



# Mi Universidad

**Factores influyentes para el consumo excesivo de comida chatarra en niños y niñas de tercer grado de la escuela primaria “Camino a Casa” en la colonia el Rosario de la ciudad de Comitán de Domínguez.**

*Tesistas: Salma Anzueto, Alejandra Villa, Carlos Avendaño*

*Parcial: 1º*

*Nombre de la Materia: Seminario de tesis*

*Nombre del profesor: Mireya Del Carmen García Alfonzo*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: Octavo cuatrimestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 26 de Enero de 2022.*

## INTRODUCCIÓN

Una mala alimentación en las niñas y niños de la edad escolar, están influenciada por diferentes factores que intervienen en la elección de comida, tales como hábitos alimenticios, el tiempo que disponen los padres en la alimentación de sus hijos.

Las causas más importantes son el tener una sensación de saciedad y bienestar, que produce el comer comida chatarra, al igual que en la publicidad que tiene estos tipos de alimentos.

La accesibilidad económica de poder adquirir estos alimentos, de igual manera, se encuentra la comida rápida el cual su precio es accesible y de fácil obtención y por último la desinformación alimentaria.

En la presente investigación a realizar se abordará el tema sobre los factores influyentes para el consumo excesivo de comida chatarra en niñas y niños del tercer grado de la primaria “Camino a Casa”, en la colonia el Rosario de la ciudad de Comitán de Domínguez, en el cual se elaborará actividades con los niños que permitirá recopilar información acerca de dichos factores que se

relacionan con los hábitos alimentarios y que van a influir en la elección de comida.

Asimismo, identificar las causas que determinen el por qué los niños eligen la comida chatarra, en lugar de una comida saludable, así como concluir en poder profundizar el tema de interés en la investigación, para llegar al fondo del origen de dicha elección.

## CONTEXTO

Al hablar de Comitán de Domínguez, nos referimos a un pueblo mágico y a uno de los rincones más bellos del Estado de Chiapas, así mismo se caracteriza por su fantástica arquitectura colonial y sus exquisitos platillos típicos. Esta ciudad está situada en la región fronteriza, llamada originalmente Balun Canan que significa lugar de las nueve estrellas. El municipio de Comitán de Domínguez se localiza en los límites del altiplano central y de la depresión central.

Al norte colinda con los municipios de Amatenango del Valle y Chanal; al este, con las Margaritas y la Independencia; al sur, con la Trinitaria y Tzimol. Se encuentra a no más de hora y media de la frontera con Guatemala. Sus coordenadas geográficas son 16° 15'N y 92° 08'W. Su altitud es de 1650 metros sobre el nivel del mar. En la actualidad Comitán cuenta con una población de más de 104,986 habitantes.

El clima de esta ciudad es templado subhúmedo, con lluvias en verano. La temperatura media anual es de 18° C, con una precipitación pluvial de 1020 mm anuales. Igualmente, cuenta con una gran vegetación en su mayoría a bosque de pinoencino, las especies de flora más comunes son: roble, caoba, ciprés, pino, amate, cedro, ceiba y romerillo.

En Comitán, como en muchas regiones del país, la cultura es el resultado de estilos de mezcla entre costumbres y saberes, suma relevancia tiene los platillos comitecos, dentro de la rica gastronomía chiapaneca por su carácter y personal propio, buenos ejemplos son los picles, la butifarra, el salpicón, la chanfaina, las tostadas de hacineto de manteca y el pan compuesto. También hay dulces destacables como chimbo, trompadas, turrón, salvadillo con temperante, etc.

La investigación que presentaremos nace de la idea sobre identificar los factores influyentes para el consumo excesivo de comida chatarra en niños y niñas de tercer grado de la escuela primaria Camino a Casa en la colonia El Rosario, de la ciudad de Comitán de Domínguez, la cual está rodeada de casas privadas y como un punto de referencia se encuentra a 200 metros un restaurante muy representativo de Comitán llamado Lucy III.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El problema de la investigación es la mala elección que tienen los niños a la hora de elegir los alimentos, ya que muchas veces prefieren consumir alimentos poco saludables como comida chatarra en lugar de comida saludable, cabe mencionar que el problema con la alimentación de los niños influye mucho la alimentación regular que llevan en casa, así como la información que reciben a través de sus padres, es decir, la educación alimentaria, la cual es primordial para que un niño sepa alimentarse saludablemente.

Por otro lado, en la elección de comida que hace un niño intervienen varios elementos, tales como los hábitos alimenticios, los cuales dependerán de si son buenos elegirá comida saludable o si son malos tendrá cierta preferencia a comida chatarra o poco saludable. Cabe mencionar que dichos hábitos se crean en los niños a través de la formación de los padres, y muchas veces los padres no se preocupan por dar un buen ejemplo, provocando que los niños no sepan elegir alimentos saludables o tengan más preferencia por aquellos alimentos con poco aporte de nutrientes como la comida chatarra.

El tiempo que se dispone para la alimentación de los niños es muy limitado, Es por ello que optan por la compra de comida rápida como pizza, hamburguesa, sopas instantáneas, jugos embotellados, papas fritas, entre otras, sin embargo, estos alimentos son perjudiciales para la salud ya que son altos en calorías, azúcares y grasas.

La comida chatarra produce una sensación de bienestar y saciedad debido a que ayuda a enfrentar problemas emocionales, como depresión, ansiedad, tristeza y felicidad, por esta razón es que tienden a comer en exceso alimentos altos en grasas, azúcares y calorías, debido a que dichos alimentos son los que otorgan dicha sensación.

La publicidad de comida chatarra esta en todos lados, como en la televisión, revistas, internet, periódicos y en las calles. Dicha publicidad tiene como objetivo de atraer nuevos clientes, por eso los niños son el publico objetivo favorito, ya que son más fáciles de influenciar con la publicidad, a través de mecanismos como empaques atractivos con personajes que les llama la atención, juguetes gratis, juegos infantiles en los restaurantes, entre otros.

También la accesibilidad o disponibilidad que tenga la familia de adquirir alimentos, ya que en algunos casos la economía de los padres solo alcanza para comprar productos de un solo grupo de alimentos como maíz, frijoles, arroz, huevos, dejando por otro lado a los otros grupos de alimentos debido a que tienen un costo más elevado, es por ello que consumen de manera regular alimentos como frutas, verduras, leche y sus derivados, carnes, entre otros, lo cual provoca que pueda haber una deficiencia de nutrientes que provienen de los grupo de los alimentos.

La comida rápida es una de las preferencias para muchos a la hora de comer, su precio accesible y su fácil obtención son propiedades que la caracterizan, debido a esto las cafeterías de las instituciones ofrecen alimentos de comida

rápida como hamburguesas, hot dog, quesadillas, papas fritas, tacos fritos, refrescos o jugos embotellados, dulces, Sabritas, entre otros, ya que estos alimentos son más accesibles en cuanto a costos, tiempo, que es más llamativo para los niños, además lo que la hace más solicitada por que se puede comer en cualquier hora del tiempo que se encuentren los niños en la escuela por que pueden sentir antojo, ansiedad o hambre y que puedan saciarse con alimentos de vacíos de nutrientes.

La desinformación alimentaria es una de las principales causas que toda la sociedad puede mejorar haciendo referencia a las malas selecciones alimenticias, mala educación alimentaria, o también por que muchas veces se piensa que sabemos algo de alimentación, sin embargo, resulta que es todo lo contrario por que no nos informamos con las personas que nos debemos de informar para eso existen los profesionales de la salud, desgraciadamente no es tan común acudir a dichos profesionales, como por ejemplo los nutriólogos que se encargan de orientar a llevar una buena alimentación y cambiar malos hábitos alimenticios.



## **OBJETIVO GENERAL:**

Identificar los factores influyentes que tienen repercusión en los buenos o malos hábitos alimenticios e instruir en adoptar pequeños cambios que pueden hacer la diferencia en esta etapa de su vida, así como también en su desarrollo.

Conocer que conocimientos tienen los niños sobre alimentos buenos y malos para su salud.

Analizar si los niños llevan a cabo una alimentación adecuada, según sus conocimientos.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Descubrir a través de la encuesta las diversas causas que influyen en su elección de comida.

Analizar los hábitos alimenticios reflejados en el nutri plato de nuestros individuos de estudio.

Identificar los factores que influyen en los hábitos alimenticios de los individuos de estudio.

Comparar los tipos de hábitos alimenticios de acuerdo a la elección de comida de nuestra actividad de nuestros individuos de estudio.

Analizar que alimentos saludables o no eligen por voluntad propia nuestros individuos de estudio.

Conocer los hábitos alimenticios tanto de padres e hijos.

Sintetizar nuestros resultados de encuesta obtenidos a través de nuestras actividades y encuestas con nuestros individuos.

Argumentar sobre hábitos alimenticios saludables, así como las consecuencias de una mala alimentación y los beneficios de alimentarse sanamente, a través de diferentes juegos y dinámicas que les emplearemos.

Sugerir mediante una plática nutricional, acerca de una correcta alimentación saludable.

## **Justificación**

En la presente investigación, se lleva a cabo una indagación en donde se realizarán diferentes actividades, con tal de identificar diferentes factores influyentes del consumo excesivo de comida chatarra en niños.

Es de suma importancia conocer los tipos de alimentos que ingieren los niños para poder brindarles información acerca de una correcta y adecuada alimentación de acuerdo a su etapa.

Cabe mencionar que, para brindarles dicha información es fundamental que los padres se involucren en la alimentación saludable de sus hijos, para que en conjunto crean hábitos saludables.

Como ya se sabe hoy en día, el consumo de alimentos chatarra es una situación que afecta específicamente en niños y niñas, la elección de dichos alimentos predomina más que los alimentos saludables, debido a ciertos factores, tales como el tiempo que disponen los padres en la alimentación de sus hijos, la sensación de saciedad que produce la comida chatarra, la publicidad a la comida que no es saludable se encuentra en todos lados, el nivel socioeconómico que tenga la familia para obtener alimentos, el fácil acceso a comida rápida y la desinformación alimentaria.

Es por ello, que es de nuestro interés enfocarse a los diferentes factores que influyen en la elección de ciertos alimentos no saludables, para conocer su origen.

Dicho tema es perjudicial a nivel mundial, pero desafortunadamente en México los porcentajes son sumamente altos, debido a malos hábitos.

Esta cuestión viene desde los primeros días de vida debido a la educación nutricional, sin embargo, si se hace un cambio desde la etapa infantil se podría disminuir los índices de sobrepeso y obesidad en niños.

Para esto es importante, que desde que los niños inician con la alimentación, tengan un buen aprendizaje sobre la alimentación saludable en conjunto con actividad física, con el apoyo de los padres o con un profesional en nutrición.

En general, la importancia de conocer como la alimentación temprana en niños influye su elección de alimentos y formación de hábitos saludables.

## **Hipótesis**

Hoy en día el consumo de alimentos chatarra es excesivo en niños y niñas, no prefieren alimentos saludables debido a diversos factores, los cuales son hábitos alimenticios, el tiempo que disponen los padres en la alimentación de sus hijos, la sensación de bienestar y saciedad que produce la comida chatarra, la publicidad de comida chatarra que se encuentra en todos lados, el nivel socioeconómico que tenga la familia para adquirir alimentos, el fácil acceso a comida rápida y la desinformación alimentaria.