

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

## **AGRADECIMIENTO**

*Primeramente agradecerle A Dios, por haberme dado la vida y salud para alcanzar una de mis metas propuestas, por siempre a acompañarme y guiarme con su amor y fortaleciéndome en momentos de debilidad y de angustia. También agradecerle siempre a una mujer maravillosa que es mi madre y hermanos, por ser el pilar más importante de mi educación y demostrarme siempre su apoyo siempre.*

## **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.																																

## **CAPITULO II**

### **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

## **2.1 Historia de la alimentación**

Uno de los aspectos más importantes en la vida de los seres humanos y de los animales es la búsqueda de alimentos. La mayor parte del tiempo humano siempre ha estado dedicado, y lo sigue estando, a conseguirlos, conservarlos, prepararlos y consumirlos. Pero no podemos olvidar que la búsqueda de alimentos ha conducido a la humanidad a desgracias impensables debido a la ingestión de productos desconocidos, venenosos, etc. Es decir la experimentación alimentaria conformó la dieta de los humanos gracias al acierto y al error. La alimentación humana ha evolucionado en muchas ocasiones de manera contraproducente. Los humanos han renunciado voluntariamente a sus hábitos alimenticios naturales siendo gran parte de su historia alimenticia reciente totalmente irracional. Muchos de los menús del pasado resultan sorprendentes a la luz de los gustos actuales y nos llevan a pensar que el comer se ha convertido en una necesidad psicológica más que fisiológica. En nuestra época, los pueblos del mundo van cobrando conciencia de que la tarea de alimentar a sus integrantes es una empresa común. Mientras millones de seres mueren de inanición, otros tantos derrochan alimentos en un alarde fatal de opulencia, y muchos devoran tranquilamente una cantidad de comida que su capacidad física no puede aceptar.

## **2.2 La revolución de la caza y del fuego**

Los humanoides tenían una dieta escasa porque caminaban a cuatro patas y sólo se alimentaban de lo que recolectaban: frutos silvestres (bayas), nueces, tallos, raíces, insectos, huevos de pájaro y pequeños mamíferos. Su sucesor, el Australopithecus (el primer homínido), pasó a mantenerse erguido hace unos 2 millones de años. Esta posición le permitió ampliar su dieta. Además de recolectar, comenzó a cazar antílopes, caballo. Este cambio de dieta tuvo profundas consecuencias sobre sus costumbres y su entorno como la vivienda, los sentidos, el lenguaje, o su constitución física.

El homo erectus, hace 1 millón de años, vivió en una época en que los glaciares se expandieron a partir del Ártico y cubrieron de hielo Europa y la mitad norte de la Península Ibérica hasta hace 12.000 años. Descubrió el fuego, quizás mientras fabricaba hachas para cazar, lo cual hizo cambiar el conjunto de la cultura, tanto

en su aspecto material como ideológico. En el ámbito de la alimentación, el asado de los alimentos tuvo una repercusión higiénica y sanitaria importante. Con esta forma de cocinar se eliminaban las bacterias de la carne y el pescado, y se frenaba su proceso de descomposición. Nutricionalmente, supuso que los alimentos aportaran más nutrientes. Por eso aún se mantiene el debate de si el desarrollo cerebral, tan importante en la evolución humana, se debió al mayor consumo de carne, o al hecho de consumir alimentos vegetales cocinados. Algunos autores sostienen que “cocinar hizo el hombre”, en el sentido de que los humanos son los únicos que cocinan lo que van a comer.

### **2.3 La revolución de la agricultura y la ganadería**

En el Neolítico (período que comienza hace unos 10.000 años), se habían reducido las reservas de caza, y el cambio climático favoreció la actividad agrícola. Con ello se inició la agricultura, actividad muy distinta a la simple recolección de alimentos silvestres. La agricultura se inició en la zona denominada el ‘Triángulo fértil’, que se extiende desde el río Nilo hasta el río Tigris (entre Egipto y Mesopotamia, el Irak actual), en torno al 7.500 A.C. (hace unos 10.000 años). El cultivo de cereales tiene la dificultad de que al madurar la planta, la espiga dispersa sus granos a grandes distancias, lo que hace casi imposible su recolección. Para evitarlo, había que segar las espigas antes de que madurase el grano. Para facilitar esta tarea se inventó la hoz; la incrustación de piedras cortantes sobre un palo curvo. Como los granos de cereal son muy indigestos, se encontraron varias formas de separar la semilla de su envoltura como calentarlo en un lecho caliente. Con este método el cereal se conservaba muy bien y, para comerlo, sólo había que molerlo y añadirle un poco de agua. A este alimento se le llama gachas. Para molerlo se empleaba el molinillo de mano: el cereal se depositaba sobre una piedra y se machacaba con otra que se tenía en la mano.

Debido al limitado espacio de tiempo en que había que hacer la siega, era necesario estar próximos a los campos. Con ello, se podría también cuidar el desarrollo del grano. De esta forma se sustituyó la vida nómada de los cazadores itinerantes, por el sedentarismo; por residencias permanentes próximas a los campos. La agricultura, y no la simple recolección de alimentos, se convirtió en el modo de

vida del Neolítico. La cerveza fue descubierta en el Neolítico. Se podía hacer con la mayoría de los cereales, y bastaba con dejar germinar y fermentar los granos que no habían sido tostados. Debía de ser densa y pastosa, y sigue siendo una parte importante de la dieta de algunos pueblos de África en la actualidad. El campesino del Neolítico también empezó a domesticar y criar ganado como la oveja y el cerdo. Los animales domesticados constituían una provisión continua de carne fresca. Además, su carne es más tierna que cuando el animal se encuentra en estado salvaje. Las vacas salvajes también se domesticaron, y con ello se obtuvo leche, carne, y ayuda para la labranza y el arrastre. Estos animales también proporcionaban estiércol para fertilizar la tierra. Además del inicio de la agricultura y de la ganadería, el tercer gran avance de esta época relacionado con la alimentación es la cerámica. El empleo de recipientes de este material favoreció el almacenamiento, transporte y cocción de los alimentos. A modo de conclusión, puede decirse que la principal consecuencia de la revolución de la agricultura y la ganadería para la alimentación humana es que proporcionó a las personas control sobre su abastecimiento de alimentos. Es difícil regular lo que se puede recolectar o cazar, pero resulta fácil incrementar la producción agrícola y ganadera para ajustarla a las necesidades de la población. En cualquier caso, las dietas eran muy heterogéneas porque la base de la alimentación eran los alimentos que había en el entorno. Quienes vivían en las montañas podían basar su dieta en caballos o cabras, y quienes vivían a unos pocos kilómetros ceca del mar, del marisqueo o la pesca. El inicio de la agricultura y la domesticación de los animales supusieron una mejora de la dieta, y esto generó un aumento importante de la población. Como la mayor demanda de alimentos no se podía satisfacer con las mejoras realizadas, se produjeron guerras continuas y fuertes migraciones de la población.

En esta época tiene sus orígenes una técnica culinaria: el asado subcinericio. Presenta dos modalidades. La primera consiste en introducir los alimentos entre las brasas, y resulta adecuado para alimentos con cáscara resistente como las castañas o las bellotas. La otra modalidad es poner el alimento en un hoyo en el suelo, taparlo con cerámica o losetas de piedra, y cubrirlo de brasas.

## **2.4 La revolución mercantil**

Esta tercera etapa se refiere a la época del Imperio Romano, y uno de los rasgos más sobresalientes desde el punto de vista de la alimentación fue el aumento del comercio. La actividad comercial se incrementó debido a dos razones. La necesidad de alimentar al ejército romano que se encontraba disperso por todo el imperio, la creciente demanda de nuevos alimentos. El tener cierto nivel económico es la condición necesaria para elegir la comida que desea ingerir, y en Roma había grupos sociales amplios que habían alcanzado dicho nivel y que demandaban alimentos que debían ser traídos de lugares distantes. Con estos nuevos alimentos se inicia la diferenciación entre la cocina culta frente a la cocina popular. La cocina culta se manifestaba de manera especial en los banquetes, que eran una forma de exteriorizar poder y riqueza a través de la comida. Les gustaba preparar los alimentos de manera que los sabores y la apariencia de los alimentos fueran distintos a lo original. Estos banquetes sientan las bases de la gastronomía, del arte de preparar alimentos para que produzcan placer además de nutrirnos. La romanización fue más temprana en la parte sur del País Vasco. El río Ebro fue la gran ruta por donde la cultura romana y el progreso material se introdujeron en el País Vasco. En el primer siglo A.C. la zona norte presentaba un paisaje boscoso y de difícil acceso, mientras que en el sur se inician las ciudades y las rutas de comunicación.

## **2.5 La revolución agraria y en la transformación de alimentos**

El siglo XVIII, el de la Ilustración, fue un período de invenciones al aplicarse el método científico para buscar soluciones a los problemas. Esta etapa de la historia tuvo unos resultados muy beneficiosos para la población. Distintos avances técnicos permitieron aumentar considerablemente la producción agraria, y mejorar la conservación de alimentos.

La introducción de nuevas técnicas agrarias solían ser lideradas por políticos, terratenientes, o intelectuales. El disponer de una ‘granja modelo’ donde hacer experimentaciones se convirtió en una afición de moda. Algunas de las novedades más importantes fueron sembrar en hileras, introducir nuevas especies forrajeras para alimentar el ganado durante el invierno, la mejora de la selección animal, y

la creación de nueva maquinaria como la segadora de cereal o el arado que volteaba la tierra. También se produjo una mejora en la conservación de los alimentos como el caldo de ternera solidificado (la ‘sopa portátil’ o el ‘cubito’), o la esterilización calentando los alimentos en botellas al “baño maría”. El enlatado permitió mejorar la dieta y la salud de las personas. Al enlatar ciertas verduras y hortalizas como el tomate, y ciertas carnes como la del cordero, personas que no disponían de estos alimentos pudieron consumir vitaminas C y D en invierno. Así se pudo hacer frente a enfermedades carenciales como el escorbuto y el raquitismo. Como consecuencia de los avances en la agricultura y en la conservación de los alimentos, mejoró notablemente la salud de las personas. Los niños tuvieron más posibilidades de sobrevivir, los adultos estaban más sanos, y las mujeres eran más fértiles.

## **2.6 La alimentación en la evolución del hombre**

### **2.6.1 La alimentación con base en frutas, verduras, raíces y semillas**

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. 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.

#### **2.6.1.2 La carrocería, la cacería y la antropofagia**

La postura erecta facilitó la adaptación a la exposición a los rayos solares, lo que permitió a los homínidos cubrir mayores distancias en horas en que los predadores duermen. Así, nuestros antepasados descubrieron la carrocería y con ella, el acceso a las reservas de grasa y proteínas contenidas en la médula de los huesos largos de

animales muertos. El consumo de estos ingredientes de origen animal aumentó mediante la cacería, y a esta práctica se agregó la antropofagia. El consumo de fuentes más amplias de energía se tradujo en un mayor desarrollo del cerebro y en el acortamiento del tubo digestivo. Los antropólogos especulan que la aparición de estas prácticas coincidió con la emergencia de conductas sociales, entre ellas, la cacería en grupo y la adopción de estrategias para evadir predadores. Ellas aumentaron considerablemente la eficiencia de obtención de alimentos de los homínidos.

### **2.6.1.3 La cacería como medio principal de obtención de Alimentos**

La cooperación social y la adquisición progresiva de tecnología pertinente permitieron expandir la caza desde la captura de mamíferos pequeños – como hacen aún en la actualidad los chimpancés – hasta la de presas mayores, principalmente herbívoros ungulados como el caballo y la cebra, entre otros. La diseminación de estas actividades y la ampliación de los territorios cubiertos por los homínidos se fueron dando con los movimientos de las grandes manadas de animales. Cuando el hombre Cromañón y otros humanos aparecieron, la cacería de grandes animales aumentó gracias al desarrollo de nuevas técnicas y herramientas. Se generó un ambiente en el que la relación del hombre con respecto de la biomasa de la fauna disponible era muy favorable. Se estima que, en estas épocas, la carne proveía cerca del 50% de la dieta.

### **2.6.1.4 La dieta paleolítica**

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. Este patrón de alimentación predominó de 10 mil a 20 mil años antes del desarrollo de la agricultura, y era muy parecido al de los cazadores-recolectores que persiste en la actualidad, aunque en número cada vez más reducido. A este patrón dietario se le conoce como dieta

paleolítica y es al que mejor responde la estructura genética que heredamos de nuestros antepasados. La dieta paleolítica fue reconstruida por Eaton y Konner en una serie de artículos en los que analizan la diversidad y composición de las dietas de los últimos grupos de cazadores y recolectores nómadas supervivientes. La dieta paleolítica tenía un 37% de la energía derivada de proteínas, 41% de carbohidratos, y 22% de grasas, pero importantemente tenía una relación de grasas poliinsaturadas/saturadas favorable (1.4) y un contenido de colesterol muy bajo.

#### **2.6.1.5 La emergencia de la agricultura y la ganadería**

El advenimiento de la agricultura y de la ganadería modificó drásticamente el patrón paleolítico y tuvo como resultado una dependencia de cereales que aportaban aproximadamente el 90% de la dieta y muy pequeñas cantidades de proteína animal. Estos desarrollos modificaron drásticamente las relaciones del hombre con el ambiente. La mayor eficiencia de la producción de alimentos generó excedentes que dieron lugar a profundos cambios demográficos, a la emergencia de clases sociales, al desarrollo de burocracias y en última instancia, al desarrollo de la cultura y de tecnologías alimentarias y sociales. El desequilibrio de la dieta de las sociedades agrarias explica, en gran medida, la emergencia de patologías como la desnutrición energético-proteica, la disminución de la talla promedio de sus integrantes y en última instancia, la epidemia de enfermedades crónicas que enfrentamos en la actualidad.

### **6.7 La alimentación y la nutrición humana principios y evolución**

El hombre, como todos los seres vivos, necesita alimentarse para vivir. Asimismo, el ser humano ha ido adquiriendo distintas costumbres y hábitos alimentarios que contribuyeron a que pudiera persistir ante las adversidades que el medio le presentaba. El hecho consiste en que él con la aplicación de la inteligencia, comenzó ya desde épocas remotas, a hacer de la necesidad de comer un verdadero arte, eligiendo sus ingredientes y creando sus comidas más allá de su primitivo acto de supervivencia. El cazador tosco dio paso a un hombre más refinado, que empezó a distinguir sabores, colores y aromas. Los antropólogos revelan ahora que este proceso fue complejo y estuvo matizado por infinidad de otras historias. El

hombre lleva sobre la tierra más de cinco millones de años. Durante más del 99% de este período ha vivido como cazador y recolector de alimentos que la naturaleza puso a su disposición. Pero hubo un antes; hace más de cinco millones de años, el Australopithecus, merodeaba la sábana africana en busca de bayas, raíces, hojas y ocasionales brevas. Con un poco de suerte podía procurarse algún alimento y llegar a salvo a su cueva. Evidencias arqueológicas dictaminan que lejos de ser un gran cazador de bestias, el hombre antiguo se agolpaba sobre los restos abandonados de grandes predadores para sorber el tuétano de los huesos. Hasta que no aprendió a manipular las piedras, palos y los huesos como armas haciéndose competitivo y eficaz no era cazador, era el cazado. Al descubrir con qué instrumentos que no requerían elaboración previa podía matar, la carne se convirtió en su alimento preferido y base fundamental de su dieta. La pesca y la recolección de alimentos acuáticos tuvo una aparición tardía (hace 35 mil años), si nos referimos a ella en forma intensiva y organizada. No obstante, el mar y los ríos le dieron de comer desde hace mucho tiempo más. Así salmones, truchas, carpas, mariscos, cangrejos, moluscos, etc. formaron una parte importante en la dieta prehistórica. El descubrimiento del fuego marcó el comienzo de otra etapa en la evolución humana. No sólo trajo aparejada la tecnología, sino que le permitió asar, calentar su comida, y darse calor a sí mismo. Seguramente la primera sustancia caliente que probó fue un pedazo de carne chamuscada. Tendrían que pasar muchísimos años hasta que hirviera y horneara. Antes de eso, el aumento poblacional y las variaciones climáticas obligarían al hombre a dar un paso fundamental. Ante la escasez de carne y la necesidad de compartir sus alimentos preferidos con cada vez más individuos, se percató que podía almacenar cereales como el trigo silvestre, la cebada, el sorgo, el mijo y algunas legumbres como porotos y garbanzos, y que si los guardaba secos podía utilizarlos meses después. También descubrió que podía arrojar semillas y esperar sus frutos. La domesticación de las plantas, cambiaría para siempre su vida e influiría directamente en su evolución social, pasando de ser un nómada a un ser prácticamente sedentario alojándose en casas rústicas ya no sólo sino con personas ligadas a él, su familia. La necesidad obligó al hombre prehistórico a variar paulatinamente sus hábitos alimentarios,

pasando hacia dietas menos sabrosas, pero más abundantes. Y que se podían guardar para épocas de escasez, dada su capacidad de aportar calorías almacenables en las cercanías de los asentamientos tribales, que pronto se convertirían en grandes ciudades. Los seres humanos constituyen la única especie animal que ha elaborado reglas precisas alrededor de su alimentación, acerca de las maneras de realizar operaciones sobre la naturaleza para producir y preparar sus alimentos y sobre los modos y las personas con quienes compartir su consumo. El nivel y la forma de satisfacción de las necesidades nutritivas varían cualitativamente de una sociedad a otra. Y cambia dentro de ella según categorías como edad, sexo, nivel socioeconómico, cultural, religioso, etc. Es por ello que el consumo de los alimentos expresa, también, el lugar de los sujetos en la sociedad y pone en acto la búsqueda de prestigio y diferenciación social.

### **6.8 Historia de la alimentación en la nutrición**

Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que éste ha tenido que ingerir para su sustento, ha variado a través de los "tiempos", debido a que se vio obligado a adaptar a aquellos que tenía más próximos y le era más fácil obtener con las escasas herramientas que poseía. Como ejemplo, sirva citar los estudios sobre los restos del ser humano más antiguo encontrado hasta la fecha. Se ha llegado a la conclusión de que era carroñero y disputaba sus "manjares" con otros animales de iguales características alimenticias. En su andar en busca de víveres, se iba encontrando nuevos tipos a los que se veía obligado a adecuar. La disponibilidad de la caza mayor iba disminuyendo y tenía que alimentarse de la caza menor, del marisco (en algunas áreas) y sobre todo de plantas comestibles. Esta fase adaptativa empezó hace unos 100.000 años. Se cita que los últimos en sufrir estas restricciones, hace unos 30.000 años, han sido los habitantes de unas zonas muy determinadas (dos regiones del Oriente Medio). Sin embargo, en la Península Ibérica hace menos de 20.000 años la carne aún suponía más del 50% de la dieta habitual. Hace unos 12.000 años se inicia la primera revolución agrícola. Esto suponía una fuente fija de proteínas. Debemos tener en cuenta la gran variabilidad en las cifras recogidas en las cosechas; lo que conllevaba una alimentación irregular y a épocas de hambre. El resultado final de las recolecciones

se veía muy afectado por la climatología, contra la cual era muy difícil luchar. El almacenamiento de sobrantes, en años buenos de producción, tampoco era el más eficaz. Lo que ocasionaba una alimentación irregular. Desde los inicios de la civilización ha habido personas interesadas en la calidad y seguridad de los alimentos. Pero fue hasta Hipócrates que la nutrición fue relacionada con la salud, ya que este dio recomendaciones sobre la dieta, que como se sabe no solo se refería a la alimentación, sino a las normas de vida en general, y para Hipócrates a mayor alimentación mayor salud. En 1202 el rey Juan de Inglaterra promulga la primera Ley Inglesa de Alimentos.

## **6.9 Clasificación de la alimentación**

### **6.9.1 Edad media**

#### **6.9.1.2 Pueblo egipcio**

Se alimentaban de lentejas, hortalizas y frutos; también de los tallos de papiro y las raíces y los bulbos de luto servían de alimento. En el egipcio medio vivía con muy escasas mantenciones: pan, cerveza, cebolla y algunas legumbres. La clase privilegia es decir la que tenía plata comían en forma abundante bueyes, terneras, cabras, ovejas, ocas y pichones. Este pueblo era rico en producción agrícola, se podía apreciar que habían muchos frutos: higos, dátiles, uvas, sandias, pepinos y melones, las almendras, las peras y los melocotones hicieron su aparición sino hasta después de la dominación romana. No fueron partidarios de los lácteos. La cerveza era la bebida nacional, pero sin levadura, por lo cual se debía con sumir rápido si no se agriaba. El cereal más antiguo de esta época fue el mijo, luego la cebada, la avena y el centeno. Como consecuencia del cultivo de los cereales se descubrió el pan.

#### **6.9.1.3 Pueblo hebreo**

Comían alimentos simbólicos en estos se encuentra el pan y el vino. Los israelitas cultivaban el olivo y los cereales como el centeno y la cebada. El agua en aquel tiempo no era potable por lo que la leche cuajada y agria, ocupaba un papel muy importante. Las hortalizas eran fundamentales y variadas: cogombro, melones, puerros, cebolla y ajos. Las uvas se comían frescas o como pasas, los higos eran el alimento primordial de los soldados (secos o como pan). La carne se consumía,

en general, en las fiestas y provenía del cordero o la cabra, la carne del buey y los animales engordados se reservaban para las grandes fiestas que sólo estaban al alcance de los ricos. El vino era accesible para toda la clase social y lo bebían puro. De forma accidental, por el batido de la leche contenida en la obre, conocieron la manteca. La religión de este pueblo muy estricta con respecto a los alimentos que se podían consumir se podían comer bueyes, terneras, cabras y cordero. De los pescados se podían comer aquellos que tuvieran escamas.

#### **Pueblo griego 6.9.1.4**

Egis de todas llevo la cocina aristocrática la cocción del pescado aunque tardaron en apreciarlo. Lo cocinaban con orégano, hinojo y comino. El pescado principal era atún que se conservaba en aceite de oliva pero había también: rodaballo, dorada, salmonete, pulpo, pez espada y esturión. Los griegos comían todas las carnes que hoy en día se conocen. La que menos consumían era la carne de buey. Como especias se encontraban: laurel, tonillo, orégano, retama, salvia, cilantro y malva. La leche era de oveja o de cabra ya que la de las vacas apenas si alcanzaba para amantar a sus terneros. La cocina griega es la madre de la cocina de occidente. Los primeros cocineros griegos fueron panaderos. El aceite de oliva el de primer procesado se utilizaba para comer, el segundo para el cuerpo y el tercero para alumbrar. La cocina griega aporta a la mundial la entrada de carne de cerdo, los asados y los guisos a bases de hierbas aromáticas.

#### **Pueblo romano 6.9.1.5**

La revolución culinaria romana se basó en la incorporación de muchos vegetales que eran desconocidos o considerados inaceptables hasta entonces: la col, los nabos y los rábanos. La gallina fue una de las primeras aves de la época. Había olivos, ciruela, granado, membrillos y cerezos y la higuera autóctona de Italia. Se hacían 3 comidas diarias: desayuno, el almuerzo y la cena. El pueblo romano tomaba el pullmentun (papilla de harina de trigo y agua que diluida hacía de refresco). Los romanos conocían la levadura y aunque su pan era fermentado hacia otros tipos de panes: uno sin fermento y uno levemente fermentado. El garo se utilizaba para condimentar o aliñar cualquier comida. Ésta era el líquido que se

obtenía pescando la carne de diversos pescados con sal. A esto se añadía hierbas olorosas como la ruda, el anís, hinojo, menta, albaca, tonillo etc.

### **Edad media 6.10**

En esta época se comía mucho asno joven, este se rellenaba de aceitunas verdes, pajaritos y trufas enteras y luego se asaba al espetón. Cocina medieval era un arte que necesitaba de mucha dedicación y de mucha inventiva. Sobre todo, descubriremos sabores insólitos como, la delicadeza de la leche de almendras o del agua de rosas, la fuerza del agridulce, el encanto exótico de especias olvidadas. Los hombres y mujeres del medioevo eran grandes comedores y para sus comidas y sobre todo para sus grandes banquetes, realizaban enormes cantidades de platos. El gusto de la época privilegiaba la superposición de los sabores, típico es el caso del agridulce y el amplio uso del azúcar y de las especias. Los condimentos más preferido era el trigo queso, azúcar y canela, y entre los animales la predilección era por los cuadrúpedos y los pájaros, a menudo, los presentaban revestidos de su propia piel o de su plumaje, decorados con oro o rellenos con otros animales vivos más pequeños. Había comida para todos, los empleados artesanos comían 4 platos servidos por sus patrones: una sopa, dos platos de carne y uno de legumbres. A la diferencia de los campesinos, los ricos burgueses y los grandes señores eran más carnívoros. A demás de cerdos consumían: gallinas, ocas, grullas, ciervos, jabalíes y corozos. No debes olvidar un cierto número de alimentos que hoy son muy comunes como el tomate, las papas, la pimienta, el choclo, el café, dado que son de origen americano y América, se sabe, no era todavía descubierta. Para lograr ser un chef medieval es recomendable seguir las estaciones y buscar siempre los productos frescos y de calidad. Si después decir además ser precisos debe recordar que en base a las reglas impuestas por la Iglesia, se debía comer ligero, sin grasas el miércoles, el viernes y el sábado, las viglias de las festividades y naturalmente durante la Cuaresma, lo que significaba sustituir la carne por el pescado, las grasas animales por las vegetales y la leche animal por la de almendras.

### 6.10.1 Edad moderna

En Inglaterra se hacen los grandes los grandes pastelones de carne, como el Yorkshire (relleno de carne de oca, perdiz lengua de buey y cocinado a fuego fuerte), los puddings de arroz y pastel manzana o en ingles se les llama Apple pie. Los alimentos más comunes: aceites, vinos, porotos, alubia, carne de patos, pollo, jabalí., terneros, las frutas como el melón, las ciruelas, cerezas, peras, manzanas, y membrillos. Se preparaban dulces y helados con esto. En los siglos SXVII Y XIVIII. Las personas comen unas migas o unas sopas con un poco de tocino, también comen trozos de pan con cebolla, ajos y quesos y a la noche comen una olla de nabos o coles. También podemos encontrar que hubo pueblos enteros que se alimentaban solo de bellotas. En América y Asia. Lo que llego de Europa a América fue el cacao, el maíz, el maní, el girasol, las arvejas, el pimiento y el pimentón, el ananá (piña), las papas y el tomate. De lo que llego a Asia a Europa el arroz ha sido el cultivo más importante traído a América. La semilla del cacao entre los azteca ha servido de moneda. El refinamiento de éste lleva al chocolate. En un principio los europeos lo toman como cantidades extremas de endulzantes. El maíz fue el cultivo básico (al igual que lo fue el trigo en Europa y el arroz en Asia; plantas consideradas civilizadoras) y las características y requerimientos de éste marcaron las culturas americanas. La papa fue el tubérculo que recupero el hombre a las sociedades europeas deprimidas. En Alemania se les abolió gava a los campesinos a cultivarlas. Estas se preparaban con salchichas, hecha puré, se consumía el almidón y se hervía para hacer aguardiente. En Inglaterra triunfaban las papas al vapor y fritas acompañadas de pescado frito. El tomate en principio se utilizó verde y como adorno en sombreros. Inglaterra hace su famoso dulce de tomate o hecho jugo en el famoso trago BLOONDY MARY. En Italia lo llamaban la manzana dorada se unió casi maritalmente a la pasta. El girasol es aparte de haber sido una planta que hasta el siglo pasado se utilizó como ornamental, rica en aceite.

En la mayor parte de los lugares los productos locales constituían la base de la alimentación. El ideal de toda comunidad consistía en producir la cantidad de alimentos que va a necesitar para alimentar a todos sus miembros. Esta es la tendencia que predomina entre las comunidades medievales, aunque no por ello llega a convertirse en una realidad. Respecto a la dieta alimenticia, el pan era el alimento principal, la ración diaria era de aproximadamente un kilo. Los potajes compuestos de legumbres o verduras se consumían asiduamente durante casi todos los días del año. En términos generales puede decirse que el hombre medieval come carne unos 217 días al año, y el consumo de pescado es menor que el de la carne, siendo consumido dos días por semana, bien fresco o bien salado. El vino era considerado un alimento de primera necesidad. Era de mala educación no servir vino en la mesa y la ración habitual por persona era de unos dos litros diarios. La leche no era considerada como un alimento para los humanos. Incluso los niños bebían vino. Las comidas principales del día eran la comida y la cena. El horario para cada una de ellas es difícil establecerlo con exactitud. A lo largo de toda la Edad Media parece que la hora en que se realizaba la primera comida fue retrasándose poco a poco. A fines del siglo XIV se realizaría entre las 10 y las 11 de la mañana. La cena se realizaba a la puesta del sol. Los elementos imprescindibles para comer eran la escudilla y la cuchara. También eran de uso normal los platos llanos y los tajadores. Las bebidas se servían a la mesa en jarras, que hacían las veces de vasos, bebiendo los comensales directamente de ellas. Los cubiertos utilizados se reducían a las cucharas, generalmente de madera, y cuchillos, que parece que eran de uso personal, y cada uno lo llevaba colgando del cinto. La dieta alimenticia dependía del estamento al que se perteneciera: El señorial: el hecho de pertenecer al más alto estamento de la sociedad implica contar con una amplia y variada cantidad de víveres: comer mucho y variado no es únicamente señal de fuerza y salud, sino también de prestigio, riqueza y nobleza.

### **6.10.1.2 Edad moderna**

Se inició después de la caída de Constantinopla y terminó con la revolución francesa, en esta etapa Europa, empezó a crear una comida de lujo. Se comienzan a usar los manteles, las servilletas y los tenedores.

El periodo comprendido desde el siglo XV hasta el principio del XIX es el momento en el que se fijan las principales costumbres alimentarias de la mayoría de los países europeos, costumbres que se conocen con el nombre de cocina tradicional. La alimentación de las clases populares era prácticamente la misma en Castilla que en Alemania, en Inglaterra que en el Piamonte. Y es que el 60% de la ración calórica de todos los europeos que pertenecían a las clases bajas era la misma: el pan y las harinas de cereal. El pan se comía acompañado, con muy poca cantidad, de tocino, salazón, cebolla, ajo, aceite o cualquier otro producto que le diera un complemento de sabor o que disimulara su sequedad. El pan que consumía el pueblo era siempre de aspecto negro o moreno, ya que para su elaboración se utilizaban otros cereales diferentes al trigo que le daban esta coloración. Las clases aristocráticas tomaban, a diferencia de las clases populares, el pan blanco de trigo. El plato por excelencia de la mayor parte de las familias europeas de clase popular era la sopa y su acompañamiento: el cocido. Aunque no tenemos información de todas las zonas de Europa, todas las investigaciones apuntan a que esta comida es casi el único plato de la alimentación diaria de las clases populares, y ello desde la Edad Media hasta mediados del siglo XVIII. El pueblo comía muy poca carne y, cuando lo hacía, era generalmente en fiestas señaladas o en celebraciones familiares o locales. La carne que más se utilizaba era la de ave de corral o la de caza menor. Le seguía en importancia el cerdo, que era el animal preferido por la facilidad que presentaba su conservación. Generalmente se sacrificaba un único ejemplar al año y su carne se salaba, se embutía o se secaba, lo que permitía disponer de esta aportación proteínica a lo largo de varios meses.

Los ingredientes proteicos, que completaban la dieta de las clases populares, eran el vino, la cerveza y en algunas regiones europeas la hidromiel y la sidra. Los

productos de huerta se consumían solamente en la estación en que se producían y, generalmente, eran poco valorados. A diferencia del pueblo, las clases altas basaban su alimentación en el consumo de carnes, cocinadas de diversas formas, y en la repostería. Durante el periodo que va desde el siglo XV hasta inicios del siglo XIX, se produjeron importantes transformaciones en la mesa de las clases acomodadas, algunas de estas han pervivido hasta la actualidad. Los cambios que pueden considerarse más significativos son un refinamiento en la preparación y presentación de los alimentos, la aparición de la mantequilla como grasa fundamental de la cocina en los países del centro y norte de Europa y, por último, la progresiva desaparición de las especias, tan presentes en la Edad Media, y su sustitución por nuevas formas de sazonar y salsear los alimentos.

## **6.12 Antropología de la alimentación**

### **6.12. 1 Entorno a la antropología de la alimentación**

Igor de Garine es una de las personalidades más destacadas en el ámbito de la antropología de la alimentación. Nacido francés pero con ascendencia ucraniana, De Garine se doctoró en etnología por la Universidad de París (La Sorbona) en 1962, con una tesis sobre los masa de Camerún. Por más de medio siglo ha realizado trabajo de campo en numerosos lugares de África, América Latina, Asia, Polinesia y Europa, particularmente en las regiones de Bearn y en el País Vasco francés. Asimismo, ha enseñado en varias universidades de Francia, España, Italia y México. Fundó la Comisión Internacional de Antropología de la Alimentación, ente científico de la Unión Internacional de Ciencias Antropológicas y Etnológicas, de la cual es hoy su presidente honorario. La importancia de la obra científica de Garine es innegable, y evidente en su extensa bibliografía, la cual se reproduce al final de este volumen. De ella hemos seleccionado nueve textos, los que aquí se reproducen, que permiten hacerse una idea del derrotero científico del etnólogo francés. Ciertos de ellos datan de hace algunos años, pero su actualidad es pertinente, como vigente y complejo es el fenómeno alimentario. Algunos de los argumentos de los textos seleccionados son reiterativos y la prosa de su autor es llana, directa, como los diálogos que se entablan con él. Aun así, hemos creído

pertinente acatar su escritura original, para develar de alguna manera el contexto de su elaboración, que siempre gravita en torno a las formas que infatigablemente elabora y recrea el animal humano para alimentarse. La alimentación es compañera inseparable del animal humano, desde la lactancia y los víveres que festejan el bautismo, hasta las diversas viandas que acompañan el luto. Las formas alimentarias presentes en todo su ciclo vital forman parte, a la vez, de manifestaciones biológicas, ecológicas, nutricionales con sus efectos sanitarios, tanto positivos como negativos, así como culturales, tanto materiales como simbólicas. Se trata, como lo señala nuestro autor, de una interacción entre psyche y soma: La alimentación constituye uno de los pocos terrenos en el que un fenómeno, a la vez relevante para las ciencias biológicas y para las humanas, concierne tanto a la naturaleza como la cultura. El consumo alimentario actúa sobre los niveles de nutrición; éstos afectan al consumo energético y al nivel de las actividades de los individuos que constituyen una sociedad, los que a su vez influyen tanto en la cultura material como en los sistemas simbólicos que la caracterizan, sin olvidar que estos diferentes términos se encuentran en reciprocidad de perspectiva. En los debates científicos actuales han caído en desuso los términos de psyche y soma, que utilizaban los filósofos de tradición griega. Pero siguen teniendo sentido porque abarcan la complejidad que acusa el fenómeno alimentario del Homo sapiens, tanto en sus cuerpos como en sus mentes, y expresan también la constante interacción entre fenómenos biológicos y culturales. Alimentarse en el contexto del grupo genera diversos tipos de lazos, primariamente de tipo afectivo. Esto es evidente desde la lactancia misma y cuando el crío comienza a ingerir otros alimentos en particular el pan de cada día que es cuando comienza a adquirir consciencia de su entorno, en particular respecto de las relaciones parentales y filiales. Alimentarse en la urdimbre grupal permite conocer y ponderar diversos tipos de alimentos, tanto los que se ingieren en el ámbito profano como en el ritual, o aquellos que funcionan como marcadores sociales, que son los que advierten del estatus social de ciertas personas. Este tipo de alimentos funcionan para todos los estratos, desde los más bajos, como es el caso de los «intocables» del sistema de castas de la India, hasta los más altos, como

aquellos que ostentan sellos reales; por ejemplo, los de la Casa Real de Windsor, en Gran Bretaña. Por otra parte, apoyándose en las reflexiones de Pierre Bourdieu sobre la distinción, De Garine llama la atención sobre los diversos tipos de comida: las que consumen las clases trabajadoras que les son imprescindibles y les llenan la panza y las que efectúan las élites, las cuales distinguen a sus miembros, más allá de su sabor y de la eventual saciedad que provoque a quienes las consumen. En este sentido, nuestro autor se guarda bien de señalar que son muy numerosos y contrastantes los alimentos que se ingieren de una clase social a otra y entre grupos profesionales o de intereses convergentes: no come lo mismo un director de empresa, el jefe de un cadena de montaje, el burócrata de oficina gubernamental, el trabajador eventual o el convertido sectario. El acto alimentario implica compartir. Se defieren alimentos, comidas y bebidas, pero también símbolos, ideas, prohibiciones. En todas las ocasiones de encuentro, desde las bilaterales hasta las multitudinarias, los hombres comparten, respecto de un alimento específico, imágenes, colores, olores, texturas, sabores y saberes. Éste puede ser una fruta o un platillo elaborado: por ejemplo, el mole poblano de México. Pero tanto en el caso de la fruta como en el del mole poblano, pero sobre todo con éste pues se trata de una receta teóricamente conocida por todos y similar a todas las demás, en la percepción de cada cual, cada versión de ese platillo o de la fruta misma— es única, pues ha salido de una cocina específica o de un fogón conocido; esos extraordinarios laboratorios de creación y recreación de sabores y delicias. Durante esos mismos encuentros, en los cuales se comparte el pan y la sal o un vaso de cualquier bebida con espíritu, se recrean los símbolos y comportamientos que orientan las relaciones. Sociales, al tiempo que se profieren y comparten ideas sobre los alimentos o en torno a cualquier otro aspecto de la vida en sociedad. Y es ahí mismo, por supuesto, donde se observan en silencio las prohibiciones alimentarias. Aceptar la ingesta de ciertos alimentos implica haberse adaptado a ellos. Aunque en dicha adaptación concurren elementos de tipo nutricional que producen cierto tipo de bienestar biológico a quienes los consumen, se trata en estricto sentido de una adaptación cultural, no nutritiva. Es decir, la adaptación alimentaria en el contexto de la cultura propia favorece el bienestar biológico,

independientemente de la calidad nutritiva de los alimentos. Al respecto De Garine señala que «los criterios de selección de los alimentos operan dentro de realidades culturales, en ocasiones de difícil definición, pero ineluctables», lo que hace que dicha elección varíe en cierto modo. De esta manera, apunta nuestro autor, «la sobrevivencia del individuo y del grupo está ligada a la satisfacción mínima de las necesidades biológicas», en consecuencia, la sensación de salud física, de satisfacción o de felicidad, está relacionada con una cultura específica. Más aún, la adaptación cultural la media no sólo propicia salud, satisfacción y felicidad, sino que inclusive entrañaría una especie de «personalidad alimentaria», que estaría sustentada en aspectos psicoculturales. La cuestión, hoy, es que el parámetro generalizado de bienestar *ley being*, y por extensión «capacidad adaptativa» es el de la llamada cultura occidental, que lo sustenta en la cantidad de recursos monetarios con que cuente cada cual. En los tiempos que corren, prácticamente todas las sociedades se hallan monetizadas, en mayor o menor escala, pero no todas cuentan con los mismos recursos; o sea, con el suficiente dinero para comprar cualquier tipo de alimento, sobre todo ahora que el mercado es de alcance global y la oferta alimentaria abundante. Por otra parte, muchas sociedades se encuentran todavía muy ligadas a sus formas tradicionales de organización, lo que implica, en primer lugar, la producción de su sustento. Esto significa, señala De Garine, que la alimentación de las personas que forman parte de esas sociedades se encuentra constreñida por la estacionalidad y los límites de los ecosistemas que habitan; incluso llegan a sufrir las consecuencias catastróficas de las hambrunas. Más todavía: los apremios que experimentan esas sociedades pueden entrañar severas consecuencias biológicas y nutricionales, así como sociales y psicológicas. En la práctica, las sociedades de este tipo están sometidas regularmente a un fenómeno conocido como estrés alimentario, el cual implica que las malas condiciones productivas del entorno no permiten la obtención de productos culturalmente valorados.

## **CAPITULO III**

### **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)

### **3.1 Hábito**

Se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático. Debe quedar claro que un hábito no es una conducta asidua, sino que debe ser de un grado de regularidad que se confunda con la vida del individuo que lo ostenta. Todas las personas tienen arraigados una serie de hábitos que tienen notable influencia en sus vidas, hasta el punto de determinar los éxitos y los fracasos en diversas actividades. Es por ello que es de suma importancia fijar la atención en las conductas recurrentes que se han incorporado.

### **3.2 Hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales, acompañado de ciertos elementos conscientes; por lo tanto, un hábito se conserva por ser cómodo y agradable para la persona, llegando a ser parte de la vida cotidiana en donde llega a determinar un modo de actuar, preferencias, elecciones y un estilo de vida propio (Borgues, 1990)

#### **3.2.1 Los hábitos alimentarios**

Se pueden evaluar de manera cualitativa (alimentos preferidos y rechazados), Semicuantitativa con un cuestionario de frecuencia de consumo y de manera cuantitativa: (recordatorio de 24 h, pesaje de alimentos, entre otros). A través de estos métodos se puede conocer el valor nutritivo de la dieta, establecer el papel que la dieta desempeña en el estado nutricional del individuo y la relación entre la dieta y una patología dada, esto nos acercara a los hábitos alimentarios preferidos por los estudiantes universitarios. Actualmente existen cuestionarios para cuantificar y determinar diferentes condiciones tales como trastornos de la conducta alimentaria, estado nutricional y envejecimiento, hábitos de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y consumos de grasas y azúcares, conducta alimentaria entre otros (OPS, 2012)

### **3.2.1.2 Hábitos alimentarios en niños**

En la edad escolar el niño necesita una alimentación que le proporcione todos los nutrientes que requiere para su crecimiento. El niño escolar es capaz de manifestar sus preferencias. A partir de los siete años el niño come más, pues generalmente siente más hambre; sin embargo, en la explicación de esta mayor ingestión también entran en juego otros factores como el color, el olor y la presentación de los alimentos. Los patrones alimentarios del niño son similares a los de la familia en cuanto a horario, cantidad, calidad de los alimentos y hábitos higiénicos antes y después de comer. Ofrecerle una cantidad suficiente de alimentos de buena calidad contribuye al crecimiento satisfactorio; el escolar generalmente come con buen apetito, pero algunas veces tendrá inapetencia transitoria, sin que ello deba ser motivo de preocupación de los padres. ( Según Ximena Bamba, Darwin Espinoza, Viviana Fajardo, 2010)

## **3.3 Mala nutrición**

### **3.3.1 Definición de la mala nutrición**

La mala nutrición es el resultado del desequilibrio entre las necesidades del organismo y la ingesta de nutrientes, lo que puede conducir a síndromes de deficiencia, dependencia, toxicidad u obesidad. La mala nutrición comprende de la hipo nutrición, en la que los nutrientes se aportan escasamente, y la hipernutrición, en la cual los nutrientes se ofertan en exceso. La hipo nutrición puede ser resultado de ingesta insuficiente, mala absorción, pérdida sistémica anormal de nutrientes debida a diarrea, hemorragia, insuficiencia renal o sudoración excesiva, infección o adicción a fármacos. La hipernutrición puede ser consecuencia de comer en exceso, insuficiencia de ejercicio, prescripción excesiva de dietas terapéuticas, incluida la nutrición parenteral, ingesta excesiva de vitaminas, en particular piridoxina (vitamina B6), niacina y vitaminas A y D ingesta excesiva de oligoelementos. La mala nutrición (hipo nutrición e hipernutrición) se desarrolla en etapas, lo cual

suele requerir mucho tiempo. En primer lugar se alteran los niveles de nutrientes en sangre y/o tejidos, seguido por cambios intracelulares en las funciones y la estructura bioquímica. Con el tiempo se presentan signos y síntomas; puede producirse morbilidad y mortalidad. (Ximena Bamba Darwin Espinoza, Viviana Fajardo. 2010)

### **3.3.1.2 Ciclo biológico de la mala alimentación**

La mala nutrición no es una enfermedad que prosiga su curso y genere inmunidad. Es más bien un proceso con consecuencias que pueden extenderse no sólo a una etapa posterior de la vida sino también a las generaciones futuras. El proceso de la mala nutrición a menudo se inicia en el útero y puede durar, en particular en las niñas y las mujeres todo el ciclo biológico. También abarca varias generaciones. Una niña con retraso del crecimiento (es decir una niña cuya estatura es considerablemente baja para su edad) probablemente seguirá sufriendo ese retraso en la adolescencia y también en la edad adulta. Además de representar una amenaza para la salud y la productividad de la niña, la nutrición deficiente que contribuye al retraso del crecimiento y el peso bajo en la edad adulta aumentan las probabilidades de que sus hijos ya nazcan desnutridos. En consecuencia el ciclo continúa. (Ximena Bamba Darwin Espinoza, Viviana Fajardo. 2010)

## **3.4 Desnutrición**

### **3.4.1 Definición de la desnutrición**

La desnutrición es una condición patológica inespecífica que puede ser reversible o no, ocasionada por la carencia de múltiples nutrientes, derivada de un desequilibrio provocado por un insuficiente aporte de energía, un gasto excesivo, o la combinación de ambos, que afecta en cualquier etapa del ciclo vital, en especial a lactantes y niños. (Según la OMS) la desnutrición se considera un IMC en niños igual o por debajo de 17,4. (13).

## **3.5 Obesidad**

### **3.5.1 Definición de la obesidad**

Es un factor de riesgo conocido para las enfermedades crónicas como: cardíacas, diabetes, hipertensión arterial, ictus y algunas formas de cáncer. Los indicadores aplicados más frecuentemente para determinar la presencia y grado de obesidad son el peso corporal (kg) y el índice de Masa Corporal (IMC: kg/m<sup>2</sup>). Con base en estos parámetros desde el punto de vista epidemiológico, se ha definido a la obesidad como el exceso de peso o del IMC por arriba de los valores promedio o de percentiles determinados, en relación con las tablas de peso normales o tablas de IMC, respectivamente. Clínicamente la existencia de obesidades se da forma manera indirecta, porque no siempre se disponen de métodos directos para evaluar la grasa corporal. En tanto las definiciones clínicas de obesidad consideran mediciones antropométricas como: el peso, la estatura, circunferencias corporales y el grosor de los pliegues cutáneos, correlacionándolos con los riesgos para la salud asociados con el exceso de grasa corporal. Determinado por un Índice de masa corporal (IMC) aumentado (mayor o igual a 30 según lo define la OMS).

#### **3.5.1.2 Consecuencias de la obesidad.**

**(Según Rodríguez)**

#### **3.5.1.3 Enfermedades Cardiovasculares.**

A modo de discusión se dice que la obesidad por sí misma podría ser un factor de riesgo independiente de cardiopatía coronaria aterosclerótica o ejerce su influencia como un elemento condicionante de otros factores, especialmente hipertensión arterial, diabetes y dislipidemias.

#### **3.5.1.4 Hipertensión Arterial.**

La asociación entre obesidad e hipertensión arterial es un hecho frecuente. Hay estudios longitudinales que demuestran que el aumento de peso produce un significativo incremento de la presión arterial.

### **3.5.1.5 Diabetes Mellitus**

Grados moderados de obesidad puede elevar el riesgo de diabetes hasta 10 veces y el riesgo crece mientras mayor es la intensidad de la obesidad.

### **3.5.1.6 Dislipidemias**

(Alteración del colesterol y triglicéridos). Ello se asocia al síndrome de resistencia insulínica frecuentemente observado con el exceso de tejido graso, más aún cuando hay una distribución toracoabdominal o visceral.

## **3.6 Sobre peso**

### **3.6.1 El sobrepeso**

Es el estado en el cual se excede el peso adecuado para la edad y talla de una persona (24). La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso como un IMC que se encuentra entre re 25Kg/m<sup>2</sup> y 29,9 kg/m<sup>2</sup>. (16).

## **3.7 Factores**

### **3.7.1 Factores de los hábitos alimenticios**

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía). GONZÁLEZ, Isabel (1997) Comida de rico, comida de pobre.

#### **3.7.1.2 Factores geográficos.**

Las sociedades viven del consumo de los alimentos que producen y las dietas se deben a la calidad de la tierra, el clima, el suministro de agua, la capacidad de producción en materia de agricultura, la caza, la pesca y la ubicación geográfica. (Autor Monge)

### **3.7.1.3 Factores culturales.**

Es el estilo de vida que adopta un grupo de personas, casi siempre de igual nacionalidad o provienen de alguna localidad específica. Se encuentran muy arraigados las creencias y hábitos alimentarios los cuales se transmiten de una cultura a sus generaciones. (Autor Monge)

### **3.7.1.4 Factores religiosos.**

La alimentación es condicionada por diversas creencias religiosas, algunas llegan a restringir alimentos. (Autor Monge)

### **3.7.1.5 Factores sociales.**

El individuo pertenece a diversos grupos sociales, por lo cual no puede prescindirse del efecto que tenga la conducta colectiva sobre sus creencias y hábitos alimenticios. (Autor Monge)

### **3.7.1.6 Factores educativos.**

Variaciones según el grado de escolaridad de las personas y de las familias. (Autor Monge)

### **3.7.1.7 Factores económicos.**

Los costos de vida altos y la escasez de víveres afectan a las comunidades y a los hábitos de las familias en todo el mundo puesto que predomina más la existencia de la pobreza quienes se limitan en adquirir comidas diferentes y de origen animal. (Autor Monge)

### **3.7.1.8 Factores psicológicos.**

Las creencias como conducta forman parte de los hábitos alimentarios. (Autor Monge)

## **3.8 Alimentación**

### **3.8.1 La alimentación**

Los alimentos son las sustancias esenciales que proporcionan los nutrientes y energía necesaria para el organismo. Martínez (1998), menciona al respecto que, los alimentos son sustancias de naturaleza compleja que contienen los elementos necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales por el organismo son sustancias de naturaleza compleja que contienen los elementos necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales por el organismo. Estas funciones vitales, relacionadas con el mantenimiento de la vida, tienen que ver, en primera instancia, con la nutrición y la relación. Para la primera, es la manera en que se absorben los compuestos básicos para las funciones de todos los sistemas del cuerpo; y referente a la relación, se enfoca hacia la adaptación del ser humano en el medio que le rodea y del cómo desde la alimentación confluyen distintas esferas de las relaciones sociales.

#### **3.8.1.2 Alimentación saludable**

La alimentación es consumir de forma regular alimentos para proporcionar nutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas) y otras sustancias (fibra, vitaminas y minerales y líquidos) para mantener el desarrollo y las funciones del cuerpo. Una alimentación será saludable, si la cantidad y calidad de nutrientes y sustancias es adecuada para las necesidades de cada persona que con la actividad física regular se procura la salud mental y así el bienestar conjunto del cuerpo (Alvarado)

#### **3.8.1.3 variada y suficiente**

Cuando tiene todos los nutrientes y sustancias imprescindibles para el organismo en cantidad y calidad suficiente para cubrir las necesidades calóricas y nutritivas.

#### **3.8.1.4 Una dieta es equilibrada**

Cuando los nutrientes consiguen mantener la salud y cubren los requerimientos energéticos del organismo”

### **3.8.1.5 Importancia del hábito alimentario saludable**

Es importante una alimentación adecuada para tener un cuerpo sano y fuerte. La importancia de la calidad y cantidad de los alimentos para un mantenimiento adecuado de la salud ya que conociendo el aporte nutritivo de los alimentos se puede elegir un menú saludable. CECU (Confederación de Consumidores y Usuarios)

## **3.9 Estilo de vida**

El estilo de vida es definido por la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales, determinado por una estructura social, valores, normas, actitudes, hábitos y conductas individuales(García, 2012).

### **3.9.1 Los estilos de vida**

Están relacionados con el consumo de alimentos, el consumo de cigarrillo, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Estos componentes que engloban los estilos de vida de un individuo son considerados factores de riesgo o de protección, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles. (Koesuka, 2006).

## **3.10 Influencia**

La influencia que ejerce las costumbres socio-culturales, económicas, hábitos alimentarios familiares, los medios de comunicación, la publicidad y la industria en las prácticas alimentarias y en los estilos de vida en la sociedad, intervienen en la adopción de comportamientos, creencias y gustos alimentarios propios del ser humano. (Beth, 2010).

## **3.11 Importancia de la alimentación para el proceso de aprendizaje en los niños**

Dentro de los aspectos relevantes en el crecimiento y desarrollo físico normal en el niño, el crecimiento nos habla de una de la más importante, habla al respecto que el crecimiento consiste en un aumento de la masa corporal. El crecimiento entonces es un fenómeno

continuo que inicia desde la niñez y perdura durante años posteriores en la edad adulta, representa un índice para medir la calidad y cantidad de ingesta alimenticia. Evidentemente la alimentación tiene toda la importancia para determinar los aportes que se proveen a los sistemas orgánicos. En ese mismo sentido, el niño bien nutrido presentará mejores ventajas en su proceso educativo, frente a aquel que carece de una adecuada nutrición. Hernández (1993)

### **3.12 Correcta alimentación**

Hace alusión a una correcta alimentación en la infancia, de modo que se pueda garantizar una base sólida para su bienestar y futuro. Aquí entonces no solo se resalta el factor orgánico e intelectual desencadenante, se expone acerca del bienestar como aquella satisfacción que viene dada por las capacidades mentales y físicas que se desprenden de un estado óptimo funcional y orgánico. (Arismendi, 2009)

### **3.13 Nutrientes**

Es un producto químico procedente del exterior de la célula que ésta necesita para realizar sus funciones vitales. Es absorbido por la célula y transformado en constituyente celular a través de la biosíntesis un proceso metabólico llamado anabolismo, o bien, es degradado para la obtención de otras moléculas y energía. Los nutrientes son cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo. Es decir, los nutrientes son aquellas sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener todas las funciones del organismo. (Donatelle).

### **3. 14 Función de los nutrientes.**

Función energética, en la cual se suministran material para la producción de energía; siendo la función principal de los carbohidratos, grasas y proteínas. Función plástica, se forman nuevos tejidos; siendo la función principal de las proteínas y de algunos minerales. Función reguladora, Aquí las vitaminas e sales minerales favorecen en la utilización adecuada de las sustancias plásticas y energéticas. (Donatelle)

### **3. 15 La pirámide alimentaria**

Tener una alimentación variada (diversidad en alimentos) y una alimentación equilibrada (cantidad adecuada a las necesidades individuales), son entre otros factores las principales vías para promover la salud y poseer una calidad de vida. La pirámide de nutrición indica el tipo de alimentos que son necesarios para tener una dieta equilibrada y que frecuencia de consumo es el adecuado. Considera todos los alimentos permitiendo conocer que restringir en una ingesta ocasional. La pirámide de los alimentos ha ido cambiando como elemento didáctico a la tradicional rueda de los alimentos ya que es de uso práctico porque se ilustra los diferentes grupos de alimentos y su importancia en cantidades para nuestra alimentación esto de acuerdo el tamaño que ocupan en la pirámide.( Sánchez, 2014)

### **3. 16 Recomendaciones alimentarias**

Es necesaria una buena alimentación, equilibrada y variada, acompañada de unos hábitos de vida saludables. (Sánchez, 2014)

### **3. 17 Evaluación del estado nutricional**

El estado nutricional es el estado en relación con la ingesta y sus adaptaciones fisiológicas de la persona que se da luego del ingreso de nutrientes. La Evaluación del estado nutricional será por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición de un individuo según las modificaciones nutricionales que le hayan podido afectar. La evaluación nutricional mide indicadores de la ingesta y de la salud de un individuo o grupo de individuos relacionados con la nutrición. Pretende identificar la presencia, naturaleza y extensión de situaciones nutricionales alteradas, las cuales pueden oscilar desde la deficiencia al exceso. Para ello se utilizan métodos médicos, dietéticos, exploraciones de la composición corporal y exámenes de laboratorio; que identifiquen aquellas características que en los seres humanos se asocian con problemas nutricionales detectando así la mal nutrición o un riesgo nutricional. (Sarria 2012).