



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

FACULTAD EN NUTRICION

TEMA:

HABITOS ALIMENTARIOS EN NIÑOS

**TESIS PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN NUTRICION**

PRESENTADO POR:

BELEN ABRIL PIMENTEL CRUZ

ASESOR:

LIC. NUTRICION DANIELA MENDEZ

COMITAN- CHIAPAS

2021

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 (2201) 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

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.

2.7 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 cuali cuantitativamente 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.

2.8 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.

2.9 Edad media

2.9.1. Pueblo egipcio

Se alimentaban de lentejas, hortalizas y frutos; también de los tallos de papiro y las raíces y los bulbos de lutos 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, sandías, 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.

2.9.1.2 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.

2.9.1.3 Pueblo griego

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.

2.9.1.4 Pueblo romano

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 hacía 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.

2.10 Edad media

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 patronos: 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 vigiliias 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.

2.10.1 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 llevo 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 llevo 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.

2.10.1.2 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 el 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.

2.11 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 masas 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.

2.12 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

2.13 Alimentación y descubrimiento

Cristóbal Colón viajó a las Indias Occidentales buscando las Orientales, porque de allí venía toda la especiería que tan enorme valor adquiría en el comercio de la época. España que había dependido hasta entonces de la Señoría de Venecia para aprovisionarse de especias, encuentra de esta manera, una fuente de riqueza consiguiendo cargamentos de importantes plantas que suministran remedios, condimentos y conservantes de alimentos.

Ya en las crónicas del primer viaje aparecen datos sobre el material vegetal, haciendo referencia a la fertilidad de la tierra y su cultivo, poniendo de manifiesto las prácticas agrícolas del pueblo. Así se relata cómo los indios en el afán de ser gratos a los cristianos y de obsequiarlos, les llevan cosas de comer y otras como el algodón hilado. En el segundo viaje, además de instrucciones de cómo debe tratarse a los indios se envían armas, artillería, alimentos, semillas, herramientas de trabajo, yeguas y algunos caballos, además de otras especies que se podían multiplicar para que se aprovecharan de ellas los que iban en la expedición. En el tercer viaje, los Reyes mandaron a sus costas 300 personas entre las que se encontraban labradores, hortelanos, un físico, un veterinario, un herbolario y empiezan a parecer disposiciones para ayudar a la colonización de territorios descubiertos, se incluían préstamos a los labradores para que sembrasen trigo y se aprovecharan de las cosechas. Se entregaron a los colonos yeguas y asnos para labrar la tierra, se conceden amnistías a los delincuentes con tal de que sirvieran en los territorios descubiertos. De Sevilla sale una expedición que según se cuenta, fue tratada amistosamente por los indios, bebiendo y comiendo en sus casas como si fueran de la familia. Comían venados, conejos, ánsares, ánades, papagayos, pescados y pan de maíz. La fiebre del oro se apoderó de todos los españoles que habían ido al Nuevo Mundo. Como la única mano de obra abundante que tenían era la de los indios y las encomiendas que los Reyes habían admitido con fines colonizadores, se interpretaron en el sentido de poder disponer y mandar en los indios, y

éstos no aceptaban este tipo de trabajo, la situación fue degenerando, de tal forma que los indios huyeron a las montañas para no tener que trabajar. Este hecho se tradujo en falsas informaciones a los Reyes acerca de que los indios eran viciosos y gente ociosa, y que la libertad les perjudicaba. Aparecen así las leyes de traslado. Esta ley supuso que por cada 50 indios, se hicieran 4 casas de paja de 30 pies de largo por 15 de ancho, que se plantaran 3000 plantas de yuca (raíces de las que se hacía el pan), 2000 “ajes” que se comían como fruta y 250 pies de “axi”. Que utilizaban para dar sabor a lo que guisaban. También se les ordenaba que se les sembrase media libra de maíz y que se les proporcionara media docena de gallinas con un gallo. Se ordenaron disposiciones complementarias, como la de que los domingos, Pascuas y fiestas se diera a los indios ollas de carne y que a los que estuvieran en las minas se les diera una libra de carne al día o en su defecto, sardinas u otro pescado. Con respecto a los árboles frutales, se dice que entre los que había y los que se llevaron desde España (naranjas, limoneros, cidras, granados e higueras) hacían tal variedad y calidad de frutos que en ningún lugar conocido se había visto, ni logrado. El comercio del vino no se había hecho pues aunque había muchas uvas, se las comían todas. Entre las cosas que se llevaron se encuentra el trigo, estacas de olivo, lechugas, melones, almendras, caña de azúcar. Los primeros colonos celebraban con fiestas familiares la época que maduraba por primera vez una fruta de España. La aceituna era un gran regalo por su escasez y a los invitados se les obsequiaba, como un gran honor, con tres aceitunas. También llevaron vacas, bueyes, camellos, gatos y cerdos entre otros.

2.14 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 sus 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.

2.15 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

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 (Morgues, 1990)

3.2.1 Los hábitos alimentarios

Se pueden evaluar de manera cualitativa (alimentos preferidos y rechazados), Semi cuantitativa 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 Infancia

Es un período de rápido desarrollo y una época en la que los modos de vida familiar pueden adaptarse para mejorar la salud. La infancia es la etapa del ciclo vital que va desde los 0 meses hasta los 12 años. Cada etapa requiere un tipo de alimentación específica, según el desarrollo físico y psicomotor y las necesidades nutricionales que el niño tiene a medida que crece. En esta etapa maduran completamente los órganos y los sistemas que intervienen en la digestión, la absorción y el metabolismo de los nutrientes. A los dos años de vida el pequeño ya ha completado prácticamente la introducción de alimentos. Entra en una etapa de transición de crecimiento lento y estable (gana una media de 2 kg de peso y de 5 a 6 cm de talla cada año). A la vez, en este período, los niños desarrollan una gran actividad física, por lo que gastan mucha energía. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el pequeño alcanza un nivel que le permite una correcta manipulación de los

utensilios empleados en las comidas. Es una fase fundamental para ir cimentando los hábitos alimentarios del niño. Es el momento en el que el pequeño empieza a probar nuevos sabores y a mostrar sus preferencias en la alimentación.

(OMS, 2019)

3.4 Niñez

La niñez es la etapa del desarrollo humano que abarca desde el nacimiento hasta la entrada a la pubertad o adolescencia, momento que puede variar entre los 12 y 13 años según la persona. Esta etapa es donde ocurre el proceso de crecimiento más importante y en el que el sujeto adquiere las habilidades mínimas necesarias para vivir e insertarse en la sociedad. Entre ellas, el control de esfínteres, la motricidad, el lenguaje, el razonamiento, la adquisición de valores básicos, etc. (Niñez, 2019)

3.5 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)

3.6 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)

3.6.1 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. Uno de los factores más importantes, y hasta ahora poco consideradas, son las deficiencias nutricionales. Las vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, aminoácidos, enzimas e incluso hormonas, interactúan entre sí para brindarnos un óptimo rendimiento físico y mental, por lo tanto la deficiencia, o el malfuncionamiento de alguno de éstos, juegan un papel importante en el bajo rendimiento escolar. (Según la OMS)

3.7 Definición de la obesidad

3.7.1 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/m²). 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).

3.7.1.2 Consecuencias de la obesidad.

(Según Rodríguez)

3.7.1.3 Enfermedades Cardiovasculares.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en México y el resto del mundo; éstas están directamente relacionadas con la aterosclerosis y sus diferentes factores de riesgo bien establecidos. La identificación de estos factores de riesgo ha permitido el desarrollo de herramientas para calcular la probabilidad de padecer estas enfermedades, lo que se conoce como riesgo cardiovascular. Este artículo revisa brevemente la fisiopatología de las enfermedades cardiovasculares, su relación con la aterosclerosis, las escalas de riesgo cardiovascular y una nueva herramienta conocida como edad vascular. 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.

3.7.1.4 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. La hipertensión es una patología crónica no curable que debe ser sometida a tratamiento de por vida y que es susceptible de provocar alteraciones a medio y largo plazo en función del paciente. La hipertensión arterial (HTA) constituye

el principal riesgo de enfermedad cardiovascular y, por tanto, es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad cardiovascular causando graves problemas en la expectativa de vida y en su calidad.

3.7.1.5 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. La Diabetes Mellitus es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por la glucosa en sangre elevada (hiperglucemia). Se asocia con una deficiencia absoluta o relativa de la producción o de la acción de la insulina. Hay tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional. La diabetes tipo 2 es la más común, y representa aproximadamente del 85% a 90% de todos los casos. Se relaciona con factores de riesgo modificables como la obesidad o el sobrepeso, la inactividad física, y las dietas con alto contenido calórico de bajo valor nutricional.

3.7.1.6 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. Dislipidemias indica una elevada concentración de lípidos en la sangre. Hay varias categorías de este trastorno, según los lípidos que estén alterados. Las dos formas más importantes son la hipercolesterolemia y la hipertrigliceridemia, aunque hay otras alteraciones que pueden ser frecuentes, como la hiperquilomicronemia o la disminución del colesterol HDL. En el presente trabajo se tratan las bases metabólicas de las dislipidemias y su abordaje terapéutico, ya sea a partir de los cambios en el estilo de vida o con un tratamiento farmacológico. La dislipidemias está considerada como uno de los principales factores de riesgo de la cardiopatía coronaria, junto a la hipertensión y el hábito tabáquico.

3.8 Sobre peso

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). Es el estado en el cual se excede el peso adecuado para la edad y talla de una persona (24). Cuando los niños comen más alimento de lo que su cuerpo necesita para la actividad y el crecimiento normales, las calorías adicionales se almacenan en los adipocitos para su uso posterior. Si este patrón continúa con el tiempo, ellos desarrollan más adipocitos y pueden presentar obesidad. Normalmente, los bebés y los niños pequeños responden a las señales de hambre y llenura, de manera que ellos no consumen más calorías de las que su cuerpo necesita. Sin embargo, los cambios en las últimas décadas en el estilo de vida y las opciones de alimentos han provocado el aumento de la obesidad entre los niños. Los niños están rodeados de muchas cosas que los llevan fácilmente a comer en exceso y difícilmente a estar activos. Los alimentos que son ricos en contenido de grasa y azúcar a menudo vienen en tamaños de porciones grandes. Estos factores pueden llevar a los niños a ingerir más calorías de las que necesitan antes de que se sientan llenos. Los comerciales de televisión y otros anuncios en pantallas pueden conducir a la elección de alimentos poco saludables. La mayoría de las veces, los alimentos en anuncios dirigidos a los niños son ricos en azúcar, sal o grasas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso como un IMC que se encuentra entre $25\text{Kg}/\text{m}^2$ y $29,9\text{ kg}/\text{m}^2$. (16).

3.9 Factores

3.9.1 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.

3.9.1.2 Factores geográficos.

Los seres humanos viven casi completamente de los alimentos que producen y la naturaleza, sus dietas están determinadas por la calidad de la tierra, por el clima, el suministro de agua la capacidad de producción en materia de la agricultura, caza pesca y la ubicación geográfica. También puede influir la capacidad de almacenamiento, la preparación y el transporte de alimentos disponibles, así como el costo de los mismos. 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. (FAO)

3.9.1.3 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)

3.9.1.4 Factores religiosos.

La alimentación es condicionada por diversas creencias religiosas, algunas llegan a restringir alimentos. La religión, por su parte, ha contribuido, junto a la tecnología, la economía, la organización social y los procesos de aprendizaje, a la adaptación del ser humano a su universo aportándole seguridad frente a fuerzas más poderosas que él mismo. El ser humano ha desarrollado siempre alguna idea acerca de la vida y de la muerte y del universo en el que vive, colocándose así por encima de los afanes de la vida diaria. En

todos los pueblos o culturas, las elecciones alimentarias están condicionadas muy a menudo, al menos aparentemente o en primera instancia, por todo un conjunto de creencias religiosas, prohibiciones de diverso tipo y alcance, así como por concepciones dietéticas relativas a lo que es bueno y a lo que es malo para el cuerpo. La alimentación se ve condicionada por muchas creencias religiosas, las restricciones impuestas por la religión influyen en los hábitos alimentarios de muchos pueblos. Por ejemplo: los hindúes no comen carne res y algunos de ellos jamás prueban alimentos de origen animal, excepto la leche y el producto lácteo, pues la religión les prohíbe quitar la vida de un animal, Así también la religión católica limita el consumo de carne roja durante la cuaresma. Los mormones no consumen café, bebidas alcohólicas ni gaseosa .Atreves de los siglos algunas de las limitaciones religiosas han sida privado a algunos pueblos de ciertos alimentos dando lugar a diferencias nutricionales y en muchos casos alteraciones metabólicas sobre todo con los ayunos en pacientes diabéticos.

(Autor Monge)

3.9.1.5 Factores sociales.

En los grupos sociales a que se está adscrito (iglesia, colegio, trabajo, club, sindicato y otros) a menudo se sirven de comidas y los menús tiendan a reflejar los gustos del grupo. El prestigio social es también uno de los factores sociales que determinan las creencias y hábitos alimentarios, pues existen algunos alimentos que gozan de significados 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)

3.9.1.6 Factores educativos.

Variaciones según el grado de escolaridad de las personas y de las familias. La educación es la herramienta más contundente que tenemos, debido a que mediante ella, es posible construir una nueva relación positiva hacia la comida y prevenir los potenciales problemas de salud. Así mismo, es necesario invertir más y mejor en educación nutricional para promocionar los hábitos saludables a la sociedad porque a pesar de que se hacen esfuerzos para ello no son suficientes. Un claro ejemplo de ello, es la educación nutricional que se

imparte en las escuelas, aunque se contempla dentro del currículum escolar, se hace de una forma muy superficial e insuficiente para poder transmitir e instaurar en los pequeños/as los buenos hábitos saludables de alimentación. En la asignatura de educación nutricional, se enseña a los pequeños/as la importancia de tomar hábitos saludables de alimentación, higiene y ejercicio y construir desde el principio una buena relación con la comida para convertirlos en futuros adultos saludables y felices. La eficacia de las intervenciones de educación nutricional es muy alta y tiene muy buena acogida entre los más pequeños/as que disfrutan y se divierten aprendiendo sobre alimentación y en contacto con la naturaleza. Esto ocurre porque es un tema que les incumbe, con el que tiene contacto a diario, cada vez que comen y se relacionan con los alimentos y como algunos estudios afirman, aunque parezca contradictorio, existe un amplio desconocimiento entre los niños/as respecto a los alimentos y los hábitos saludables.

(Autor Monge)

3.9.1.7 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. El alza de los costos y los escasos de víveres ha hecho sentir su impacto en las comunidades y en los hábitos de numerosas familias a nivel mundial. La diferencia de clases sociales se ha acentuado aún más, ya que, para las clases sociales media baja las limitaciones para adquirir comidas diferentes y de origen animal son cada mayor. Es también importante mencionar que muchas amas de casa seleccionan los alimentos en el mercado basándose únicamente en el precio y las preferencias culturales y familiares sin tomar en cuenta el valor nutritivo de los mismos. (Autor Monge)

3.9.1.8 Factores psicológicos.

La alimentación no se reduce exclusivamente al campo puramente fisiológico sino también comprende el campo psicológico social .suponiendo que el individuo haya sido motivado por diferentes medios para cambiar su conducta a través de sus creencias y hábitos alimentarios, esto quedarán afectados por el conocimiento adquirido .Así pues, aunque no ha aceptado la necesidad de cambiar y no es motivado para hacerlo. De esto se deduce que los factores son importantes en cualquier modificación que pretende hacerse de las creencias y conocimientos alimentarios, ya que son tantos los factores que intervienen en la adquisición de ellos, que resultaría difícil poder cambiarlos. Las creencias como conducta forman parte de los hábitos alimentarios. (Autor Monge)

3.10 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. La alimentación tiene una connotación hereditaria cultural muy arraigada, el hombre ingiere lo que su cultura le ha enseñado la forma en que el ser humano se alimenta, no ha sido una cuestión de azar, sino que esta ha correspondido a las particularidades de sus vivencias que han condicionado y moldeado sus hábitos. Así entonces, puede decirse que, el hombre es producto de la consecución de acciones que finalmente le conducen a uno o varios comportamientos específicos, donde necesariamente condicionan algún rol en su vida. Sin embargo, es importante aclarar que

sobre los hábitos generalmente existe la conciencia del acto, hay conocimiento del tipo de hábitos que se practican y el calificativo, positivo o negativo, más la forma de proceder termina siendo un paliativo insuficiente.

3.11 Alimentación desarrollo cognitivo

Cerebro es una intrincada maraña de neuronas o células nerviosas y cables eléctricos interconectados mediante unas sustancias químicas muy simples, cuya misión es transmitir mensajes de una célula nerviosa a otra. El cerebro representa sólo el 2% de nuestro peso: sin embargo, necesita alrededor del 20% de la energía que ingerimos. Si nosotros “somos lo que comemos”, entonces nuestro cerebro también dependerá de lo que comamos. Podemos mejorar la salud y las funciones del cerebro a través de la alimentación.” (Castelló, 2020)

3.12 Nutrición

La nutrición es la ciencia que trata de los alimentos, es el proceso mediante el cual el cuerpo utiliza el alimento para crecer, desarrollarse y mantener un grado mínimo de salud. Lógicamente, la nutrición por sí sola no basta para lograr que un individuo este totalmente sano. Debemos relacionar la buena nutrición con otros factores de la salud como el ejercicio físico, el sol, el sueño, el aire libre y la relajación que nos libera de la tensión nerviosa. La nutrición está integrada por un complejo sistema en el que interaccionan el ambiente que influye en la selección de alimentos, frecuencia de consumo, tamaño de las raciones, horarios, etc. (Ono, Curcuy (1999)

3.13 Salud

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de afecciones o enfermedades", se toma como punto de apoyo para el análisis de un concepto que, entre otras cosas, no explícita la distinción entre salud y sanidad. Tras

mostrar que el concepto de salud es múltiple, complejo y relativo, y que a lo largo de la historia se ha entendido de muy diversos modos, se contemplan las virtudes y deficiencias del binomio salud-bienestar que opera en la definición actual propuesta por la OMS” (Grande, s.f)

3.14 Estado nutricional

El estado nutricional es el equilibrio entre la ingesta alimentaria y las necesidades de energía y nutriente, expresado en la salud de una persona. El estado nutricional es una de las medidas objetivas de la salud y bienestar de la persona. El grado y gravedad de los diversos tipos de malnutrición son también indicadores exactos y útiles del nivel general de desarrollo humano y social puesto que reflejan la interacción de factores socioeconómicos, políticos y ambientales. La evaluación nutricional tiene fines diagnósticos y como tal de una herramienta imprescindible, su principal utilidad es proporcionar información para conocer tempranamente la magnitud y características del problema nutricional de un individuo. Beltrán y Centellas (2003: 13)

3.15 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)

3.15.1 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. Para tener

una alimentación variada se deben seleccionar alimentos de cada uno de los grupos identificados en la olla familiar, en la proporción y con la frecuencia indicados. No es necesario consumir de todos los alimentos en cada tiempo de comida; pero sí incluirlos durante el día. Las preparaciones de cereales, granos (arroz, frijol, soya, lentejas, garbanzos, maíz, avena, etcétera) y tubérculos (papa, camote, ichintal, yuca, etcétera), corresponde a los que debemos de comer en mayor cantidad, siguiéndole los grupos de frutas y vegetales, luego le siguen los grupos de leche y derivados, y carnes cuyo consumo debe ser moderado y, por último se recomiendan pequeñas cantidades grasas (aceites, aguacate y semillas: manías, pepitoria, ajonjolí, marañón, etcétera) y azúcares (azúcar y miel).

3.15.1.2 Una dieta es equilibrada

Una dieta equilibrada es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima. La dieta ha de ser variada consumiendo sobre todo productos frescos y de temporada. Sin darnos cuenta hemos ido abandonando los buenos hábitos alimentarios con el consiguiente detrimento hacia nuestra salud. La dieta equilibrada depende de una serie de factores personales tales como el sexo, la talla, el peso, la edad, la actividad que realizamos, el clima y el entorno en el que vivimos. Debido a los múltiples factores personales de los que depende, la dieta equilibrada varía mucho de unos individuos a otros y por ello se habla de cantidades o ingestas diarias recomendadas. Cuando los nutrientes consiguen mantener la salud y cubren los requerimientos energéticos del organismo.

3.16 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)

3.17 Educación alimentaria nutricional

La Educación Alimentaria Nutricional es un proceso dinámico a través del cual los individuos, las familias y su comunidad adquieren, reafirman o cambian sus conocimientos, actitudes, adquisición, conservación, preparación y consumos de los alimentos, de acuerdo a sus pautas culturales, necesidades individuales y a la disponibilidad de recursos en cada lugar. Es importante que se brinde EAN desde edades tempranas en todos los centros educativos, para que se inculquen hábitos alimentarios correctos desde la niñez, y así evitar enfermedades relacionadas con la alimentación. La educación alimentario-nutricional es un potente instrumento de promoción y prevención de patologías nutricionales así como otras donde la alimentación constituye un factor de riesgo (Grosso y col, 2012).

3.18 Educación alimentaria escolar

Los niños son uno de los grupos prioritarios que deben recibir Educación Alimentaria y Nutricional puesto que son consumidores actuales y futuros, que necesitan adquirir patrones alimentarios saludables y perdurables (FAO, 1998).

3.19 Calidad de vida

Como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto multidimensional y complejo que incluye aspectos personales como salud, autonomía, independencia, satisfacción con la vida y aspectos ambientales como redes de apoyo y servicios sociales, entre otros. La OMS (1994)

3.20 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).

3.20.1 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).

3.20.1.2 Los componentes del estilo de vida

Se consideran como esquemas de comportamiento que comprenden hábitos saludables y no saludables que interactúan entre sí. Los principales aspectos relacionados con el estilo de vida son la sexualidad, el estrés, el sueño, el tiempo libre y desde el punto de vista psicosocial, las relaciones interpersonales. Sin embargo, con el pasa del tiempo se han estudiado otros factores que se consideran de mayor influencia en el diario vivir de las personas, dentro de los cuales se destacan, la AF, HA, CA y CT, que se ven importantemente modificados en los jóvenes universitarios. Dentro de los aspectos que definen el EV en los jóvenes universitarios, está el uso del tiempo libre en las escuelas, por lo que se ha promovido la AF, por medio de instalaciones deportivas, becas y competencias, con el objetivo de canalizar ese tiempo libre hacia la práctica de algún deporte, evitando así el sedentarismo. García-Laguna et al. (2012)

3.21 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).

3.22 La importancia de la alimentación en preescolar

Los niños y niñas del Inicial I es de gran importancia que retomen hábitos alineación saludable, porque estos les servirán para toda la vida. Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades. (Castro, 2015)

3.22.1. 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)

3.23 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)

3.24 Variedad en la alimentación

Una alimentación adecuada y saludable combina también con el ejercicio físico esto es un pilar fundamental para ser humano. La mala alimentación termina con todo nuestro cuerpo interno e externo provocando enfermedades crónicas. Si llevamos una alimentación sana tendremos una mejor vida en todas nuestras actividades. Priorizando para tener una buena alimentación es fundamental tener hábitos alimenticios desde temprana edad esto será favorable para toda nuestra vida. (Hermoza, 2013)

3.25 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. 25.1 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)

3.26 Disponibilidad de alimentos

Una buena alimentación es la base fundamental para una buena nutrición y para el crecimiento y desarrollo saludable del ser humano. Alimentarse no significa comer mucho, consiste más bien en ingerir los nutrientes necesarios y variados para generar un equilibrio en beneficio de nuestro organismo. Muchas veces la situación económica no permite que dispongamos de todo lo que quisiéramos, en el momento que lo necesitamos, pero lo más grave es que a veces los pocos recursos que tenemos los gastamos en productos que no son importantes y beneficiosos para nuestra dieta y que al contrario nos distraen y desequilibran el presupuesto, además de arriesgar una nutrición inadecuada. La publicidad distorsiona ciertos hábitos de consumo tradicional, por ejemplo la publicidad que hace ciertos productos envasados, especialmente de algunos dulces y bocadillos que solo sirven para distraer nuestro estómago y nuestros bolsillos, están perturbando nuestros hábitos alimenticios, nuestros valores, nuestras tradiciones y costumbres que nos permitían una cultura de ingerir alimentos naturales y frescos. En ese sentido hay que comenzar a planificar y administrar mejor nuestra alimentación, pensemos que de ella depende nuestra salud. Nuestra capacidad de actuar, de desenvolvernos en todas las actividades físicas e intelectuales que requerimos para realizarnos como personas en la sociedad. Invertir en una alimentación saludable es muy beneficioso para cada organismo además que la esperanza de vida es más extendida. Jamás es tarde para poder cambiar de hábitos es de vital importancia el tomar consciencia de cómo se debe de alimentar bien con alimentos naturales, frutas y verduras y el beber agua (Lanza, 2003:39).

3.27 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. La pirámide alimentaria representa de forma gráfica los principales y más importantes alimentos que debemos ingerir para mantener una alimentación balanceada, equilibrada y saludable. El gráfico se lee de abajo hacia arriba, pues los alimentos que están en la base son aquellos que se deben ingerir en mayor cantidad y diariamente. A medida que se acerca a la punta de la pirámide, indica una disminución en el consumo y de preferencia de manera La pirámide alimentaria representa de forma gráfica los principales y más importantes alimentos que debemos ingerir para mantener una alimentación balanceada, equilibrada y saludable. El gráfico se lee de abajo hacia arriba, pues los alimentos que están en la base son aquellos que se deben ingerir en mayor cantidad y diariamente. A medida que se acerca a la punta de la pirámide, indica una disminución en el consumo y de preferencia de manera ocasional.(Sánchez, 2014)

3. 28 Recomendaciones alimentarias

Es necesaria una buena alimentación, equilibrada y variada, acompañada de unos hábitos de vida saludables. Llevar una correcta dieta alimentación a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales. La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado

de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.

(Sánchez, 2014)

3. 29 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).

3.30 Alimentos y sus agrupaciones

3.30.1 Verduras

Las hortalizas son todas las plantas o partes de plantas dedicadas a la alimentación y cuyo cultivo se realiza en las huertas, llena de color tu vida, consumiendo cinco al día. Dentro de las hortalizas se distinguen las verduras, cuya parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, flores), y las legumbres verdes, como los frutos y semillas no maduros de las hortalizas leguminosas. No obstante, a nivel popular, el término verduras se utiliza indistintamente para todas las hortalizas. Las hortalizas son un grupo de alimentos de origen botánico variado, ya que la parte que se emplea para la alimentación varía de una a otra. (Galarza 2008:15)

3.30.1.2 Frutas

Las frutas son alimentos ricos en agua, carbohidratos, minerales y vitaminas. También son ricas en antioxidantes y fibra, lo que las hace indispensables en una dieta equilibrada y variada. Se recomienda el consumo regular, equivalente a cinco raciones al día de frutas o verduras. Incluye en tu dieta, zumos de fruta fresca y si esto no es posible, consume zumos 100% de fruta. Pero recuerda: una ración de zumo no puede sustituir una pieza de fruta. Las frutas pueden tomarse 42 como merienda o bien, como postre o aperitivo. Sé creativo algunas frutas y la mayoría de hortalizas pueden formar parte de una exquisita ensalada para la cena o la comida. Las frutas en su gran diversidad tienen bastantes vitaminas y antioxidante esto es muy beneficioso para nuestro organismo ya que ayuda a mantener la vitalidad de órganos. Se debe de consumir cinco frutas cada día debemos optar por las frutas de temporada están más económicas y accesibles. (Galarza 2008:15)

3.30.1.3 Carnes

Se denominan carnes las partes blandas comestibles del ganado bovino, ovino y porcino, así como de las aves. En realidad cualquier mamífero o ave apto para ser ingerido como alimento entra del concepto de carne. Las partes más blandas comestibles son por lo común, tejido muscular pero también vísceras tales como el hígado, riñones, corazón y otras, las carnes contiene varios nutrientes: proteínas, grasas, elementos químicos esenciales, vitaminas y agua (Cervera Clapes y Rigolfas, 1993:73).

3.30.1.4 La leche y sus derivados

La leche es un alimento líquido, de color blanco con un contenido en nutrientes excelente. Se puede considerar que es el alimento más completo que existe. La leche más utilizada como alimento, además de la leche de la mujer para el niño, es la leche de vaca, leche de oveja, etc. Su composición nutritiva: la leche contiene hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, elementos químicos esenciales y agua. Cervera et. al. (1993:68)

3.30.1.5 Aceites

Existen algunos alimentos que contienen lípidos de forma exclusiva o en mayor parte. Son los aceites, margarinas, mantequillas, mantecas de cerdo y algún otro. Su función nutritiva es energética, transportando las vitaminas liposolubles. Los aceites comestibles son grasas líquidas de origen vegetal, obtenidas a partir de ciertas semillas o frutos aceitosos. Dentro de las más conocidas están, el aceite de oliva, aceite de semillas, aceite light, aceite de girasol, margarinas. (Cervera et. al., 1993:70)

3.30.1.6 Harinas y pastas

A partir de la sémola de trigo se preparan alimentos moldeados y desecados, denominados genéricamente “pastas” alimenticias. Son los conocidos fideos, macarrones y tallarines, así como las pastas o canelones. El trigo duro es una variedad de mayor contenido en gluten, su composición nutritiva es la siguiente almidón, proteínas, grasas, vitaminas y fibra (Esquivel, Martínez y Correa, 1998:12).

3.30.1.7 Cereales, tubérculos y legumbres

Los cereales son los frutos maduros y desecados de las gramíneas, que adoptan la conocida forma de crecimiento en espiga los más utilizados en la alimentación humana son el trigo y arroz aunque son importantes la cebada, la avena y el maíz. Tubérculos son engrosamientos característicos de las raíces de ciertas plantas. Las más utilizadas son las patatas, su valor nutritivo es el siguiente almidón, proteínas, fibra vegetal. Legumbres son alimentos muy interesantes desde el punto de vista nutritivo. Forman parte de este grupo por su alto contenido en almidón. Se presenta, en general, como granos secos separados de las vainas donde se producen (garbanzos, lentejas, judías blancas, habas), ya sean frescos o congelados (guisantes), la soya es una legumbre de gran interés en nutrición. Son alimentos de una alta concentración de importantes nutrientes: almidón, proteínas, grasas. (Cervera et. al., 1993:79)

3.31 Energía

La energía no es ningún nutriente sino que se obtiene tras la utilización de los macronutrientes por las células. Así, todos los alimentos, en función de los nutrientes que los componen, aportan energía o, lo que es lo mismo, calorías en mayor o menor medida. El cuerpo humano requiere energía para realizar todas las funciones corporales, entre ellas el trabajo y demás actividades, así como para el mantenimiento de la temperatura del cuerpo y el funcionamiento cardíaco y pulmonar constante. En los niños, la energía es fundamental para el crecimiento. La energía es asimismo necesaria para la descomposición, la reparación y la formación de los tejidos. (Ana Belén Martínez, 2016)

3.32 Macro nutriente

Los macro nutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) generan señales de saciedad de intensidad variable. Sopesando las evidencias parece claro que las grasas son las que tienen la menor capacidad saciante, mientras que los hidratos de carbono tienen una capacidad saciante intermedia y se ha demostrado que las proteínas tienen la mayor capacidad saciante (Toman y Russell, 2003)

3.32.1 Los carbohidratos

Son los carbohidratos, son conocidos también como glúcidos, por su sabor dulce más o menos intenso. Glúcido proviene de la raíz griega glucosa que quiere decir dulce. El grupo de hidratos de carbono está formado principalmente por: azúcar, almidón, dextrina, celulosa y glucógeno, sustancias que constituyen una parte importante de la dieta de los humanos y de muchos animales. Los más sencillos son los azúcares simples o monosacáridos, que contienen un grupo aldehído o cetona; el más importante es la glucosa. Los disacáridos más importantes son: sacarosa, maltosa y lactosa. Los carbohidratos constituyen un factor energético importante para el organismo, aportando más de la mitad de la energía diaria (produce 4 kcal /g). Además, el metabolismo celular

los utiliza, una vez transformados, como reserva y soporte. Las personas que abusan del consumo de azúcar pueden experimentar un aumento de peso. Por ello, el azúcar se debe consumir en pequeñas cantidades. (Curcuy, Ono, 2000:30).

3.32.1.2 Grasas o lípidos

Las grasas son nutrientes esenciales en la dieta, pero su consumo debe ser moderado. Es importante incluirlas en la dieta porque son una excelente fuente de energía. Las grasas son importantes en la dieta como fuente de energía, ya que producen 9 kcal /g. El consumo excesivo de grasas está asociado con la obesidad, enfermedades del corazón y vesícula biliar y algunos tipos de cáncer. Se recomienda no ingerir más del 30% de energías a través de las grasas. Gran parte del sabor de los alimentos está contenido en la grasa. Las mismas se dividen en saturadas e insaturadas (enlaces químicos entre los átomos de carbono son dobles o triples) (Galarza 2008)

3.32.1.3 Proteínas

Las proteínas son sustancias nutritivas o nutrientes presentes en los alimentos, que tienen funciones esenciales para la vida, por lo que deben estar presentes en la dieta. La función primordial de las proteínas es producir tejido corporal y sintetizar enzimas, algunas hormonas como la insulina, y otras sustancias complejas que rigen los procesos corporales. Cuando se ingieren proteínas en exceso la proteína extra se descompone en compuestos productores de energía (produce 4 kcal /g). Una carencia proteínica resulta perjudicial para el organismo, provoca trastornos físicos (reducción de la masa muscular) e intelectuales. Este fenómeno se denomina mal nutrición proteico energética (Esquivel, Martínez y Martínez correa 1998:41)

3.33 Micronutrientes

Los micronutrientes constituyen los principios básicos de la dieta se encuentran en los alimentos, cuyo valor se basa, sobre todo, en la calidad de sustancias nutricias que contienen. Para establecer las recomendaciones nutrimentales es necesario considerar tanto las funciones fisiológicas de los nutrimentos del organismo, como las características de cada individuo. (Abela y Villegas, 2007)

3.33.1 Vitaminas

Por lo general actúan como catalizadoras, combinándose con enzimas activas, para crear metabólicamente proteínas. Las trece vitaminas identificadas se clasifican de acuerdo a su capacidad de disolución en grasa o en agua. Las vitaminas liposolubles, A, D, E y K, suelen consumirse junto con alimentos que contienen grasa y se pueden almacenar en la grasa del cuerpo. Las vitaminas hidrosolubles, las ocho del grupo B y la vitamina C, no se pueden almacenar y por lo tanto se deben consumir con frecuencia. El cuerpo sólo puede producir vitamina D; todas las demás deben ingerirse a través de los alimentos. Una dieta bien equilibrada contiene todas las vitaminas necesarias. Vitaminas hidrosolubles se caracterizan por disolverse en el agua. Y son C, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12. (Abela y Villegas, 2007).

3.33.1.2 Vitamina C

La vitamina C también es conocida como ácido ascórbico. La importancia de ingerirla por medio de la alimentación radica en que los seres humanos no la sintetizan, es la menos estable de las vitaminas hidrosolubles. La Vitamina C ayuda al sistema inmune a funcionar con normalidad. Como antioxidante, la Vitamina C también contribuye a la protección de las células y las ayuda a funcionar correctamente. La Vitamina C también ayuda a la formación de colágeno, que es parte de la estructura de los huesos, los dientes, las encías y la piel. De esa forma es como la Vitamina C ayuda a mantenernos saludables diariamente. La escasez de esta vitamina produce varios síntomas relacionados con una sensación de malestar: dolor e inflamación de las articulaciones, debilidad muscular, cansancio, cambios de humor, gingivitis (inflamación y sangrado de las encías), mala

cicatrización de las heridas, hematomas y pérdida del apetito. Si esta situación se prolonga puede conducir al desarrollo del escorbuto, enfermedad que se caracteriza por los síntomas anteriores, aunque también se produce anemia y depresión.

(Abela y Villegas, 2007).

3.33.1.3 Minerales

En nuestro organismo se hallan en cantidad mayor y menor casi todos los elementos. Al decir minerales nos referimos principalmente a otros elementos que pese a estar en menor cantidad en nuestro organismo o en los alimentos, son de gran importancia, de ellos hay por lo menos 14 que se han demostrado que son indispensables. Los minerales inorgánicos son necesarios para la reconstrucción estructural de los tejidos corporales, además participan en procesos tales como la acción de los sistemas enzimáticos, contracción muscular, reacción nerviosa y coagulación de la sangre. Estos nutrientes minerales, que deben ser suministrados en la dieta, se dividen en dos clases: macro elementos (calcio, fósforo, magnesio, sodio, hierro, yodo Y potasio) y micro elementos (cobre, cobalto, manganeso, flúor y cinc). (Hammrely, 1992)

3.35 Consumo frecuente de “snack”

Se trata de diferentes alimentos sólidos o líquidos consumidos entre comidas o reemplazándolas. Proporcionan una cantidad elevada de energía con poca densidad de nutrientes, y un aporte excesivo de grasas y azúcares simples, o de sal. Aquí están incluidos también las bebidas azucaradas y refrescos. Indican que si estos alimentos “se consumen en forma ocasional no ocasionarían problemas, el problema es cuando se consumen diariamente, porque reemplazan a alimentos de mayor valor nutritivo”, y el consumo excesivo puede llevar a una carencia de nutrientes, sobrepeso u obesidad, diabetes o entre otras hipertensión arterial. Marugan y col (2006)

3.36 Leyes de la alimentación

Es importante también saber combinar cada grupo de alimento de manera balanceada, creo cuatro leyes de alimentación, adecuando las comidas a nuestras necesidades personales. Con esto se refiere a que toda dieta debe contener todos los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo humano. Es decir, la alimentación debe incluir tanto micronutrientes como macronutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales). Además, debe contar con la cantidad suficiente de fibra y de agua. Pedro Escudero (1877-1963)

3.36.1 Ley de la cantidad

La cantidad de los alimentos que se toman diariamente debe ser suficiente para cubrir las necesidades del organismo en cuanto energía y en cuanto a sustancias necesarias para el crecimiento y el mantenimiento de nuestros tejidos y órganos. Una alimentación suficiente se manifiesta porque el individuo realiza correctamente las funciones: crecimiento, reproducción, trabajo, actividades mentales, conservación del peso en el adulto. La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance. El cuerpo humano debe reponer la cantidad calórica consumida, mediante un adecuado aporte de alimentos, especialmente los energéticos. Las proteínas, minerales, vitaminas y agua forman parte del organismo. Una vez utilizadas estas sustancias, los metabolitos finales son eliminados. Toda sustancia eliminada debe reponerse en cantidad y calidad. Un balance normal permite recuperar o conservar el estado de salud. Si la alimentación cumple con esta ley se considera suficiente. De lo contrario, al no cubrir las exigencias calóricas o la cantidad de nutrientes para mantener el balance, la alimentación será insuficiente, mientras que si el aporte es superior a las necesidades, será excesiva. (Curcuy y Ono 1999)

3.36.1.2 Ley de la calidad

El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integran, el régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran. El organismo, unidad indivisible biológicamente, está formado en última instancia por células, y éstas a su vez, por sustancias elementales. Por lo tanto, para mantenerse saludable es imprescindible ingerir todos los principios nutritivos que integran el organismo y ello se cumple al ingerir diversos alimentos en adecuadas cantidades y proporciones. Si la alimentación cumple con esta ley se considera completa. En cambio, si falta un principio nutritivo o está extremadamente reducido, será una alimentación carente. (López y Suárez, 2010).

3.36.1.3 Ley de la armonía

Las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos” Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí."Los distintos componentes de la alimentación no deben administrarse arbitrariamente porque si bien se puede suprimir el hambre, se corre el riesgo de carecer de algunos principios nutritivos. Para lograr esta relación armónica en las cantidades de los nutrientes, el aporte calórico diario debe ser el siguiente: 50- 60% de hidratos de carbono, 10- 15% de proteínas y 25- 30% de grasas. Suele suceder que el aporte diario de grasas es bastante mayor a este 25-30% por lo que se produce acumulaciones de grasas. Entonces será necesario bajar el porcentaje de grasas que se ingieren por un lado pero también estimular la lipólisis para deshacerse de las grasas ya acumuladas a través del ejercicio físico y de tratamientos anticelulíticos reductores. Si la alimentación cumple con esta ley se considera armónica. Mientras que si los nutrientes no guardan la proporcionalidad adecuada, será una alimentación disarmónica. (López y Suárez, 2010).

3.36.1.4 Ley de la adecuación

La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo. Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. Ello implica una adecuada elección de los alimentos, así como una adecuada preparación. La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo. La alimentación debe satisfacer todas las necesidades del organismo y debe adaptarse al individuo que la ingiere. Esta adecuación será en función de sus gustos, hábitos, tendencias y situación socioeconómica. Y en el caso de ser un individuo enfermo, se tendrá en cuenta el estado del aparato digestivo, las perturbaciones del órgano o sistemas enfermos y el momento evolutivo de la enfermedad. Si la alimentación cumple con estas leyes se considera adecuada. (López y Suárez, 2010)

3.37 Actividad física

La actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (OMS, 2018)

3.37.1 El sedentarismo o inactividad física

Está reconocido como un problema de salud pública mundial por la OMS (2012). Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener

beneficios para la salud. El aumento del uso de los medios de transporte también ha reducido la actividad física, el sedentarismo es un factor de riesgo modificable, lo que significa que la adopción de un estilo de vida que incluya la práctica de ejercicio físico interviene en la mejora de la salud de la persona sedentaria y reduce su riesgo cardiovascular. En este sentido, hay un aspecto fundamental que es la prevención en la infancia. Los niños de hoy en día tienen peores hábitos de alimentación, ejercicio físico y ocio. La práctica deportiva se suele reducir a las horas que imparten en las escuelas al tiempo que el ordenador, los videojuegos y la televisión se convierten en sus principales vías de esparcimiento. Educar a los más pequeños en la necesidad de tener una vida activa, con ejercicio moderado y actividades al aire libre es el único método para ayudarles a convertirse en adultos sanos. Sin olvidar, además, que esa prevención colaboraría en la mejora de las cifras de colesterol y sobrepeso de los más pequeños. (OMS, 201

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS DE NUESTRA INVESTIGACION

4.1 Alimentos funcionales

Los alimentos funcionales aquellos que, con independencia de aportar nutrientes, han demostrado que afectan beneficiosamente a una o varias funciones del organismo, de manera que proporcionan un mejor estado de salud y bienestar. Estos alimentos, además, ejercen un papel preventivo ya que reducen



los factores de riesgo que provocan la aparición de enfermedades. Entre los alimentos funcionales más importantes se encuentran los alimentos enriquecidos. Los alimentos funcionales deben consumirse dentro de una dieta sana y equilibrada y en las mismas cantidades en las que habitualmente se consumen el resto de los alimentos. Los alimentos funcionales pueden formar parte de la dieta de cualquier persona. Pero además, están especialmente indicados en aquellos grupos de población con necesidades nutricionales especiales (embarazadas y niños), estados carenciales, intolerancias a determinados alimentos, colectivos con riesgos de determinadas enfermedades (cardiovasculares, gastrointestinales, osteoporosis, diabetes, etc.) y personas mayores

4.2 ¿Para qué sirven?

Los alimentos funcionales han sido desarrollados específicamente para promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades. En general, huelen, saben y tienen el mismo aspecto que sus equivalentes no funcionales. Tienen efectos positivos cuando se suman a una dieta equilibrada y a un estilo de vida activo. Para los que llevan una vida sana, los alimentos funcionales mejoran la salud y aumentan el bienestar. Como ejemplos de alimentos

funcionales se destacan los yogures con bacterias probióticas y azúcares prebióticos, las margarinas con esteroides y estanoles, los huevos ricos en omega 3, cereales con ácido fólico y panes o barritas con isoflavonas.

4.3 Alimentos que ayudan a los hábitos alimentarios

4.3.1 Frutas y verduras

“frutas” a los frutos de naturaleza carnosa, que se pueden comer sin preparación. Las hortalizas son todas las plantas o partes de plantas dedicadas a la alimentación y cuyo cultivo se realiza en las huertas. Las hortalizas son un grupo de alimentos



de origen botánico variado, ya que la parte que se emplea para la alimentación varía de una a otra. Las frutas y verduras son alimentos ricos en agua, carbohidratos, minerales y vitaminas. También son ricas en antioxidantes y fibra, lo que las hace indispensables en una dieta equilibrada y variada. Se recomienda el consumo regular, equivalente a 5 raciones al día de frutas y/o verduras. En la variedad está el secreto... escoge frutas y verduras de temporada. Son más baratas, están en su punto ideal de maduración. Incluye en tu dieta, zumos de fruta fresca y si esto no es posible, consume zumos 100% de fruta. Pero recuerda: una ración de zumo no puede sustituir una pieza de fruta. Las frutas pueden tomarse como tentempié o como merienda o bien, como postre o aperitivo. Sé creativo algunas frutas y la mayoría de hortalizas pueden formar parte de una exquisita ensalada para la cena o la comida. Experimenta y prueba nuevos guisos y menestras de verduras.

4.3.1.2 Carnes, lácteos, pescado y huevos.



Este grupo de alimentos es la principal fuente de proteínas de nuestro cuerpo. Las proteínas, al igual que las grasas y los hidratos de carbono, es un macronutriente imprescindible. Además de

aportar energía, las proteínas llevan a cabo las funciones de reparación y/o formación de tejido (uñas, pelo, piel, músculos, etc). Las proteínas están compuestas por moléculas más pequeñas, llamadas aminoácidos. Existen dos tipos de aminoácidos, dependiendo de las funciones que realizan en nuestro cuerpo: • Aminoácidos esenciales: el cuerpo no los puede producir y se obtienen exclusivamente del consumo de alimentos. Ejemplo de alimentos ricos en aminoácidos esenciales son la leche, el queso, los huevos, ciertas carnes, las verduras y las nueces. • Aminoácidos no esenciales: son producidos por el cuerpo a partir de los aminoácidos esenciales o del proceso de digestión de las proteínas.

4.4 Necesidades de energía y nutrientes



Las niñas y los niños en edad escolar, para mantener el organismo en buenas condiciones de salud, para su crecimiento y desarrollo necesitan energía y nutrientes que son provistos por los alimentos. Los nutrientes principales son: agua, proteínas, hidratos.

4.5 El agua

Es el alimento que no aporta calorías; sin embargo es esencial para la vida. Ello se debe a que el cuerpo humano está formado por un alto porcentaje de líquido entre un 65% y un 70% en un adulto, la función del agua en el organismo es que ayuda a eliminar las impurezas, toxinas a través de la orina y la transpiración y a regular la temperatura corporal tanto en el calor como en el frío y en los cambios climáticos. La cantidad de agua que deben consumir los escolares diariamente es de 5 a 6 vasos diarios.



4.6 Hidratos de Carbono



Su función principal es la de proveer al organismo la energía necesaria para desarrollar normalmente todas las actividades cotidianas, caminar, trabajar, hacer deportes, se relaciona con todos los movimientos que el organismo realiza diariamente. Se clasifican en azúcares simples y complejos, por ser sustancias orgánicas compuestas de carbono, hidrogeno, oxígeno y agua se convierten en glucosa, que es como se incorporan al sistema sanguíneo del organismo y es como dan la energía necesaria para todas las actividades. Los azúcares simples se clasifican en monosacáridos y disacáridos, entre los primeros se destaca la glucosa y fructuosa; principales componentes de las frutas que les confieren el sabor dulce y entre los segundos, la sacarosa componente del azúcar común y mayormente consumida, la lactosa azúcar de la leche.

4.7 Las proteínas

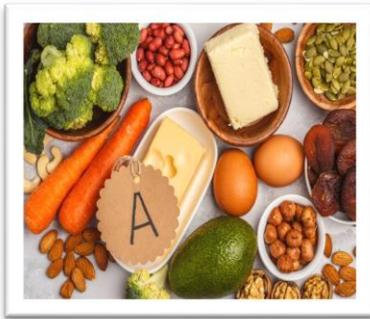
Las funciones que desempeñan las proteínas en el desarrollo y crecimiento de los escolares son varias y de gran importancia, intervienen en la formación de las células, tejidos corporales, componente esencial de las hormonas y enzimas reguladoras del metabolismo y de los anticuerpos encargados



de evitar los procesos infecciosos. Además intervienen en la regeneración de los tejidos; constituyentes de los huesos, músculos, piel, cabello, uñas y otros durante toda la vida del ser humano. Son sustancias conformadas por veinte aminoácidos, de los cuales ocho son indispensables para el organismo humano, llamados aminoácidos esenciales, que se encuentran en los alimentos de origen animal (carnes de todo tipo, lácteos y sus derivados). Estos aminoácidos no pueden sintetizarse en el organismo, por tanto deben ser incorporados en la alimentación diaria, los otros 12 se encuentran en los alimentos de

origen animal y vegetal (leguminosas o legumbres y cereales). Los alimentos tienen distinta cantidad de aminoácidos en diferentes combinaciones por lo tanto su calidad está sujeta a la cantidad de aminoácidos esenciales que contenga. La carencia o exceso producen problemas de salud. La falta o deficiencia de proteínas, (principalmente de origen animal) en la alimentación, pueden conducir a un estado de desnutrición crónica y a ciertas manifestaciones o lesiones que pueden ser irreversibles en los escolares, su consumo en exceso también producen problemas de salud como las artritis.

4.8 Las Grasas



Las grasas constituyen las reservas energéticas, de donde el organismo obtiene la energía que no aportan las dietas deficitarias en calorías. Además cumplen un papel importante, cubren a todos los órganos del cuerpo humano para protegerlos de posibles contusiones y actúan como protectoras del organismo cuando las temperaturas son muy bajas (menos de 15 grados) y son transportadoras de las vitaminas liposolubles. Una alimentación deficitaria en grasas puede provocar serios problemas a la salud porque el organismo utiliza la energía necesaria de la grasa que es parte estructural de los músculos. El consumo exagerado de grasas al no ser utilizadas se acumulan dando lugar a la obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedades cardíacas y problemas en las articulaciones tanto a nivel de columna como en las extremidades superiores e inferiores.

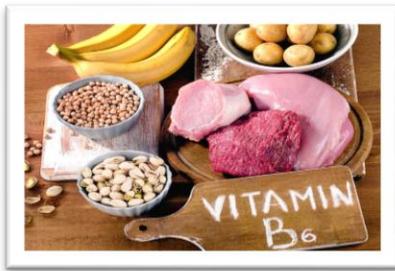
4.9 Vitamina “A”

Es necesaria para la formación del sistema inmunológico, es indispensable para la visión, crecimiento de los huesos, principal constituyente del tejido epitelial, también es necesaria para la síntesis de la proteína transportadora de hierro la



transferrina. Su absorción puede estar limitada por los síndromes de mala absorción y por la toma de laxantes y la falta de grasas en la alimentación. Los requerimientos se hallan aumentados en las siguientes enfermedades: diabetes, tuberculosis, hipotiroidismo, cirrosis, desnutrición aguda severa y moderada, diarreas agudas y bacterianas. Los alimentos que las contienen son: hígado de pescado, res, aves y las vísceras de todos los animales, todas las carnes de los pescados de mar y de agua dulce, mantequilla, quesos no desgrasados, los aceites vegetales, yema de huevo, leche entera, zapallo, espinaca, acelga, zanahoria, brócoli, achicoria, maíz amarillo, perejil, papaya, mango, durazno amarillo, melón, plátanos, lechugas.

4. 10 Vitamina “B-6”



Es esencial en el metabolismo de los aminoácidos, y de los ácidos grasos, Su papel en el crecimiento de todas las células es importante. Su deficiencia aislada no es frecuente, generalmente ocurre en asociación con la deficiencia de la vitamina “B” 12, su deficiencia produce crecimiento deficiente, pérdida ponderal,

lesiones cutáneas, dermatitis seborreica, estomatitis angular, inflamación en la lengua, anemia, neuropatías, apatía, depresión, convulsiones, calambres, náuseas y vómitos. Se encuentra en los siguientes alimentos: huevo, carne de pollo, de res, cerdo, vísceras, y recortes de carne, pescado de todo tipo, leche, huevos, generalmente se encuentra en los vegetales de granos enteros, cereales con cáscara, harinas integrales, semillas de maní, almendras, nueces, leguminosas, lentejas, porotos en todas sus variedades, papas, espinacas, toda variedad de plátanos.

4.11 Vitamina “B” 12

Necesaria para la maduración de los glóbulos rojos, importante para el crecimiento y desarrollo del sistema



nervioso, indispensable para la medula espinal, coenzima de varias reacciones enzimáticas. Su deficiencia produce anemia perniciosa, atrofia de la musculatura gástrica, profundos temblores involuntarios, pérdida del apetito y de peso, ardor en la lengua, alteraciones del sistema nervioso central, Se encuentra en los siguientes alimentos hígado, vísceras, carnes, huevos, pescados y quesos fermentados Vitamina “C” Esta vitamina actúa como antioxidante, participa en la formación del tejido conectivo normal (matriz ósea), formación de los huesos y en la curación de las heridas. Interviene en la síntesis de algunos corticoides, es un agente reductor, favorece la absorción del hierro. Ahorra vitamina A, E y algunas del complejo “B” al protegerlas de la oxidación. Es un antioxidante biológicamente importante, cantidades adecuadas de betacaroteno y de vitamina “C” reducen el riesgo al cáncer, su deficiencia produce el escorbuto que tiene su origen en la vida intrauterina, también puede ser producido por dietas macrobióticas, enfermedades infecciosas como ser en mandíbulas que sueltan las piezas dentarias, pérdida del pelo, piel seca, alteraciones neurológicas. Se encuentran en todas las frutas cítricas, tomate, pimientos morrones, kiwi, papas, fresas, nabo, espinacas, brécol, sandía, melones, espárragos, carne, hígado y leche.

4.12 Calcio



Es necesario para el crecimiento y desarrollo de los escolares por las funciones que cumple, así de este mineral el 90% se encuentra en los huesos y en los dientes, pequeñas cantidades se encuentra en la sangre, líquidos extracelulares y en los tejidos blandos. Actúa sobre la contracción muscular, transmisión de impulsos nerviosos, la activación de las reacciones enzimáticas, el funcionamiento de las membranas celulares, coagulación de la sangre y crecimiento pondoestatural. Su deficiencia ocasiona las caries dentales y eventualmente puede ocasionar osteoporosis, fracturas de huesos, estrés (deportistas, en bailarinas de ballet), calambres musculares, entre otras condiciones y en los menores de 5 años produce el raquitismo. En los atletas, la deficiencia de calcio obstaculiza la actividad

absorción. Se encuentra en las carnes, pescado, huevos, productos de mar, leguminosas, granos de cereales.

4.14 Recomendaciones Nutricionales



Las necesidades nutricionales diarias de los escolares dependen de su edad, estado nutricional, velocidad de crecimiento y actividad física (actividades diarias del juego y actividad deportiva). Así mismo, el consumo de energía y nutrientes varían significativamente según los cambios de apetito y las preferencias alimentarias. Es muy difícil establecer recomendaciones estándar para los escolares, debido a las particularidades individuales que presenta este grupo etéreo, ya que muchos de ellos reciben alimentación en sus núcleos escolares, la mayor parte de las recomendaciones se basan en el establecimiento de las proporciones que se asocian con una buena salud y adecuada alimentación.

4.15 Distribución porcentual de macronutrientes

Se recomienda que el 55 % de la energía total de la dieta proceda de hidratos de carbono incrementando la ingesta de carbohidratos complejos (almidones y fibra dietética), de cereales, legumbres, vegetales y frutas. Es conveniente que los azúcares simples (sacarosa)



proporcionen menos del 10% de las calorías. El 30% de las calorías serán cubiertos por las grasas con un 10% de grasas saturadas, 10 % de Mono insaturadas y un 10% de poliinsaturadas. Los ácidos grasos saturados están presentes en las grasas animales (carnes y leche de vaca) y en algunas grasas vegetales (aceite de coco y palma). Los ácidos grasos poliinsaturados se encuentran en los aceites de pescados, mariscos y aceites vegetales

(girasol, maíz y soja) el aceite de oliva es Mono insaturado. Las grasas aportadas por la alimentación representan las fuentes energéticas más concentradas y además son la única fuente de los ácidos grasos esenciales para el organismo. Dietas con muy bajo contenido en grasa se asocian a un retraso en el crecimiento. Las proteínas aportan el 15% de las calorías, entre las de origen animal y vegetal; las primeras contribuyen con el 50% del aporte total.

4.16 Lista de alimentos para tener buenos hábitos

4.16.1 Manzana



La manzana provee al ser humano de gran cantidad de vitaminas y otros nutrientes con efectos beneficiosos para la salud, por su contenido en fibra actúan como regulador de numerosas molestias intestinales. Su consumo en crudo resulta un excelente dentífrico natural, limpio y blanquea la dentadura y favorece a las encías. La manzana es el fruto ideal para tomar a cualquier hora y participa positivamente en la consecución del equilibrio alimentario. La piel puede ser de color verde, amarilla o rojiza, y la carne va desde un sabor agrio hasta dulce. Es uno de los frutos más consumidos en el mundo. La gran cantidad de variedades existentes hacen que se encuentren al alcance del consumidor durante todo el año. La manzana es el fruto ideal para tomar a cualquier hora y participa positivamente en la consecución del equilibrio alimentario. La piel puede ser de color verde, amarilla o rojiza, y la carne va desde un sabor agrio hasta el dulce. Es uno de los frutos más consumidos en el mundo. La gran cantidad de variedades existentes hacen que se encuentren al alcance del consumidor durante todo el año. A las manzanas se les atribuyen numerosas propiedades saludables gracias a su alto contenido en fibra, minerales, vitaminas y antioxidantes. La manzana suele estar presente en las dietas para perder peso, ya que aportan muy pocas calorías y tienen poder saciante, lo que ayuda a comer menos. Además, las manzanas son ideales para cuidar nuestra dentadura no solo por su gran aporte de calcio, también porque al morderla se produce un movimiento en nuestra boca que fomenta la segregación de saliva, ayudando a limpiar la dentadura de restos de comida que podamos tener acumulados, y no solo eso: al morder

la manzana fortalecemos la mandíbula y los dientes. También son perfectas para mantener una correcta hidratación, ya que más de un 80 % de su contenido es agua.

4.16.1.2 Piña

Es una fruta tropical perteneciente a la familia de las bromelias, aunque es la única de estas con la capacidad de producir un fruto comestible. En realidad, la piña es un conjunto de muchas bayas aglomeradas alrededor de un núcleo central. Los beneficios que la piña aporta a la salud son múltiples. Para empezar, la piña destaca por su capacidad como agente antioxidante. Esta fruta contiene altas cantidades de vitamina C y manganeso, y es una fuente importante de vitaminas del grupo B. Sus beneficios de la piña La piña es una fruta que destaca por ser una excelente fuente de vitaminas, minerales, carotenoides y múltiples fitonutrientes. El consumo regular de esta fruta tropical disminuye el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el sobrepeso, como la diabetes y las enfermedades cardíacas. Cabe destacar que la piña es una fruta de bajo aporte calórico que, a su vez, es muy nutritiva. De hecho, la piña una fruta con un alto valor nutritivo. Con una ración moderada de piña se obtienen micronutrientes tan importantes como vitamina B1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B6 (piroxidina), vitamina B9 (ácido fólico) y vitamina B5 (ácido pantoténico), así como magnesio, manganeso, potasio, beta-caroteno y otros fitonutrientes de gran efecto antioxidante.



4.16.1.3 Uvas



La uva es una estupenda fuente de vitaminas y de sustancias terapéuticas. Fruta de la que existen muchas variedades, su uso tanto en fresco. Es un alimento con excelentes propiedades beneficiosas para la salud La

uva es uno de los alimentos que caracterizan la dieta mediterránea. Este fruto, en forma de baya globosa, pequeña, de color variable que va del blanquecino amarillo al negro, se presenta agrupado en racimos. Las uvas son ricas en antioxidantes, su índice glucémico no es alto, sino medio; asimilables, como glucosa, fructosa, sacarosa, dextrosa y levulosa, por lo que es una buena fuente de energía. La uva negra aporta unas 110 calorías por cada cien gramos, mientras que la blanca unas 75. Debido a su alto contenido en hidratos de carbono, no son aconsejables en el caso de personas diabéticas. Contiene algo de fibra (alrededor de un 1), en forma de celulosa, que ayuda a combatir el estreñimiento y prácticamente carece de otros tipos de nutrientes complejos como proteínas y grasas. Sin embargo, es una interesante fuente de vitaminas. Contiene todas las vitaminas del grupo B y, especialmente es rica en vitamina B6, de gran importancia para el sistema nervioso. También aporta beta caroteno, precursor de la vitamina A, muy útil para una perfecta visión y protección de las mucosas, además de ser un excelente antioxidante. En cuanto a su contenido en vitamina C, si bien es cierto que su aporte es menor al de otras frutas como son los cítricos, se asimila muy bien gracias a la presencia de sustancias flavonoides, a las que se hace mención en el apartado posterior. En minerales, destaca por su contenido en potasio, magnesio, calcio, azufre, hierro, y también pequeñas cantidades de cobre, manganeso y selenio.

4.16.1. 4 Naranja

La naranja es una fruta con multitud de beneficios para el organismo y usos relacionados con sus propiedades. Entre las propiedades de la naranja más destacadas se encuentra la famosa vitamina C, que interviene en el refuerzo del sistema



inmunológico; también interviene en la síntesis de colágeno y protección huesos y dientes. Además, favorece la absorción de muchos minerales como el calcio, magnesio o hierro. Las propiedades de las naranjas son fibras solubles (también conocidas como pectinas) que favorecen la bajada de glucosa en sangre y el buen funcionamiento de la flora intestinal. También se ha comprobado que contiene tiamina y ácido fólico, fundamentales para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Con todo ello, se debe mencionar que

cuando se consume esta fruta en forma de zumo, varían sus características nutricionales, ya que apenas contiene fibra y tiene menores cantidades de vitaminas y minerales que la naranja entera. Por eso es tan importante comer piezas de frutas y no solo zumos. Según beneficios y propiedades de las naranjas, se relaciona con las indicaciones siguientes:

Control de peso. Las naranjas, al ser ricas en fibras solubles y ser bajas en calorías, se hace un complemento ideal para dietas de control de peso, ya que dichas fibras solubles aportan saciedad al organismo sin tener unos niveles altos en calorías. El concepto de saciedad, en este caso, es perfecto para controlar el apetito de una forma rica y saludable.

Sistema locomotor. Como se ha mencionado anteriormente, una de las propiedades de las naranjas son la cantidad de vitamina C que contienen, la cual es formadora colágeno y además protege huesos y dentadura por su contenido en magnesio haciéndola referente para personas con reuma, artritis o artrosis.

Calidad de energía: Otra de las propiedades de las naranjas enteras es que con la combinación de azúcares y fibras que contienen hacen que en el intestino la absorción de dichos azúcares sea más lenta por lo tanto se prolongue la energía y un reducido efecto en la insulina. Si no sube la insulina, no acumulamos tanta grasa.

Eliminación de impurezas al ingerir piezas de naranjas, favorecemos la eliminación de toxina y bajada del ácido úrico a través de la orina. Con la eliminación de toxina prevenimos piedras en el riñón, cistitis o infecciones de orina.

Control del colesterol. La pectina y el magnesio son propiedades de las naranjas asociadas a la bajada del colesterol tanto por la reducción del LDL como en el caso del magnesio, fluidificante para evitar coágulos, con lo cual, previene el padecer enfermedades cardiovasculares.

Bienestar digestivo e intestinal a modo digestivo, las propiedades de las naranjas son muy beneficiosas, ya que tiene propiedades antiespasmódicas, que son las relacionadas con las contracciones musculares del estómago que nos hacen padecer molestias abdominales o malas digestiones. Además, para digestiones lentas o dispepsias es ideal la ingesta de naranjas, ya que al tener propiedades carminativas, esas sensaciones de pesadez y flatulencias se suprimen notoriamente. Tomarlas con moderación en caso de acidez.

4.16.1.5 Fresas

Las uvas son ricas en antioxidantes, su índice glucémico no es alto, sino medio; son ricas en fibra en hidratos de carbono (17%) de rápida asimilación; contienen vitamina C y entre sus minerales destacan el potasio, el cobre y el hierro, aunque también calcio, fósforo, magnesio, manganeso, azufre y selenio. son frutas con bajo



contenido energético, cuyo principal componente después del agua lo constituyen los hidratos de carbono (con una cantidad moderada, alrededor del 7% de su peso), fundamentalmente: fructosa, glucosa y xilitol. Fuente de vitamina C, con un porcentaje incluso superior al que posee la naranja. Una ración media de fresas, 150 g, contiene 86 mg de vitamina C; mientras que una naranja mediana, de 225 g, contiene 82 mg. Si bien, en cualquiera de los dos casos, las ingestas diarias recomendadas para esta vitamina (60 mg), están más que superadas. Las fresas contienen diversos ácidos orgánicos, entre los que destacan: el ácido cítrico, ácido málico, oxálico, y también contienen pequeñas cantidades de ácido salicílico. El color de la fresa es debido a unos pigmentos vegetales (flavonoides) conocidos como antocianinas. Las fresas constituyen una de las frutas con mayor capacidad antioxidante, la cual no sólo se debe a su contenido en antocianinas, sino también a la presencia en su composición de cantidades importantes de polifenoles (ácido elágico) y de vitamina C, la cual contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

4.16.1.6 Plátano



El plátano destaca por su concentración de carbohidratos, pero también por su contenido en fibra y potasio, por lo que resulta recomendable en casi cualquier dieta. El plátano es un alimento cargado de nutrientes. Está recomendado en casi

cualquier dieta, aunque es importante consumirlo en su punto justo de maduración. Desde el punto de vista nutricional, el plátano destaca por su contenido en carbohidratos. Que estos sean simples o complejos dependerá del grado de maduración de la fruta. Cuanto mayor sea este punto, menor será la concentración en almidones, lo que quiere decir que aumentará el aporte de azúcares simples. El plátano supone una fuente de carbohidratos. Esto es especialmente importante para los niños, ya que suelen ser bastante más activos que los adultos. Al estar en constante movimiento, necesitarán un flujo de azúcares mayor para evitar una situación de cansancio. El plátano es una buena forma de proporcionárselos. Unos buenos hábitos nutricionales y dietéticos en los niños es importante para prevenir el desarrollo de patologías crónicas en un futuro. La inclusión de las frutas en la alimentación resulta clave en casi cualquier etapa de la vida. Por suerte, el plátano es una de las que cuentan con mayor aceptación.

4.16.1.7 Kiwi



Existen muchas razones que postulan al kiwi como una de las frutas más saludables para los niños. La número uno es su alto contenido en vitamina C, superior al de las naranjas, que previene resfriados y ayuda a sus defensas. Además, combate el estreñimiento de niños y bebés por sus propiedades laxantes. Por otro lado, posee un alto contenido en ácido fólico y minerales esenciales, como el potasio. El kiwi tiene una moderada cantidad de calorías, una elevada cantidad de agua y es rico en vitaminas y minerales. Pero lo que más destaca de esta fruta es su contenido en vitamina C, más del doble que el que contiene una naranja. Esta vitamina interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. También es muy rico en potasio, en proporciones similares a las del plátano, y en ácido fólico, vitamina que colabora en la formación de anticuerpos favoreciendo el sistema inmunológico. Su fibra, soluble e insoluble, lo convierte en una fruta con gran poder laxante, también indicado para casos de estreñimiento, un trastorno bastante frecuente en los niños.

Contiene además ácido proteolítico, el cual favorece la circulación de la sangre y actidina, una enzima que ayuda a digerir las proteínas.

4.17 Verduras recomendadas para los niños en los hábitos alimentarios

4.17.1 Brócoli



Es una de las verduras más "odiadas" por los niños. Su forma de arbolito suele causarles extrañeza y desagrado por lo que la rechazan sin más. Sin embargo, es una de las verduras que más vitaminas tienen. De hecho, tiene el doble de vitamina C que las naranjas y la misma cantidad de calcio que la leche entera. El brócoli contiene fibra alimentaria, tiene propiedades anticancerígenas y es una potente defensa contra virus y bacterias. El brócoli contiene además vitaminas E, B, A y K, mejora la visión y ayuda a prevenir enfermedades vasculares. Beneficioso contra la tensión alta: El brócoli es rico en cromo, en potasio, calcio y magnesio. Estos minerales son importantes para ayudar a regular la tensión arterial. Sus antioxidantes aportan beneficios para luchar contra los radicales libres. Beneficioso para los ojos. Por ejemplo una taza de brócoli tiene la dosis diaria recomendada de vitamina C. Además contiene minerales como selenio, cobre, zinc, fosforo que son muy importantes para el sistema inmunológico. Los caretonoides y la luteína han demostrado que previenen la degeneración macular asociado a la edad y las cataratas. Beneficioso para la salud de los huesos. El brócoli posee una buena cantidad de calcio y vitamina K que son fundamentales para la salud ósea y la prevención de la osteoporosis. Además de productos lácteos consumir brócoli es bueno para tus huesos. Gracias a su contenido en fibra ayuda a mejorar el estreñimiento. Por su contenido en ácido fólico y vitaminas es un alimento ideal para cualquier edad.

4.17.1.2 Zanahorias

Son excelentes para los niños, tanto crudos como cocinados ya que son diuréticas, previenen la gastritis y cuentan con muchas vitaminas y minerales. Eso sí, no olvides que tiene un alto contenido en azúcar. Las zanahorias previenen el estreñimiento, son buenas para la vista, los dientes, la piel y el corazón. Además es perfecta



para niños con anemia y para niños en etapa escolar ya contiene retinoides que activan la parte del cerebro ligada con el aprendizaje. Su valor energético, muy bajo, procede de los hidratos de carbono (5,2%) ya que su contenido en proteínas y grasas es escaso. Es rica en fibra (3,4%), en minerales y oligoelementos (hierro, potasio, yodo, magnesio, níquel, azufre, cinc), ácido málico, inositol, fitosteroles y un aceite esencial que le confiere su aroma y sus efectos vermífugos contra los parásitos intestinales. La zanahoria es un alimento tónico y remineralizante. Tiene propiedades alcalinizantes que favorecen un buen equilibrio ácido-básico del organismo. La zanahoria es una hortaliza que se puede encontrar todo el año en el mercado, pero los ejemplares más tiernos y dulces se recogen al final de la primavera. Los ejemplares han de ser firmes, de color brillante y tamaño más bien pequeño, ya que suelen ser más dulces. Un color anaranjado intenso señala un gran contenido en betacaroteno, mientras que las manchas verdes al final de la raíz indican que ha estado expuesta al sol y que, por tanto, tendrán un sabor amargo y áspero. Por el contrario, las hojas verdes en la parte superior son un indicio de que la raíz es fresca. Hay que desechar las zanahorias arrugadas y con brotes. Antes de almacenarlas, conviene eliminar los restos de tierra con un cepillo, pero nunca lavarlas con agua hasta el momento de consumirlas. Se deben guardar en un lugar fresco y sobre todo aireado, pero a ser posible nunca junto a patatas o manzanas, pues el gas etileno que estas producen acelera su deterioro y reduce su dulzor. Si se han comprado con hojas, se han de eliminar para evitar que absorban la humedad de la raíz y esta se reseque.

4.17.1.3 Berenjena

Otra verdura muy sabrosa y que permite realizar un sinfín de recetas deliciosas y muy nutritivas. Son de las verduras fáciles de introducir en la dieta de los niños por su sabor y textura y además, es fácil de combinar con otras verduras. Es rica en vitamina E, A, B y C y tiene un alto contenido de fibra. Es



diurética, baja en calorías y contiene mucha fibra por lo que ayuda a los niños con estreñimiento. La berenjena es el fruto de la planta *Solanun melongena*, una herbácea anual de la familia de las Solanáceas, con poco aporte calórico, rico en minerales y vitaminas. Es un fruto que debe consumirse lo más pronto posible desde el momento de su recolección y debe conservarse en un lugar refrigerado, para que no se formen manchas y no comience a tomar un sabor amargo. En la actualidad se la cultiva en todas las zonas cálidas del planeta, pero es originaria de la India. Fue introducida en Europa por los árabes y desde el siglo XIII, se la cultiva en todos los países mediterráneos. Existen innumerables variedades de berenjenas, ya sea por su forma, por su color y por su tamaño, pero todas presentan una carne y unas semillas de color blanquecina y de textura esponjosa.

SUGERENCIAS Y PROPUESTAS DE LOS HABITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS

- Invitar a los niños a que acompañen a hacer mercado, a visitar las plazas de mercado locales, los cultivos, plantaciones o huertas que hay en las regiones donde viven. De esta manera, ellos no solo lograrán entender de dónde vienen los productos que consumimos, sino que aprenderán progresivamente, cómo elegir alimentos saludables.
- Leer juntos sobre alimentación y nutrición. Podemos, por ejemplo, buscar recetas para cocinar en familia o investigar sobre el origen de sus alimentos favoritos.
- Compartir en familia el consumo de alimentos nos permite reforzar hábitos saludables y enseñarles por qué es importante tener una buena alimentación.
- Participar en las actividades que giran en torno a la alimentación saludable como charlas, talleres y otras actividades interactivas promovidas por la comunidad educativa. Durante estas actividades le podemos enseñar a nuestros hijos a entender la publicidad de los alimentos.
- Hacer que la comida sea algo divertido para los niños y niñas. En edades tempranas, identificar formas, colores, sabores, tamaños y otro tipo de características en la comida es una estrategia muy interesante. Nuestros hijos pueden descubrir que la comida, además de aportarnos nutrientes, es muy divertida, y esto les dará muchos más incentivos para entender los beneficios que puede traerles consumir una dieta balanceada.

- Plantear juegos en los que se les enseñen las propiedades nutricionales de cada alimento y los beneficios para la salud que trae consumir cada uno de estos. Un ejercicio interesante puede ser escribir el menú de la semana teniendo en cuenta las cosas que más nos gusta comer en casa. Tener claro el menú al comienzo de la semana y comprar lo necesario, no nos ayudará únicamente a ahorrar tiempo en la cocina, sino evitará que desperdiciemos los alimentos.
- Dado que no contamos con regulación que obligue a los productos a darnos información clara, visible y veraz con un etiquetado frontal tipo advertencia, enseñarles a leer las etiquetas nutricionales de los productos para identificar cuáles les proporcionan los nutrientes que necesitan, y cuáles, en cambio, deben evitar consumir regularmente.
- Compartir las tareas de la cocina con los niños es otra estrategia para generar interés por la alimentación. Esta es una estrategia muy útil para fomentar el trabajo en equipo y es una excelente opción para que los niños sientan que son tenidos en cuenta para las tareas del hogar y las decisiones que se toman dentro de él.
- Solicitar información sobre la comida que reciben los niños en el restaurante y tienda del colegio también es muy importante ya que no es suficiente con concentrarnos.

