



Nombre del alumno: Aguilar Rodriguez Angeles Anarela.

Nombre del profesor: Daniela Méndez

Nombre del trabajo: avance de tesis

Materia: seminario de tesis

Grado: 8 cuatrimestre

Grupo: A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de marzo del 2021.

Nombre de tesis: Mala alimentación en niños de 3 a 6 años.

## 1. Planteamiento del problema.

La mala alimentación sigue siendo un problema fundamental en la sociedad hoy en día ya que sigue afectando a la población mundial, no existen dudas sobre la importancia de la alimentación en los primeros años de vida. Desde esa primera etapa se tiene la posibilidad de prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas (enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y cáncer), estas enfermedades se presentan debido al mal hábito alimentario, por tanto el punto importante es adecuar una ingesta de energía y nutrientes conforme a la necesidad que cada niño tiene conociendo las características fisiológicas y desarrollo en cada etapa teniendo en cuenta las diferencias personales y la circunstancia social de cada niño y niña. Después del periodo de lactancia y entrando al periodo preescolar y escolar es cuando los niños su cuidado requiere de un relieve progresivo los aspectos sociales de la comida, familia, grupo, comedor escolar que esto termina en la pubertad. Cada día se observa con más claridad y se comprueba científicamente que las deficiencias nutricionales no suponen de hambre o un estado de inanición, sino que además son la causa elevada de mortalidad debido a las enfermedades ya mencionadas anteriormente especialmente en el grupo de edad preescolar.

Esta causa es debido a que los niños y niñas no tienen un conocimiento sobre el buen hábito alimentario esto se debe a medida que los niños cuando comienzan a crecer van desarrollando hábitos alimentarios menos saludables al tipo de alimentación que se implementa en casa ocasionando trastornos alimentarios poniendo en riesgo la salud de ellos.

La alimentación en los niños es uno de los aspectos más importantes para su buen desarrollo por lo tanto, los padres son responsables de educar a sus hijos a consumir los

nutrientes adecuados. Mediante este tema les hare comprender y sobre todo aprender a llevar una dieta equilibrada insistiendo que cada alimento es importante pero así mismo, evitando los malos alimentos como son los alimentos chatarra y productos industrializados que estos ponen en riesgo la vida del niño preescolar. Una malnutrición, ya sea por un escaso aporte o aumento de las necesidades, llega a ocasionar una cantidad mínima de crecimiento en los niños y niñas es importante que los padres influencien mucho.

El problema comienza a la hora en que ellos asisten al jardín de niños o guarderías aquí es importante también dar a conocer a las educadoras el tipo de habito alimentario que los niños deben llevar dentro de la institución en ella se lleva a cabo un comedor alimentario ahí la finalidad es favorecer un tipo de alimentación saludable. Que así como en casa desarrollen un papel importante dentro de sus alimentación educándose de manera correcta y tomar en cuenta estos principios que a largo plazo puedan incrementar el buen habito alimentario.

En esta edad trabajar con los niños en este tema es de manera complicada, pero es cuando más debemos de incitar el buen manejo alimentario.

Una buena alimentación en la edad preescolar es muy benéfica ya que ayuda a los niños a tener un mejor desarrollo y crecimiento tomando en el rendimiento físico, promoviendo el buen habito alimentario, ya que el llevar una dieta equilibrada identificamos los alimentos que son necesarios para cada niño. Trabajar con el mal hábito alimentario es de carácter importante en casos complicados, debido a que los niños son educados de manera incorrecta consumiendo alimentos como las chucherías y alimentos industrializados que conlleva al mal hábito desarrollando factores de riesgo.

La finalidad de este tema es implementar un mejor hábito en cada niño y niña para que en las siguientes etapas de su vida crezcan con una buena educación nutricional para no desencadenar malos hábitos esto ayudando a los factores fisiológicos, psicológicos y sociales de cada niño y niña.

## 1.1 Preguntas de investigación.

¿Cómo se basa la buena alimentación en los niños de 3 a 6 años?

¿Por qué es importante conocer acerca de la mala alimentación?

¿Cuáles son los beneficios de una buena alimentación?

¿En que afecta la mala alimentación en los niños de 3 a 6 años?

¿Cómo se puede prevenir la mala alimentación?

## 1.2 Objetivos.

### 1.2.1 Objetivo general.

Promover los hábitos alimenticios en niños de 3 a 6 años.

### 1.2.2 Objetivos específicos:

1. dar a conocer lo que provoca una mala alimentación a corta edad.
2. describir los distintos factores de riesgo de una mala alimentación.
3. identificar métodos para prevenir la mala alimentación
4. exponer los cual es la importancia de una buena alimentación.
5. beneficios de llevar una correcta alimentación.

### 1.3 Justificación.

Esta investigación es muy relevante para la sociedad especialmente para los niños de edad de 3 a 6 años, pues se debe a que hoy en día existen muchos factores de riesgo que para la sociedad no es comúnmente conocido por eso mediante esta investigación quiero dar a conocer la importancia de este tema para lograr una mejor condición de vida para los niños ya que se encuentran en la edad de crecimiento y desarrollo.

El haber escogido esta carrera me ha ayudado mucho a conocer lo importante que es el llevar un hábito alimentario saludable observar cada alimento el nutriente que contiene que es muy benéfico para nuestra vida, pero sobre todo la importancia de la alimentación en los niños, en el transcurso de estos meses se ha llevado a cabo el servicio en el cual a mí me tocó darlo en un centro de salud tomando práctica tanto con niños, adultos y adultos mayores cada uno presentado un déficit diferente pero en este caso me llamó la atención en trabajar con los niños debido a que ellos presentan factores de riesgo por una mala alimentación que es inculcada desde casa, quizá porque los padres no llevan una educación de qué manera alimentar a los niños principalmente en la edad de 3 a 6 años que es cuando los niños y niñas entran en la etapa preescolar donde empiezan a llevar un estilo de vida distinto y es cuando la etapa de crecimiento y desarrollo se vuelve un poco lenta y es cuando necesitan llevar un estilo de vida totalmente saludable con ello evitar las distintas enfermedades.

Mediante este tema se pretende dar a conocer a cada uno tanto de los padres y niños los beneficios que se obtienen al llevar una buena alimentación evitando el riesgo de contraer enfermedades principalmente en los niños que son los más propensos a desarrollarlas debido al mal hábito alimentario que ellos presentan. Se vuelve un trabajo un poco complicado ya que es muy difícil comprender estos hábitos, pero de acuerdo a una buena explicación y observación se pueden obtener grandes resultados que es la finalidad de este tema.

El lugar de investigación se situará en la Colonia Pablo L. Sidar, municipio de Chicomuselo Chiapas, ya que aquí se me hace más fácil contactar a las personas y trabajar con los niños con problemas de mala alimentación.

## 1.4 Hipótesis.

Los malos hábitos alimentarios son la principal causa de enfermedades en niños de 3 a 6 años.

### 1.4.1 Variable.

Variable independiente: hábitos alimentarios

Variable dependiente: enfermedades y mala alimentación.



## 1.5 Diseño de la investigación.

### 1.5.1 Metodología.

La investigación es un proceso siendo sustentado como el método científico que intenta adquirir, aplicar y sobre todo crear conocimiento. La tarea de investigar es una actividad sistemática que el hombre debe cumplir con el propósito de incorporar nuevos contenidos sobre una materia o simplemente con la finalidad de indagar sobre un tema que se desconoce. (Bastar, 2012)

### 1.5.2 Tipo de investigación.

Investigación documental: Son los trabajos cuyo método de investigación se centra exclusivamente en la recopilación de datos existentes en forma documental, ya sea de libros, textos o cualquier otro tipo de documentos; su único propósito es obtener antecedentes para profundizar en las teorías y aportaciones, ya emitidas sobre el tópico o tema que es objeto de estudio, y complementarlas, refutarlas o derivar, en su caso, conocimientos nuevos.

### 1.5.3 Tipo de enfoque.

Enfoque cualitativo: Su propósito es describir y evaluar las respuestas generalizadas, con el objetivo de explicarlas y así comprobar las hipótesis y obtener conclusiones; el análisis cualitativo es más frecuente en la entrevista o en las preguntas abiertas.

### 1.5.4 Técnicas de investigación.



## 1.7 Método de investigación.

### 1.7.1 Método histórico.

#### Historia de la alimentación.

En la historia del hombre, la dieta ha sido el factor evolutivo más fuerte. Su evolución se remonta a unos siete millones de años, lapso en el cual la alimentación experimentó varias transformaciones. En la vida arbórea, la base de alimentación fue de frutas. (Arroyo, Nutrición en la edad adulta, 2008).

La transición a la vida en planicies, obligada por los cambios climáticos que redujeron la densidad de las selvas, obligó a los primeros homínidos a cubrir extensiones grandes de terreno mediante la locomoción bípeda. Su alimentación se hizo más diversa y además de frutas y otros vegetales, incluyó raíces y nueces. Los cambios de la dentición y de la mecánica de la masticación fueron adaptaciones ventajosas para esta etapa. A este proceso se agregaron estrategias culturales como la utilización de piedras para romper las nueces y para producir lascas con filo que les sirvieran para cortar alimentos. (Montaño, 2013)

De esa misma manera fue descubierta la carroñería, la cacería y antropofagia mediante ello lograron tener el acceso con las grasas y las proteínas que eran obtenidas a través de las medulas y huesos largos de los animales muertos. Por medio del consumo de estos ingredientes de origen animal fue aumentando la cacería a lo que esta práctica fue agregada la antropofagia, con el consumo frecuente de este alimento se obtuvo más energía y se hizo que el cerebro obtuviera un mejor desarrollo y en el acortamiento del tubo digestivo.

La dieta paleolítica fue como resultado de la sobreexplotación de recursos, de cambios climáticos y del crecimiento de la población humana, el período inmediato anterior al advenimiento de la agricultura y de la crianza de animales se caracterizó por el desplazamiento de la cacería a favor de un patrón de actividades de subsistencia más diverso. Los fósiles de la época muestran cantidades crecientes de restos de peces, conchas y animales pequeños, así como de herramientas para procesar vegetales como las piedras de moler y los morteros. (Montaño, Universidad del Oriente, 2013)

La alimentación, y su papel en la configuración de la estructura genética actual, el período más importante está en el lapso conocido como período paleolítico que va desde la primera manufactura de herramientas de piedra hasta poco antes del desarrollo de la agricultura. Este último desarrollo, que tendría tremendas consecuencias para la alimentación y nutrición humanas, se dio hace sólo 10 000 años. (Arroyo, 2008)

De acuerdo con la investigación de Pedro Arroyo hace mención que a través de la revolución industrial es conocido como un evento consolidado siendo hace 200 años atrás los resultados que se obtuvieron de la selección natural buscando mejorar la calidad de la alimentación y eficiencia con la que nuestros ancestros obtenían sus alimentos. Se desarrollaron muchas estrategias, hemos ido evolucionando para llegar a ser consumidores flexibles a los alimentos; mediante los registros fósiles se ha permitido la reconstrucción de cambios experimentados por la dieta que fue consumida por los homínidos en su evolución.

A través del hombre se llevó a cabo la historia el hombre ha logrado transformar los medios creando sistemas de dominación y explotación por medio de la historia contemporánea se han creado contradicciones sociales, por los que más tienen o menos existiendo consecuencias con ello logrando tener impacto en la alimentación, cuestiones vitales formando un factor de riesgo como es desnutrición se puede notar como desde esa época ya surgían esos conflictos provocando un riesgo en la salud del ser humano.

Época prehispánica.

A partir de esta época cada grupo humano tenían patrones y hábitos alimentarios esto servía para satisfacer las necesidades de hambre y apetito mediante este proceso se obtenían factores como eran las normas sociales, el conocimiento del mundo, el concepto de vida, el medio ambiente, el clima, la tierra, las emociones, sentimientos e influencia de otros grupos humanos. En esa época la tierra, el clima y vegetación fueron los elementos claves ya que se permitieron cosechar una variedad de cultivos.

En la época prehispánica, los habitantes disfrutaban de excelentes alimentos, ya que se contaba con una gran cantidad de productos para mantener una dieta sana, atractiva y variada. Sin embargo, no debemos olvidar que dentro de esta sociedad también había

desigualdades sociales y económicas, pero no por ello faltaban los alimentos básicos en su alimentación. (Rodas, 2013)

Según el libro de nutrición básica y aplicada menciona que durante esa época los mexicanos eran muy religiosos a la hora de comer cada uno estaba encaminado a satisfacer a los dioses aunque cada alimento fuera sencillo y poco abundante ellos siempre se encontraban felices al momento de recibir, los alimentos estaban compuestos principalmente por tortillas, atole o tamales, frijoles, salsa de chile y tomate, granos de huautli (amaranto) y de chian (chía). En ocasiones muy escasas consumían carne por medio de la caza de venados o de otras la manera en que ellos preparaban los alimentos eran con técnicas sencillas con el fin de conservar el valor nutricional que cada alimento tenía por lo tanto, las técnicas más utilizadas eran el asado y cocimiento al vapor.

Época actual.

En 1940 con el ascenso de Manuel Ávila Camacho y la finalización de la Segunda Guerra Mundial, una nueva etapa en el desarrollo del capitalismo se inició en México. El gobierno mexicano dio toda una serie de facilidades para la penetración capitalista en el campo, con todas las condiciones a su favor. (Rodas, Antecedentes históricos de la alimentación, 2013)

Conforme a la lectura del tema Antecedentes históricos de la alimentación hace mención que en la época actual lleva a cabo un proceso administrativo gubernamental que contribuye de menor a mayor medida llevando un control de la producción, cantidad, calidad, orientación, magnitud y sobre todo el destino geográfico de cada alimento producido. Para poder entender y considerar el estado de nutrición de una población es necesario considerar los distintos factores que pueden indicar en él.

Desde 1982 la televisión logró una cobertura del 90% del territorio nacional, este medio lleno de publicidad mercantilista que estimula algunos hábitos de consumo nocivos para la salud, también lo hace con los alimentos. (Rodas, Antecedentes históricos de la alimentación, 2013)

En la época actual existen una política que es la de producción se encarga de establecer los bienes y servicios de la mercadotecnia pero esto ha traído consecuencias debido a que

se tiene en abandono al campo al brindar apoyo provocando la carencia de infraestructura económica. Pero no solo es problema de la política de producción sino también una tercera parte de producción lleva a perderse por las plagas, sequias o fuertes lluvias, falta de transporte y almacenamiento inadecuado.

Hoy en día esto ha provocado consecuencia en cuestión alimentaria debido a la intensa publicidad que procede a ciertos productos como son las comidas chatarras (frituras, refrescos embotellados).

### 1.7.2 Marco Conceptual.

La nutrición es la que se encarga de los requerimientos fisiológicos de nuestro cuerpo en cuanto a los nutrimentos y la forma en que deben ser proporcionados para una dieta equilibrada. Los Nutrientes se encuentran en los alimentos que por medio de la alimentación son incorporados a nuestro organismo. Compuesto por los nutrientes esenciales. Los Macronutrientes está compuesto por hidratos de carbono, proteínas y lípidos son necesarios en grandes dosis a diario. Está compuesto principalmente por Hidratos de carbono que son conocidos como la fuente principal de la energía en la alimentación diaria que se encuentra en vegetales, frutas, semillas, granos o productos derivados de estos. Siguiendo las Proteínas que es la fuente primaria de aminoácidos que permite al organismo sintetizar las proteínas, se encuentra en vegetales y en alimentos de origen animal. Y por último los Lípidos son conocidos como los nutrimentos de carácter energético.

Los Micronutrientes son elementos esenciales que el ser humano debe incluir y que la ingesta debe ser en pequeñas cantidades a lo largo de la vida. En seguida de las Vitaminas que es una sustancia indispensable en la alimentación ya que intervienen en numerosas reacciones bioquímicas que acontecen en nuestro organismo. Y se clasifican por vitaminas liposolubles e hidrosolubles. Las vitaminas liposolubles son las que se pueden disolver en grasas y aceites que son almacenadas en el tejido graso del cuerpo. Y consta primeramente de la vitamina A es la que ayuda a la formación y mantenimiento de los dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel sana, siguiendo de la vitamina C es conocida como un antioxidante que favorece los dientes y encías sanas también ayudando al cuerpo absorber el hierro y mantener el tejido saludable, la vitamina E ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos y a utilizar la vitamina K siendo necesaria porque sin ella la sangre no puede solidificaría. Después encontramos las vitaminas hidrosolubles son las que se disuelven en el agua estas son necesarias para muchas reacciones químicas del metabolismo del cuerpo.

El Estado nutricional es una información que se obtiene mediante la realización de estudios como son bioquímicos, antropométricos y clínicos para determinar el estado de salud en que se encuentra una persona. Antropometría es una medición que se realiza en

las distintas partes del cuerpo incluyendo medición del peso, estatura que es un auxiliar para evaluar el estado nutricional de una persona por medio del índice de masa corporal. Índice de masa corporal es un indicador entre la relación del peso y la talla es utilizado frecuentemente para diagnosticar el sobrepeso y la obesidad en niños.

La mala alimentación es la ingesta incorrecta de los alimentos principalmente los alimentos chatarra está poniendo en riesgo la vida del ser humano con ello desarrollar enfermedades cardiovasculares esta enfermedad hoy en día, se ha convertido en la principal causa de muerte ya que se debe a los trastornos del corazón y vasos sanguíneos con ello se clasifican de la siguiente manera la hipertensión arterial (presión alta), cardiopatía coronaria (infarto de miocardio), enfermedades cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca y miocardiopatías, otras de las enfermedades es la diabetes que se desarrolla por el alto nivel de glucosa en la sangre debido a una ingesta inadecuada de los azúcares con alto valor biológico asimismo el sobrepeso y obesidad es causa de un acumulo de grasa excesiva en el cuerpo provocando factores de riesgo en la salud del ser humano como ya antes mencionado se debe a la ingesta incorrecta de los alimentos principalmente la comida chatarra que se ha vuelto una adicción para la mayoría de la población para que los niños y niñas en la etapa preescolar desarrollen buenos hábitos es importante dar a conocer los beneficios que tiene una buena alimentación quizá se vuelve un poco más complicado esta enseñanza pero la finalidad es que ellos obtén por la buena alimentación y con ello evitar los distintos factores de riesgo que existen en esta etapa temprana. La nutrición preescolar es cuando los niños aún están desarrollando sus hábitos alimentarios por lo tanto los niños en esta etapa se encuentran ansiosos por aprender especialmente de otras personas y a menudo llegan a imitar los comportamientos alimenticios de los adultos En la Edad preescolar es la etapa temprana donde surgen cambios importantes como son primeramente el cambio emocional y social ya que empiezan a volverse más independientes y comienzan a demostrar interés por convivir con otros niños esto les ayuda a tener una mayor competencia cognoscitiva y una relación social más compleja. La relación social es importante ya les ayuda a convivir no solo con sus compañeritos sino con la sociedad y mediante ellos igual comiencen a interactuar con los alimentos que son benéficos para ellos y lleva una dieta equilibrada Por lo tanto, una Dieta equilibrada controla el consumo de los alimentos y bebidas que ingerimos



diariamente se realiza con la intención de perder, aumentar o mantener nuestro peso. Y la Dieta es el conjunto de alimentos y platillos que consumimos cada día. Los Grupos de alimentos se relacionan según las funciones que cumplen y los nutrientes que proporcionan es decir, están agrupados por su similitud en el aspecto nutricional.

El aspecto nutricional se le conoce al conjunto de cualidades nutritivas de los alimentos por lo tanto, los alimentos se definen al conjunto de tejidos y secreciones de organismo del reino vegetal o animal incluyendo las raíces, como tubérculos, tallos entre los demás grupos de alimentos y la Alimentación es un acto voluntario, ya que cada individuo decide el tipo y cantidad de alimentos que consumirá. La cantidad de alimentos es la cantidad de cada alimento que se supone que cada uno debe consumir durante una comida para fomentar un buen hábito alimentario los hábitos alimentarios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona a la hora de alimentarse conforme al grupo de alimentos que está constituido por siete grupos de alimentos como son leche y derivados lácteos, carnes, pescados y huevos, el siguiente las legumbres y frutos secos, verduras y hortalizas, frutas, cereales y derivados, azúcar, dulces y por ultimo las grasas y aceites. Estos grupos pertenecen al plato del buen comer esto facilita la identificación de los grupos de alimentos divididos en un semáforo con la intención de dar a conocer que alimentos se pueden consumir en muy poca, menor y mayor cantidad. La actividad física es parte fundamental ya que es cualquier movimiento que es producido por los músculos esqueléticos a través de la actividad física obtenemos beneficios como es el tener un buen estado de salud.

El buen estado de salud es de completo bienestar tanto físico como mental y social no solo se debe a la ausencia de afecciones o enfermedades por eso es importante llevar una buena alimentación para mantener nuestro bienestar físico definiéndose cuando nuestro cuerpo funciona eficientemente bien y ayuda a responder ante diversos desafíos de la actividad vital de cada uno se toma en cuenta como las funciones que el ser vivo tiene como es la buena nutrición, interacción y reproducción sexual. Por lo tanto, los seres vivos tenemos esa capacidad de poder intercambiar el medio que nos rodea de materia y energía tomando en cuenta las sustancias nutritivas que se necesitan para vivir mediante procesos, primeramente la ingestión que es la entrada de la materia al interior del ser vivo en seguida del metabolismo que son un conjunto de reacciones químicas estas ocurren al interior de

todas las células del organismo permitiendo obtener energía y materiales necesarios para vivir y por último la excreción que es la expulsión de materia o sustancias desechas por el metabolismo de esta manera se determina la función de nutrición que es fundamental para la supervivencia de los seres vivos, ya que nos permite crecer, desarrollarse, renovar los tejidos dañados o deteriorados y disponer de la energía necesaria para el funcionamiento del organismo.