

- 
- Seminario de tesis
 - Tema: Hábitos alimentarios 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? Los hábitos alimentarios, son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud. Esto incluye adoptar un patrón de consumo que incluya todos los grupos de alimentos, según lo enseñan las guías alimentarias para Costa Rica y además respetar horarios y tiempos de comida.

¿CÓMO CREES QUE SEA UNA DIETA SALUDABLE? Una dieta saludable se consigue comiendo la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada, con continuidad. Comer una proporción adecuada de alimentos de los principales

grupos constituye la base del bienestar cotidiano, y reducirá el riesgo de enfermedades a largo plazo.

¿CREES QUE EXISTE UNA RELACION ENTRE SALUD Y NUTRICION? La alimentación saludable es uno de los objetivos principales en las sociedades más avanzadas ya que permite a las personas disfrutar de una vida además de longeva en condiciones optimizadas. Cada vez más la preocupación de las personas por conocer lo que comen y las condiciones en las que se produce obliga a los estados a incorporar una información fidedigna en el etiquetado, así como el control sobre los procesos de producción. La nutrición es el proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos satisfacen las necesidades de nuestras células y permiten el desarrollo adecuado de nuestros sistemas y aparatos con el fin de proporcionar a las personas de una resistencia física adecuada a nuestra actividad diaria. Para llevar a cabo una correcta nutrición debemos conocer las necesidades específicas de nuestro organismo en función de la edad, sexo y actividad que realizamos.

¿TUS HABITOS ALIMENTICIOS SON SALUDABLES? Sí, porque trato de consumir alimentos que son saludables para mi salud.

¿QUE SON LOS EFECTOS DE LOS MALOS HABITOS? diferencia de lo ya definido son acciones que son perjudiciales para la salud, trayendo como consecuencia problemas a lo largo de la vida y de manera que al practicarlos se está influenciando a los niños, por ejemplo el consumo de alimentos no adecuados, la falta de actividad física, entre otros.

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.