



Impacto de la nutrición en de niños de cuatro años como base importante para el desarrollo: Estudio de caso en la ciudad de Comitán de Domínguez, Chiapas

Bonilla Rodríguez Juana Leonela

Seminario de tesis **PASIÓN POR EDUCAR**

Cordero Gordillo María del Carmen

Octavo semestre

Licenciatura en nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Mayo de 2020.

Portadilla

Autorización

Dedicatoria

Es un placer para mí dedicar esta tesis a mi familia:

A mi tan amada madre, Reyna Rodríguez, un gran ejemplo de perseverancia y dedicación, por ser mi pilar y mi ejemplo.

A mi padre Jaime Bonilla, por todos sus consejos y valores que han hecho lo que soy hoy, por que entre bromas y regaños logró que este proyecto fuera posible.

A mi abuelo, Jaime Bonilla por ser quien me motiva y me enseña a través de su ejemplo, lo que la palabra trabajo significa.

A mis hermanos Rodrigo, Anahi y Marcos, presentes siempre en las buenas y en las malas.

INDICE

Capitulo I

- 1.1 Planteamiento
 - 1.1.1 Preguntas
- 1.2 Objetivo
 - 1.2.1 Objetivo general
 - 1.2.2 Objetivo específico
- 1.3 Justificación
- 1.4 Hipótesis
 - 1.4.1 Variables
- 1.5 Metodología
 - 1.5.1 Ubicación
 - 1.5.2 Diseño de técnicas de investigación

Capitulo II

- 2. Nutrición
 - 2.1 Definición
 - 2.2 Importancia
 - 2.3 Objetivo
 - 2.4 Leyes de la alimentación
 - 2.5 Indicadores nutricionales
 - 2.6 Tratamiento nutricional
 - 2.6.1 Dieta
 - 2.6.2 Régimen alimentario
 - 2.7 Hábitos alimenticios
 - 2.7.1 Mala nutrición
 - 2.7.2 Buena nutrición
 - 2.7.2.1 Adulto mayor
 - 2.7.2.2 Adulto
 - 2.7.2.3 Adolescente
 - 2.7.2.4 Infante

Capitulo III

- 3. Nutrición infantil
 - 3.1 Antecedentes de la nutrición infantil
 - 3.2 Antecedentes históricos en México

- 3.3 Definición
- 3.4 Importancia
- 3.5 Objetivo
- 3.6 Dieta para niños de 5 años
 - 3.6.1 Características
 - 3.6.1.1 Visual
 - 3.6.1.2 Consistencia
 - 3.6.1.3 Sabor
 - 3.6.1.4 Tiempos de comidas y colaciones
- 3.7 Desnutrición
- 3.8 Desnutrición infantil
 - 3.8.1 Grados de desnutrición
 - 3.8.1.1 Grave
 - 3.8.1.2 Moderada
 - 3.8.1.3 Leve
- 3.9 Entorno social del infante

Capitulo IV

Impacto de la nutrición en de niños de cuatro años como base importante para el desarrollo: Estudio de caso en la ciudad de Comitán de Domínguez, Chiapas

4.

INTRODUCCIÓN

Actualmente los niños son igual de importantes que otras personas en nuestra sociedad no son propiedad de sus padres ni del Estado, ni son adultos en proceso de formación. Los niños tienen el mismo estatus y valor que todos los demás miembros de una comunidad, sociedad o entidad. Aun que debido a su edad y están en proceso de desarrollo, son considerados particularmente como vulnerables ya que deben de depender de otras personas para así recibir los cuidados que requieren para llegar a ser independientes y sobrellevando una vida saludable.

Lo ideal es que las personas adultas que están en el mismo entorno familiar de los menores brinden los cuidados que llegue a necesitar el menor. Sin embargo, actualmente existen múltiples factores que pueden afectar dicho desarrollo cuando los adultos responsables de los niños no pueden satisfacer sus necesidades, buscar alternativas que tengan en cuenta el interés y necesidades básicas del niño amenazando el futuro de los niños y, por lo tanto, el futuro de las sociedades en las que viven. El desarrollo de un niño pequeño tiene un impacto directo en su desarrollo general y en el adulto en el que un día se convertirá. Por lo tanto es de suma importancia que como sociedad junto con el gobierno entiendan la necesidad de invertir en infantes, ya que en un futuro se podría ver en mayor escala su bienestar en el futuro volviéndolo una cadena satisfactoria. Las primeras experiencias de un niño al consumir un alimento, los vínculos que forman a la hora de las comidas con sus papás y hermanos junto con sus primeras experiencias educativas, afectan profundamente su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social en el futuro.

En este proyecto de investigación se pretende demostrar el impacto que tiene la nutrición en menores de edad de la localidad de Comitán de Domínguez dando hincapié a temas relacionados a tema para mejor entendimiento. Además al paso de concientizar a la comunidad sobre la importancia de una nutrición para los menores en la cual, por lo tanto será una investigación de campo que con la ayuda

de herramientas se podría detectar posible caso de mal nutrición, tomando en cuenta el contexto geográfico entre otros factores donde se desarrolla el menor en su vida cotidiana. Los menores son parte de la sociedad siendo también una de las más importantes para ver un futuro de una comunidad. En esta etapa de la vida se llega a caracterizar por un proceso alto y continuo de crecimiento, desarrollo del individuo en su esfera biológica, psicológica y social. La capacidad de aprendizaje e imitación a la hora de comer, no solo desde el punto de vista cognitivo, sino también respecto a la actitud que puede tomar, la destreza y en definitiva, los hábitos y valores relacionados con la salud en general y con la alimentación en particular.

2.NUTRICIÓN

2.1 Definición

Tiempo después de la Independencia mexicana, José Patrón Correa escribió un artículo sobre la desnutrición infantil en el sureste de México, y que se caracterizaba por la descamación de la piel, similar a la muda de piel de muchas serpientes. A partir de este hecho, se originaron investigaciones sobre las propiedades nutricionales de muchos alimentos, pero fue hasta 1943 que se creó el Instituto Nacional de Nutriología que después cambiará su nombre en 1980 a Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán (INNSZ), convirtiéndose actualmente en el órgano nacional más importante en cuanto a investigación en materia de nutrición. (Macías M, Quintero S., Camacho R., Sánchez S.,2009) eventualmente se obtuvo la definición de nutrición y derivados. La nutrición anteriormente era percibida solamente como un proceso biológico pero con el tiempo de los años se ha propiciado que actualmente sea considerada como una ciencia multidisciplinaria y de gran complejidad.

“La nutrición es una ciencia que se encarga de estudiar los nutrientes (sustancias nutricias/alimenticias o nutrimentos) que constituyen los alimentos, la función de estos nutrientes, las reacciones del organismo”(Lopategui Corsino E.,2020) a la ingestión de los alimentos y sus nutrientes, y como es que dichos nutrientes reaccionan entre si con respecto a la salud y a algún tipo de enfermedad es decir cual es la relación entre la nutrición, la salud y la enfermedad. Además, la nutrición como ciencia se dedica a investigaciones de las necesidades que una persona puede llegar a tener nutricionalmente hablando, así también como sus hábitos y consumo de alimentos, y la composición y valor nutricional de esos alimentos.

La nutrición también se puede definir de otra manera conforme un conjunto de procesos es decir, se entiende que estudia la ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción de las sustancias alimenticias como nutrientes, vitaminas entre otros mediante los cuales se produce energía para que así todo organismo

vivo pueda realizar cotidianamente las actividades mínimas, ya sea crecer para un niño, desarrollarse en la etapa adolescente y en la mayoría de los casos reproducirse. Para otros autores la nutrición es:

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo (OMS,2020).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación definen nutrición como proceso involuntario, autónomo de la utilización de los nutrientes en el organismo para convertirse en energía y cumplir sus funciones vitales.(FAO, 2020)

Dr. A. Muñoz Soler y F. J. López lo describen como la "serie de fenómenos complejos por los que el alimento se ingiere, se asimila y se utiliza para que puedan llevarse a cabo de manera adecuada todas las funciones del organismo, y posteriormente se elimina o excreta en forma de residuo no reutilizable por el propio individuo"(Hernández A.,2020).

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". (Cidón Madrigal,1970, pg. 30)

En 2005, durante la Declaración de Giessen, se propone la tridimensionalidad del concepto de la nueva ciencia de la nutrición la cual es definida como el estudio de los alimentos y bebidas así como la constitución de otros alimentos y de las interacciones con los sistemas biológicos, sociales y ambientales más relevantes.

Con las definiciones mencionadas se puede entender que la nutrición como aquella ciencia que se encarga de entender el metabolismo del organismo al consumir un alimento desde la elección consumo, transformación y evacuación del mismo,

asimilando también los componentes de los alimentos, pros y contras de manera de aprovechar lo máximo de ellos aplicándolo conforme las necesidades específicas de cada persona.

2.2 Importancia

Al día de hoy en día el consumir un alimento parece algo sencillo de realizar ya que es algo que todos hacemos a diario y además, varias veces al día. Sin embargo, alimentarse bien no es tan fácil como parece debido a muchos factores que influyen en nuestra alimentación. La nutrición es importante para cualquier ser vivo.

Más de 900 millones de personas padecen desnutrición y unos 170 millones de niños sufren de insuficiencia ponderal. (Grupo de Educación Nutricional y Sensibilización del Consumidor de la FAO,2011). Quienes no reciben un nivel suficiente de energía o nutrientes esenciales no pueden llevar una vida sana y activa lo cual comporta deficiencias en el desarrollo físico y mental, enfermedades y muertes devastadoras así como una pérdida incalculable de potencial humano y desarrollo socioeconómico y si vemos de manera general la población, ciento de millones de personas padecen al menos una enfermedad derivada de su tipo de régimen alimenticio ya sean excesivos o deficientes, es decir poco equilibrados, y otros países en desarrollo como México presentan en su población problemas de salud.

Para tener una población satisfecha conforme su alimentación deberán poder tener a fácil acceso alimentos de calidad, pero no es exclusivamente de la seguridad alimentaria base para resolver el problema de la malnutrición mundial. Sino de que la ciencia de la nutrición ayudara a resolver dichas deficiencias. El estado de salud de una persona depende de la calidad de la nutrición. Si se pretende aumentar el estado nutricional la manera mas optima es mejorando hábitos alimenticios, y para ello es necesario conocer la composición de cada alimento, los nutrientes que

aportan y qué funciones desempeñan.(Grupo de Educación Nutricional y Sensibilización del Consumidor de la FAO,2011).

2.3 Objetivo

La nutrición puede tener varios objetivos que puede realizar debido que tiene varias ramas amplias y que cumplen con diversas funciones, como ciencia su objetivo principal es mantener una alimentación que proporcione una nutrición correcta a el organismo que cubra las necesidades biológicas básicas, mantener y mejor la salud, prevenir ciertas enfermedades, enfermedades derivada da de la mala nutrición , desarrollo y crecimiento en todas las etapas de la vida necesaria también como objeto de estudio tiene el entender y descubrir el conjunto de fenómenos involucrados en el organismo y en la asimilación y transformación metabólica a la hora de alimentarse de cualquier tipo de alimento buscando ayudar a la salud de la población.

También los nutriólogos tienen propios objetivos al generar una consulta conforme el paciente o la población que esta ayudando. Es decir dentro de estos objetivos nutricionales tienen como finalidad promover la salud, reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación y controlar enfermedades específicas causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos. Algunos de estos son: El correcto aporte de energía y los nutrientes correctos para la buena salud, el crecimiento y el desarrollo, Mantener el bienestar social y psicológico Reducir los síntomas de enfermedades que padezca, Conseguir y mantener un peso corporal aceptable Prevenir, retrasar o tratar las complicaciones, Integrar la dieta, la actividad y el tratamiento farmacológico.

Leyes de la alimentación

“La generación y validación dietética de menús es realizada por expertos en nutrición. Empleando las recomendaciones nutricionales emitidas por expertos, guías alimentarias”(FAO,2020) y especificaciones de cada paciente, también se diseñan menús que satisfagan las necesidades, gustos y los requerimientos de la persona para así lograr mantener un estado nutricional adecuado.

Existen en la actualidad variedades de guías detalladas conforme las regiones, como es el caso de México en cual se tiene el ‘Plato del bien comer’, en España se tiene el ‘Plato ideal’(SEEDO,2020), pero a pesar que es una amplia variedad de guías se logra realizar esquemas reconocidos internacionales adecuados, tal es el caso de algunos tipos de dietas, también de manera global existen estándares, criterios y lineamientos que están en la mayoría de las guías. En Latinoamérica, varias guías incluyen los lineamientos generales que fueron descritos en 1935, por Pedro Escudero, pionero de la nutriología y considerado el padre de la Nutrición en Latinoamérica, el autor sostenía que la nutrición es un fenómeno que tiene tres tiempos y cada uno de ellos sus enfermedades. En primer lugar, la alimentación, por la que entendía la selección e ingestión del alimento. “En segundo lugar, el metabolismo, momento en que el organismo recambia materia y energía a partir de quemar y depositar en los tejidos la sustancia alimenticia. Por ultimo, la excreción, en la que se elimina lo utilizado y lo no utilizable a través del tubo digestivo, el riñón, el pulmón y la piel” (Buschini J., 2016, pg.137). Los criterios son descritos a través de las cuatro Leyes de la Alimentación (Término equivalente a “Leyes de la Correcta Alimentación”), consideradas como una de sus aportaciones fundamentales.

Entonces para que se pueda asegurar que un plan de alimentación o régimen sea el más adecuado y que logre a desarrollar todas las actividades diarias manteniendo un buen estado de salud se crearon reglas o normas por el autor ya mencionado que permiten conocer a priori la normalidad de un plan de alimentación. Estas normas se denominaron Leyes de la alimentación. (Ortiz C., 2003)

La primera es la Ley de la cantidad: La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo. Los alimentos que proveen fundamentalmente calorías (energía) son los hidratos de carbono y las grasas.(Ortiz C., 2003). La cantidad de calorías deberá ser suficiente como para brindar un nivel adecuado de calor así manteniendo la temperatura corporal, la energía de la contracción muscular y el balance nutritivo. De acuerdo a esta ley, los regímenes para bajar de peso se consideran poco eficaces, ya que hacen que el paciente tenga un descenso de peso pero con contenido calórico reducido. El requerimiento calórico debe ser único para cada paciente de manera particular deberá ser determinado por un profesional Nutriólogo, considerando factores y contexto del mismo.

Segunda ley de la calidad: Según Pedro Escudero mencionaba que “El plan o régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, todas las sustancias que lo integran”; es decir que cada organismo es una unidad indivisible biológicamente. Por lo cual un plan debe contemplar todos los principios nutritivos, para mantener la estructura y funcionamiento de cada una de las partes que nos componen como seres vivos. La reducción o ausencia de uno de los elementos dificulta el normal funcionamiento de las demás sustancias que lo integran, ya que nuestro cuerpo funciona como un todo. Para mantener una buena calidad de vida o salud es importante ingerir todos los nutrimentos básicos que integran el organismo y esto se logra mediante la ingesta de diversos alimentos en cantidades y proporciones adecuadas. Cabe aclarar que Si cumple con esta ley se considera lo suficiente y completa. (Ortiz C.,2003)

Tercer ley de la armonía: Pedro Escudero expone que “las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre si” todo lo que compone la alimentación deben ser proporcional y para que sea de manera armónica los macronutrientes actualmente se establece que del aporte calórico diario, los” hidratos de carbono deben cubrir

entre el 50 a 60%, las proteínas entre el 10 y 15 % y las grasas entre el 25 y 30%. Toda alimentación que cumple con esta ley se considera armónica. Si los principios nutritivos no guardan esta proporcionalidad el régimen es desarmónico". (Ortiz C.,2003).

Cuarta ley de adecuación: "la finalidad de la alimentación esta supeditada (subordinada) a su adecuación al organismo" (Escudero P., 1928). Esta ley divide dos conceptos, el primero es: La finalidad de la alimentación va a depender de las características biológicas de cada persona. Un ejemplo es un niño la finalidad de la alimentación será asegurar el crecimiento y desarrollo.

Las leyes de la alimentación se complementa entre si ya que no puede utilizar solamente una de ellas. Cuando se logra cumplir con las todas las leyes hablamos de una alimentación sana o en otras palabras un plan de alimentación normal. "El régimen o plan alimentario dietoterápico es el que con fines terapéuticos se aparta sustancialmente de uno o más de una de las tres primeras leyes de la alimentación pero siempre deberá cumplir con la cuarta ley de la adecuación" (Ortiz C., 2003).

Indicadores nutricionales

Los indicadores en pocas palabras busca mostrar una determinada situación o una realidad subyacente difícil de calificar directamente, proporcionando generalmente un orden de magnitud. Una de las prioridades en la nutrición es poder determinar sobre la base de informaciones pertinentes el estado nutricional de la población.

Dichos informaciones se adquieren de diferentes indicadores sobre el estado nutricional idóneos para caracterizar cada uno de los tipos de malnutrición, "que se relacionará luego son las características de las personas, los tiempos y los lugares, para recabar una indicación del nivel de riesgo de diferentes grupos de población y obtener una visión global de la situación"(FAO, 2006).

El utilizar e interpretación de los indicadores de estado nutricional están actualmente bien establecidos. Es prudente, consultar con un profesional de la nutrición tanto

para su selección como para su interpretación, ya que estos indicadores pueden reflejar, dependiendo de cada caso, “un riesgo probable como desviación simple respecto de una norma o un riesgo efectivo de carencia de un nutriente como déficit, o bien una historia reciente o pasada, aguda o crónica de malnutrición emaciación, retraso del crecimiento en un niño”(FAO, 2006). Algunos indicadores son poco útiles a nivel individual, pero muy útiles a nivel de población. Por ultimo, algunos indicadores serán más útiles que otros para prever las ventajas de una posible intervención. (FAO, 2006)

El índice de masa corporal abreviado como IMC es el indicador internacional para evaluar cualquier estado nutricional en la mayoría de los adultos. Existe la evidencia muestra que un IMC alto esta asociado con diabetes tipo dos y con alto riesgo de morbilidad y mortalidad cardiovascular.

Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	≥ 25.0
Preobesidad	25.0 - 29.9
Obesidad	≥ 30.0
Obesidad de clase I	30.0 - 34.9
Obesidad de clase II	35.0 - 39.9
Obesidad de clase III	≥ 40.0

Tabla 1. Clasificación del IMC, Organización Mundial de la Salud.

Existen múltiples indicadores con forme la edad, genero y actividades que casa individualmente las personas para poder brindar una opción de alimentación mas adecuada.

Tratamiento nutricional

Los tratamientos nutricionales están principalmente orientados a poder cumplir objetivos específicos es como el proyecto final de un plan nutricional y cada cambio

dietético que lo compone, como cada uno de los pequeños pasos que debemos dar para conseguir nuestro proyecto de alimentarnos correctamente. Es decir, “cada plan nutricional se apoya en una estrategia dietética bien definida. Un plan nutricional se diferencia de una dieta en el enfoque y en la metodología. No se trata de un menú cerrado a seguir, sino de aportar al paciente la información necesaria para que sea capaz de elaborar su propia dieta diaria” (Clinica Medica Integrativa, 2020) con la elección adecuada de las alternativas que tiene. Es importante que el paciente conozca el por qué de evitar determinados alimentos y consumir otros. (Clinica Medica Integrativa, 2020)

Este tipo de tratamiento llega a incluir el poder comprobar el estado nutricional de una persona y brindar los alimentos o nutrientes apropiados para tratar afecciones tales como las causadas por la diabetes, la cardiopatía y el cáncer. “Puede abarcar cambios sencillos en el régimen alimentario de una persona, o alimentación intravenosa o con sonda. La terapia nutricional médica puede ayudar a que los pacientes se recuperen más rápido y pasen menos tiempo en el hospital. También se llama terapia nutricional”. (Instituto Nacional del Cáncer, 2020)

Dieta

La dieta se emplea generalmente para indicar todo tipo de plan alimentario diario de una persona o toda una comunidad, se puede escuchar a diversas personas decir que esta a dieta y deducir que es para bajar de peso, pero realmente esta mal empleado ya que la dieta es el conjunto de todos los alimentos que consume en su día día. Una dieta entonces es el conjunto de todas las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. “El concepto proviene del griego *díaita*, que significa “modo de vida”. La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir. En ocasiones, el término suele ser utilizado para referirse a los regímenes especiales para bajar de peso” (Pérez Porto J., 2008) o ya sea para poder disminuir algunos tipos de enfermedades, aunque en estos casos representan modificaciones de la dieta y no la dieta en sí misma.

Para algunos científicos se a podido clasificar la dieta de diversas maneras una de ellas es acorde a la dieta que sigue cada persona, conforme el consumo de carnes y verduras: carnívoros, detritívoros que son aquellos que solo consumen alimentos orgánicas muertas, también existen en la misma clasificación los herbívoros ingieren plantas y frutas, omnívoros que suele ser la mas popular y común ya que consumen vegetales y carnes entre otros. “El ser humano es omnívoro por naturaleza, aunque por cuestiones ideológicas o religiosas muchos optan por ser vegetarianos se abstienen de las carnes y del pescado”. (Pérez Porto J., 2008)

La alimentación de las personas no solo está definida por medidas biológicas, sino que también se encuentra influida por otros factores ya sea como los sociales, económicos y culturales. La mayoría de los casos la dieta está condicionada por la disponibilidad de cada alimento en una determinada área donde dependerá de condiciones diferentes como las climáticas. Sin menos preciar los factores personales que llegan a determinar una dieta, desde el gusto, la moda o publicidad que se ven en diversas plataformas de ciertos productos alimentarios, las preferencias estéticas y otras cuestiones. La facilidad para obtener ciertos alimentos, las condiciones climáticas y las costumbres sociales hacen que cada país y región tenga su propia dieta. (Pérez Porto J., 2008)

La dieta también se puede definir conforme sus componentes de la misma tal es el caso de: Dieta equilibrada es la combinación de alimentos que proporciona la energía y todos los nutrientes esenciales para satisfacer los requerimientos nutricionales de la persona a la que va destinada, evitando las deficiencias y los excesos. (Pérez Llamas F., Martínez Roldan A., Zamora Navarro S., 2020) así mismo la dieta variada es la que llega a combinar los “alimentos de los diferentes grupos con un adecuado balance entre ellos para que el consumo excesivo de uno no desplace o sustituya a otro también necesario”(Pérez Llamas F et al, 2020). Otro tipo es la dieta equilibrada que puede llegar a conseguirse de manera fácil ya que eligiendo alimentos variados, y combinándolos para que así mejore la manera de aprovechar sus componentes los de diferentes grupos, pues bien “los nutrientes se

encuentran amplia y heterogéneamente distribuidos en los alimentos y pueden obtenerse a partir de numerosas combinaciones de los mismos. Pero también ha de existir un adecuado balance entre ellos para que el consumo excesivo de uno” (Pérez Llamas F et al, 2020) no llegue a sustituir a otro componente necesario. La parquedad excesiva en el comer impide seguir una dieta adecuada y dietas con bajo contenido energético difícilmente aportan cantidades suficientes de minerales y vitaminas. (Pérez Llamas F. et al, 2020).

“Dieta sana es la que garantiza la salubridad y la inocuidad de todos los alimentos de la dieta prudente.

Dieta personalizada es la que tiene en cuenta los gustos y preferencias particulares del individuo, respetando al máximo sus hábitos alimentarios” (Pérez Llamas F. et al, 2020)., cuando éstos alimentos sean adecuados.

La dieta prudente no solo debe de ser sana y nutritiva sino también palatable, y debe incluir los alimentos que estamos habituados a comer, sobre todo si implica una modificación de los hábitos alimentarios, para que ese cambio estimule a la persona a seguirla y no rechazarla. ”(Pérez Llamas F. et al, 2020).

Dieta funcional es la que contiene de forma abundante alimentos funcionales, como por ejemplo verduras, hortalizas, frutas, cereales o leguminosas. ”(Pérez Llamas F. et al, 2020).

Bibliografía

Macías M.A, Quintero S., Camacho R.E, Sánchez S., 2009, Lopategui Corsino E., 2020, Conceptos Básicos de Nutrición, Universidad Interamericana de PR, san Juan, Recuperado de: <http://www.saludmed.com/Salud/Nutricion/ConcptBa.html>

Organización Mundial de la Salud, 2020, Nutrición, <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Hernández A., 2020, Nutrición: Conceptos y clasificación, <http://www.inatacion.com/articulos/nutricion/nutricion1.html>

Cidón Madrigal J.L, 1996, La dieta perfecta. Guía para conseguir una alimentación a tu medida"; edit. Grupo Correo

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación,2020, Glosario de términos, Recuperado de: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>

Grupo de Educación Nutricional y Sensibilización del Consumidor de la FAO,2011, La importancia de una Educación nutricional, Recuperado de: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Guías alimentarias basadas en alimentos [Internet]. Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2018 [citado 2 de abril de 2018]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/home/es/>

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. ¿Conoces el «plato ideal»? Tu salud está en el plato. SEEDO - SEEN; 2012. Disponible en: <http://www.seen.es/docs/apartados/660/folleto-dia-persona-obesa2012.pdf>

Buschini J.,2016,La alimentación como problema científico y objeto de políticas públicas en la Argentina: Pedro Rescuadero y Eel Instituto Nacional de la Nutrición, 1928-1946, Universidad Nacional de La Plata, Recuperado de:<http://www.scielo.org.pe/pdf/apuntes/v43n79/a04v43n79.pdf>

Ortiz C., 2003, Tecnicatura superior en promotores de la salud y agente sanitario, Catedra: Nutrición. Recuperado de: <https://ifdcsanluis-slu.infed.edu.ar/sitio/upload/UNIDAD%201%20NUTRICION-1.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación de las naciones unidas, 2006, Indicadores de nutrición para el desarrollo, Guía de referencia

OMS,2020, 10 Datos sobre la obesidad

Clinica Medica Intgrativa, 2020 , Tratamientos nutricionales Recuperado de: <https://www.medicinaintegrativa.com/es-es/tratamientos-nutricionales/>

Instituto Nacional del Cáncer, 2020, Diccionario del Cancer Recuperado de: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/terapia-nutricional-medica>

Perez Porto J., 2008, Definición de dieta Recuperado de : <https://definicion.de/dieta/>