, A. (2002). Causas de la obesidad. *Anales*. 25 (supl.1), pp. 17-27. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/ASSN/article/viewFile/5467/4525>.
- Maya, Arnobio (1996). *El taller educativo*. Aula Abierta Magisterio. Bogotá Colombia
- Mercer, Neil. (2002). *Palabras y mentes. Cómo usamos el lenguaje para pensar juntos*. Buenos Aires: Paidós.
- Messer, Ellen (2006). Globalización y dieta: significados, cultura y consecuencias en la nutrición. En Bertrán Miriam y Arroyo Pedro. *Antropología y nutrición*. Fundación Mexicana para la salud. México: Universidad Autónoma Metropolitana.
- Muñoz, J.M. y Maldonado, T. (2013). Elementos de análisis de la educación para la alimentación saludable en las escuelas primarias. *Estudios sociales*. XXI (42), p. 202. Recuperado de <http://www.ciad.mx/archivos/revista-eletronica / RES42/Munoz11.pdf>
- Ogden, Jane (2005). *Psicología de la alimentación*. Morata. Madrid: España.
- Oliveros et al (2005). Propuesta de intervención con terapia familiar sistémica en la obesidad infantil, *Revista electrónica de Psicología Iztacala* 18 (3). Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol18num3/Vol18No3Art12.pdf>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (2016). Estudios de la OCDE sobre los temas de salud. México. Recuperado de <https://www.oecd.org/health/health-systems/OECD-Reviews-of-Health-Systems-Mexico-2016-Assessment-and-recommendations-Spanish.pdf>

Ortiz Gómez, A., Vázquez García, V., Montes Estrada, M. (2005). La alimentación en México enfoques y visión a futuro. *Estudios Sociales*. (13) 25. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/417/41702501.pdf>

Papalia, D., Wendkos, S., Duskin, R. (2001). *Desarrollo humano*. Bogotá Colombia: Editorial Mc Graw Hill.

Pedregal de Santo Domingo. (s/f). En Wikipedia recuperado de https://es.wikipedia.org/wiki/Pedregal_de_Santo_Domingo

Perea Quesada, R. (2009). Promoción y educación para la salud. *Tendencias innovadoras*. Madrid: Díaz de Santos

Perrenoud, P. (2004). *Diez nuevas competencias para enseñar*. Barcelona: Grao.

Pérez Lancho (2007). *Alimentación y Educación Nutricional en la Adolescencia en Trastornos de la Conducta Alimentaria*. (6), pp. 600-634. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2480142>

Ponce, S. (2006). Nutrición, sobrepeso y obesidad: Algunas consideraciones desde la salud pública. *Revista de la Universidad de Sonora*. pp. 7-10. Recuperado de <https://www.revistauniversidad.uson.mx/revistas/22-22articulo%202.pdf>

Ramos, A., López, D., Rosa y Guerrero, G. (2014). Educación física y su relación con la salud en la Formación integral. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 9 (2), p. 303 <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4941491.pdf>.

Rebato Ochoa, E. (2009). Las nuevas culturas alimentarias: globalización Vs. Etnicidad. *Osasunaz*. (10), pp. 135-147. Recuperado de <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/osasunaz/10/10135147.pdf>.

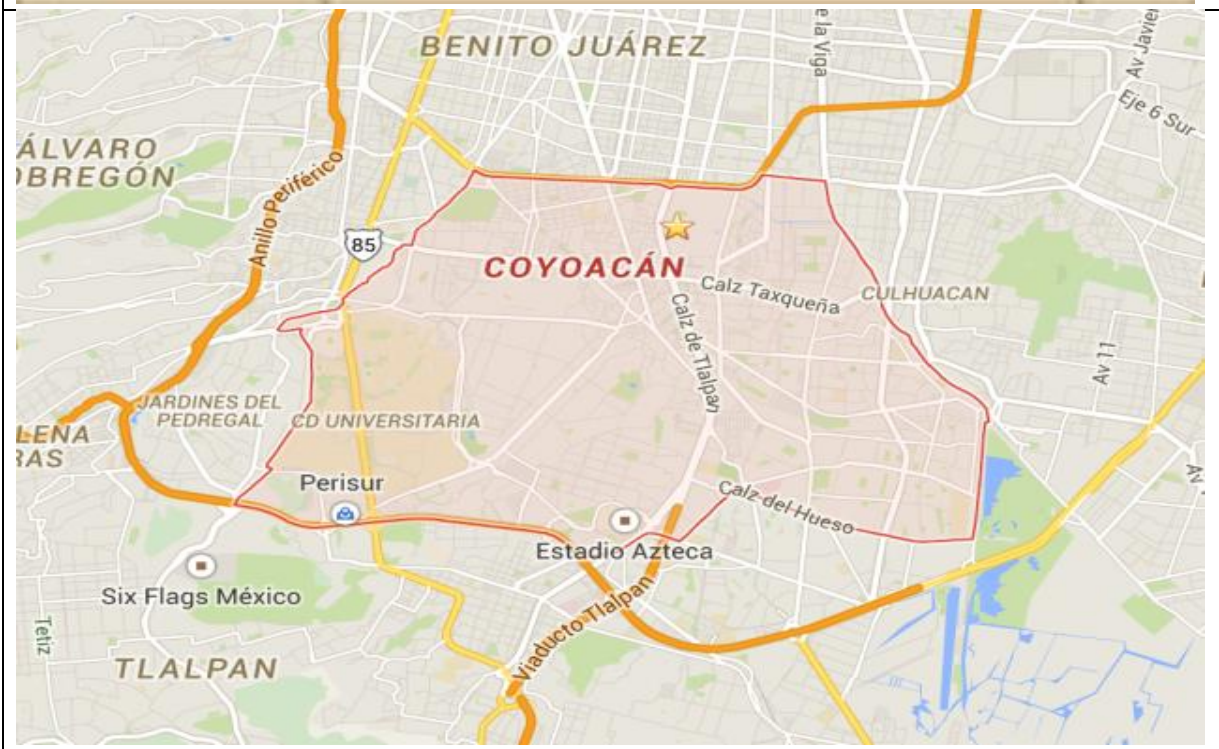
Rice, Philip. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. Madrid: Prentice Hall.

- Rivas, R., Guerra, A., Ruiz, C., Lanza, A., Borge, N., Pablos S... Redondo, F. (2014). Evaluación del riesgo nutricional de los adolescentes escolarizados en Cantabria. *Nutrición Hospitalaria*. 29(3), pp. 652- 657 Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112014000300026&script=sci_arttext&tlng=en
- Rodríguez, G., Gil, J., García, J. (1999). *Metodología de la Investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe
- Rodríguez, R. (2006). La obesidad infantil y los efectos de los medios electrónicos de comunicación. *Investigación en salud* 8 (2), pp. 95-97. Recuperado <http://www.redalyc.org/html/142/14280207/>
- Salas-Salvadó, J., Rubio, M., Barbany, M., Moreno, B. (2007). Consenso Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad [SEEDO], para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. *Medicina Clínica*. 128 (5). Recuperado de https://www.seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Consenso_SEEDO_2007.pdf
- Sampieri, H. R. Fernandez, C. Bautista, P. ((2006). *Metodología de la Investigación* México: Mc. Graw Hill
- Sánchez Barajas, Raúl (2012). *Las autoestimas múltiples*. México: Trillas.
- Secretaria de Salud (2005). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2, Servicio básico de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. *Diario Oficial* primera sección. Recuperado en http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/2_norma_oficial_mexicana_nom_043_SSA2_2005.pdf
- SEP (s/a). *La estructura del sistema de Educación Mexicano*. Recuperado de https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/1447/1/images/sistemaedu_mex09_01.pdf
- Silvestre, Nuria; Solé, M. Rora; Pérez, Mercé y Jodar, Mercé. (1996). *Psicología evolutiva. Adolescencia, edad adulta y vejez*. Barcelona, España: Editorial ceac.

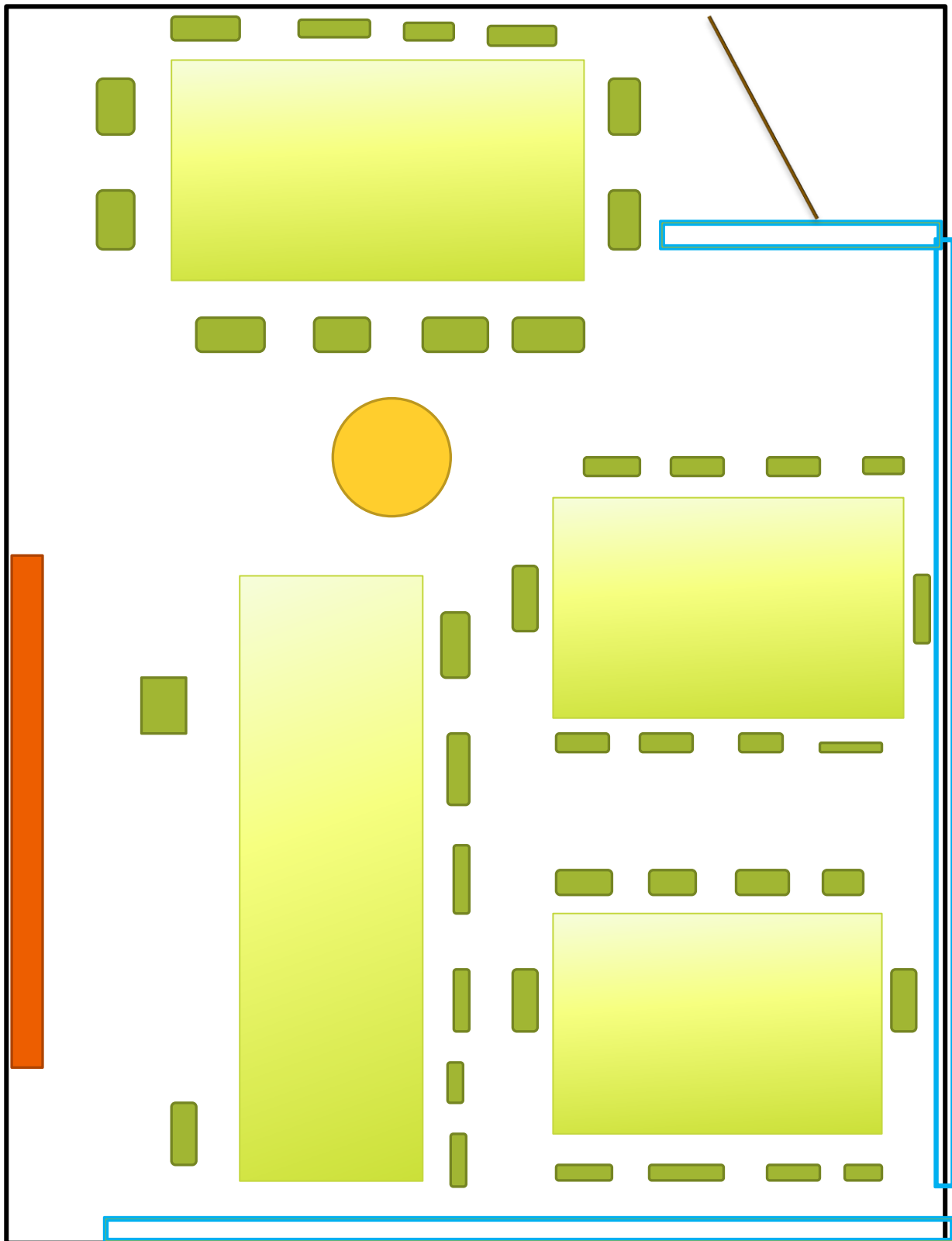
- Trujano, P., De Gracia, M., Nava, C. y Limón, G.R. (2014). Sobrepeso y obesidad en preadolescentes mexicanos: estudio descriptivo, variables correlacionadas y directrices de prevención. *Acta Colombiana de Psicología*. 17(1), pp. 119-130. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/798/79831197012.pdf>
- Turner B., (1994). Los avances recientes en la teoría del cuerpo. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*. (68). Recuperado de ih-vm-cisreis.c.mad.interhost.com/REIS/PDF/REIS_068_04.pdf
- Vázquez, M. Cleotilde, De Cos A.I. López Nomdedeu (2005). *Alimentación y Nutrición Manual de alimentación y nutrición teórico y práctico*. Madrid, Buenos Aires: Díaz de Santos
- Vela, Álvarez Héctor. (2013). *Docencia Integral. Guía para desarrollar las competencias emocionales*. México: trillas.

Anexos

ANEXO 1 Ubicación geográfica



ANEXO 2 Mapa espacial del salón de clases



ANEXO 3 Formato de rejilla de observación descriptivo de clase

Fecha: Lugar: Observador:		Profesor: Asistencia total: Hombres: mujeres: Tiempo de observación:		
Hora:	Inscripción	Interpretación	Preguntas	Postura del observador

ANEXO 4 Formato de rejilla de observación conductas frecuentes

Fecha:
Lugar:
Observador:

Profesor:
Asistencia total:
Tiempo de observación:

Hora

Conductas que llaman la atención

Interpretación

ANEXO 5 Formato de cuestionario

UPN Unidad Ajusco

Encuestador: Verónica Morales Méndez

No.**Fecha:****Hábitos alimentarios y autoconocimiento en adolescentes.**

Presentación: El presente instrumento de recolección de datos tiene la finalidad de proporcionar datos relevantes sobre los hábitos alimentarios con los que cuentan los adolescentes; las causas y sus consecuencias de dichos hábitos; así como que tanto reconocen sus formas de sentir y de percibirse de manera personal y a través de los otros; y como esto influye en su alimentación. Dichos datos serán anónimos.

1. Datos demográficos

Edad:	Sexo:	Grado que cursas:
Delegación donde vives:		
Estudias en escuela pública o privada:	IMC = Peso: () / Talla: () ² =	

2. Hábitos de alimentación individual: Instrucciones: Anota en cada espacio el número de veces que consumes los siguientes alimentos en la semana.

Alimento	Cuántas veces los consumes en la semana		Alimento	Cuántas veces los consumes en la semana	
Fruta			Leguminosas		
Verdura			Agua natural		
Carnes			Comida chatarra o rápida		
Leche y derivados			Enlatados y embutidos		
Cereales y tubérculos			Refrescos y jugos enlatados		
¿Consumes alimentos en la escuela?	si	no	Lo que consumes en la escuela proviene de:	Preparados en casa	De la cooperativa de la escuela
Tu desayuno generalmente está conformado por:	1 alimento	2 alimentos	3 o más alimentos	No desayuno	
Qué sabor prefieres en los alimentos	salado		dulce	fritos	

3. Actividad física y sueño. Anota cuanto tiempo le dedicas a:

Acción	Cantidad de tiempo dedicado diariamente.
Tiempo de actividad física realizada en la escuela	minutos
Tiempo de actividad física realizada en la casa	minutos
¿Cuántas horas duermes regularmente?	horas

4. Auto estima y autoconcepto. Por favor encierra en un círculo la frecuencia con la que ocurre la afirmación que más se acerca a tú realidad.

Afirmación	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Pienso que la figura y el peso influyen en la aceptación de un grupo.				
Me siento inseguro(a) cuando presento un examen				
Me siento insatisfecho (a) con el cuerpo que tengo				
Me desanimo cuando las cosas no me salen como espero				
Pienso que a veces me enfado sin razón				
Me gusta conocer y convivir con personas nuevas				
Dentro de 20 años, me veo exitoso y saludable				

5. Concepciones sobre la alimentación

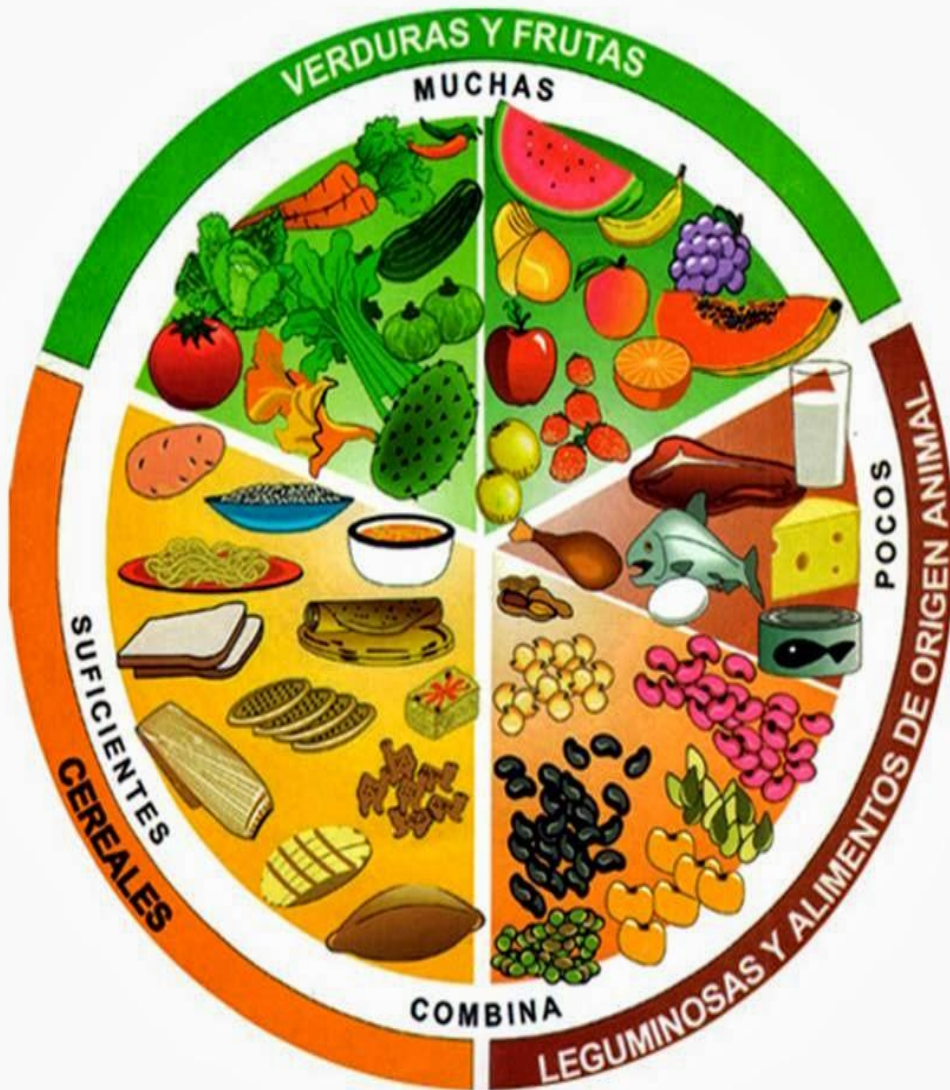
Afirmación	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Mis comidas las realizo tranquilo y con tiempo suficiente				
A la hora de la comida convivo con mi familia				
Pienso que la salud está determinada por la forma de alimentarse				
Creo que la comida rápida y chatarra no son malas para la salud				
Creo que comer sanamente es caro				

6. Instrucciones: responde de manera breve las siguientes preguntas:

Pregunta	Respuesta	
¿Crees que requieres educación alimentaria?	SI	NO
Escribe un motivo del por qué lo consideras así		
¿Piensas que requieres mejorar tu alimentación?	SI	NO
Escribe una causa de una alimentación inadecuada que consideres importante		
Escribe una acción para mejorar la alimentación en casa		
Escribe una acción para mejorar la alimentación en la escuela		

Por tú cooperación ¡Muchas gracias!

ANEXO 6 Plato del buen comer



ANEXO 7 Técnicas grupales.

ANEXO 7-1 “Cesta de frutas”,

1. A cada alumno se le designa de manera aleatoria el nombre de una fruta a partir de un gafete con la imagen del mismo.
2. Se les pide que se agrupen según la fruta que les tocó o según ensalada de cierto número de frutas, de ésta manera se realizarán equipos con el número de participantes que se deseen.

ANEXO 7-2 “Dichos y refranes”

1. Todo refrán tiene dos partes:

- Cuando el río suena... piedras lleva.
- De un árbol caído... todos hacen leña.
- Al que madruga... Dios le ayuda.
- Árbol que nace torcido.... nunca su tronco endereza
- Al buen entendedor....pocas palabras
- Casa de herrero....azadón de palo
- En casa del jabonero....el que no cae, resbala
- A cada santo....se le llega su fiesta
- Hijo de tigre...pintito
- Del plato a la boca...se cae la sopa

2. Organice cada refrán en dos tarjetas: la primera parte del refrán en una y la segunda en otra. Distribúyalas al azar.

3. Cada participante recita la parte del refrán que le tocó y busca entre los murmullos la parte que completa su refrán. Para formar 10 parejas De manera aleatoria cada alumno escoge una tarjeta con un refrán a la mitad, se da un

tiempo para busquen a la pareja que complete dicho refrán, de esta manera se conforman las binas.

ANEXO 7-3 “**Cuchicheo**”

1. Se pide a los participantes que con la persona que tengan al lado derecho comenten sobre el tema, den voz baja.

ANEXO 7-4 “**Lluvia de ideas**”

1. Se presenta y precisa el tema, y se visualiza la pregunta central para que esté presente durante todo el tiempo.

2. Se explican las reglas del juego:

- Toda clase de idea es admitida, aunque parezca fantástica o irracional.
- Se prohíbe cualquier crítica sobre las ideas que se exponen.
- Cada persona puede decir tantas ideas como le sea posible, mientras más mejor.

3. Se concreta el tiempo previsto para la creación (la lluvia) de ideas.

4. Se designa a una o dos personas para que vayan apuntando las ideas en un pliego Bond, de manera que sean visibles para todo el grupo —escritura clara y suficientemente grande—. Se recomienda eliminar todo tipo de restricciones en los aportes para que se exprese la creatividad de los participantes y puedan surgir ideas innovadoras y asociaciones inusuales.

5. Terminado el tiempo previsto se analizan las ideas y se extraen conclusiones.

ANEXO 7-5 “**El barco se hunde**”

1. En primer lugar el docente da la orden de que todos los participantes deben ponerse de pie.

2. El docente cuenta una historia, adaptada al medio y lugar. Por ejemplo, se dice: todos nosotros estamos viajando en un barco a una isla, salimos al mar y por

alguna cuestión el barco comienza a hundirse y para no morir todos tenemos que agruparnos en grupos de cuatro personas. Por lo tanto, cada grupo debe estar conformado por cuatro personas, si en el grupo hay menos o más personas, el técnico los declara eliminados.

3. Se repite la historia, esta vez cambiando la causa del accidente y también el número de personas que deben formar cada grupo.

4. Como en toda dinámica de animación, las órdenes deben darse rápidamente para hacerla ágil, sorpresiva y humorística.

ANEXO 7-6 “Discusión guiada”

Cuando a partir de una guía de trabajo, el profesor o algún alumno que actúa como director de la reunión modera el debate orientando al grupo hacia la consecución de determinados objetivos. Esta técnica, aún en su aparente rigidez, es conveniente tenerla en cuenta cuando se pretende la discusión sobre temas técnicos, científicos o artísticos sobre los que se pretende llamar la atención de los alumnos.

ANEXO 7-7 “Grupos de alimentos”

1. Se realizan tarjetas con alimentos de los grupos: frutas, verduras, cereales y alimentos proteicos (5 de cada uno) y se pegan en el pizarrón, de manera que el nombre quede cubierto.

2. Los participantes escogen su tarjeta y se van acomodando en un lugar del aula según el grupo de alimento al que pertenecen. Al terminar se tendrán 4 equipos con 5 integrantes cada uno.

ANEXO 8 Instrumentos de Evaluación

1. Rúbrica para evaluar el esquema

Indicador	Excelente	Bueno	Elemental	Deficiente
Consideración de la información	Presenta la información resumida con conceptos claves	Presenta la mayor parte de la información resumida con conceptos claves	Presenta poca información, y definiciones extensas	Presenta información irrelevante y escasa
Jerarquía de conceptos	Los conectores permiten visualizar fácilmente la jerarquía de los conceptos	Los conectores permiten visualizar parcialmente la jerarquía de los conceptos	Los conectores permiten visualizar vagamente la jerarquía de los conceptos	Los conectores permiten visualizar de manera carente la jerarquía de los conceptos
Relevancia de la información	Contiene información importante y relevante del tema	Contiene información importante pero no relevante del tema	Contiene información innecesaria del tema	Contiene información innecesaria e irrelevante del tema

2. Rúbrica para evaluar el tríptico

Indicador	Excelente	Bueno	Deficiente
Título	Es creativo, relacionado con el tema y atractivo	Poco creativo y relacionado con el tema	Es igual al de la lectura
Estructura	Información organizada, jerárquicamente de mayor a menor relevancia	Información poco organizada	Información en desorden
Información	Clara, precisa y breve, logrando la comprensión del texto	Es breve, no es muy clara y dificulta la comprensión del texto	Extensa y poco clara, dificulta la comprensión del texto
Imágenes	Van bien con el texto, hay equilibrio entre ambos	Van bien con el texto, pero hay muchas imágenes	Van bien con el texto, pero son pocas y mucho texto.

3. Lista de cotejo para evaluar anuncio televisivo

Indicadores	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Modulan apropiadamente la voz, la comunicación fluye con naturalidad y corrección. Se utiliza el vocabulario correcto y adecuado				
Se mantiene la atención del grupo.				
Se demuestra dominio del contenido de su secuencia y la argumenta				
Se observa la secuencia organizada, pertinente y lógica				
Presentan de forma clara y sin ambigüedades				

4. Lista de cotejo

Aspecto a evaluar	si	no	vagamente
Se diferenciar entre lo qué es alimentación y lo qué es nutrición			
Reconozco la importancia de los nutrientes en el desarrollo integral del adolescente			
Identifico un alimento y a qué grupo pertenece			
Modifico mis hábitos de alimentación en miras de mejorar mi salud			
Conozco la importancia de realizar actividad física			
Realizó actividad física			
Reconozco la importancia del descanso en el desarrollo integral del adolescente			
Procuró respetar mis horas de sueño			

5.- Recordatorio de alimentación

Nombre:		Peso actual:	Talla actual:
Alimento	hora	lugar	cantidad








6.- Rúbrica para evaluar dramatización

Indicadores	Excelente	Regular	Deficiente
Representación del personaje	Adecuado al personaje y a la situación	Ocasionalmente adecuado y a la situación	No es apropiada al personaje y la situación
Seguridad en el dialogo	Detallados y la historia fluye en orden lógico con propósito claro	Carecen de detallado y algunas líneas fluyen en orden lógico	No se desarrollan de manera correcta
Interacción entre el equipo	Refleja un trabajo y entendimiento entre el equipo	Refleja poca interacción entre los integrantes	Fue un trabajo individual sin existir comunicación entre integrantes.
Creatividad	La representación está bien desarrollada y creíble.	El personaje no está bien representado y ayuda poco al desarrollo del trama	El personaje no aporta y solo entorpece el desarrollo de la trama
Mensaje	Muestra clara relación con la temática	Muestra poca relación con la temática	Es disperso y no permite identificar la temática.

7. Lista de cotejo para autoevaluar Bloque II

Indicador	R	B	MB	E
Comprendo la relación entre salud y dieta				
Entiendo los factores que determinan las necesidades calóricas del adolescente				
Puedo calcular el IMC y determinar el estado de nutrición				
Calculo la cantidad de nutrientes que necesito según las calorías requeridas				
Identifico que alimentos son equivalentes				
Puedo organizar mi desayuno comida y cena de acuerdo a las necesidades nutricionales de mi edad y sexo.				
Reconozco un alimento chatarra				

8. Hoja de trabajo autoconcepto

Contexto	Representación gráfica	Explicación
Como me encuentro en la familia		
Como me encuentro en el la escuela		
Como me relaciono con los demás		
Como considero que me ven los demás		
Lo que me molesta de mí mismo		
Lo que más me gusta de mí mismo		
Respecto a mi presente y a mi futuro		

9. Hetero evaluación del taller

Indicador	Si	No
El tiempo de cada actividad fue suficiente		
Existió confianza y comunicación en el grupo		
Los contenidos se explicaron las veces necesarias		
El trabajo en equipo propicio el aprendizaje		
Los materiales utilizados fueron pertinentes		
Se lograron aprendizajes significativos		
Lo que se enseñó se puede aplicar en la vida diaria		
Se cubrieron las expectativas		