

Material y métodos

Tipo de instrumento

Se realiza muestra dirigida para estudio en pre-púberos de 10 años de edad, en compañía de padres de familia. Realizada de esta manera por elección debido a contingencia presente, cuestionario aplicado a población cercana para evitar el menos sesgo posible. Se realizó una investigación previa con bibliografías anexadas en el apartado de las mismas, se eligió un lenguaje coloquial que pudiera adaptarse al tipo de población estudiada y así obtener información verídica. Problemas presentados como contratiempos en la entrega de las encuestas y la respuesta, el envío, fallas de internet. Al ser aceptadas para poder realizarlas, se notó desconocimiento del tema por parte de quienes buscaban rechazar el cuestionario.

Análisis

Con una investigación previa, se realizaron veinte preguntas con contenido de relevancia, como se menciona anteriormente, se necesitaban datos como el ambiente, el agente y el huésped, los que nos ayudarían a indagar sobre el estado nutricional. Con los resultados obtenidos se logró extraer tasas y porcentajes que nos dan rangos exactos de nuestro estudio para poder aplicar diversas fórmulas y hallarlas dentro de nuestra población.

Resultados

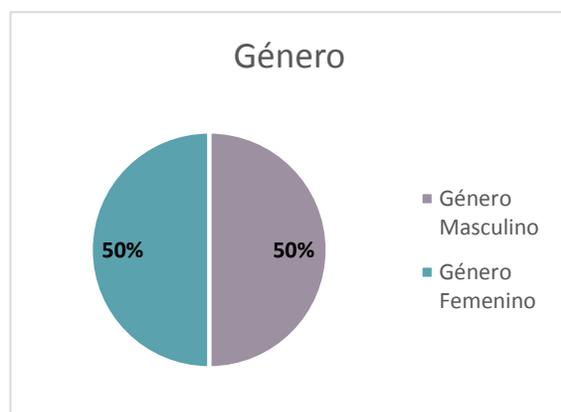


Figura 3 Género

Se decidió hacer un cuestionario con una muestra pequeña, la cantidad mínima aceptada, donde 10 de los niños entrevistados son hombres y la siguiente parte son 10 mujeres. Dándonos un total de 20 personas a las que se aplicó esta entrevista en búsqueda del tema de importancia.



Figura 4 Edad

Los 20 niños entrevistados, cursan el quinto año de primaria, teniendo la edad de 10 años. Siendo este el 100% de la población muestra con esa edad.

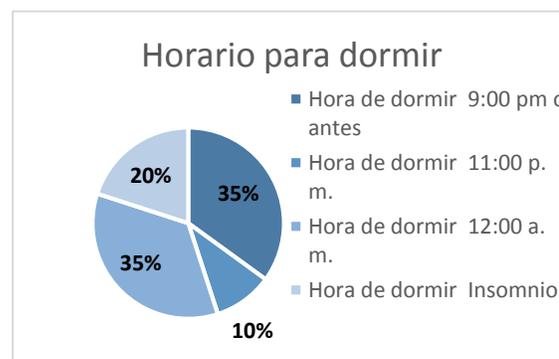


Figura 5 Horario para dormir

De los 20 niños a los que se realizó el cuestionario 7 de ellos tienen un horario estricto para dormir y conciliar sus horas de sueño para un buen crecimiento, siendo este un horario de 10 horas máximo de sueño. Considerando que se duermen a las 21:00 hrs para despertar a las 7:00 hrs. 2 de los niños se duermen a las 23:00 hrs, acortando el tiempo de sueño para la edad en la que se encuentran, otro grupo de 7 niños se duerme a las 00:00 hrs y 4 encontrando un extra

de 4 casos insomnio, por lo tanto con más problemas en la concentración, alerta y con problemas de horarios para comer.

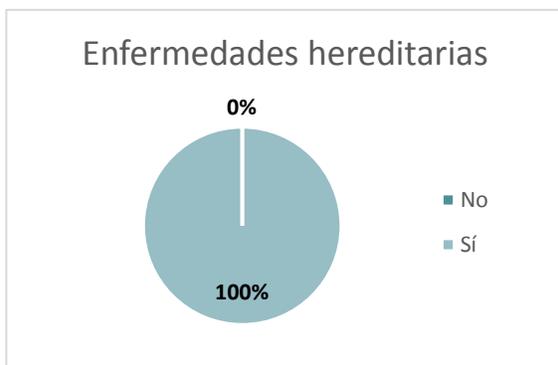


Figura 6 Enfermedades hereditarias

Los 20 niños a los que se realizó la encuesta, con ayuda de los padres, refieren tener familiares con enfermedades hereditarias. Por lo tanto una descompensación alimentaria, podría aumentar el riesgo de padecerla.

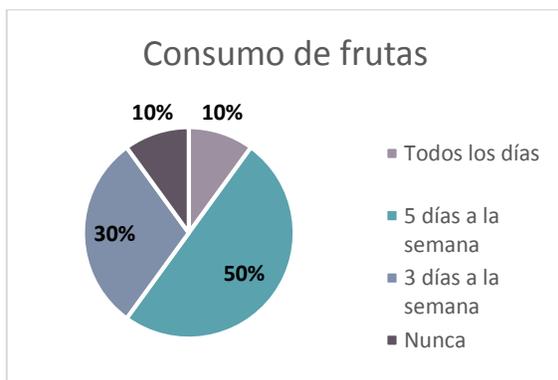


Figura 7 Consumo de frutas

2 de los 20 niños consumen frutas todos los días, sin excepción, 10 niños, es decir, el 50% de nuestra muestra, consume frutas 5 días a la semana, que son los días escolares (lunes a viernes). El otro grupo de 6 niños indicaron consumir frutas 3 días a la semana y 2 de los restantes no consumen frutas, refieren disgusto y alergias.

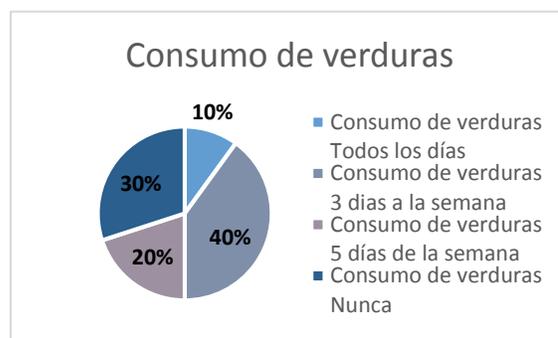


Figura 8 Consumo de verduras

2 de los 20 niños siendo estos los mismos que consumen frutas todos los días, consumen verduras diariamente, en este caso refieren hacerlo por prevención de sobrepeso u obesidad. 8 niños las consumen 5 días a la semana, por ser días que están en casa. El otro grupo de 4 niños indicaron consumirlas 3 días a la semana y 6 de los restantes no consumen ningún tipo de verdura.

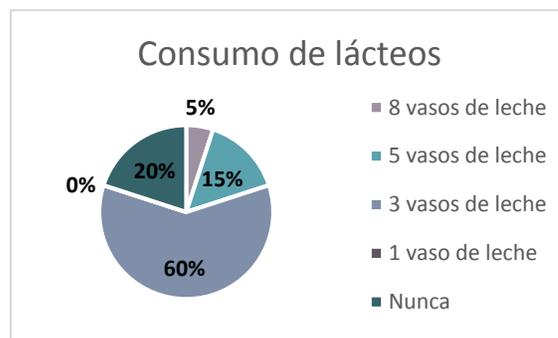


Figura 9 Consumo de lácteos

1 de los niños refiere tomar 8 vasos de leche o hasta más, confirmado este caso por sus padres. 3 niños refieren beber 5 vasos de leche, 12 de los niños consumen 3 vasos de leche, ninguno de ellos toma únicamente o por lo menos un vaso. Pero 4 de este grupo no consume absolutamente nada de leche, por intolerancia, por gusto o por ahorro económico.

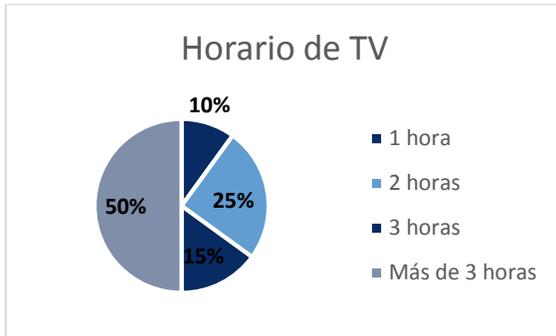


Figura 10 Horario de TV

2 de los niños cuentan con supervisión para ver la TV, siendo este con un tiempo de 1 hora. 5 de los niños cuentan con 2 horas máximo. Siendo estos dos grupos de niños quienes están incluidos en cursos extraclase. 3 de ellos ve la TV por 3 horas aproximadamente y 10 de ellos, conformando el 50% de este grupo, ve por más de 3 horas la TV, sin horario fijo y sin razón de inicio a fin.

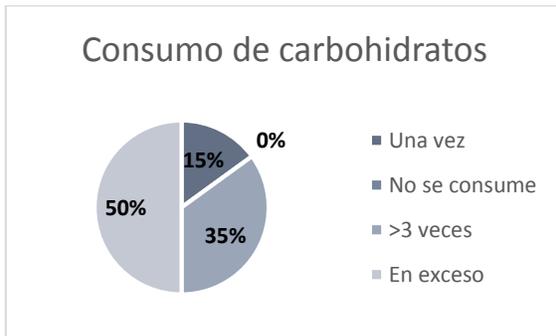


Figura 11 Consumo de carbohidratos

3 de los 20 niños consume algún tipo de alimento alto en carbohidratos, considerando en este grupo pasteles, galletas, golosinas o cualquiera de este tipo. 7 de ellos consumen carbohidratos de este tipo más de 3 veces por semana, 10 de ellos, el 50% de nuestro grupo muestra, consume en exceso, disminuyendo con esto el apetito por una comida equilibrada. Ninguno de ellos no consume.

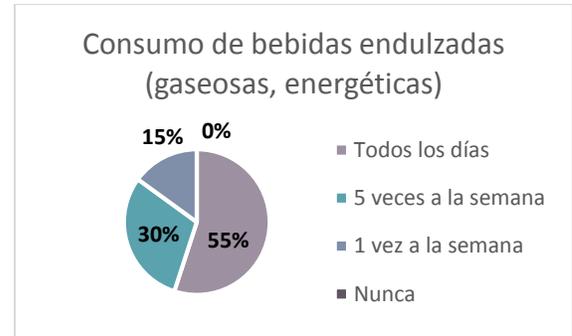


Figura 12 Consumo de bebidas endulzadas o colorantes artificiales

En esta gráfica se buscó el consumo de bebidas de este tipo en esta etapa pre-púbera. Como resultado se obtuvo que 11 de los 20 niños consumen esto todos los días de la semana, 6 de los niños beben esto 5 veces a la semana, 3 de ellos 1 vez a la semana. Pero ninguna familia, nunca deja de consumirlos.

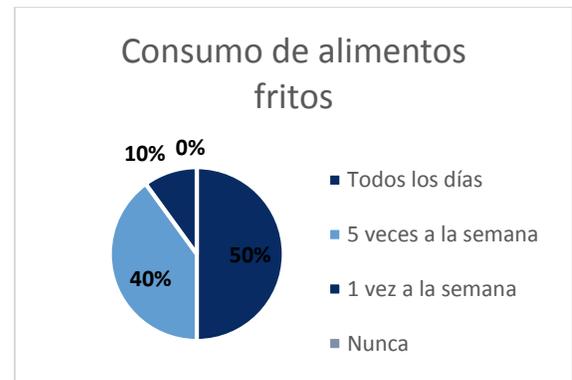


Figura 13 Consumo de alimento fritos

10 de los 20 niños entrevistados consumen alimentos fritos todos los días por ser comprados fuera del tiempo de los padres, 8 de ellos los consumen 5 veces a la semana, 2 de ellos únicamente 1 vez a la semana. Ninguno de ellos no los consume.



Figura 14 Horario de entretenimiento virtual

11 de los niños pasan todo el día jugando videojuegos, esto contando el tiempo de escuela. 6 de ellos cuentan con un horario programado. Los 3 restantes, sin supervisión, pueden pasar de 2 a 3 horas de vez en cuando.

Ninguno de ellos no cuenta con permiso o algún dispositivo. Es decir que el 100% cuenta con un dispositivo móvil o videojuego.

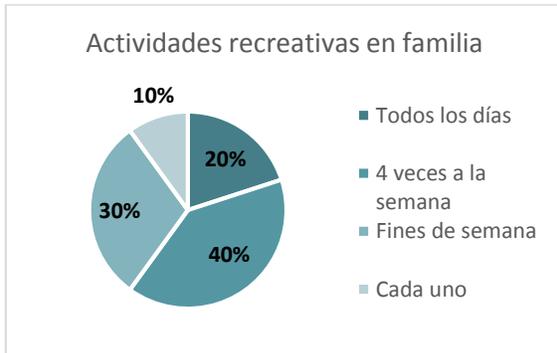


Figura 15 Actividades recreativas en familia

4 de los niños cuentan con actividades en familia todos los días, aún en cuarentena como fue este el caso. 8 de ellos 4 veces a la semana, 6 de ellos únicamente en fines de semana, siendo estos dos últimos por tiempo disponible de padres pero 2 de ellos, hacen actividades distintas, sin una dinámica familiar de apego.



Figura 16 Actividad física

2 de los niños realizan actividad física indicando deportes y/o artes, 8 de ellos realizan de 4 a 5 veces, 6 niños practican limitadamente de 1 a 2 veces por semana. 4 restantes no realizan ningún tipo de actividad física por cansancio o dificultad, lo que aumenta el riesgo al unir factores y respuestas anteriores.

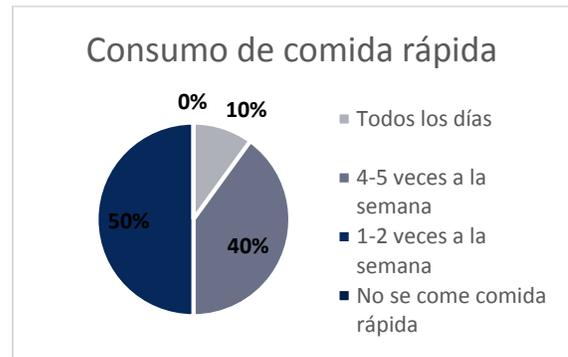


Figura 17 Consumo de comida rápida

2 de los niños consumen comida rápida todos los días, esto por el tiempo disponible de tutores/padres responsables de la familia. 8 de ellos consumen de 4 a 5 veces por semana, el 50% de nuestra muestra consume 1 o 2 veces a la semana en ocasiones muy espaciadas según mencionan. Ninguno de ellos no consume comida rápida.

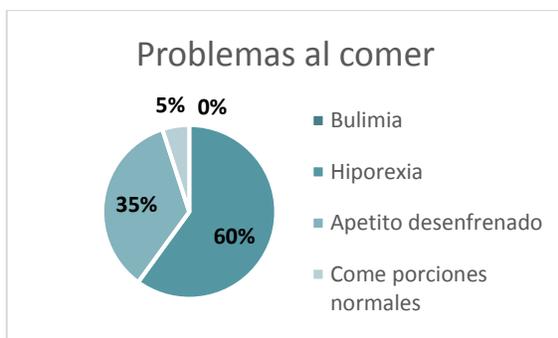


Figura 18 Problemas alimenticios

Este es uno de los apartados de mayor relevancia, pues como se comentó, los padres no estaban informados de que esto pasaba. Como resultados, ningún niño presentó bulimia, 12 de ellos resultaron con hiporexia debido a la alimentación en el transcurso del día o actividades distractoras sin tiempos establecidos, 7 de ellos presentaron apetito desenfrenado, 1 solo niño se consideró con una alimentación balanceada, sin restricciones pero sí con limitaciones, sugerencia de pediatría.

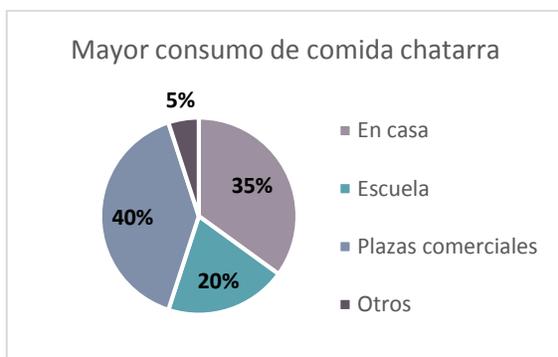


Figura 19 Lugar donde haya mayor consumo de comida chatarra

7 de los niños, junto a sus padres, refieren tener el mayor consumo de golosinas y frituras en casa, 4 de ellos se inclinaron por la escuela, 8 de los niños refieren que en plazas comerciales que frecuentan. Un solo niño tuvo la elección de otros en el cual especificó haber sido su mayor consumo de comida chatarra en casas ajenas o de familiares.

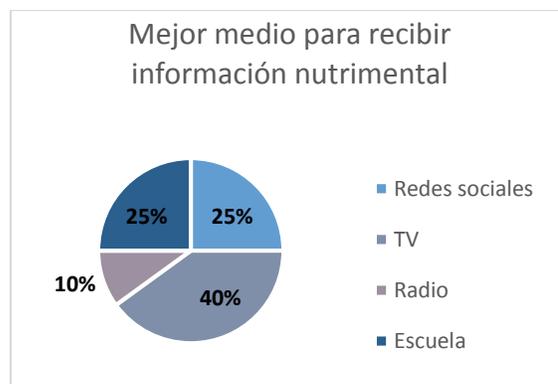


Figura 20 Mejor medio para recibir información o asesoría nutrimental, según la población.

5 de los niños y sus respectivas familias, opinan que en redes sociales, pues refieren que es más buscado por ese medio, 8 del siguiente grupo de niños con familiares indica que por TV, 2 de ellos en radio, por ser su medio de comunicación más frecuente en el área donde viven, 5 de los restantes opinaron que la escuela debería tener campañas para informar a padres de familia y alumnos.

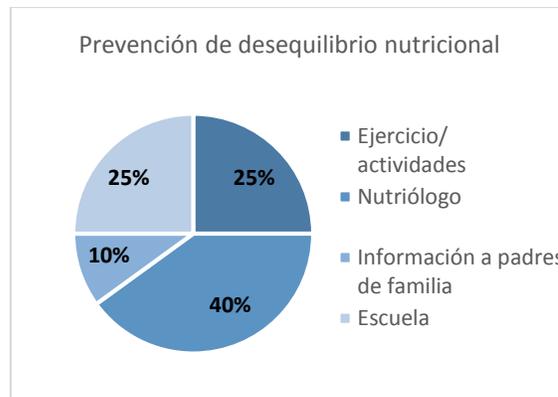


Figura 21 Prevención de desequilibrio nutrimental, según población muestra

Según padres de familia quienes acompañan a los niños a esta encuesta, indicaron que 5 de ellos deberían únicamente realizar ejercicio y ya, 8 de ellos asociaron la prevención con asesoría nutrimental. 2 de ellos con información a padres de familia a través de nuestro medio, 5 de ellos indican que la escuela debe trabajar en la prevención.

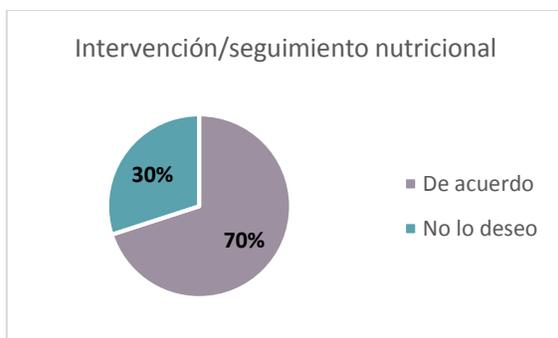


Figura 22 Intervención o seguimiento para estado nutricional

Un grupo de 14 de los niños, junto con los padres, refiere estar de acuerdo en que se dé un seguimiento nutricional con los niños tengan o no problemas, pudiendo servir estas como asesorías y que el niño conozca lo que a él le beneficia. 6 del grupo restante no desea recibir ninguna asesoría ni seguimiento. Por falta de interés, por falta de tiempo y por miedo a las “dietas”.

Discusión y conclusiones

La información que se obtuvo al realizar los cuestionarios nos indican los hábitos y el estilo de vida que cada niño tiene, se obtuvo una clase de espejo de padres a hijos, pues cada familia se adapta a las posibilidades y a lo que conocen o creen como sano, para un seguimiento se necesitan de estos resultados, pues fue una forma de conocer ampliamente o básicamente la vida de estos niños y en esta etapa. Uno de los resultados específicamente nos señaló quienes sí deseaban asesorías para conocer, mejorar y brindar y desarrollo sano a los hijos, mientras que otra parte elige quedarse con lo que sabe.

Corolario

Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina debería ser nuestra comida – Hipócrates.

Bibliografía

Sarría A, Moreno LA, Bueno M. (2003). *Objetivos de la nutrición infantil ante un nuevo*

milenio. Nutrición en Pediatría. Madrid, Ergon; p. 303-9.

Dalmau, J. (2006) *El niño poco comedor*. Aspectos prácticos. Revista Pediatría Atención Primaria. Alimentación infantil. p. 27-37.

Delgado, A. et.al. (2007) *Manual práctico de nutrición el pediatría*. Comité de nutrición de la AEP. Madrid, Ergon.

OMS (2019). *Nutrición para la salud y el desarrollo*. Nutrición.

OMS (2020) *Malnutrición*. Nutrición.

Reviriego, C. (2018). *Nutrientes necesarios en la preadolescencia y adolescencia*. Guía infantil. Ciudad de México.

American Academy of Pediatrics. (2018). *Las necesidades nutricionales del adolescente*. Healthy children.

Rubrica artículo de revista de su investigación

critério	Insuficiente	Suficiente	Excelente	sumatoria
Rubrica articulo de revista	0	1	2	
"Titulo de referenciación 50 caracteres negritas" Revista Médica UDS	0	1	2	
AÑO1 No 1 Fecha Núm. Romanos Año/mes/día	0	1	2	
"TITULO COMPLETO "	0	1	2	
Autor(Apellido nombre)	0	1	2	
Afiliación	0	1	2	
Abstrac	0	1	2	
a) Objectives (70 words maximum)	0	1	2	
b) Methods (70 words maximum)	0	1	2	
c) Results (70 words maximum)	0	1	2	
d) Conclusions (70 words maximum)	0	1	2	
e) Implications (70 words maximum)	0	1	2	
Resumen	0	1	2	
a) Objetivos (70 palabras máximo)	0	1	2	
b) Métodos (70 palabras máximo)	0	1	2	
c) Resultados (70 palabras máximo)	0	1	2	
d) Conclusiones (70 palabras máximo)	0	1	2	
e) Implicaciones (70 palabras máximo)	0	1	2	
Palabras claves:	0	1	2	
Introducción	0	1	2	
problema	0	1	2	
Material y métodos	0	1	2	
Tipo de estudio	0	1	2	
Universo	0	1	2	
Muestra	0	1	2	
Material y métodos	0	1	2	
Tipo de instrumento	0	1	2	
Análisis	0	1	2	
Resultados	0	1	2	
Discusión y conclusiones	0	1	2	
Corolario	0	1	2	
bibliografía	0	1	2	
uso correcto de las reglas APA	0	1	2	
Imágenes y títulos	0	1	2	

	Total:	
--	--------	--