

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD UPN 212

“¿La Alimentación como un Problema Educativo?”

Tesina

**Que para Obtener el Título de
Licenciado en Pedagogía**

**Presenta:
Eduardo Salazar Miranda**

Teziutlán, Puebla, Junio de 2016

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD UPN 212

“¿La Alimentación como un Problema Educativo?”

Tesina

**Que para Obtener el Título de
Licenciado en Pedagogía**

**Presenta:
Eduardo Salazar Miranda**

Mtra: María del Carmen Mendoza Olivares

Teziutlán, Puebla, Junio de 2016

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

U-UPN-212-16/0479.

Teziutlán, Pue., 02 de Junio de 2016.

C.

Eduardo Salazar Miranda
Presente.

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

Tesina

Titulada:

"¿La Alimentación como un Problema Educativo?"

Presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá entregar un ejemplar y cinco cd's rotulado en formato PDF como parte de su expediente al solicitar el examen.

SEP



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 212 TEZIUTLÁN

EFT/sc

Atentamente
"Educar para Transformar"

Mtra. Elisa Fernández Torres
Presidente de la Comisión

ÍNDICE

Introducción

Capítulo I

1.1 Descripción general de la Alimentación Escolar.....	10
1.2 Inmersión la Alimentación Escolar a la orientación educativa.....	14
1.3 Contexto de la Nutrición Escolar”.....	15

Capítulo II

2.1 Perspectivas teóricas sobre la Alimentación Escolar.....	22
---	----

Capítulo III

3.1 Resultados obtenidos de investigaciones sobre el tema.....	35
Conclusión.....	47

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

Los desequilibrios alimenticios son actualmente la epidemia más contundente, por la influencia de los hábitos alimenticios y el estilo de vida que conllevan las familias. Según expertos en la materia en temas sobre la obesidad, desnutrición, a esto los cambios alimenticios son los principales desencadenantes a una mala alimentación aumentando este riesgo.

La selección de los alimentos por parte de los pilares de la familia son los más involucrados para que se lleve a cabo una dieta equilibrada para toda la familia acompañada de actividades físicas a diario, son el constructo de que los infantiles, jóvenes no presenten sobrepeso. Sin embargo padres de familia o tutores en mayoría de veces deben realizar diversas tareas, laborales y domésticas, y alguna de las veces resulta más práctico ofrecer comida rápida a sus hijos. Empiezan con bollos refrigerados, nuggets, lo que remonta a productos embolsados y con los mínimos nutrientes que necesita el escolar. A través de los días, estos hábitos se convierten en un estilo de vida. Las comidas resultan atractivas por su aspecto y sabor, sin embargo no cuentan con micro ni macro nutrientes necesarios para niños crezcan fuertes y sanos.

Las principales circunstancias que se conjuntan con el riesgo de padecer obesidad en los alumnos son una limitada actividad física, familiares involucrados con la obesidad, características genéticas y conductas alimentarias que influye en el consumo de producto de alta densidad energética, ricos en grasas, azúcares, incitado por campañas publicitarias dirigidas a los niños. Un estudio prospectivo realizado en escolares obesos en el Reino Unido identificó 8 factores de riesgo de un total de 25 estudiados, entre ellos la obesidad en los padres, más de 8 horas de televisión a la semana, mayor peso de nacimiento, ganancia acelerada de peso en el primer año de vida y el número de horas de sueño.

El Ministerio de Salud cree conveniente llevar a cabo la medición del índice de masa corporal (IMC) por el hecho de evaluación nutricional en escolares y adolescentes, el cual esta representa una correlación de peso y talla con la composición corporal. No obstante, la obesidad ocasiona distintos riesgos. En cuanto lo psicológico, biológico y social. El cual repercute al alumno aislarse y

afectar a su autoestima, dañando el círculo de relaciones sociales personales, familiares y académicas. Los riesgos biológicos se manifiestan a corto mediano y largo plazo. Dentro de la modalidad de esta tesina es de exposición de una problemática educativa la cual se refiere a mostrar los avances investigativos o el estado que guarda el estudio de un problema de la educación a partir del análisis de un conjunto, por lo tanto, este trabajo está orientado a indicar las perspectivas donde se involucra el problema.

La educación se muestran diversidad de situaciones y problemáticas que se han presentado a lo largo del tiempo, tal como la nutrición en el sistema escolar, que en los últimos años ha tomado mayor auge, México se estremece debido a la preocupación, puesto que los índices de obesidad han ido creciendo de forma alarmante en los últimos años. Actualmente, México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil, y el segundo en obesidad en adultos, precedido solo por los estados unidos, problema que está presente no solo en la infancia y la adolescencia, sino también en la población en edad preescolar.

Por lo tanto la edad escolar es un tiempo en que los padres pueden experimentar algunos problemas con respecto a la alimentación de sus hijos. Una de ellas es la obesidad, es una problemática latente en cualquier país sobre todo a los países en desarrollo como México. La obesidad, es una problemática ya que muchas de las veces que se presenta dentro de la vida de algún escolar, es posible que el adolescente obeso haya ganado peso a través de la combinación de varios factores psicológicos, fisiológicos y culturales. Cuanto mayor sea el tiempo que hayan sido obesos en la adolescencia por cualquier razón, mayor es la posibilidad de que su cuerpo este sujeto a procesos que tiendan a mantener el estado obeso. Por eso es importante llevar información acerca de este trastorno alimenticio a los adolescentes.

En México también se ha caído en el descuido, la mayoría de la población es de nivel socioeconómico bajo y por lo tanto existen factores que vuelven vulnerable a la gente a sufrir desnutrición y obesidad, una de ellas evidentemente es la comida rápida, ya que no proporciona los nutrientes necesarios para una vida saludable. Niños mal alimentados estarán en peores condiciones para afrontar no solo la actividad escolar, sino reciben en esas horas se hará más difícil. Por otra parte, los

requerimientos nutricionales del niño de variarán la mano del incremento de las actividades no solo físicas, sino también intelectuales que propone la nueva etapa escolar.

Para asegurarse de que el niño esté alimentado, no es necesario ser un experto nutricionista, solo se requiere poner a su disposición una dieta variada y generar buenos hábitos alimenticios. Para ello, el hacer de la alimentación una costumbre familiar gratificante es la mejor receta.

Por esta razón es importante que la escuela determine la atención a la prevención de estos factores problemáticos a la salud, ya que mucha de las veces se consume alimentos de manera inconsciente sin conocer sus riesgos o sus beneficios para él.

Así, la escuela es un organismo que busca el bienestar social, comenzando por formar sujetos críticos y reflexivos, con ayuda de la orientación educativa poder fomentar estos aspectos para la formación del individuo. Las principales fuentes que podrá dirigirse como punto de partida es hacia el docente, iniciando en especular cuáles son los problemas que se relacionan con el problema de nutrición escolar, en el cual se han denotado falta de estrategias correctas de acuerdo a los contenidos de una sana alimentación, en consecuencia, la falta de información de parte de los escolares que origina desequilibrios alimenticios, los cuales alguno de ellos pueden dañar gravemente a su salud.

Por lo tanto, la orientación educativa será dirigida al docente para que promueva de manera sutil y así implemente las técnicas y estrategias necesarias y adecuadas, para que el alumno tenga una mayor retención sobre las consecuencias de una mala alimentación y temas como: el plato del buen comer, los alimentos procesados, las enfermedades causantes por “el sobre peso, obesidad o desnutrición”.

La problemática a estudiar es la Alimentación escolar, y la metodología que se llevara a lo largo del proceso de la investigación será un análisis documental que se muestra como una operación intelectual que da lugar a un subproducto o documento secundario que actúa como intermediario o instrumento de búsqueda obligado entre el documento original y el usuario que solicita información. El

calificativo de intelectual se debe a que el documentalista debe realizar un proceso de interpretación y análisis de la información de los documentos y luego sintetizarlo.

Los objetivos de la investigación es describir los avances investigativos sobre la nutrición infantil y los aspectos abordados, mediante un estudio documental reflexionando sobre cómo a través de la orientación, prevenir los riesgos nutricionales y desarrollar prácticas de una dieta equilibrada, y cómo mantener la salud en los escolares. El proyecto se lleva en tres capítulos los cuales son:

Capítulo I.- Se encentrarán los antecedentes sobre la alimentación escolar, las causas de la mala alimentación, y algunos factores que influyen, dificultan el hábito de una vida saludable hablando en términos de alimentación.

Capítulo II.- Se mostrará las distintas perspectivas que se encuentran de la alimentación escolar, desde distintos lentes como la psicología, economía, cultura, social y científico – fisiológico.

Capítulo III.- A continuación en este capítulo se hará mención de algunas investigaciones escolares sobre la mala alimentación y algunas encuestas que se llevaron a cabo, recabando datos importantes que podrían ser partícipes de esta problemática, encontrando diversos espacios de oportunidad para atender esta problemática actual.

CAPÍTULO

I

1.1 Descripción General de la Problemática Alimentación Escolar.

Según la Encuesta Nacional de Salud en Escolares (ENSE) México se han presentado tres cambios que han impactado directamente en la vida de los mexicanos:

- Transición poblacional: cambio en la pirámide de población caracterizado por el desplazamiento de los grupos de edad.
- Transición epidemiológica: mayor incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles y menos enfermedades transmisibles.
- Transición nutricional: es decir, el incremento de bebidas azucaradas junto con el elevado sedentarismo. La salud alimentaria en México pasa por un momento crucial en la historia, las cifras de sobrepeso y obesidad son alarmantemente elevadas y, como sabemos, son uno de los principales factores de riesgo para la presencia de enfermedades crónicas, como diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, entre otras.

Uno de los grandes problemas vinculados con la población escolar es el estado de salud de este grupo de edad. Los principales problemas de salud en la población escolar son la anemia, la obesidad, las enfermedades respiratorias y parasitosis intestinales, aunados a problemas de visión, auditivos y posturales, que en varias ocasiones no son detectados en los niños. Algunas de estas condiciones afectan su capacidad de aprendizaje y son causa de ausentismo, deserción escolar y bajo rendimiento académico (ENSE, 2008).

La transición nutricional se caracteriza por un escaso consumo de frutas, verduras, granos integrales, cereales y legumbres. A esto se suma un consumo relativamente alto de alimentos ricos en grasas, azúcares y sal, como las carnes, los cereales refinados y los alimentos procesados. Estas características de la alimentación constituyen un factor clave que genera un aumento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad (Córdova et al., 2010).

En los últimos 14 años el consumo de verduras y frutas ha disminuido 30%. Otro factor clave es la disminución de la actividad física de la población. Todo ello contribuye al ambiente obeso génico que existe actualmente; en México, sólo 35% de las personas entre 10 y 19 años de edad son activos. Más de la mitad de los adolescentes pasan 14 horas semanales o más frente a la televisión, y una cuarta parte de ellos pasa hasta tres horas diarias en promedio. Entre los adolescentes y adultos jóvenes (de 12 a 29 años) sólo 40% practica algún tipo de actividad física y

el sedentarismo es mayor en mujeres que entre hombres (La Organización Mundial de la Salud, 2008).

La obesidad se considera actualmente una epidemia en aumento a escala mundial. El fenómeno afecta a niños y adultos, y se asocia con la aparición precoz de enfermedades crónicas no transmisibles que antes parecían exclusivas de los adultos, pero incluso se pueden presentar en edades tempranas de la vida. Las alteraciones genéticas o endocrinas determinan cerca de 5% de las causas de obesidad, y 95% restante aparecen como consecuencia de factores exógenos o nutricionales, favorecidos por una predisposición genética (Rivero et al., 2012). Es un problema que se acentúa y nos coloca como el segundo país de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE) con mayor incidencia mundial con 30% de la población de niños afectada, aproximadamente 4 millones y medio padecen sobrepeso y más de 6 millones con obesidad, por lo que representa un tema de salud pública que requiere atención. El costo es equivalente a 0.2% del PIB, lo que constituye 9% del total del presupuesto para Salud. El costo total del sobrepeso y la obesidad ha aumentado de 35 mil millones de pesos en 2000 al estimado de 67 mil millones de pesos en 2008, y de no intervenir, para 2017 el costo total ascenderá a casi 160 mil millones de pesos (secretaría de salud, 2011a).

Tabla 1: Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes de primaria y secundaria

Nivel educativo	Sobrepeso	Obesidad	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Primaria	19.8%	21%	10.8%	9%	22.3%	23.2%
Secundaria	10.5%	7.5%	22.3%	23.2%	10.5%	7.5%

Encuesta Nacional de Salud en Escolares (ENSE, 2008).

El exceso de peso corporal (sobrepeso y obesidad) es reconocido actualmente como uno de los retos más importantes de salud pública en el mundo, por su magnitud, la rapidez de su incremento y el efecto negativo que ejerce sobre la salud de la población que la padece, debido a que aumenta significativamente el riesgo de padecer Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT). En mayo de 2004, la 57ª Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (OMS, 2004). En la resolución Work Health Assembly (WHO) 57.17 se reconoce que la carga económica, social y de salud de las ECNT es cada vez mayor, y está orientada a reducir la mortalidad prematura y a mejorar la calidad de

la vida. La OMS reconoce la problemática en materia de salud pública, pues a nivel mundial ha aumentado la carga de las ECNT y atenderlas es uno de los principales desafíos para el desarrollo en el siglo XXI. Se calcula que las ECNT (enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas) causaron aproximadamente 35 millones de defunciones en 2005, lo que representa 60% del total mundial de defunciones; 80% de las muertes por ECNT se registra en países de ingresos bajos y medianos, y aproximadamente 16 millones corresponden a personas menores de 70 años. Se estima que el total de defunciones de estas enfermedades aumentará otro 17% en los próximos 10 años (OMS, 2008).

Las ECNT tienen una gran importancia para los países en desarrollo; en muchas naciones de ingresos medios ya se ha reducido significativamente la mortalidad por enfermedades transmisibles, y las ECNT han pasado a ser una prioridad de salud pública, las cuales pueden tratarse eficazmente mediante intervenciones relativamente económicas mediante acciones preventivas enfocadas en los factores de riesgo, como el tipo de alimentación de la población, el consumo de tabaco y el estilo de vida (Diario Oficial, 2010).

Los datos científicos actuales indican que cuatro tipos de ECNT (enfermedades cardiovasculares, cánceres, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes) son las principales causas de mortalidad en la mayor parte de los países de ingresos bajos y medianos, y exigen la adopción de medidas coordinadas (Olaiz et al., 2006). Así enfermedades son prevenibles en gran medida mediante intervenciones eficaces que abordan los factores de riesgo comunes, a saber: consumo de tabaco, dieta malsana, inactividad física y uso nocivo del alcohol. Además, las mejoras del tratamiento de esas enfermedades pueden reducir la morbilidad, la discapacidad y la mortalidad, y contribuir a mejorar los resultados sanitarios

En respuesta a este gran reto, México optó por implementar a la Estrategia Mundial sobre Alimentación Saludable, Actividad Física y Salud para la prevención de enfermedades crónicas, emitida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2004 (OMS, 2008), sin embargo, se requiere mucho más. Para contener el grave problema del sobrepeso y la obesidad en México, diversas dependencias y entidades públicas, conjuntamente con la Industria de alimentos y bebidas han sumado esfuerzos y han generado en el marco de un objetivo común y

responsabilidades compartidas, el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (ANSA) (OMS, 2004).

Este acuerdo tiene como propósito contener este problema de salud pública que enfrenta el país, mediante acciones dirigidas especialmente a los menores de edad, en forma individual, comunitaria y nacional. Asimismo, En febrero de 2010 se creó por decreto presidencial al Consejo Nacional para la Prevención y Control de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles El Diario Oficial de la Federación (DO), que es la instancia federal para desarrollar, coordinar y evaluar las intervenciones para la lucha contra la obesidad y las ECNT, incluye al sector salud y a seis secretarías federales: Educación, Agricultura, Trabajo, Hacienda, Economía y Desarrollo Social. Uno de sus comités lo constituye el ANSA y lo coordina la Dirección General de Promoción para la Salud (Secretaria de Salud, 2010b).

Ante la magnitud de esta problemática es de suma importancia aplicar acciones preventivas que impacten en la población para eliminar conductas que afectan la salud y promover las que nos llevarán a mantenerla y controlarla a través de un estilo de vida saludable. Estudios han demostrado que la prevención de sobrepeso y obesidad es posible gracias a intervenciones basadas en estilos de vida y entornos saludables, particularmente intervenciones en alimentación y actividad física. Los programas de salud escolar tradicionalmente se consideran responsabilidad exclusiva del sector salud y a las escuelas como simples “receptoras pasivas” de las intervenciones, casi siempre esporádicas (jornadas de vacunación, campañas de salud, charlas o conferencias sobre enfermedades específicas, entre otras) y realizadas por agentes externos a la comunidad educativa (EPS, OPS, 2003). Permitirá mejorar la oferta y el acceso de alimentos y bebidas favorables para la salud, así como la promoción de la práctica de actividad física constante a lo largo de las diferentes etapas de la vida.

1.2 Inmersión de la Alimentación Escolar a la Orientación Educativa.

La orientación educativa como un proceso de ayuda inserto en la actividad educativa cuyo objetivo es favorecer el desarrollo cognitivo, afectivo y social de alumno con el fin de que realice adecuadamente su aprendizaje de manera suspicaz.

Por lo tanto la orientación educativa siempre ha sido una gran prioridad en la educación ya que estas son arraigadas una de la otra, a lo largo del tiempo la orientación educativa, ha retomado distintas problemáticas. Desde un mundo contemporáneo y dinámico, es urgente buscar y encontrar la solución a distintas problemáticas que surgen en la sociedad, cada vez la orientación educativa retoma mayor auge y es indispensable para la educación, y para bien de los individuos que reciben de esta. Las funciones de la orientación educativa son enormes, el universo de las posibilidades de la orientación se ha ido expandiendo y llevando las problemáticas a buscar una posible solución.

Por ende se tomará como herramienta principal la orientación educativa para promover la sana alimentación, e intervenir y prevenir riesgos relacionadas con esta situación problemática que se observa actualmente en México. “La tutoría como la acción orientadora llevada a cabo por el tutor o tutora y por el resto del profesor, que puede desarrollarse de manera individual y grupal, y que es capaz de aglutinar lo instructivo – académico y lo no académico” (Alvares y Bizquerra, 1996).

Nutrición y la orientación educativa.

En la nutrición escolar se observa y se ajusta mediante el campo de la orientación educativa, ya que la orientación educativa atiende y trata problemas educativos que tienen mayor relevancia dentro del contexto áulico. Así mismo, en la actualidad se observan índices de crecimiento como los casos de obesidad, desnutrición y sobre peso, sin embargo alguno de estos desequilibrios alimenticios se forman de acuerdo a mala información sobre el receptor de uno de estos desequilibrios nutricionales. Si bien, podemos analizar los cambios de la sociedad, la globalización que con lleva distintos factores y uno de ellos, en este caso, es la venta de productos procesados, y poco saludables para los escolarizados.

Entonces ¿resultara que el alumno conozca los riesgos de una mala alimentación y las consecuencias que trae consigo a su bienestar?

1.3 Contexto de la Problemática: “Nutrición Escolar”.

Dentro de la nutrición escolar se retoman distintos contextos y visiones inmersas en esta problemática como son “sociedad, economía, clínico y educativo, estas serán previamente redactadas de acuerdo vínculo con la nutrición escolar.

Dentro de la sociedad existente distintas cuestiones sobre nutrición escolar ya que el estilo de vida de las personas evoluciona constantemente y esto influye en su alimentación. Mientras que en un principio la alimentación se entiende como una función meramente fisiológica, en la actualidad depende de factores aparentemente tan alejados como el social, el psicológico, el económico, el religioso o el cultural. El estilo de vida de las personas evoluciona constantemente y esto influye en su alimentación.

Aunque hoy en día la disponibilidad de alimentos está asegurada, cada vez nos preocupa más la alimentación. El público está siendo bombardeado por mensajes muy heterogéneos y de etiología muy dispar. La sociedad, por ejemplo, pide un cuerpo esbelto incompatible con las necesidades nutricionales recomendadas. Para el hombre y para la mujer de hoy en día, el hecho alimentario es un continuo conflicto que se puede resumir con una simple cuestión: ¿Qué debemos comer? Frente al dilema entran en juego los mensajes externos que aportan tanto la cultura y la tradición (fruto de la experiencia ajena) como la propia experiencia. Además, estamos en un momento en el que comer se concibe como una fuente de placer. Este placer también lo relacionamos con actos de sociabilización como son las comidas de negocios o los eventos familiares. En estas ocasiones, la comida no responde a una necesidad física sino al mero deleite.

Por otro lado en el lado económico es inminente dentro de la alimentación. Hasta hace tres o cuatro lustros la desnutrición era fundamentalmente un problema de las áreas rurales; lo sigue siendo, pero ahora también lo es y de modo creciente en las áreas urbanas, no sólo por la importante migración rural a las ciudades sino

porque en éstas han surgido grandes cinturones de miseria. La fuente más importante de información sobre el estado nutricional y alimentario de la poblaciones lo que en el medio se conoce como "encuestas de alimentación y nutrición", que son estudios periódicos en muestras de población que se escogen como representativas de un municipio, región, o estado o del país entero. Por lo general se investigan algunos datos socioeconómicos y de la alimentación familiar y se toman indicadores del estado nutricional del grupo más frágil, el de los niños preescolares. A veces se incluyen estudios clínicos y de laboratorio.

La desnutrición se mide por medio de indicadores. Los más empleados en preescolares son el peso y la estatura y los índices derivados de esas medidas, los cuales señalan retraso en el crecimiento ponderal o estatura que no es exactamente lo mismo que desnutrición. Sin embargo, son buenos indicadores de ella, pues por una parte el crecimiento es muy sensible a la desnutrición y, por la otra, éstas la causa más común de retraso del crecimiento. El índice más usado, peso para la edad, no distingue entre retrasos actuales y previos, es decir, suma casos de desnutrición activa con individuos que alguna vez sufrieron desnutrición. Por su parte, el correspondiente a la estatura para la edad revela desnutrición crónica, pues la de corto plazo no afecta la estatura. El peso para la estatura (peso real comparado con el que correspondería a la estatura) es un indicador de desnutrición actual.

La gran mayoría de las encuestas de nutrición en México las ha realizado el hoy Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INNSZ). La primera encuesta en México, por cierto ejemplar, la organizó y ejecutó el maestro Zubiran a principios de los años cuarenta en la población de Ixmiquilpan, Hidalgo. Pasaron varios lustros sin mayor información hasta que en 1958 se fusionaron el Hospital de Enfermedades de la Nutrición con el Instituto Nacional de Nutriología para dar nacimiento al entonces llamado Instituto Nacional de Nutrición, que desde el primer momento inició un programa de encuestas que se concentró en el medio rural. De 1958 a 1974 se llevaron a cabo 77 encuestas muy detalladas y completas en 58 comunidades rurales, de cuyos resultados se podía esbozar ya la situación del medio rural pesar de que no eran simultáneas ni cubrían todo el territorio.

La primera encuesta nacional se realizó en 1974 en 90 comunidades rurales. En 1989, el Instituto realizó la segunda encuesta nacional entre 20759 familias. Un año antes, la Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salubridad y Asistencia llevó a cabo una encuesta nacional de nutrición que por su muestreo probabilístico evaluó más el medio urbano que el rural, de manera que sus resultados se complementan con los de la encuesta rural de 1989. En 1995 se levantó una encuesta en la Ciudad de México, cuya situación era prácticamente desconocida hasta entonces. La información más reciente sobre la nutrición de los habitantes de México corresponde dos estudios con muestreo probabilístico: la Tercera Encuesta Nacional de Alimentación y Nutrición, realizada por el Instituto en 1996 en el medio rural, y la Encuesta Nacional de Nutrición del Instituto Nacional de Salud Pública en 1999, en una muestra de todo el país.

Es importante notar que las diversas encuestas nacionales no hubieran sido posibles sin la participación en diversos momentos de la Secretaría de Salud, la Comisión Nacional de Alimentación, el Instituto Nacional Indigenista, el sistema DIF, diversos institutos nacionales de salud y el programa IMSS Solidaridad.

Nutrición clínica escolar

Dentro de la nutrición clínica nos menciona los tipos de alimentos y las calorías que debe consumir el alumno de acuerdo a su edad, y las comidas que debe consumir a lo largo de su día, los cuales impliquen los macro nutrientes y micronutrientes esenciales para un fortalecimiento de la salud en los escolares.

Niños en edad escolar

La comida de mediodía es, en nuestro país, la más importante del día. No se trata tan solo de aportar en ella los nutrientes esenciales, sino también de favorecer un buen rendimiento escolar, y familiarizar a los niños con hábitos alimentarios correctos. Con ellos disfrutarán de una serie de alimentos saludables que les ayudarán a evitar enfermedades, tales como obesidad, hipertensión, diabetes mellitus, caries, problemas cardiovasculares, etc.

Menús escolares

Con la masiva incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar, son muchos los padres que apenas ven a sus hijos durante el día. Ello hace que algunos carguen a los centros educativos con la responsabilidad de que los niños aprendan lo que deben comer. Cuando regresan a casa, resulta muy difícil para algunos padres persuadir a sus hijos de que tomen verdura, ensalada, legumbre, pescado o fruta, alimentos, tan imprescindibles para una dieta equilibrada, rechazados con frecuencia por muchos. La mayoría consumen con agrado pastas, arroz, pollo, carne, frituras, lácteos y dulces. Pero se muestran reacios a ingerir productos más saludables, a pesar de la insistencia de muchos padres.

La realidad de los menús escolares es siempre mejorable, en unos lo es mucho más que en otros, pero los defectos graves en los menús pueden obedecer frecuentemente a circunstancias socioeconómicas y culturales. En general se ha podido detectar la disminución en los últimos años del abuso de los postres dulces (natillas, helado, bollería).

Según (la secretaria de salud, 2008) “las recomendaciones que proporciona es aumentar los productos y alimentos altos en nutrientes esenciales como; pescado, ensaladas, verduras, legumbre y fruta fresca”. Sin pasar desapercibido, la disminución del consumo de frituras, postres dulces. También debe haber una variación de los alimentos que estarán dentro del plato, sin consumir cantidades exageradas como; salsas fuertes, grasas o pellejos, acompañando los platos de guarniciones que contengan ensaladas, cereales legumbres. La idea principal del plato de buen comer es que haya una variación de alimentos ricos en nutrimentos.

Resultados Sobre Otras Investigaciones Actuales.

Un problema observado es el de los trastornos de la conducta alimentaria, en el que vemos un aumento en cifras, actualmente 10.5% de los adolescentes (ENSE, 2008), tuvieron una conducta alimentaria de riesgo dentro de las que destacan la pérdida de control de lo que come, prácticas de restricción de alimento, como ayuno, dietas y ejercicio en exceso (véase Gráfica 1: Prevalencia de

conductas alimentarias de riesgo en adolescentes). Gráfica 1: Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo en adolescentes.

La siguiente escala de Hambre y Saciedad: Escala de Hambre y Saciedad para llenar) tiene como finalidad el registro de sensaciones relacionadas con el consumo de alimentos. Si observas la imagen podrás encontrar, del lado izquierdo, una lista de números que va de 4 en 4, esto representa el nivel de hambre o saciedad; en la barra horizontal encontrarás la numeración del 5 al 24 que representa las horas del día. El objetivo es que puedas marcar qué tanta hambre y saciedad sentiste en cada alimento que consumiste a lo largo del día. Para registrar a qué hora lo consumiste marca con una barra sobre la hora del día en que comiste. Recuerda que la recomendación es que realices 5 comidas al día: 1 desayuno, 2 colaciones de media mañana, 3 comida, 4 colaciones de media tarde y 5 cena. Si en algún momento te saltaste alguna, déjalo en blanco, ya que esa información más adelante te ayudará a entender mejor las señales de tu cuerpo. Para el llenado de la escala necesitarás la siguiente información:

Corrientes de Pensamiento Relacionadas con el Tema de la Nutrición Escolar.

Dentro de la educación se aborda el enfoque constructivista, que básicamente puede decirse que es la idea que mantiene, que el individuo, tanto en los aspectos cognitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos.

De esta forma se orientará al docente sobre la importancia de establecer mayor auge a la problemática sobre la alimentación escolar, proporcionando mayor información a los escolares para evitar riesgos que pueden estar latentes en la vida de cada una de ellos, mediante la un ambiente constructivista, ya que será el protagonista de insertar los conocimientos y la motivación a los alumnos que cursen esta información o en la materia de ciencias naturales, a si se verá reflejada la importancia de este tema a nivel mundial que ha venido siendo cada vez más relevante a lo largo de los años.

Es importante que las estrategias que el docente creen pertinentes para que el alumno desarrolle las competencias de seleccionar y saber acerca de los alimentos, la cantidad y disposición de alimentos durante el día y, sobre todo, es primordial que hagamos hincapié en llevar adelante la composición sobre una dieta balanceada y equilibrada en la que todos los nutrientes estén presentes.

CAPÍTULO

II

2.1 Perspectivas Teóricas de La Alimentación Escolar.

México tiene una historia importante de crisis (ambientales, sociales, económicas y políticas) con efectos en la seguridad alimentaria y la nutrición. A principios del siglo XX se produjeron epidemias, sequías y hambrunas recurrentes debido a condiciones ambientales adversas y a una pobre infraestructura para hacerles frente, lo que ocasionó muertes y emigración masiva de mexicanos a los Estados Unidos de América (EUA). Estas crisis también han estimulado el desarrollo de programas y políticas para preservar la seguridad alimentaria, y han servido como instrumento alternativo a la reforma agraria para contener la movilización de grupos organizados que ejercen presión para la obtención de mejoras en sus condiciones de vida.

Dentro de la alimentación escolar, es complejo de comprender la situación, que se encuentra actualmente, es evidente que existen varias perspectivas que provocan una mala alimentación. Este malestar social, como las costumbres de malos hábitos alimenticios, que conlleva la sociedad escolar y en general. Muchos de ellos hacen partícipes activos de una mala alimentación, podemos tomar en cuenta que los distintos ámbitos que influyen a nuestra alimentación, son muy amplios y quizá abarca todo el contexto en el que estamos inmersos, por ello se abarcan algunas perspectivas que son fundamentales para comprender la alimentación en México.

2.2 Perspectiva Económica sobre la Alimentación Escolar.

El panorama alimentario y nutricional de México es complicado, se encuentra el país, caracterizada por la persistencia de antiguos problemas de nutrición y salud ligados a la pobreza, así como por problemas de nuevo asociados con la riqueza. Es lógico que la desnutrición y otras deficiencias afecten principalmente a los niños de estratos marginados y que la obesidad y otras enfermedades crónicas afecten más a los adultos del medio urbano. La pobreza implica insuficiencia de recursos incluyendo los más básicos, como los alimenticios; los niños sufren particular discriminación y las enfermedades por excesos implican disponibilidad suficiente de

alimentos que sólo se alcanza en el medio urbano. Respecto a la distribución geográfica de la desnutrición en el medio rural, llama la atención que las regiones con mayores tasas sean las naturalmente más ricas y las que en la época prehispánica fueron asiento de culturas muy desarrolladas, mientras que las tasas más bajas se observen en regiones con una naturaleza menos generosa. Aunque la imagen que se tiene popularmente de la desnutrición se asocia con desiertos y zonas áridas, lo común es que tenga que vincularse con la imagen de abundancia natural; lo que sucede es que, al margen de la productividad agrícola, el sur y el sudeste del país han sufrido durante siglos complejas distorsiones socioeconómicas, mientras que la población del norte es más reciente y está compuesta por migrantes conscientes de la hostilidad de la naturaleza y motivados para vencerla. Asimismo, en el entorno mundial la riqueza es mayor en áreas con suelo y clima difícil que en zonas que ofrecen sus recursos con generosidad.

Otro fenómeno propio de nuestras áreas rurales es la existencia de decenas de miles de caseríos o aldeas con apenas unos cuantos habitantes aislados por la topografía y que en conjunto pueden sumar varios millones de personas. Por su tamaño y aislamiento estas comunidades son muy pobres y atrasadas, tienen escaso acceso al sistema comercial de abasto de alimentos (salvo las que atiende Diconsa, que son muchas pero no todas) y dependen de su propia producción agrícola, que en el mejor de los casos no es ni podría ser capaz de ofrecer una variedad suficientemente amplia de alimentos. Por su parte, la anemia por deficiencia de hierro no muestra tendencias geográficas y las enfermedades por exceso parecen seguir un patrón opuesto al de la desnutrición.

Según el (Programa Nacional de Alimentación y Nutrición Familiar, 2006) existen 3 tipos de categorías, que dan explicación y la estructura alimenticia de la sociedad, de acuerdo a nivel social-económico.

México tiene diversas categorías dietéticas las cuales se encuentran en tres grupos: dieta de marginados, la de población proletaria, y de la clase media y alta. La primera categoría, los grupos marginados representan aproximadamente el 30% de la población del país y son solo rurales, su dieta es repetitiva, esta falta de nutrientes esenciales, es muy voluminosa, es decir que en su mayoría son carbohidratos, cuentan con poca elaboración siendo menos atractivas. la base del

platillo es la tortilla, frijol, verduras, frutas locales y a veces alguno que otro alimento. Lo cual se encuentra en escasos de alimentos que otorgan energía, hierro, proteína, vitamina A y B2.

La dieta de la población proletaria, que corresponde aproximadamente al 50 % del país y en donde la mayoría son urbanos, es mucho menos monótona, más energética y más elaborada; también contiene tortilla y frijol, considera el pan, las pastas y el arroz, lo que proporciona mayor variedad; hay más frutas y verduras, aparecen los alimentos animales que indican mayor poder adquisitivo que los marginados.

La clase media y alta representa el 20 % de la población y es urbana en su totalidad. Sus dietas son diversas, concentradas, muy ricas, a menudo ejemplares y muy elaboradas, contienen numerosos alimentos de todos los grupos. Conjuga la influencia de varias tradiciones culinarias (española y francesa, fundamentalmente) con la mexicana de alto nivel que tiene una importancia especial. Esta dieta no causa deficiencias, pero en algunos casos genera excesos, es de sobra conocido, pero no por eso menos importante, señalar que el impacto de las deficiencias nutricionales se manifiesta principalmente en la población materno-infantil y que las alteraciones causadas por una alimentación excesiva en cuanto al aporte de energía y otros alimentos, se reflejan particularmente en la población adulta en edad productiva.

2.3 Perspectiva Social Sobre la Alimentación Escolar.

Hasta hace tres o cuatro lustros la desnutrición era fundamentalmente un problema de las áreas rurales; lo sigue siendo, pero ahora también lo es y de modo creciente en las áreas urbanas, no sólo por la importante migración rural a las ciudades sino porque en éstas han surgido grandes cinturones de miseria. La fuente más importante de información sobre el estado nutricional y alimentario de la población es lo que en el medio se conoce como "encuestas de alimentación y nutrición", que son estudios periódicos en muestras de población que se escogen como representativas de un municipio, región, o estado o del país entero. Por lo general se investigan algunos datos socioeconómicos y de la alimentación familiar

y se toman indicadores del estado nutricional del grupo más frágil, el de los niños preescolares.

Por el otro lado de la cara la obesidad infantil y juvenil es un problema que se ha presentado mayoritariamente en México, el creciente problema con frecuencia afecta a los más pobres en la sociedad, y amenaza con superar los sistemas de salud de América Latina, además de reducir el crecimiento económico en el largo plazo, dicen expertos. “Comprar un combo familiar de pollo frito, papas fritas y una bebida me alimenta a mí y a mis tres hijos por un precio que puedo pagar”. Lamentablemente frases similares se debe a la falta de información y educación alimenticia llega a este punto de preocupación, de los padres de familia de México, ya que desde casa se inculcan hábitos no adecuados para una dieta balanceada.

2.4 Perspectiva Cultural Sobre la Alimentación Escolar.

Las definiciones son muy específicas y su valor adquiere una gran preeminencia en referencia a los pronunciamientos que hacemos en el campo de la Cultura Alimentaria, ya que nos permiten revalorar al alimento como un elemento de funcionalidad o disfunción que establece la sociabilidad, contribuye a la armonía entre algunos grupos e individuos, además de que representa valores, costumbres y tradiciones, y en algunos grupos o sociedades se distingue como un símbolo que en sus diversidades y características representa unidad, tradición, status, distinción, en ciertos casos conlleva una carga de significados espirituales o de éxito al ser considerado un elemento de transferencia de actitudes, sentimientos negativos o positivos.

Retomando la puntuación que realiza Jeffrey M. Pilcher; cuando señala que las vinculaciones entre lo que la gente es y lo que come, tiene profundas raíces en su historia destacando las influencias manifiestas de género, raza y clase sobre ciertas preferencias en materia de comida desde épocas prehispánicas hasta la actualidad, y que incluso como grupo o comunidad se configura en la evolución de la cocina y su relación con la identidad nacionales así como en algunas culturas el alimento, la forma en cómo se consumen y se combinan, está por encima del teatro, la música, la danza y la poesía. Sin embargo a lo largo de los años este arraigo por

los alimentos y su significado se ha ido perdiendo o bien modificado por la adopción de nuevas culturas (costumbres) que van desde la eliminación de ingredientes hasta la adición de los mismos, todo ello por exigencias de las comunidades y consumidores que han transformado las necesidades básicas de nutrición por deseos. La nutrición como proceso interactúa con la cultura de cada región, siendo esta la que define en muchas ocasiones el desarrollo de enfermedades como la obesidad y las enfermedades crónico degenerativas no transmisibles, ya que estadísticas nacionales muestran cierta disparidad entre estados. Aunque en México la base de la alimentación era el maíz y sus derivados, éste se ha desplazado por harinas de trigo y productos industrializados que usan otros ingredientes, adición de sabores y azúcares como parte esencial del producto o alimento.

Sucede cuando de manera consciente o no, se adoptan nuevas costumbres por influencia de los medios de comunicación y por la presencia de marcas hasta el más recóndito lugar del país, hasta por status social, convirtiéndose en moda, desaprovechando la variedad y exquisitez con la que cuenta México.

Un estudio realizado en Jalisco con la comunidad Wixarika es el claro ejemplo de que la nutrición tiene que ver directamente con aspectos culturales de consumo alimentario del pueblo, los resultados muestran la existencia de un sustrato prehispánico que reconoce el valor de la relación armónica hombre-dioses-naturaleza. El alimento no sólo tiene la función de satisfacer necesidades biológicas sino que tiene un alto contenido religioso por el que es necesario pedir permiso a los dioses para su producción, almacenamiento y consumo.

Para la cultura Wixarika, al igual que para todas las culturas indígenas mesoamericanas que habitan en México y Centro América, el maíz es el articulador y forjador de la identidad cultural, es el que enlaza no sólo las celebraciones religiosas durante todo el año, sino que es la pieza central para la construcción de la identidad étnica dentro de la cultura mesoamericana del maíz. Los estudios que recuperan la cultura alimentaria pueden permitir optimizar los recursos locales y elevar así el estado de nutrición de las comunidades, en circunstancias en que factores externos a ellas buscan la homogenización de una cultura alimentaria

global, es decir, la a culturización de las identidades alimentarias tradicionales de los pueblos principalmente indígenas. Sin embargo, expertos en el tema de la nutrición comentan que en México no existe una cultura nutricional adecuada ya que las prevalencias de una mala nutrición cada día van en aumento, encontrando aun personas con desnutrición severa y por otro lado con obesidad. Se puede decir que la cultura ha ido cambiando a lo largo de las últimas décadas ya que en los años ochenta no se tenían esos niveles de obesidad, teniendo polarizadas las opiniones de quienes afirman que los “nuevos productos” han hecho este cambio y por otro lado que los factores ambientales como la disminución de actividad física y el exceso en el consumo de éstos productos ha resultado en el cambio de elecciones y una modificación en la cultura alimentaria de México.

Gracia Arnaiz, comenta en su escrito de “La obesidad como enfermedad, la obesidad como problema social” (Gracia Arnaiz, 2006), que las prácticas de consumo ponen de manifiesto, como se ha señalado en la etnografía, que la salud no es la única motivación para alimentarse ni para hacerlo de un modo determinado. Los comportamientos alimentarios no son fácilmente normalizables. La alimentación es funcional en cada una de sus circunstancias o contextos. Además de la nutrición, cabe considerar, al mismo nivel, otras dimensiones importantes que tienen que ver con las necesidades más inmediatas y cotidianas, y las fórmulas más pragmáticas o simplemente las posibles para resolverlas: sociabilidad, ingresos, cuidados, tipos y grados de conveniencia, identidad, presencias entre otras cosas.

Tomando en cuenta que recae en considerar a la cultura nutricional como base fundamental para modificar hábitos y preferencias de una población y por lo que ignorar estas relaciones y especificidades es, casi con seguridad, condenar al fracaso cualquier campaña preventiva. Para evitarlo, las políticas de prevención deberán tener en cuenta los principios fundamentales que condicionan las maneras de vivir y conciliar recomendaciones que son generales con apremios que son individuales y sociales.

2.5 Perspectiva Psicológica sobre la Alimentación Escolar.

A la hora de abordar la relación entre la salud mental y la alimentación, conviene tener en cuenta que actualmente los actos de comer y beber no sólo representan una conducta biológica destinada a la supervivencia, sino que son actos que tienen en conjunto un gran significado social y cultural.

Los psicólogos han puesto de manifiesto que debido a la gran carga simbólica de la conducta de comer, ésta puede servir de vehículo de expresión de múltiples enfermedades. De hecho, dicha conducta anómala puede encontrarse con relativa frecuencia en diversos trastornos que no dependen de una perturbación directa de los mecanismos neurofisiológicos del hambre y la sed, sino que son recursos expresivos mediante los cuales el individuo pone de manifiesto sus disconformidades con el ambiente y sus problemas afectivos. En ciertos casos, el trastorno alimentario constituye un síntoma, aislado o no, de un trastorno de la personalidad del individuo o de alguna función de su vida psíquica. Estos trastornos en la alimentación, fáciles de entender si se considera la importancia de las comidas dentro de la vida de relación de la persona, pueden ser la expresión de diversos sentimientos, inadaptación, conflictos y ansiedad. En efecto, se ha constatado que en los estados de depresión hay una mayor tendencia a la anorexia, mientras que en los estados de ansiedad, pueden producirse los mismos síntomas o, por el contrario, presentarse conductas impulsivas y abusivas respecto a la comida, como un intento de olvidar la sensación de ansiedad.

Las personas que viven en armonía y que están adaptadas a las tensiones de su ambiente suelen presentar unas reacciones normales a las sensaciones de hambre y sed, sin caer en trastornos por exceso o defecto y manteniendo una pautas de alimentación saludables. Por otra parte, los efectos psicológicos que produce la ingesta de determinados alimentos, condiciona en gran medida las pautas alimentarias de las personas, siendo estos efectos diferentes en función de las preferencias y características de personalidad de cada individuo.

A pesar de que los efectos psicológicos de los alimentos han sido mucho menos estudiados que los efectos físicos, en realidad tienen una importancia fundamental y de hecho muchas dietas suelen abandonarse más por razones psicológicas que

de cualquier otro tipo. Como norma general, los alimentos que le gustan a una determinada persona suelen producir la liberación de beta – endorfinas y ayudan a mejorar el estado de ánimo. No obstante, si esos alimentos que le gustan a una persona determinada, no debe tomarlos por problemas de salud o por estar realizando algún tipo de dieta, en ese caso los sentimientos de culpa que experimenta la persona pueden contrarrestar el efecto positivo, siendo esta situación más frecuente en mujeres que en hombres. En este sentido, la mayor parte de los psicólogos coinciden en que lo más saludable es olvidarse de esos sentimientos de culpa, mediante una ingesta moderada y saludable de las comidas que nos gustan, adaptándonos así a las necesidades y gustos de cada uno.

2.6 Perspectiva Clínica – Científica.

Es imposible pasar desapercibidos los principales conceptos de lo que en realidad es una alimentación y como está constituida científicamente, y los procesos que llevan a cabo mediante la nutrición.

Los términos nutrición y alimentación. Según el Dr. Cidón Madrigal "se entiende por nutrición el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos; y la alimentación es tan sólo el acto de proporcionar al cuerpo humano los alimentos". De su definición, el Dr. Cidón, deduce que la alimentación es un proceso consciente, voluntario y por lo tanto educable; por el contrario, la nutrición es involuntaria, inconsciente y no educable, puesto que depende de procesos corporales tales como la digestión, la absorción o el transporte de los nutrientes contenidos en los alimentos a los tejidos.

Estas afirmaciones del Dr. Cidón Madrigal son base fundamental para una correcta alimentación, por ello nunca se ha de olvidar que nutrirse es algo mucho más importante que alimentarse, pues, aunque ya sabemos que la nutrición es algo inconsciente, que desarrolla el organismo de forma natural y que la alimentación es un acto voluntario al que nos vemos impelidos de manera perentoria, es deseable que al alimentarnos pensemos en nutrirnos; es decir, seamos racionales en la ingesta.

El cuerpo humano es un perfecto laboratorio, quizá el más perfecto del universo. Es demasiado valioso como para no cuidarlo con esmero; por ello se debe aprender a cuidarlo por dentro, dándole todo lo que necesita para que dure mucho tiempo y en las mejores condiciones posibles. Todos conocemos el antiguo axioma que dice "somos lo que comemos", y cuyo significado está avalado por multitud de investigaciones. Sin embargo en la actualidad se pierde el hecho de alimentarse para cubrir las necesidades nutricionales, hoy en día se está tomando la alimentación como gusto, deseo del consumidor sin saber el daño que provoca al consumir exceso de distintas grasas o productos procesados que hacen daño a la salud. Hoy en día podemos encontrar distintas enfermedades causantes por la mala alimentación como:

La Obesidad y Sobrepeso.

El sobrepeso y la obesidad se definen según la (OMS, 2014) como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²).

La definición de la OMS es la siguiente:

Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.

Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla a título indicativo porque es posible que no se corresponda con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

A continuación se presentan algunas estimaciones mundiales recientes de la OMS.

En 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos.

En general, en 2014 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos.

En 2014, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 38% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso.

La prevalencia mundial de la obesidad se ha multiplicado por más de dos entre 1980 y 2014.

En 2013, más de 42 millones de niños menores de cinco años de edad tenían sobrepeso. Si bien el sobrepeso y la obesidad tiempo atrás eran considerados un problema propio de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos están aumentando en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos. En los países en desarrollo con economías emergentes (clasificados por el Banco Mundial en países de ingresos bajos y medianos) el incremento porcentual del sobrepeso y la obesidad en los niños ha sido un 30% superior al de los países desarrollados.

En el plano mundial, el sobrepeso y la obesidad están relacionados con un mayor número de defunciones que la insuficiencia ponderal. La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas que la insuficiencia ponderal (estos países incluyen a todos los de ingresos altos y la mayoría de los de ingresos medianos). Análogamente se estima que 7,6 millones de niños menores de 5 años mueren cada año. Una tercera parte de estas muertes está relacionada con la desnutrición. 4 El índice de desnutrición se determina mediante la observación directa, que permite identificar niños demasiado delgados o con las piernas hinchadas; y midiendo la talla, el peso, el perímetro del brazo y conociendo la edad del niño, que se comparan con unos estándares de referencia según (La Organización Mundial de la Salud, 2008).

La organización mundial de salud, indica que la desnutrición es un problema sumamente relevante en la sociedad, para ello el acontecimiento de que hay distintas etapas o niveles de la desnutrición por lo cual se retoman algunos puntos:

La desnutrición se manifiesta en el niño de diversas formas:

- Es más pequeño de lo que le corresponde para su edad.

- Pesa poco para su altura.
- Pesa menos de lo que le corresponde para su edad.

Cada una de estas manifestaciones está relacionada con un tipo específico de carencias. La altura refleja carencias nutricionales durante un tiempo prolongado, mientras que el peso es un indicador de carencias agudas. De ahí las distintas categorías de desnutrición.

Desnutrición crónica, un niño que sufre desnutrición crónica presenta un retraso en su crecimiento. Se mide comparando la talla del niño con el estándar recomendado para su edad. Indica una carencia de los nutrientes necesarios durante un tiempo prolongado, por lo que aumenta el riesgo de que contraiga enfermedades y afecta al desarrollo físico e intelectual del niño, por otro lado, la desnutrición crónica, es siendo un problema de mayor magnitud en cuanto al número de niños afectados, es a veces invisible y recibe menor atención. El retraso en el crecimiento puede comenzar antes de nacer, cuando el niño aún está en el útero de su madre. Si no se actúa durante el embarazo y antes de que el niño cumpla los 2 años de edad, las consecuencias son irreversibles y se harán sentir durante el resto su vida. En cambio la desnutrición aguda moderada el niño con desnutrición aguda moderada pesa menos de lo que le corresponde con relación a su altura. Se mide también por el perímetro del brazo, que está por debajo del estándar de referencia. Requiere un tratamiento inmediato para prevenir que empeore.

Desnutrición aguda grave o severa. Es la forma de desnutrición más grave. El niño tiene un peso muy por debajo del estándar de referencia para su altura. Se mide también por el perímetro del brazo. Altera todos los procesos vitales del niño y conlleva un alto riesgo de mortalidad. El riesgo de muerte para un niño con desnutrición aguda grave es 9 veces superior que para un niño en condiciones normales. Requiere atención médica urgente. Carencia de vitaminas y minerales La desnutrición debida a la falta de vitaminas y minerales (micronutrientes) se puede manifestar de múltiples maneras. La fatiga, la reducción de la capacidad de aprendizaje o de inmunidad son sólo algunas de ellas.

En síntesis es apropiado forjar a los alumnos y padres de familia sobre las distintas facetas o representaciones que conlleva la desnutrición, sobre peso u obesidad con el simple hecho de prevenir algún caso de estos, y detectar algunos a tiempo.

CAPÍTULO

III

3.1 Resultados Obtenidos De Investigaciones Sobre El Tema.

La alimentación es un acto voluntario y consciente, y por lo tanto educable. Por ende la institución como sistema educativo, tiene las herramientas necesarias para resolver problemas educativos y sociales de sus escolares. En dicho caso la mala alimentación es un factor que ha empeorado a través del tiempo.

En una investigación que se diseñó de manera cualitativa de tipo fenomenológico. Se reclutó a estudiantes de la universidad católica de la santísima concepción, que cumplieran con los criterios de selección: ser estudiante regular de la casa de estudios de entre 18 y 30 años de edad, y aceptar voluntariamente participar en el estudio, firmando el consentimiento informado. A través de este último se controló los aspectos éticos de la investigación.

El instrumento de recolección de la información correspondió a una entrevista semi estructurada, aplicada por estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, previa capacitación por parte del investigador principal. Las entrevistas fueron registradas en grabadora y luego transcritas por los mismos estudiantes. La muestra no se fijó a priori, ya que se utilizó el punto de saturación, es decir, cuando las respuestas de los entrevistados comienzan a replicarse. Participaron un total de 18 estudiantes: 12 a través de entrevistas individuales y 6 que participaron en focus group.

El análisis de las entrevistas fue realizado por el investigador principal mediante análisis semántico.

Los resultados son estos:

Dentro de la entrevista hecha a los estudiantes universitarios, varias de sus opiniones remontan al lado negativo sobre la alimentación que realizaron los estudiantes entrevistados, dentro de dicha entrevista los alumnos son anónimos.

Dentro de la entrevista se identificó las causas que provocan esta percepción, los estudiantes dan como punto negativo la falta de disponibilidad de tiempo durante la travesía académica en el instituto educativo. Ya que los horarios de clases son factor que impide llevar los alimentos necesarios y comidas

habituales. Por esta razón para ellos es más práctico el consumo de alimentos rápidos, que por lo regular cuentan con una fuerte densidad energética.

Se considera que la mala alimentación que se lleva a cabo en el nivel superior, afecta la calidad de vida de los estudiantes, influyendo su estado anímico, provocando bajo rendimiento escolar. Además, algunos entrevistados mencionan la importancia que presenta la alimentación en la génesis de patologías crónicas, diabetes e hipertensión, estas enfermedades son relativamente hostiles, se presentan conforme a una mala alimentación.

Consecuentemente el desempeño escolar es mejorable o afectable de acuerdo a la alimentación que se tenga, por ello se debe tomar en cuenta distintos parámetros sobre el “logo académico-alimentación”.

La totalidad de los entrevistados interpreta que la alimentación podría ser modificada durante la vida académica. Esto se conseguiría, por ejemplo, al incluir horarios de alimentación (desayuno y/o almuerzo) o destinando tiempo para consumir algún tipo de alimento. Sin embargo, existe la percepción de la dificultad que presentan estas acciones para ser realizadas y, por la misma razón, no existe la voluntad suficiente para concretarlas y mejorar de esta manera la calidad de vida y de su alimentación”. (Revista Biomédica, 2011)

De acuerdo con esta investigación universitaria podemos enfatizar que debemos intervenir este tipo de hábitos alimenticios desde una temprana edad escolar, ya que es más fácil acostumbrar una cultura de comer sanamente de una edad temprana. Del mismo modo podemos observar que la mayoría de los alimentos se ingieren dentro y fuera de la universidad son productos que pueden dañar la salud de los estudiantes, dentro del caso, se podrán llevar a cabo talleres de alimentos saludables para mejorar la dieta de los estudiantes.

La alimentación es de esperar que sea parte dentro de la formación académica. Puesto que la entrevista que se llevó a cabo a los alumnos universitarios, consideran necesario que se integren a sus programas de estudios, contenidos acerca de la alimentación. Es decir que estos son codificados como necesarios para su futuro desempeño laboral y utilizarlos para su calidad de vida, mediante una sana alimentación. No obstante se encuentran distintas contradicciones de algunos entrevistados refieren que los contenidos de alimentación no son necesario para su futuro personal, laboral. Retomando los

resultados de la investigación diversos entrevistados del establecimiento educacional mencionan que “el instituto educativo no es interpretado como facilitador en la entrega de contenidos y espacios para desarrollar una alimentación saludable”. Si bien, las instituciones se programaran dentro de un contexto para apoyar la vida saludable del alumno, podría haber una gran mejoría en los hábitos alimenticios de los escolares, desde una temprana edad, para que esta tenga favorecimiento en su mayoría de los escolares, igualmente a los alumnos que están ya en una etapa avanzada como lo que es la universidad pueden otorgarle talleres de apoyo informativo sobre una dieta equilibrada, para contrarrestar o prevenir alguna de las enfermedades que con lleva una mala alimentación.

Las investigaciones realizadas en nivel superior, se presentan en la ingesta que consumen los universitarios, ubicando la calidad y cantidad que ingieren en cada comida, donde lamentablemente se toma mayor relevancia en los alimentos de alto índice energético que no cuentan con los nutrientes esenciales ocasionando falta de energía a lo largo del día.

“La mayoría de los alumnos entrevistados refieren que la alimentación realizada en su etapa de formación profesional no es percibida como saludable” (Revista Biomédica, 2011). Esto es relacionado por distintas situaciones sobre la disponibilidad de tiempo, situaciones económicas, preferencias e influencias alimentarias, motivación personal, etc.

Otro de los resultados de la investigación fue la situación que se presentó con los estudiantes que pertenecían a carreras del área de la educación, los que identificaban la falta de contenidos en alimentación saludable en sus planes de formación profesional, así como su desconocimiento en temas de alimentación y la importancia que tiene para su vida personal y profesional. Esta situación no se percibe de igual manera en estudiantes de otras áreas de formación. La falta de conocimientos de nutrición y alimentación se ha evidenciado en resultados de investigaciones realizadas a este grupo etario, en el que se destaca que el estudiar carreras ligadas a la nutrición y alimentación no es garante de una alimentación saludable, y que en general, los estudiantes de educación superior presentan un importante desconocimiento en temas alimentarios.

En conclusiones generales de esta investigación en la etapa de educación superior los estudiantes identifican la importancia que presenta la alimentación en su etapa académica, sin embargo, se percibe que la falta en la disponibilidad de tiempo es uno de los mayores condicionantes en la calidad de la alimentación recibida. Se interpreta que sería necesaria la incorporación de contenidos de alimentación saludable en los programas de estudios, especialmente en carreras de educación. Estas herramientas se codifican como trascendentales para el desarrollo profesional y personal.

El plantel educacional no es percibido en forma favorable para mantener una alimentación saludable por parte de los estudiantes entrevistados. Esto se debería a la distribución horaria de la carga académica y al elevado costo de los alimentos dentro del plantel educacional.

Dentro de la vida de la educación básica es similar lo que se encuentra dentro del contexto de los hábitos alimenticios, ya que los estudiantes son más frágiles a la hora de comer comida chatarra, por los impulsos de los dulces, chatarras o sodas que ofrezcan dentro de la institución, ya que teniendo en cuenta que, la vida de la escolar gira alrededor de la escuela, pasa al menos una tercera parte del día en labores escolares, además los escolares reproducen actitudes en casa aprendidas en la escuela tales como lectura, tareas, comportamientos cívicos incluso en materia de alimentación. El ambiente escolar es el idóneo tanto para la intervención como la prevención de la obesidad. Los actores centrales niños, maestros, directivos y sociedad. Los maestros requieren ser modelos y generadores de oportunidades para aprender el “qué” y el “cómo” de la alimentación, no sólo saber qué son los nutrimentos sino en qué alimentos se encuentran y cómo consumirlos, sólo así se logrará la construcción del conocimiento en ellos y sus familias. Los padres deben estar incluidos en el concepto de ambiente escolar porque todos los esfuerzos emprendidos en la escuela si no se refuerzan en casa se pierden.

A sí que dentro de la labor paternal es importante intervenir en el refrigerio escolar ya que es el momento más común donde los escolares pueden cometer errores al consumir productos que no les aporten lo necesario para una dieta saludable, por lo tanto el refrigerio debe proveer cierta cantidad de alimento que sea suficiente pero no excesiva entre el desayuno y la comida.

Además se debe forjar un mecanismo dentro de la sociedad escolar, refiriéndose a los principales promotores del funcionamiento de la institución interna, como lo que son docentes, alumnos y padres de familia, haciendo una estructura para fortalecer las debilidades de una dieta desequilibrada a sus educando e hijos que cursan en su etapa escolar, básica, media superior y superior, con el hecho de formar una cultura de la sana alimentación, ya que los individuos de mayor edad son los encargados de enseñar y dar como ejemplo a sus sucesores sociales.

Por consiguiente si las personas de mayor edad adquieren conocimientos de una sana alimentación entonces, ellos podrán transmitir los hábitos del buen comer, es decir que ya no habrá un bagaje cultural sobre la alimentación y al contrario habrá una cultura de la sana alimentación que ayudara a México a superar la crisis alimenticia que está sufriendo, a causa de distintos sectores tanto, sociales, económicos, políticos y entro otros. Es preocupante saber que México es conocido por la amplia gama gastronómica, ya que es reconocido por el amplio repertorio de frutas y verduras en nuestro platos típicos, refiriéndose a re tomar el camino por la cultura sana, dejando de lado productos dañinos a la salud, y mejorando la vida de los mexicanos y escolares.

El estudiante desde debe haber una educación en salud y nutrición, colabora en la enseñanza debe alimentarse, qué es la obesidad, qué es la diabetes y las demás enfermedades, por qué hay que hacer actividad física y tener un estilo de vida saludable, la población no será capaz de cambiar sus hábitos, si los padres no tienen esos conocimientos y por tanto no pueden trasmitirlos a sus hijos la cultura de una vida saludable y plena, que aprovechara en el rendimiento diario y claro en el desempeño que tenga dentro del aula.

En México se muestra retraso en el crecimiento de escolares, que forma parte de un problema de salud pública. “Si bien la estatura baja ha aumentado en la población escolar, el cual es factor determinante para alimentación escolar” (Martha Kaufer, 2008). Esto es preocupante para México, ya que al menos “10 de niños y niñas sufren efectos de la desnutrición crónica según” (Encuesta Nacional de Salud Escolar, 2008) por lo tanto ENSE perciste que la disminución de estatura en los escolares es afectada por una mala alimentación junto a cuadros de anemia.

El cuadro de anemia afecta en el rendimiento escolar a mediano y largo plazo presentando, debilidad, sueño, cansancio y falta de concentración.

Actualmente el sobre peso y la obesidad ya no solo afectan a las clases altas, sino también se asocia con la pobreza. “1 de cada 4 niños presento sobrepeso u obesidad, los datos más recientes reportan una prevalencia del 30% de los niños que asisten a las escuelas primarias” (ENSANUT, 2006)

Es preciso reconocer que las acciones para prevenir y erradicar la desnutrición en las primeras etapas de la vida son de suma importancia en el combate a la obesidad en la etapa escolar y la vida adulta. La hipótesis de Barker establece que “la desnutrición materna, en la vida fetal o incluso en etapas tempranas de la vida es un factor de alto riesgo para desarrollar obesidad u otras patologías relacionadas con la resistencia a la insulina y el síndrome metabólico” (Barker 2002).

La edad escolar se considera de 5 a 11 ó 12 años de edad. Es un periodo latente de crecimiento somático con requerimientos continuados que deben ser cubiertos de forma armónica y sostenida. En esta etapa los aspectos críticos de la nutrición se acentúan. El hambre que debe satisfacerse sin excesos y sin carencias. Es durante la etapa escolar que se establecen los hábitos alimentarios que muy probablemente permanecerán el resto de la vida, por eso los esfuerzos en su formación son determinantes. El proceso de socialización en esta etapa de la vida permea los momentos de la comida y otros entornos fuera de casa o de la escuela. La imitación de conductas es natural entre los niños y se “modela” la conducta por la figura de pares y adultos, también por otras influencias de maestros, publicidad, líderes sociales u otras influencias no necesariamente positivas.

En esta etapa el crecimiento aunque no es muy acelerado, si es continuo, por lo tanto el riesgo de desnutrición u obesidad es latente. La obesidad limita físicamente las habilidades propias del desarrollo, también predispone para padecer síndrome metabólico y diabetes tipo II, también afecta la sociabilización sobre la aceptación física de los niños con sobrepeso. No basta con atender uno o dos factores relativos a la obesidad. Es un problema complejo así como complejas serán las soluciones. Los cambios estructurales en este caso son los más adecuados para

el abordaje de la obesidad y su abatimiento. Dentro de la problemática de la obesidad infantil y sobre peso en el estado de México se llevó a cabo una investigación, donde se seleccionó a 400 niños y niñas de una escuela primaria pública y de un centro religioso católico. Se eligió en la iglesia a 50 niños y niñas de manera aleatoria saliendo de misa. Se les invitó a contestar como iban llegando de manera personal.

En la escuela primaria pública se seleccionó a 350 niños. La directora del lugar asignó los grados de tercero a sexto año de primaria. A cada profesor se le explicó el cuestionario para que lo aplicaran en sus respectivos grupos. La escuela y la iglesia se ubican en una zona habitacional e industrial dentro del municipio de San Mateo Atenco, en el Estado de México. En total de niñas fueron 191 y niños 209. Seis niños y dos niñas se tuvieron que desertar porque eran de primero y segundo año de secundaria que se aplicó el cuestionario dentro de la iglesia.

Para ello se aplicó un instrumento de recogida de datos donde los niños fueron evaluados antes de salir de clases con un instrumento de cuestionario de falso y verdadero. Al principio se elaboró con 93 reactivos, posteriormente se seleccionaron 50 de ellos considerando que son reactivos que dan impacto. Posteriormente, se agruparon en diferentes áreas. Así, El instrumento concluido consta de 50 reactivos agrupados en cuatro áreas: 10 reactivos del Área de Obesidad y sobrepeso, 15 del área Consumo de Alimentos, 10 del área de medios de comunicación, 15 del área de educación física. Consta de un apartado de datos generales donde se preguntó sexo, edad, año que cursas, número de hermanos, religión, ¿trabaja tu papa?, ¿trabaja tu mamá?, ¿trabajas?

En la Gráfica 1 (Anexo 1) se muestra que hay una diferencia significativa entre niños que tienen más hermanos que los que tienen menos. Se observa que en todos los grupos influye el número hermanos que se tiene con la alimentación que llevan, los que tienen seis hermanos tienen una alimentación más descuidada con respecto a los demás grupos.

En la Gráfica 2 (Anexo 2) se muestra que hay una diferencia significativa entre niños que tienen seis hermanos que los que tienen menos o más. Se observa que en todos los grupos influye el número hermanos que se tiene con la actividad

física que llevan a cabo, los que tienen seis hermanos tienen a ser más activos con respecto a los demás grupos.

En la Gráfica 3 (Anexo 3) se muestra que hay una diferencia significativa entre niños que tienen más hermanos que los que tienen menos. Se observa que en todos los grupos influye el número hermanos que se tiene con los medios de comunicación, los que tienen seis siete o nueve hermanos tienen una alimentación más descuidada con respecto a los demás grupos, aunque también en este parte se muestra un contraste relevante.

Figuroa (2009) y Peña y Bacallao (2001) mencionan que “el incremento tan abrupto de la obesidad que ha ocurrido en las últimas décadas, así como su gran extensión, obedece principalmente a cambios importantes en la alimentación de la población, al patrón de actividad física y a otros factores de índole sociocultural como son los medios de comunicación”. Es importante resaltar que en mucha de las situaciones donde los alumnos de alguna institución no solo es amenazada por los productos de bajos nutrientes, sino que, los medios de comunicación también son parte de los fenómenos que se han presentan en una mala alimentación.

En caso de los padres informados de la obesidad y sobrepeso están preocupados y se dedican en inculcar a sus hijos para prevenir este mal. (Bosch, 2010) en su estudio proporcionan algunos aspectos que se debe de tener en cuenta para la intervención tanto a nivel comunitario como familiar sobre la obesidad infantil. Un factor que condiciona a los niños a consumir alimentos “chatarra” son los medios de comunicación (Mota, 2009). Otro factor es el aumento indiscriminado de los restaurantes de comida rápida. ¿Es acaso un problema de atención por parte de los padres de familia a sus hijos?, lamentablemente dentro de las investigaciones surgen variables y caminos que nos llevan a este problema sobre la mala alimentación, ¿es necesario educar a los padres de familia sobre una buen alimentación?, efectivamente es urgente intervenir a los padres de familia ya que son modelos a seguir de sus hijos, se debe formar una cultura de la sana alimentación, armando el rompecabezas que necesita la sociedad para mejorar este problema social – educativo.

Por otro lado la desnutrición hoy en día ha disminuido según el (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) Unicef en el 2012 ha disminuido la desnutrición a solo un 7.5% de la población que anteriormente se sostenía en un 14.2%, sin embargo la obesidad y el sobre peso es el problema latente que tiene perseverancia dentro de la sociedad, y va aumentando cada vez más a los individuos. En la actualidad la desnutrición escolar ha disminuido según la (Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, 2002), porque la alimentación del escolar viene desde casa, dicho esto se observa que son los cimientos cognoscitivos del escolar, en este caso los principales conocimientos sobre una vida saludable.

(Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, 2002) menciona que “La escolaridad formal alcanzada por las madres es un indicador que se asocia a la posibilidad de adquirir y acceder a información relevante para la buena alimentación y nutrición de la familia. Las madres con mayores niveles de educación pueden contar con mayor información para mejorar la dieta de sus hogares, asegurar medidas higiénicas entre sus integrantes”. Por lo tanto es imprescindible, ayudar a los padres de familia desde el aula para establecer esos conocimientos sobre una dieta adecuada, y no divagar en mitos sobre lo que se conoce en la actualidad. Si bien, los padres de familia que tienen conocimientos previos sobre una sana alimentación se podrán incorporar más conocimientos e ir fortaleciendo a los tutores o padres de familia para ser un ejemplo claro sobre dichos hábitos. Dentro del proyecto se pueden llevar a cabo varias dinámicas y técnicas que ayuden a comprender la importancia de mejorar la vida de sus hijos mediante la alimentación, que también, les servirá a ellos para mejorar su rendimiento en la vida diaria.

Dentro del cuadernillo de Desarrollo Humano, menciona que la influencia de la madre es importante el nivel de escolaridad, por estas razones:

De acuerdo a la transmisión de saberes dentro del ámbito familiar se asocian los niveles de nutrición con el nivel de educación que lograron los padres de familia ya que al tener un mayor acceso de información ellos pueden mejorar la dieta dentro de sus familias, reconociendo las características de la desnutrición, sobrepeso,

obesidad y tomar las decisiones oportunas para hacer frente a estos desequilibrios alimenticios.

“Las variables que se incluyeron en el modelo para considerar este factor y que se comparan con la categoría de referencia de más de secundaria, son las siguientes: sin instrucción primaria incompleta, secundaria incompleta o completa”. (Desnutrición infantil y pobreza en México. Daniel Hernández Franco, 2003).

Por el contrario interviniendo como orientador educativo se puede influir en proceso de educación del alumno, por el hecho que no todos cuentan con el mismo ejemplo o ideología en casa donde podemos mejorar o afectar nuestra alimentación. No obstante podemos observar que dentro de la desnutrición existen también, varios factores que la provocan dentro del contexto donde se desarrolla, y uno de ellos que nos menciona el instituto Nacional de Ciencias Médicas considera que “las localidades de tipo rural (menores de 2,500 habitantes) presentan mayor vulnerabilidad ante la desnutrición al tener un menor acceso al abasto de alimentos y servicios de salud. Se comparan dos grupos de localidades rurales (menores de 1,500 habitantes y de 1,500 a 2,500 habitantes) con la categoría de referencia de “localidad de tipo urbano”.

Por esta razón es importante instruir en todos los sectores educativos acerca de una sana alimentación, para mejorar el rendimiento escolar y de la vida diaria ya que al tener nuestro cuerpo con los nutrimentos necesarios, nuestro organismo por ende funciona mejor, lo que beneficia a nuestro nivel cognoscitivo. Entonces el sector educativo observando los distintos problemas educacionales como lo que es la alimentación escolar, debería formar un proyecto con especialistas en la materia, el proyecto debe estar acompañado de pedagogos, nutriólogos y en algunos casos psicólogos, para poder fortalecer y prevenir de manera eficaz este tipo de riesgos o problemas que se encuentran en no solo una institución rural ni urbana, si no que en todas las instituciones de México y en el mundo, esto ayudaría aumentar el nivel de desempeño escolar y diario de los alumnos.

Por otro lado no todo es negativo, el gobierno de México creó un programa llamado PROSPERA donde instruyen a madres de familia sobre la sana alimentación, el sedentarismo, y los riesgos que tienen al llevar una mala alimentación. El cual puede ser un modelo a seguir que se podría optimizar para la

educación y mejorar esos detalles alimenticios que se encuentran en las instituciones como las comidas chatarra y alimentos con exceso de grasas o procesados. En diversas instituciones de la parte de Veracruz, en zonas rurales aumenta el índice de desayunos integrales dentro de la escuela, quiere decir que se empiezan a tomar medidas sobre la problemática más grave en México, dentro de esta podemos tomar como ejemplo en institutos que hay pertenecen y prevalecen en la problemática, que dentro de los responsables somos la comunidad escolar, es referida como alumnos, padres de familia y docentes.

CONCLUSIÓN

CONCLUSIÓN

Dentro de la situación actual en México sobre la alimentación escolar, se encuentran muchos factores que nos remontan a los buenos y malos hábitos alimenticios. Dentro de la educación que transforma al individuo institucionalizado, hay diversas oportunidades de abarcar distintos campos en mejora de la alimentación escolar, mediante herramientas tanto teóricas y humanas, para el favorecimiento de una dieta balanceada, a si optimizar el rendimiento escolar a base de una buena alimentación, ya que la alimentación es base fundamental del desarrollo, fisiológico, psicológico y educativo, por el hecho de estar implícito en el desempeño escolar todos estos factores, que pueden determinar un desenvolvimiento pleno. Sin embargo al no tomar en cuenta estos aspectos se puede encontrar en una situación inadecuadas afectando, su desarrollo cognoscitivo en el ámbito escolar como rechazo, aislamiento, involucrado al alumno en un mal contexto social asociado con distintos desequilibrios alimenticios.

Es importante que el vínculo padres, docentes y alumnos tengan bien informado las situaciones que actualmente se presentan acorde a esta problemática, guiando desde casa a los padres de familia a fomentar hábitos del buen comer, para mejorar el rendimiento escolar y social. A si la institución podrá obtener mejores áreas de oportunidad, perfeccionar la alimentación del educando. Los estudios efectuados en México (Chávez y otros, 1981) y Cali (McKay y otros, 1983) prueban concluyentemente que el desarrollo del niño está condicionado por sus vivencias. En ambos estudios se demuestra que al mejorar la calidad de la vida de los niños expuestos a riesgos nutricionales, se favorece la adquisición de las aptitudes y las actitudes necesarias para la educación formal, siendo contenidos significativos para los alumnos. Siendo capaces de reconocer específicamente sus necesidades alimenticias, los alimentos procesados, y no dejando pasar, que tengan en cuenta que las bombas publicitarias estarán a la vanguardia por el hecho de vender productos, no la mayoría veces por alimentar sanamente a la sociedad. Por eso la institución es encargada de mejorar al alumno por competencias y que los contenidos sean utilizados dentro y fuera del contexto escolar, facilitando y mejorando el bienestar social del escolar. Por otro lado se deben tomar medidas,

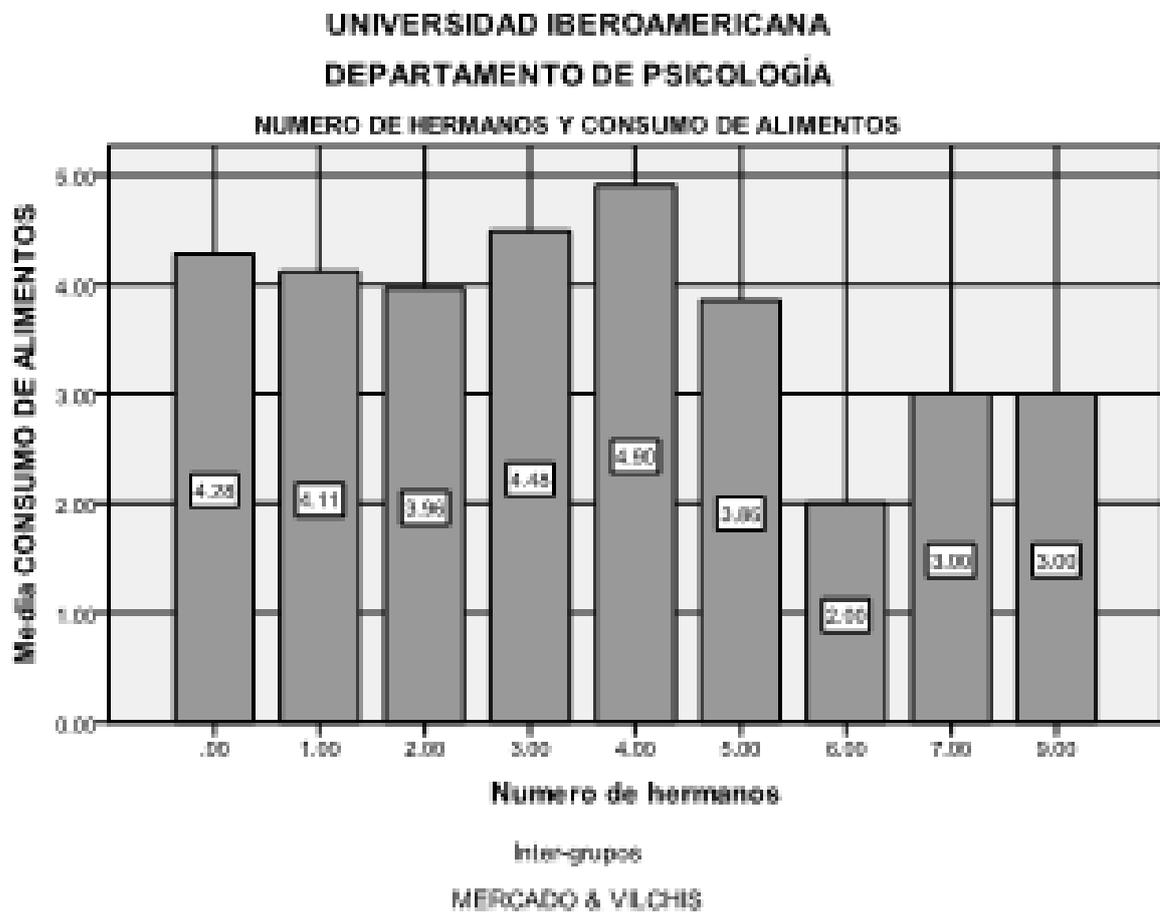
para apoyar a los contenidos sobre la alimentación, ya que en la actualidad México es de los primeros países de índice de obesidad. Por eso tenemos que tomar el papel de la escuela como el mediador para potenciar estos aprendizajes sobre una dieta balanceada con el fin de favorecer en todos los sentidos al escolar.

BIBLIOGRAFÍA

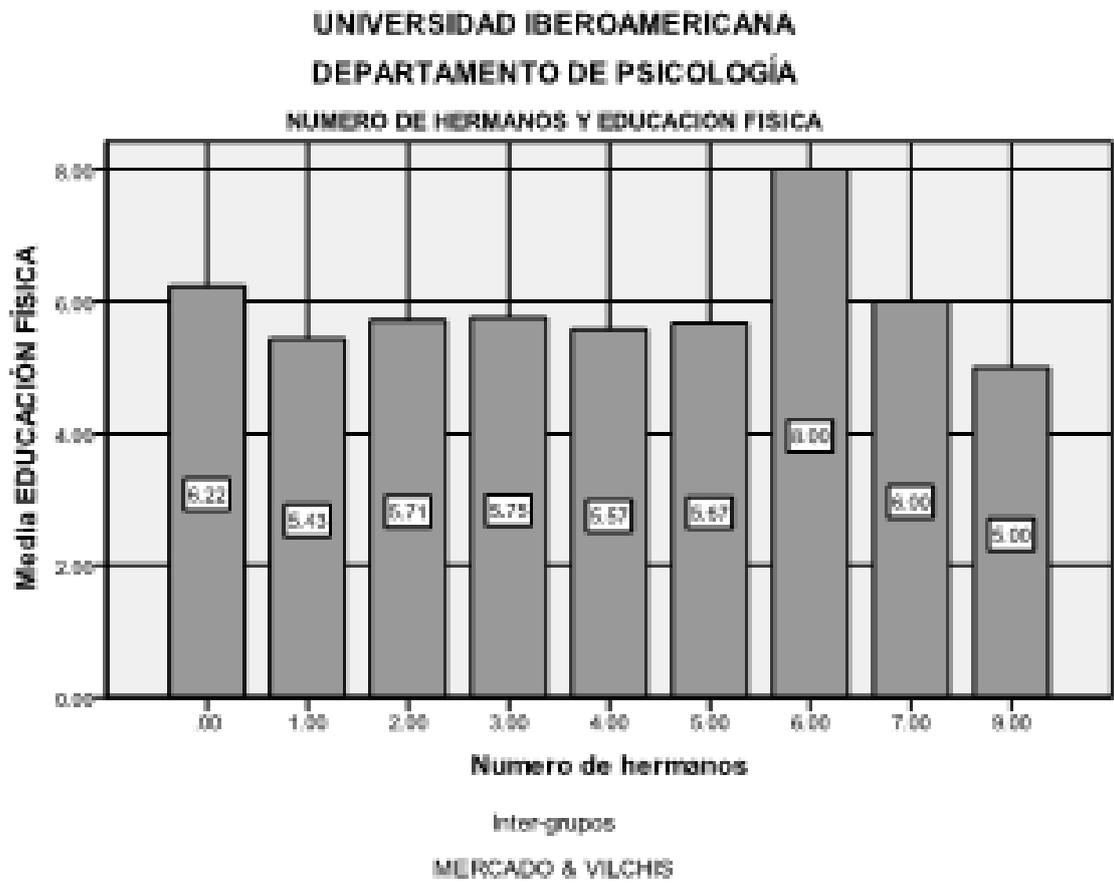
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

- (2008), Encuesta Nacional de Salud en Escolares (ENSE).
- (2008), Documento Técnico de Recomendaciones para Guías de Alimentación en Escuelas Primarias Públicas.
- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005 (2006), Servicios Básicos de Salud, Promoción y Educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar Orientación, México, DF, 23 de enero.
- Secretaría de Educación Pública (2009), Manual del maestro.
- Nutrición y Rendimiento Escolar, Ernesto Pollitt.
- Las Políticas de Alimentación Escolar en América Latina para el Fortalecimiento del Programa de Alimentación Escolar en Colombia.

- ANEXO (1)



- ANEXO (2)



- ANEXO (3)

