



**Nombre del alumno:** Chien Fan Denisse Liu Robles

**Nombre del profesor:** Julieth Martínez Guillen.

**Nombre del trabajo:** Proyecto final.

**Materia:** Salud pública.

**Grado:** Séptimo cuatrimestre.

**Licenciatura:** Nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 01 de diciembre de 2021.

# Nutrición en la infancia.

## *Objetivos*

### 1) General.

Reconocer la alimentación en cuanto a su cultura y los hábitos que se inculcan durante esta etapa, atribuyendo las posibles consecuencias de salud a lo largo de su vida futura.

### 2) Especifico.

Identificar el estado nutricional en niños de etapas preescolar y poder valorar alguna presencia de intolerancias en base al comienzo de su alimentación complementaria aplicada.

Reconocer los efectos de una nutrición idónea dirigidas al crecimiento y desarrollo infantil.

Establecer hábitos dietéticos adecuados durante la infancia, disminuyendo la posibilidad de desarrollar una conducta alimentaria inapropiada con posterioridad.

## *Planteamiento de problema*

De acuerdo a su educación y hábitos alimenticios, la mayor parte de infantes actualmente tienen preferencias a alimentos no nutritivos, a lo cual, tienden a desencadenar factores de riesgo a enfermedades crónicas degenerativas.

## *Ejecución*

Población infantil, de un rango de edad de 2 a 5 años en el estado de Chiapas de la ciudad de Comitán de Domínguez.

## *Introducción*

La influencia de una nutrición adecuada sobre la morbilidad y la mortalidad no se suele conocer hasta la edad adulta, las prácticas dietéticas orientadas a prevenir enfermedades degenerativas que se desarrollan en etapas posteriores han de instaurarse desde la infancia. La identificación de las diferencias nutricionales específicas entre las diversas etapas se está convirtiendo en algo cada vez más importante.

En esta etapa se establecen las preferencias y aversiones alimenticias que estarán condicionadas por las costumbres familiares, dirigidos a generar diversos hábitos alimentarios a los infantes, que comen en función de lo que se ve comer a los mayores. Es necesario establecer hábitos alimentarios beneficiosos para la salud del niño y sembrar las bases de su futura alimentación.

En cuanto al desarrollo emocional, aumenta la actividad, autonomía y curiosidad, se vuelve caprichoso con las comidas, presenta una reacción de rechazo ante todo lo nuevo, incluidos los

alimentos. Va desarrollando preferencias y clasifica los alimentos de acuerdo a su aspecto, sabor y olor, entendiendo que la comida es secundaria al crecimiento social y cognitivo, dejando atrás la habilidad de clasificarla en grupos, sino en función de los que les gusta o no, desconociendo las razones por las que son consideradas saludables.

Es frecuente que haga varias tomas pequeñas a lo largo del día, pudiendo realizar un gran ingreso energético en unas comidas en detrimento de otras, si bien con un consumo calórico global normal.

Las necesidades calóricas junto a las proteicas, aumentan por el crecimiento de los músculos y otros tejidos, en tanto que, dependerán del gasto calórico necesario para mantener el metabolismo basal, la termorregulación, la actividad física y el crecimiento.

La pirámide actúa como una herramienta factible y esencial que guía a la alimentación equilibrada, encontrando en ella, alimentos que deben ser ingeridos diariamente.

Debido a esto, se pretende crear un impacto ante la población infantil y familiares para procurar mejorar sus hábitos alimenticios en base al análisis previo a realizar, con la tabulación de información dispuestas en gráficas.

*Desarrollo.*

1. Julián García Moreno      2 años 11 meses.

1. ¿Qué alimentos frecuente mayormente?

a) Frutas y verduras    b) Cereal    c) Leguminosas    d) Alimentos de origen animal    e) Lácteos

f) Comida chatarra/rápida.

2. ¿A qué edad comenzó su alimentación complementaria?

a) Cuatro meses    b) Cinco meses    c) Seis meses    d) Siete meses    e) Ocho meses

3. ¿Presenta alguna intolerancia alimentaria?

a) Lactosa    b) Gluten    c) Mariscos    d) Frutos secos.

4. ¿Consume algún alimento entre comidas?

Sí    No

5. ¿Presenta algún problema de salud que modifique su alimentación?

Sí    No

6. ¿Fomenta la alimentación saludable a su hijo?

a) Demasiado    b) Mucho    c) Regular    d) Poco.

7. ¿El niño elige sus propios alimentos?

Si    No    Ocasionalmente

8. ¿Cuántos tiempos de comida hace al día?

a) 3    b) 4    c) 5    d) 6

9. ¿Cada cuánto el niño consume una golosina?

Cada 3 días.

10. ¿Establece horarios de comida?

Sí    No

11. ¿Qué bebida consume más?

a) Agua pura    b) Refrescos    c) Jugos naturales    d) Otro.

- Emanuel López Aguilar 2 años 11 meses.

1. ¿Qué alimentos frecuente mayormente?

- a) Frutas y verduras b) Cereal c) Leguminosas d) Alimentos de origen animal e) Lácteos

f) Comida chatarra/rápida.

2. ¿A qué edad comenzó su alimentación complementaria?

- a) Cuatro meses b) Cinco meses c) Seis meses d) Siete meses e) Ocho meses

3. ¿Presenta alguna intolerancia alimentaria?

- a) Lactosa b) Gluten c) Mariscos d) Frutos secos e) Ninguno.

4. ¿Consume algún alimento entre comidas?

Sí No

5. ¿Presenta algún problema de salud que modifique su alimentación?

Sí No

6. ¿Fomenta la alimentación saludable a su hijo?

- a) Demasiado b) Mucho c) Regular d) Poco.

7. ¿El niño elige sus propios alimentos?

Si No Ocasionalmente

8. ¿Cuántos tiempos de comida hace al día?

- a) 3 b) 4 c) 5 d) 6

9. ¿Cada cuánto el niño consume una golosina?

Diario.

10. ¿Establece horarios de comida?

Sí No

11. ¿Qué bebida consume más?

- a) Agua pura b) Refrescos c) Jugos naturales d) Otro.

- Andrés Aguilar Luna 3 años 4 meses.

1. ¿Qué alimentos frecuente mayormente?

a) Frutas y verduras b) Cereal c) Leguminosas d) Alimentos de origen animal e) Lácteos

f) Comida chatarra/rápida.

2. ¿A qué edad comenzó su alimentación complementaria?

a) Cuatro meses b) Cinco meses c) Seis meses d) Siete meses e) Ocho meses

3. ¿Presenta alguna intolerancia alimentaria?

a) Lactosa b) Gluten c) Mariscos d) Frutos secos e) Ninguna.

4. ¿Consume algún alimento entre comidas?

Sí No

5. ¿Presenta algún problema de salud que modifique su alimentación?

Sí No

6. ¿Fomenta la alimentación saludable a su hijo?

a) Demasiado b) Mucho c) Regular d) Poco.

7. ¿El niño elige sus propios alimentos?

Si No Ocasionalmente

8. ¿Cuántos tiempos de comida hace al día?

a) 3 b) 4 c) 5 d) 6

9. ¿Cada cuánto el niño consume una golosina?

Diario.

10. ¿Establece horarios de comida?

Sí No

11. ¿Qué bebida consume más?

a) Agua pura b) Refrescos c) Jugos naturales d) Otro.

- Sofía Aguilar Luna 5 años 8 meses.

1. ¿Qué alimentos frecuente mayormente?

- a) Frutas y verduras b) Cereal c) Leguminosas d) Alimentos de origen animal e) Lácteos

f) Comida chatarra/rápida.

2. ¿A qué edad comenzó su alimentación complementaria?

- a) Cuatro meses b) Cinco meses c) Seis meses d) Siete meses e) Ocho meses

3. ¿Presenta alguna intolerancia alimentaria?

- a) Lactosa b) Gluten c) Mariscos d) Frutos secos e) Ninguna.

4. ¿Consume algún alimento entre comidas?

Sí No

5. ¿Presenta algún problema de salud que modifique su alimentación?

Sí No

6. ¿Fomenta la alimentación saludable a su hijo?

- a) Demasiado b) Mucho c) Regular d) Poco.

7. ¿El niño elige sus propios alimentos?

Si No Ocasionalmente

8. ¿Cuántos tiempos de comida hace al día?

- a) 3 b) 4 c) 5 d) 6

9. ¿Cada cuánto el niño consume una golosina?

Cada tres días.

10. ¿Establece horarios de comida?

Sí No

11. ¿Qué bebida consume más?

- a) Agua pura b) Refrescos c) Jugos naturales d) Otro.

- Maximiliano Agilar Gómez 5 años.

1. ¿Qué alimentos frecuente mayormente?

a) **Frutas y verduras** b) Cereal c) Leguminosas d) Alimentos de origen animal e) Lácteos

f) Comida chatarra/rápida.

2. ¿A qué edad comenzó su alimentación complementaria?

a) Cuatro meses b) **Cinco meses** c) Seis meses d) Siete meses e) Ocho meses

3. ¿Presenta alguna intolerancia alimentaria?

a) Lactosa b) Gluten c) Mariscos d) Frutos secos e) **Ninguna.**

4. ¿Consume algún alimento entre comidas?

**Sí** No

5. ¿Presenta algún problema de salud que modifique su alimentación?

Sí **No**

6. ¿Fomenta la alimentación saludable a su hijo?

a) Demasiado b) **Mucho** c) Regular d) Poco.

7. ¿El niño elige sus propios alimentos?

**Si** No Ocasionalmente

8. ¿Cuántos tiempos de comida hace al día?

a) 3 b) **4** c) 5 d) 6

9. ¿Cada cuánto el niño consume una golosina?

Una vez por semana.

10. ¿Establece horarios de comida?

**Sí** No

11. ¿Qué bebida consume más?

a) Agua pura b) **Refrescos** c) Jugos naturales d) Otro.



- Frida Michelle Rodríguez Aguilar 2 años.

1. ¿Qué alimentos frecuente mayormente?

a) Frutas y verduras b) Cereal c) Leguminosas d) Alimentos de origen animal e) Lácteos

f) Comida chatarra/rápida.

2. ¿A qué edad comenzó su alimentación complementaria?

a) Cuatro meses b) Cinco meses c) Seis meses d) Siete meses e) Ocho meses

3. ¿Presenta alguna intolerancia alimentaria?

a) Lactosa b) Gluten c) Mariscos d) Frutos secos e) Ninguna.

4. ¿Consume algún alimento entre comidas?

Sí No

5. ¿Presenta algún problema de salud que modifique su alimentación?

Sí No

6. ¿Fomenta la alimentación saludable a su hijo?

a) Demasiado b) Mucho c) Regular d) Poco.

7. ¿El niño elige sus propios alimentos?

Si No Ocasionalmente

8. ¿Cuántos tiempos de comida hace al día?

a) 3 b) 4 c) 5 d) 6

9. ¿Cada cuánto el niño consume una golosina?

Diario.

10. ¿Establece horarios de comida?

Sí No

11. ¿Qué bebida consume más?

a) Agua pura b) Refrescos c) Jugos naturales d) Otro.

- José Pablo Arriola Moreno 5 años.

1. ¿Qué alimentos frecuente mayormente?

Frutas y verduras. Cereal Leguminosas **Alimentos de origen animal** Lácteos

Comida chatarra/rápida.

2. ¿A qué edad comenzó su alimentación complementaria?

Cuatro meses Cinco meses **Seis meses** Siete meses Ocho meses

3. ¿Presenta alguna intolerancia alimentaria?

Lactosa Gluten Mariscos Frutos secos **Ninguna.**

4. ¿Consume algún alimento entre comidas?

**Sí** No

5. ¿Presenta algún problema de salud que modifique su alimentación?

Sí **No**

6. ¿Fomenta la alimentación saludable a su hijo?

Demasiado **Mucho** Regular Poco.

7. ¿El niño elige sus propios alimentos?

Si No **Ocasionalmente.**

8. ¿Cuántos tiempos de comida hace al día?

3 4 **5** 6

9. ¿Cada cuánto el niño consume una golosina?

Cada 3 días.

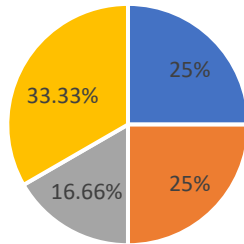
10. ¿Establece horarios de comida?

**Sí** No

11. ¿Qué bebida consume más?

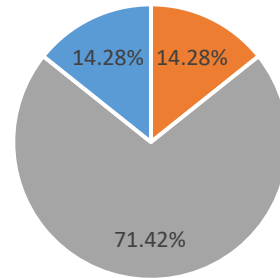
Agua pura Refrescos/jugos **Jugos naturales** Otro.

### Alimentos consumidos con mayor frecuencia



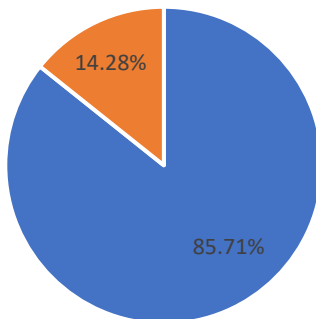
- Frutas y verduras
- Leguminosas
- Alimentos de origen animal
- Lacteos

### ¿A que edad inicia tu alimentacion complementaria?



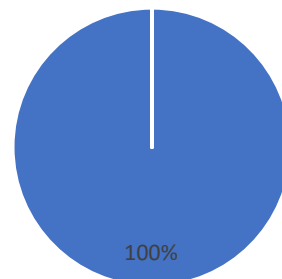
- 4 meses
- 5 meses
- 6 meses

### Intolerancia alimentaria



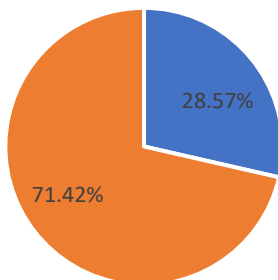
- Ninguna
- Lactosa

### ¿Consume algún alimento entre comidas?



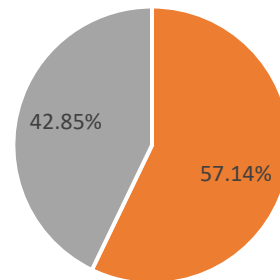
- Si
- No

### ¿Presenta algún problema de salud que modifique su alimentación?



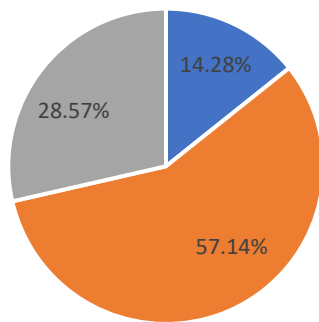
- Si
- No

### ¿Fomenta la alimentación saludable a su hijo?



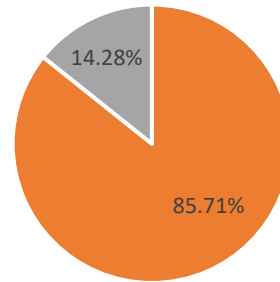
- Demasiado
- Mucho
- Regular
- Poco

¿El niño elige sus propios alimentos?



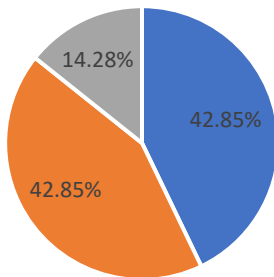
■ Si ■ No ■ Ocasionalmente

¿Cuántos tiempos de comida hace al día?



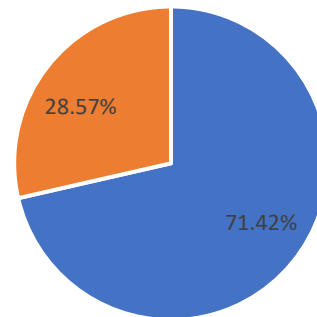
■ 4 tiempos ■ 5 tiempos

¿Cada cuánto el niño consume una golosina?



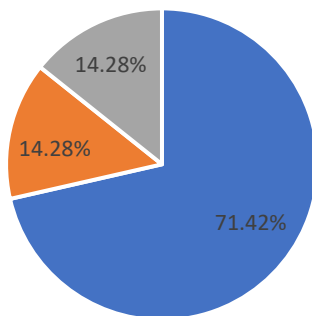
■ Cada 3 días ■ Diario ■ 1 vez por semana

¿Establece horarios de comida?



■ Si ■ No

¿Qué bebida consume más?



■ Agua pura ■ Refrescos ■ Jugo natural

### *Conclusión.*

De acuerdo a la evaluación de los resultados obtenidos con anterioridad, se ha comprobado que más del 50% de la población de estudio trata, intenta y tiene la idea de crear hábitos saludables y adecuados en la vida del infante, sin embargo, tenemos el compromiso de educar a los padres de familia para enfatizar la importancia de la nutrición durante este y todas las etapas vitales, ya que la alimentación en uno de los pilares de la salud general, repercutiendo en el estado de bienestar a corto y largo plazo.

Es de vital interés contar con la ingesta de alimentos con un alto valor nutritivo, con el objetivo de asegurar la prevención de las diversas comorbilidades/procesos patológicos predominantes en la infancia, como una malnutrición, puesto que es crucial para el desarrollo y crecimiento corporal.

Además, es en la infancia donde se fijan hábitos alimentarios (donde el ambiente familiar influye como factor predestinado a la complejidad de los gustos y oposiciones que denotara en la dieta), si no se establecen de manera correcta será difícil modificarlas en la vida adulta. En tanto, el niño será capaz de especificar las proporciones que puede ingerir, pero no seleccionar precisamente alimentos de calidad.

En resumen, este grupo poblacional se caracteriza por ser vulnerable debido los procesos fisiológicos que transcurren, es decir, desarrollo y crecimiento, que junto a la interacción de una alimentación incorrecta guiara a la secuencia de carencias nutricionales perjudiciales para la salud y derivar en la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta, por este motivo, es básico promover en esta ciudad la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida correctos, implementando la actividad física óptima.

### *Anexos (propuestas).*

Respecto a la “investigación”, se aspira a sensibilizar a la población estudiada sobre la importancia de implementar los diversos hábitos de nutrición desde la infancia con la finalidad de mejorar las preferencias alimentarias del infante, mediante distintas técnicas educativas interviniendo en el ámbito escolar:

- Preparar un menú semanal para el desayuno.
- Integrar actividades recreativas con temas de la alimentación y fomentar la actividad física.
- Planificar días dedicados a alimentos saludables, con la intención de motivar su mayor consumo y contemplarlo de forma constante para crear el hábito como tal y posterior conseguir concientizar.
- Integrar actividades lúdicas basadas en la alimentación saludable como dibujos de vegetales, memoramas, crucigramas, etc.