

- 
- 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 NUTRICIANLES?

¿CÓMO CREES QUE SEA UNA DIETA SALUDABLE?

¿CREES QUE EXISTE UNA RELACION ENTRE SALUD Y NUTRICION

¿TUS HABITOS ALIMENTICIOS SON SALUDABLES?

¿QUE SON LOS EFECTOS DE LOS MALOS HABITOS?

### 1.1.2 HIPOTESIS.

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

### 1.1.3 OBJETIVOS.

#### 1.2.3. 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.

#### 1.3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Dar a conocer la importación 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 benéficos que tiene el deporte en la salud

## 1.1.4 VARIABLES.

### 1.4.1.1. Variables dependientes

Estado nutricional

### 1.4.1.2 Variables independientes

Hábitos alimenticios

### 1.4.5 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.

## 1.5. Diseño de investigación

Esta investigación es un estudio de enfoque cuantitativo, debido que se centra en describir e identificar los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los niños del preescolar. Se busca describir los hábitos alimentarios que practican las semejanzas y las diferencias por género en cuanto los hábitos alimentarios de los niños del preescolar Fray Gabriel Téllez.

Es cuantitativo porque busca especificar propiedades, características de los hábitos alimentarios de estos niños midiendo a través de las variables planteadas en un momento determinado.

Esta investigación se realizó con los niños del preescolar Fray Gabriel Téllez, de la colonia San Caralampio, municipio de la frontera Comalapa Chiapas. La cual cuenta con tres grupos, 1, 3 y 3, grado.

### 1.5.1 METODOLOGIA.

La primera fase es el estudio de la adecuada alimentación será un menú de una semana correspondiente al comedor escolar Fray Gabriel Téllez ubicado en la colonia de San Caralampio, Municipio de la Frontera Comalapa Chiapas. Mientras que la segunda fase del trabajo corresponde a una investigación y observación sobre los hábitos alimenticios de una muestra de niños y niñas, la cual ha sido llevada a cabo en el comedor escolar del kínder mencionado anteriormente.

En primer lugar, se ha pasado a la información especializada en el tema de la alimentación y la nutrición infantil, así como de los comedores escolares. Para determinar los conocimientos de los niños del preescolar sobre hábitos alimenticios, se aplicó una encuesta que contenía 5 preguntas, las cuales fueron construidas con base a las preguntas que describiera sobre los hábitos alimenticios, hábitos nutricionales, sobre la relación de la nutrición con la salud, sobre sus hábitos alimenticios de cada niño, sobre los efectos hábitos alimenticios, opinión de estudiantes sobre la importancia de los hábitos alimenticios.

Mientras que en la segunda lugar tuvo como finalidad identificar la disponibilidad de alimentos, aspectos socioeconómicos, conocimientos y actitudes alimenticias de los niños del preescolar, mediante observación directa, entrevistas a informantes.

## 1.5.2 Tipo de investigación

Según el nivel: El presente estudio de investigación, es de tipo descriptiva porque pretendió describir las variables: Estado Nutricional y los Hábitos Alimenticios de los niños.

- Según el tiempo: El presente, es de tipo transversal porque se recolectó datos en un solo momento y sin interrupciones.

- Según la naturaleza: Es cuantitativo porque permitió recolectar datos de los niños escolares con respecto a las variables de estudio: Estado Nutricional y los Hábitos Alimenticios de los niños.

## 1.5.4 Tipo de enfoque

### 1.5.1

La investigación tiene un enfoque: crítico –propositivo de carácter cuantitativo.

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, ya que las variables del estudio fueron operacionalizadas para ser medidas. El diseño es no experimental:

### 1.5.2

No experimental, porque las variables se estudiaron sin ninguna manipulación

Es un estudio de nivel correlacional, ya que se logró relacionar las variables de los hábitos alimenticios con el estado nutricional en los niños del preescolar fray Gabriel Téllez.

De corte transversal, porque nos permitió registrar y describir las variables estudiadas en un tiempo determinado.

### 1.5.5 Técnicas de investigación

#### La técnica

Para el presente trabajo de investigación se utilizó una Encuesta, lo cual nos ayuda a indagar, explorar y recolectar datos, mediante la formulación de preguntas a los evaluados que componen la unidad de análisis del estudio de investigación.

#### El instrumento

Se usó un cuestionario modificado el cual está constituido por 5 en la cual se preguntan cosas relacionado con los hábitos alimenticios de cada niño, contiene los datos necesarios para realizar la identificación del estado nutricional.

## 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 Histórico

### 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 adquiría 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.

## 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”.

## La ideología alimentaria

El proyecto de investigación continúa con el estudio de las consecuencias de los hábitos alimenticios y la producción ganadera, en los textos “Alimentación y progreso. Estudios sobre la ideología Europa, México y Jalisco” y “La Vía Láctea: ideas sobre nutrición y producción de alimentos en la primera mitad del siglo XX”.

Pío Martínez analiza las consecuencias de la permanencia de la ideología alimentaria en la producción de alimentos, cuestiona el aparato productivo y propone que la ganadería, como se ha venido desarrollando, tiene raíces ideológicas, relaciones de poder que “no deberían de ser de esa manera”.

En la primera mitad del siglo XX, el investigador evidencia que hubo una constante lucha por la transformación del modelo de alimentación indígena, cuyo principal alimento es el maíz, y el poder “busca eliminarlo”, postura que se refuerza con “la perspectiva nacionalista que apuesta todo por la urbanización y la industrialización”, impulsada en 1950, situación que atenta contra la soberanía alimentaria.

## 1.6.1 Marco teórico

### **Hábitos alimenticios**

1. 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).
2. 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).
3. 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**

4. 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).

5. 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).
6. 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)
7. 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).
8. 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

9. 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).
10. 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**

11. 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.
12. 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.
13. 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).

14. 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.
  
15. 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. Asimismo, debe cubrir las necesidades energéticas de los niños, crear hábitos alimenticios y evitar enfermedades (Rebollo y Rabat, 2010).