


- 
- 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 peso, baja 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 encuentran 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?

1.4 HIPOTESIS.

La influencia de los hábitos alimentarios determina el estado de niños y niñas en edad preescolar ya que existe relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en los niños de 3 a 5 años del kínder Fray Matías Téllez, de la colonia de San Caralampio Chiapas.

1.4.1 VARIABLES.

V1: Hábitos Alimenticios

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.

V2: Estado Nutricional

La situación de salud que se encuentra el niño como resultado de su alimentación, nutrición, estilo de vida, condiciones sociales y condiciones de salud.

1.4.2 OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERALES

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Dar a conocer la importancia del plato del buen comer
2. Probar distintos tipos de alimentos y explicar sus características, incluso aquellos que no conocen o que a prioridad les pueden resultar desagradables.
3. Identificar los hábitos alimentarios en el preescolar según grupos de alimentos y frecuencia.
4. Propiciar actividades dirigidas a los niños y niñas sobre la importancia de una alimentación balanceada.
5. Que los niños puedan identificar los beneficios que tiene la salud por medio del deporte.

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 llegarán 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.

1.4.6 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 describieran 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.