

- 
- Seminario de tesis
  - Tema: Hábitos alimenticios en niños
  - Licenciatura en nutrición
  - Cuatrimestre: 8° cuatrimestre
  - Alumno: Belén Abril Pimentel cruz
  - Catedrático/a: Daniela Monserrat Méndez

## **1. PLATEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

Cuando se habla de hábitos alimenticios en niños se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en su alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir sus necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía aprenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico, la importancia del plato de buen comer y distintos alimentos etc. Se puede entender que son conductas sociales y recurrentes que dirigen a las personas a escoger, consumir, emplear distintos alimentos o dietas a lo largo de la vida. Esto comienza desde las familias, ellos tienen una gran influencia en la conducta alimenticia en los niños. Una buena alimentación debe estar constituida por todos los grupos alimenticios entre ellos están los carbohidratos, vitaminas, minerales, proteínas y grasas, estos son los que el organismo debe recibir, ya que son alimentos energéticos y nutritivos de manera adecuada y equilibrada sin exceder la cantidad en cualquiera de ellos dando importancia a la calidad y no a la cantidad y así se podrá conservar la salud. Conocer los beneficios de cada uno de ellos ayudara a consumir alimentos más saludables. Por otra parte la lactancia materna ayuda al crecimiento sano e incrementa el desarrollo cognitivo de los niños; asimismo aporta beneficios a largo plazo entre ellos la disminución del sobrepeso, obesidad y la desnutrición crónica y enfermedades no transmisibles en un futuro, siendo así la infancia la clave para un buen desarrollo. De manera pues que los hábitos alimenticios, que se inician en la edad infantil y que se afirman durante la adolescencia, se deben a diversos factores, cabe destacar que el círculo familiar, social y los medios de comunicación poseen un mayor dominio en los estilos de vida y salud, haciendo énfasis en que la familia es la primera influencia para adoptar los buenos hábitos en cuanto a la alimentación, puntualizando de forma contundente al crecimiento y desarrollo de niño afectando su progreso físico e intelectual. Hoy en día se puede observar que los hábitos alimenticios en la colonia de San Caralampio Municipio de la Frontera Comalapa Chiapas. Con los niños de preescolar, en la actualidad existe un consumo de alimentos procesados, cuando pasa por una transformación pierden su valor nutricional y convirtiéndose en alimentos con

alto valor energético, grasas insaturadas, azúcares, carbohidratos insalubres, asimismo se puede indicar que la economía alimentaria mundial ha afectado en mayor cantidad a los hábitos alimenticios. La evolución con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables, las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático). Por consiguiente, el fomento de un entorno alimentario saludable y, en particular, de sistemas alimentarios que promuevan una dieta diversificada, equilibrada y sana, requiere la participación de distintos sectores y partes interesadas, incluidos los gobiernos, el sector público y el sector privado. Según Encuesta Demográfica y de Salud Familiar “El estado nutricional es la relación entre una dieta balanceada o equilibrada y el requerimiento adecuado de nutrientes. Una mala nutrición en los niños se verá reflejado en la disminución de la inmunidad, déficit en el crecimiento y desarrollo, bajo 15 pesos, bajo talla y esto a su vez, limitando su adecuado desarrollo y crecimiento. Según la Organización Mundial de la Salud, indica que a nivel mundial hay aproximadamente 155 millones de niños menores de 5 años que se encuentra en una situación crítica en cuanto al crecimiento y desarrollo y 52 millones de ellos padecen de adelgazamiento, lo cual indica que el peso es excesivamente mediano a la estatura. Se aprecia también que 41 millones de los menores se encuentran con sobrepeso. Estos resultados se deben al conflicto y el cambio climático que se observan actualmente, es una minoría de niños quienes reciben una nutrición segura y adecuada; visto de otra perspectiva nutricional un porcentaje (menos de un cuarto) de niños 6 a 23 (1 año y 11) meses realiza una dieta adecuada. Según el Fondo de las Naciones Unidas que lucha en beneficio de la niñez, indica que aproximadamente 200 millones de niños sufren desnutrición crónica, siendo las más afectadas Asia y África con un 90%, donde el porcentaje es muy alto: el 40% afecta al continente asiático y el 36% al continente africano. Aproximadamente un 80% de los menores de 5 años radican en 24 países, presentan el problema ya mencionado. Según el manual de la alimentación hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud, afirma que los hábitos alimentarios son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir

los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que están influenciados por múltiples factores culturales, geográficos y socioeconómicos, que se comienzan a ser formados desde el momento del nacimiento y se desarrolla durante la infancia y en la adolescencia (FAO, 2000) es por ello que desde pequeños la educación alimentaria se convierte en la base para preferir o generar aversión a determinados alimentos.

## **1.1 PREGUNTAS DE INVESTIGACION.**

¿QUE SON LOS HABITOS NUTRICIONALES?

¿QUE ES UNA DIETA SALUDABLE?

¿CUAL ES LA RELACION ENTRE SALUD Y NUTRICION?

¿CUALES SON LOS HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES?

¿QUE SON LOS EFECTOS DE LOS MALOS HABITOS?

## **1.2 OBJETIVOS**

### **1.2.1. OBJETIVO GENERALES**

- 1- Adquirir que los niños y niñas lleven una buena alimentación, saludable y equilibrada a través del consumo diario de frutas y verduras.
- 2- Reconocer la importancia de mantener una dieta rica partiendo de las propiedades y beneficios que reporta el consumo de los alimentos para la salud.

### **1.2.1. OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Dar a conocer la importancia del plato del buen comer
2. Probar distintos tipos de alimentos y explicar sus características.
3. Propiciar actividades dirigidas a los niños y niñas sobre la importancia de una alimentación balanceada.
4. Identificar los beneficios que tiene el deporte en la salud

### **1.3 JUSTIFICACION.**

El presente trabajo de investigación justifica que los niños son una población vulnerable que presentan muchos inconvenientes de salud pública en el kínder Fray Gabriel Téllez en la comunidad de San Caralampio, esto se debe a que en su mayoría sufren bajo peso y sobre peso. El propósito del presente estudio es reflejar las debilidades en cuanto a los hábitos alimenticios y el estado nutricional, ya que representa una amenaza teniendo en cuenta que los niños se encuentran en pleno crecimiento y desarrollo, si no se brinda una adecuada alimentación se verá afectado el estado nutricional trayendo como consecuencia con bajo peso y la presencia de anemia que será difícil de revertir por el resto de su vida. Este trabajo de investigación es importante ya que permite a la población ver desde varios ángulos la situación problemática que afecta el estado nutricional de los niños debido a las costumbres alimenticias inadecuadas. La finalidad es concientizar y sensibilizar a los padres de familia y su entorno, a conocer el valor que tiene un buen hábito alimenticio ya que conllevará a un buen estado nutricional. Consumir los alimentos en el comedor infantil, donde rechazan generalmente frutas y verduras, factor importante para considerar como una problemática temprana, donde se puede percibir ciertamente sobre las implicaciones a futuro ante el desconocimiento de la importancia de los alimentos y sus propiedades para el buen desarrollo físico y mental de los niños. De acuerdo al diagnóstico realizado se evidencia una problemática de inapetencia especialmente de frutas y verduras, de acuerdo a lo anterior, es concerniente proyectar medidas que sirvan y ayuden a revertir esta situación mediante el incentivo al consumo de los alimentos rechazados. El conocer las características básicas de algo permite generar disposición para interesarse por los aspectos más profundos sobre el referente de interés, en este caso este referente es el conocimiento de los alimentos y sus beneficios. Los niños a su desarrollo cognitivo y físico al tomar en cuenta que una buena alimentación ya que es de gran ayuda el crear hábitos alimenticios en ellos a la larga no llegaran a padecer de enfermedades. Será de mucho interés para los padres de familia ya que es para el bienestar de sus hijos y no solo para esta etapa de su vida sino para el resto de su vida. Es original ya que tiene que ver mucho con la alimentación de los niños, ya que no es la misma de años pasados donde la mayoría de personas no tenían mucho acceso a comprar en supermercados la famosa comida chatarra. Es una manera muy creativa de inculcar a los niños los hábitos

alimenticios sin crear traumas o malestar en ellos, por lo tanto ellos tendrán un mejor desempeño tanto emocional como cognitivo al poder rendir mejor en el salón de clase. La factibilidad de este proyecto es promover y educar en el campo de la nutrición tanto a padres como a niños. Por lo tanto, quiere explicar a los padres cómo hacer una dieta completa y equilibrada para conseguir una buena nutrición, teniendo presente la importancia de combinar y variar los alimentos. Los beneficiarios de la investigación son los niños y los padres ya que al mejorar la calidad de los alimentos que se sirven los niños en el lunch, es de gran ayuda para su desarrollo tanto física y cognitivamente. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 29/6/2016), cuidar la alimentación de los escolares, además de mejorar la salud, mejora el rendimiento intelectual, es decir, mejora su rendimiento escolar. Un mal estado de salud y una pobre nutrición de los niños en edad escolar disminuye su capacidad cognitiva, bien a través de cambios fisiológicos, bien reduciendo su habilidad para participar en las experiencias de aprendizaje, o bien ambas''. Por lo tanto, los educadores también tenemos un papel fundamental en la salud de nuestros alumnos y alumnas.

## **1.4 HIPOTESIS.**

La influencia de los hábitos alimentarios determina el estado salud de niños y niñas en edad preescolar.

### **1.4.1 VARIABLES.**

#### 1.4.1 Variables independientes

Hábitos alimenticios

#### 1.4.2 Variables dependientes

Estado nutricional

## **1.5 DISEÑO DE INVESTIGACION**

### **1.5.1 METODOLOGIA.**

El origen del concepto de investigación no ha sido muy claro, por lo que se han distinguido varias versiones de lo que significa la palabra investigación. En 1929 se propuso diferentes definiciones y no hubo un consenso para escoger una en particular, e incluso se adujo en ese momento, que era un proceso indefinible. No obstante, lo que es claro, es que el término proviene del latín “investigativo” que significa seguir un rastro (Barrantes Echavarría, 2010). Esta palabra está conformada por dos vocablos del latín: “in” que significa hacia y “vestigium” que significa huella o pista. En otras palabras, investigación sería hacia la huella, o hacia la pista, o seguir la huella o la pista. La investigación es una actividad del entendimiento en busca de un conocimiento más extenso o profundo de la realidad”, que “supone aplicar la inteligencia a la exacta comprensión de la realidad en un impulso por penetrarla, arrancarle su secreto y dominarla.” (Barrantes Echavarría, 2010). Sin embargo, el concepto de investigación va a depender del enfoque del ejecutor y su percepción de la realidad que describe, lo que genera gran cantidad de definiciones, las cuales, en su mayoría, coinciden en puntos medulares como lo es la obtención del conocimiento. Bajo esa definición, en la investigación se debe distinguir dos aspectos generales que la componen: la parte del proceso y la parte formal. La parte del proceso nos indica el cómo se debe hacer la investigación dado un problema a investigar y los pasos que se deben seguir para lograr la aplicación de las etapas del método científico a dicha investigación. En cuanto al aspecto de la parte formal, se refiere a la forma en cómo se debe presentar el resultado del proceso seguido en la investigación, que es lo que comúnmente se conoce como el informe de la investigación, para lo cual generalmente existen patrones aceptados institucionalmente. Según Tamayo y Tamayo (1991), en referencia al Webster’s International Dictionary, la investigación por sí misma constituye un método para descubrir la verdad, es un método crítico que comprende la definición y redefinición de problemas; la formulación de hipótesis o soluciones sugeridas; la recopilación, organización y valoración de datos; la formulación de deducciones, el alcance de consecuencias y las conclusiones para determinar si encajan con la hipótesis formulada.

## **1.5.2 TIPO DE INVESTIGACION: DOCUMENTAL**

Según Alfonso (1995), la investigación documental es un procedimiento científico, un proceso sistemático de indagación, recolección, organización, análisis e interpretación de información o datos en torno a un determinado tema. Al igual que otros tipos de investigación, éste es conducente a la construcción de conocimientos. La investigación documental tiene la particularidad de utilizar como una fuente primaria de insumos, más no la única y exclusiva, el documento escrito en sus diferentes formas: documentos impresos, electrónicos y audiovisuales. Sin embargo, según Kaufman y Rodríguez (1993), los textos monográficos no necesariamente deben realizarse sobre la base de sólo consultas bibliográficas; se puede recurrir a otras fuentes como, por ejemplo, el testimonio de los protagonistas de los hechos, de testigos calificados, o de especialistas en el tema. Las fuentes impresas incluyen: libros enciclopedias, revistas, periódicos, diccionarios, monografías, tesis y otros documentos. Las electrónicas, por su parte, son fuentes de mucha utilidad, entre estas se encuentran: correos electrónicos, CD Roms, base de datos, revistas y periódicos en línea y páginas Web. Finalmente, se encuentran los documentos audiovisuales, entre los cuales cabe mencionar: mapas, fotografías, ilustraciones, videos, programas de radio y de televisión, canciones, y otros tipos de grabaciones. Las formas de hacer referencias a todos estos documentos están amplia y detalladamente explicadas en los manuales de referencias, entre los cuales cabe mencionar: APA (2001) y el Comité Internacional de Editores de Revistas Biomédicas (2001). Como en el proceso de investigación documental se dispone, esencialmente, de documentos, que son el resultado de otras investigaciones, de reflexiones de teóricos, lo cual representa la base teórica del área objeto de investigación, el conocimiento se construye a partir de su lectura, análisis, reflexión e interpretación de dichos documentos. En dicho proceso se vive la lectura y la escritura como procesos de construcción de significados, vistos en su función social. En cuanto a la lectura, se tiene la posibilidad de elegir los textos que se desean leer y aquéllos que son pertinentes y significativos para las investigaciones. No se persigue un significado único; se busca la construcción de la propia comprensión del texto, la explicación de la realidad a la que se hace referencia. La lectura es, en este sentido, un instrumento de descubrimiento, de investigación, de esparcimiento y de aprendizaje; por lo tanto, es fundamental para el desarrollo de los proyectos.

### **1.5.3 ENFOQUE METODOLOGICO**

#### **La investigación tiene un enfoque: cuantitativo**

La metodología cuantitativa de acuerdo con Tamayo (2007), consiste en el contraste de teorías ya existentes a partir de una serie de hipótesis surgidas de la misma, siendo necesario obtener una muestra, ya sea en forma aleatoria o discriminada, pero representativa de una población o fenómeno objeto de estudio. Por lo tanto, para realizar estudios cuantitativos es indispensable contar con una teoría ya construida, dado que el método científico utilizado en la misma es el deductivo; mientras que la metodología cualitativa consiste en la construcción o generación de una teoría a partir de una serie de proposiciones extraídas de un cuerpo teórico que servirá de punto de partida al investigador, para lo cual no es necesario extraer una muestra representativa, sino una muestra teórica conformada por uno o más casos, y es por ello que utiliza el método inductivo, según el cual se debe partir de un estado nulo de teoría. Las características que destacan en la metodología cuantitativa, en términos generales es que esta elige una idea, que transforma en una o varias preguntas de investigación relevantes; luego de estas deriva hipótesis y variables; desarrolla un plan para probarlas; mide las variables en un determinado contexto; analiza las mediciones obtenidas (con frecuencia utilizando métodos estadísticos), y establece una serie de conclusiones respecto de la (s) hipótesis. La metodología cuantitativa utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población. El Método cuantitativo tiene su base en el positivismo 1, que busca las causas mediante métodos tales como el cuestionario y producen datos susceptibles de análisis estadístico, por ello es deductivo. Para el positivismo, la objetividad es muy importante, el investigador observa, mide y manipula variables; además de que se desprende de sus propias tendencias y es que la relación entre éste y el fenómeno de estudio es independiente.

### **1.5.4 TECNICAS DE INVESTIGACION**

\*Consultas bibliográficas \* Consultas web

## 1.6 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

| Actividades                  | Enero. |   |   |   | Febrero. |   |   |   | Marzo. |   |   |   | Abril. |   |   |   | Mayo |   |   |   | Junio |   |   |   | Julio. |   |   |   |  |  |  |  |
|------------------------------|--------|---|---|---|----------|---|---|---|--------|---|---|---|--------|---|---|---|------|---|---|---|-------|---|---|---|--------|---|---|---|--|--|--|--|
|                              | 1      | 2 | 3 | 4 | 1        | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| Bases Teóricas               |        |   |   |   |          |   |   |   |        |   |   |   |        |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |        |   |   |   |  |  |  |  |
| Selección del tema           |        |   |   |   |          |   |   |   |        |   |   |   |        |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |        |   |   |   |  |  |  |  |
| Delimitación del tema.       |        |   |   |   |          |   |   |   |        |   |   |   |        |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |        |   |   |   |  |  |  |  |
| Planteamiento del Problema   |        |   |   |   |          |   |   |   |        |   |   |   |        |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |        |   |   |   |  |  |  |  |
| Objetivos                    |        |   |   |   |          |   |   |   |        |   |   |   |        |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |        |   |   |   |  |  |  |  |
| Justificación.               |        |   |   |   |          |   |   |   |        |   |   |   |        |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |        |   |   |   |  |  |  |  |
| Hipótesis.                   |        |   |   |   |          |   |   |   |        |   |   |   |        |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |        |   |   |   |  |  |  |  |
| Marco Histórico.             |        |   |   |   |          |   |   |   |        |   |   |   |        |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |        |   |   |   |  |  |  |  |
| Marco Conceptual.            |        |   |   |   |          |   |   |   |        |   |   |   |        |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |        |   |   |   |  |  |  |  |
| Marco Teórico.               |        |   |   |   |          |   |   |   |        |   |   |   |        |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |        |   |   |   |  |  |  |  |
| Metodología.                 |        |   |   |   |          |   |   |   |        |   |   |   |        |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |        |   |   |   |  |  |  |  |
| Primera Entrega.             |        |   |   |   |          |   |   |   |        |   |   |   |        |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |        |   |   |   |  |  |  |  |
| Recopilación de Información. |        |   |   |   |          |   |   |   |        |   |   |   |        |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |        |   |   |   |  |  |  |  |

## **1.6 MARCO HISTORICO**

### **El descubrimiento y la alimentación**

El Descubrimiento de América resultó un acontecimiento importante para la agricultura y la Alimentación mundial. Los conquistadores llevaron a América, junto con su cultura, religión y costumbres, nuevos hábitos alimenticios, a través de los cultivos de plantas y animales domésticos, e importaron además de relatos de riquezas asombrosas y costumbres exóticas, productos de la tierra desconocidos en el Viejo mundo. Estos intercambios se debieron en primer lugar a la necesidad de crear una reserva alimenticia para las poblaciones de colonos europeos que tardarían en adaptarse a las plantas indígenas. Existía una gran preocupación por abastecer a estos pobladores con alimentos de sus regiones originarias. Esto suponía mantener comunicaciones continuas, costosas y a veces impracticables con los puertos europeos. Además, no siempre se conseguía que el material importado se adaptase al continente Americano. Por lo que los conquistadores se veían obligados a recurrir con frecuencia a los productos locales, lo cual supuso un conocimiento de los mismos. Por otro lado, las comunidades indígenas obligadas a convivir con las costumbres europeas, e incluso a cultivar para sus dominadores plantas ajenas a sus culturas, acabaron adoptando técnicas agrícolas y plantas de los colonizadores. Estos acontecimientos supusieron una transformación gradual de los sistemas de uso de la tierra, de la economía agrícola y de los hábitos alimentarios. Desaparecieron productos o quedaron marginados, cediendo su lugar a otros hasta entonces desconocidos

### **Alimentación y descubrimiento**

Cristóbal Colón viajó a las Indias Occidentales buscando las Orientales, porque de allí venía toda la especiería que tan enorme valor adquiriría en el comercio de la época. España que había dependido hasta entonces de la Señoría de Venecia para aprovisionarse de especias, encuentra de esta manera, una fuente de riqueza consiguiendo cargamentos de importantes plantas que suministran remedios, condimentos y conservantes de alimentos.

Ya en las crónicas del primer viaje aparecen datos sobre el material vegetal, haciendo referencia a la fertilidad de la tierra y su cultivo, poniendo de manifiesto las prácticas

agrícolas del pueblo. Así se relata cómo los indios en el afán de ser gratos a los cristianos y de obsequiarlos, les llevan cosas de comer y otras como el algodón hilado. En el segundo viaje, además de instrucciones de cómo debe tratarse a los indios se envían armas, artillería, alimentos, semillas, herramientas de trabajo, yeguas y algunos caballos, además de otras especies que se podían multiplicar para que se aprovecharan de ellas los que iban en la expedición. En el tercer viaje, los Reyes mandaron a sus costas 300 personas entre las que se encontraban labradores, hortelanos, un físico, un veterinario, un herbolario y empiezan a parecer disposiciones para ayudar a la colonización de territorios descubiertos, se incluían préstamos a los labradores para que sembrasen trigo y se aprovecharan de las cosechas. Se entregaron a los colonos yeguas y asnos para labrar la tierra, se conceden amnistías a los delincuentes con tal de que sirvieran en los territorios descubiertos. De Sevilla sale una expedición que según se cuenta, fue tratada amistosamente por los indios, bebiendo y comiendo en sus casas como si fueran de la familia. Comían venados, conejos, ánsares, ánades, papagayos, pescados y pan de maíz. La fiebre del oro se apoderó de todos los españoles que habían ido al Nuevo Mundo. Como la única mano de obra abundante que tenían era la de los indios y las encomiendas que los Reyes habían admitido con fines colonizadores, se interpretaron en el sentido de poder disponer y mandar en los indios, y éstos no aceptaban este tipo de trabajo, la situación fue degenerando, de tal forma que los indios huyeron a las montañas para no tener que trabajar. Este hecho se tradujo en falsas informaciones a los Reyes acerca de que los indios eran viciosos y gente ociosa, y que la libertad les perjudicaba. Aparecen así las leyes de traslado. Esta ley supuso que por cada 50 indios, se hicieran 4 casas de paja de 30 pies de largo por 15 de ancho, que se plantaran 3000 plantas de yuca (raíces de las que se hacía el pan), 2000 “ajes” que se comían como fruta y 250 pies de “axi” que utilizaban para dar sabor a lo que guisaban. También se les ordenaba que se les sembrase media libra de maíz y que se les proporcionara media docena de gallinas con un gallo. Se ordenaron disposiciones complementarias, como la de que los domingos, Pascuas y fiestas se diera a los indios ollas de carne y que a los que estuvieran en las minas se les diera una libra de carne al día o en su defecto, sardinas u otro pescado. Con respecto a los árboles frutales, se dice que entre los que había y los que se llevaron desde España (naranjas, limoneros, cidras, granados e higueras) hacían tal variedad y calidad de frutos que en ningún lugar conocido

se había visto, ni logrado. El comercio del vino no se había hecho pues aunque había muchas uvas, se las comían todas. Entre las cosas que se llevaron se encuentra el trigo, estacas de olivo, lechugas, melones, almendras, caña de azúcar. Los primeros colonos celebraban con fiestas familiares la época que maduraba por primera vez una fruta de España. La aceituna era un gran regalo por su escasez y a los invitados se les obsequiaba, como un gran honor, con tres aceitunas. También llevaron vacas, bueyes, camellos, gatos y cerdos entre otros.

## **El intercambio culinario tras el descubrimiento de américa**

La comida es uno de los actos sociales más importante que el hombre realiza durante toda su vida y sus usos y costumbres están tan arraigados en su propia idiosincrasia que alguien ha dicho que es más fácil cambiar de religión que de forma de alimentarse. Las costumbres alimenticias del ser humano e inclusive en los animales, reflejan el entorno ecológico del medio en que se desarrolla su propia vida, por lo tanto siempre existe una armonía entre el medio y el régimen alimentario. El contacto entre los mundos Viejo y Nuevo que tuvo lugar en el siglo XVI en América tuvo su reflejo también en la comida de una manera determinante, de tal forma que produjo una eclosión culinaria fuera de toda duda, y el hecho social de alimentarse, de tanta trascendencia cultural, económica, social, política y hasta religiosa, tuvo un resultado novedoso y enriquecedor que aumentó y modificó los hábitos alimenticios de españoles y americanos. De esta fusión nació una nueva cocina que aprovecha elementos de ambos continentes y cuyo producto final es una dieta exuberante, rica, variada y muy nutritiva. Con la conquista de unos pueblos con otros pueblos, los invadidos toman las costumbres alimenticias y las técnicas culinarias de sus invasores, de tal forma que a los pocos años se quedan tan arraigadas que parecen propias. La cocina, como la ciencia o la lengua, es un arte en evolución constante, por lo tanto todo lo que venga a introducir elementos nuevos, nutritivos y de fácil adquisición será bien recibido y contribuirá a su enriquecimiento; este fue el resultado culinario que se produjo después de 1492. No es propósito de este estudio hacer enumeración de los productos alimenticios usuales en España y en América en el siglo XVI, sino poner de manifiesto el resultado culinario y gastronómico que surgió y las consecuencias que hoy disfrutamos los de ambas orillas del Atlántico. En España tradicionalmente la

alimentación antes del Descubrimiento de América estaba basada en el trigo y en la carne de cerdo, vaca, oveja y gallina, fundamentalmente. La verdura y la fruta apenas si eran tenidas en cuenta por el desprecio que se sentía hacia este alimento. El pescado se reservaba para los días de ayuno y abstinencia y hasta hace muy pocos años era tenido por un producto de baja calidad en cuanto a aportaciones alimenticias para el organismo. En América, aunque no se debe generalizar de forma sistemática, pues ese continente estaba formado por un mosaico de pueblos diversos en diferentes estado de evolución cultural; sin embargo si se puede afirmar que la base alimenticia era el vegetal acompañado esporádicamente de algún tipo de carne, pescado, gusanos, moscas o tortugas. Recordemos que no había en América mamíferos domésticos y que por tanto la leche y sus derivados no entraban en sus regímenes alimenticios. Como tampoco la carne y derivados del cerdo, ni la gallina y sus huevos, la vaca o la oveja. Hay que recordar que en España los alimentos se preparaban cocidos en agua o más raramente en vino, fritos en aceite de oliva e incluso en manteca de cerdo y asados. En América, en cambio, solamente conocían los hervidos en agua, los asados y generalmente en las culturas más primitivas que aún estaban en fase depredadora los alimentos se consumían crudos. Los conquistadores españoles y sobre todo sus esposas, madres, hijas y hermanas llevaron consigo sus propias cocinas que provenían de Andalucía, Extremadura y Castilla fundamentalmente, con sus peculiares ingredientes culinarios para poder subsistir durante un corto período de tiempo con sus propias recetas, a sabiendas que muy pronto deberían adoptar las modificaciones culinarias que las nuevas tierras les iban a imponer. Llevaron consigo sus cerdos, vacas, gallinas, ovejas, los garbanzos, el trigo y las salazones de pescado y de carne. El trigo en los primeros años sólo para consumo, pronto reservó una parte para sembrar y extender en las nuevas tierras. Los animales domésticos se reprodujeron con tanta rapidez que llegaron a formar verdaderas piaras de animales salvajes.

### **Los hábitos alimenticios actuales**

Los hábitos alimenticios actuales, donde se da preferencia a los productos de origen animal por encima de los cultivos, ha sido motivo de estudio de Juan Pío Martínez, profesor investigador del Centro Universitario de los Lagos (CULagos).

Escarbando en el pasado encontró que este conflicto, en su tinte ideológico, tiene su origen en la llegada de los españoles a este continente. Desde una interpretación teórica, el doctor en Historia por la Universidad Autónoma de México (UNAM), analizó las crónicas de los conquistadores, textos que se desarrollan en la época colonial y que develan una descalificación de la cultura alimentaria indígena, poniendo por encima de los cultivos al ganado domesticado. Esta idea “eurocéntrica”, explica Pío Martínez, es impuesta cuando los españoles llegaron a las Antillas y notaron que no había ganado domesticado, por lo que inmediatamente asumieron el supuesto de que había hambre en esas tierras. “Cuando analizo la segunda mitad del siglo XX, hay una continuidad del discurso colonial, no hay un cambio en cuanto a repensar las cualidades nutricionales de los alimentos de los indígenas a nivel científico”, reflexiona el investigador miembro del Departamento de Humanidades, Artes y Culturas Extranjeras, de CULagos. El origen de la imposición de alimentación, de acuerdo con Pío Martínez, nace en Europa en el siglo XV, con la gestación del renacimiento de las ciudades y el surgimiento de la burguesía, con lo que se establecieron mecanismos de diferenciación social. “La confrontación entre carnívoros y vegetarianos en el mundo europeo se hizo presente cuando se establece que el consumo de alimentos de origen animal es propio de las clases altas; y los plebeyos, los campesinos, no deben tener acceso a ese tipo de alimentos, a excepción de algunas festividades”, postula Pío. Es una confrontación impuesta, no es que los plebeyos sean vegetarianos por decisión propia, simplemente no se les permite”, agregó. Al momento de la Conquista, el investigador agrega en su estudio dos factores importantes para explicar la imposición del ganado domesticado dentro de la dieta indígena: los conceptos de “civilización” y “salvación”. En su libro publicado por CULagos en 2003, Conquista, hambre y salvación. Los indios de la provincia de Ávalos, 1523-1750, Pío Martínez postula que estos elementos de conquista en la forma de alimentación no solo “salvan” a los indígenas de las “garras del demonio”, sino del “hambre” que debían haber padecido. De esta forma, añade Pío, el factor social, político y el gobierno contribuyó a sostener esa idea de nutrición, cuyo papel, junto al de la medicina, consolidaron la ideología alimentaria. “La discusión de ideas nutricionales y la influencia de cómo se presenta las ideas dominantes a través de la historia, la literatura y la medicina contribuyen a mantener las ideas nutricionales carnívoras

## 1.6.2 MARCO CONCEPTUAL

La salud es el equilibrio entre las fuerzas naturales y espirituales entre los individuos y las comunidades. La salud se ve como un todo holístico de bienestar físico, moral, social, espiritual y el equilibrio cósmico, un todo. Al igual que la nutrición ya que esta es la ingesta de alimentos en la relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el que se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático. Debe quedar claro que un hábito no es una mera conducta asidua, sino que debe ser de un grado de regularidad que se confunda con la vida del individuo que lo ostenta. Los hábitos alimentarios se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente, acompañada de la práctica del ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. El estado nutricional es la condición física que presenta una persona, como resultado del balance entre sus necesidades e ingestas de energía y nutrientes. La alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo y cubrir todos sus requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física. El Alimento son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre). Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. La dieta se compone del conjunto de alimentos que acostumbramos a comer, es el resultado de nuestros hábitos alimentarios, los cuales están influenciados por factores socioeconómicos, culturales, geográficos o nutricionales. La dieta condiciona el propio estado nutricional y, por ende, el estado de salud. Tener una dieta equilibrada es aquella que nos aporta todos los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo. Uno de las enfermedades más comunes de los hábitos alimenticios es la malnutrición abarca dos grupos amplios de afecciones. Uno es la «desnutrición» —que comprende el retraso del crecimiento (estatura inferior a la que corresponde a la edad), la emaciación (peso inferior al que corresponde a la estatura), la insuficiencia ponderal (peso inferior al que corresponde a la edad) y las carencias o insuficiencias de micronutrientes

(falta de vitaminas y minerales importantes). El otro es el del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con el régimen alimentario (cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cánceres) El Sobrepeso es el peso corporal superior al normal teniendo en cuenta talla, constitución y edad del individuo. El termino sobrepeso, se refiere a un peso corporal en relación a la talla. No necesariamente es un exceso de grasa corporal, a pesar que el término se usa frecuentemente en forma distinta a la obesidad. El plato del buen comer es una guía visual para ayudar a educar y motivar a los niños a comer bien y mantenerse en movimiento. Al igual que la actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.) por lo tanto actividad física es andar, transportar un objeto, jugar futbol, bailar, limpiarla casa, etc. Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objeto de mantener o mejorar la forma física le llamamos ejercicio físico, si además este ejercicio físico se realiza dentro de unas reglas que conjugan actividades físicas con otras características de la persona, se llama deporte. Cada preescolares es un adjetivo que se emplea para denominar a la etapa del proceso educativo que antecede a la escuela primaria. Esto quiere decir que, antes de iniciarse en la educación primaria, los niños pasan por un periodo calificado como preescolar. El crecimiento y desarrollo de cada niño cada alimento son necesarios para el crecimiento y desarrollo, la actividad física, la buena salud y la conservación de la vida. Si un individuo crece bien es porque probablemente está sano y bien nutrido. Si no crece bien, probablemente padece de alguna enfermedad o su alimentación no es adecuada.

## **1.6.1 MARCO TEORICO**

### **Hábitos alimenticios**

Son las conductas adquiridas por los niños, a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación y que dependen de las condiciones sociales, ambientales, religiosas-culturales y económicas, incluyen el tipo de alimentos que comen, como los combinan, preparan, adquieren, a qué hora y en donde comen y con quien comen.

(Campo, 2014).

También es considerado como la serie de conductas y actitudes que tienen una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo, energía suficiente para el desarrollo de las actividades, y que se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales. (Baca y Rodríguez, 2013).

De igual modo son formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales llevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizaje que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar, nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con el medio social.

(Castillo y Urcia, 2013).

### **Hábitos Alimenticios no Saludables**

La conducta alimentaria se adquiere de forma paulatina desde la infancia, siendo el entorno familiar y escolar de una gran importancia a la hora de educar al niño en la alimentación, porque se les debe explicar la necesidad de consumir todo tipo de alimentos. Hoy en día, debido a los factores culturales, el ambiente en el que vivimos, la influencia de los grupos de amigos y los mensajes procedentes de los medios de comunicación y el entorno social general. Por ejemplo: No practicar ningún deporte. Elevada ingesta de comidas rápidas como pizzas, hamburguesas, etc. También refrescos, golosinas, bajo consumo de calcio, como leche, quesos, yogures. (Morales, Ulloa y Ulloa, 2013).

Los investigadores han demostrado que la comida en familia se asocia con un consumo mayor de frutas, verduras, cereales y productos ricos en calcio, y un menor consumo de alimentos fritos y refrescos. Además, contribuye al desarrollo de los hábitos alimenticios y a la mejora del lenguaje y de las habilidades de comunicación. Por todos los beneficios anteriormente expuestos, promover la comida en familia es una herramienta potente de salud pública que ayudaría a mejorar la calidad de la dieta de los niños, contribuiría a reducir el sobrepeso y potenciaría los resultados académicos y sociales.

(Fajardo, 2014).

Los hábitos alimenticios son aprendidos en el seno familiar, pero se encuentran influenciados por factores que influyen en la elección de los alimentos, y por ende, en la constitución de los hábitos alimenticios de cada individuo. Entre los factores más importantes se encuentran la tradición, muy importante para mantener unos hábitos determinados ya que el individuo tiende a consumir aquellos alimentos con los que está familiarizado.

(Mendoza, 2015)

Estado nutricional es la situación en la que se encuentra el niño en relación con la ingesta de alimentos y las necesidades dietéticas del organismo. (OMS, 2013).

El estado nutricional óptimo favorece el crecimiento y el desarrollo, mantiene la salud general, brinda apoyo a las actividades cotidianas y protege al individuo de las enfermedades y trastornos. Cualquier situación de desequilibrio por deficiencia o exceso de nutrientes, comprometerá el estado nutricional y sus funciones vitales (Advanced Medical Nutrition, 2014). La situación física en la que se encuentra el niño como consecuencia

La situación física en la que se encuentra el niño como consecuencia de la relación que existe entre el aporte y el consumo de energía y nutrientes. Por lo tanto, evidencia si los nutrientes ingeridos son suficientes para cubrir las necesidades del organismo, un individuo bien nutrido presenta un funcionamiento correcto de todos sus sistemas celulares, tanto en situaciones fisiológicas (crecimiento), como en situaciones patológicas (Baeza, Benito, y Simón, 2013).

Para el Ministerio de Salud – Instituto Nacional de Salud (2015), es la situación de salud de la persona como resultado de su alimentación, nutrición, estilo de vida, condiciones sociales y condiciones de salud.

### **Alimentación y nutrición**

Alimentación y nutrición son dos términos que en numerosas ocasiones tendemos a hacer sinónimos a pesar de sus diferentes significados. Según Grande Covián (1977): La palabra nutrición designa el conjunto de procesos mediante los que el organismo vivo utiliza los distintos componentes de los alimentos (nutrientes), para la liberación de energía, el desarrollo y mantenimiento de las estructuras corporales, y la regulación de los procesos metabólicos.

Esto quiere decir que, tal y como afirman Mataix y Carazo (2005a) la nutrición es la consecuencia de la alimentación, la digestión, la absorción y la eliminación fecal de los componentes alimentarios no digeribles.

Los hábitos alimenticios, como se ha mencionado anteriormente, son una parte de la educación nutricional. En concreto, son reglas que se aprenden con el tiempo mediante la repetición continua, que deben comenzar a adquirirse en edades tempranas (Fernández Cabezas, 2014).

La buena alimentación es imprescindible para el crecimiento y el desarrollo adecuado de los niños y niñas, sobre todo en edades tempranas, donde estos se producen de forma más acelerada. Además, tal y como afirma Romero Ramos (2011) la nutrición adecuada no solo es esencial para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo mental de los niños y niñas, ya que la mala nutrición afecta a las capacidades de aprendizaje y desarrollo intelectual. En definitiva, la mala alimentación y nutrición influye de forma negativa en el rendimiento escolar.

Por otro lado, es imprescindible llevar a cabo una dieta sana, variada y equilibrada. Esto quiere decir que, además de ingerir todo tipo de alimentos, debemos hacerlo en las proporciones adecuadas según las necesidades individuales de cada persona, que están regidas, entre otras cosas, por la edad y el sexo de los individuos. (Rebollo y Rabat)