



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CLAVE: 07PSU0075W



RVOE: PSU-54/2011 VIGENCIA: A PARTIR DEL 03 DE MARZO DE 2010

## TESIS

"Cuidados Alimenticios Básicos Para Evitar La Obesidad  
Infantil En niños De 3 A 6 Años"

PRESENTADO POR:

LEN. Paola Pinto Pérez  
LEN. Rafael Torres Adorno

ASESOR DE TESIS:  
LIC. ANTONIO GALERA PÉREZ

PICHUCALCO, CHIAPAS; JULIO DE 2022.





# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CLAVE: 07PSU0075W



RVOE: PSU-54/2011 VIGENCIA: A PARTIR DEL 03 DE MARZO DE 2010

## TESIS

“Cuidados Alimenticios Básicos Para Evitar La Obesidad Infantil En Niños de 3 a 6 años “en el Jardín de niños Juan Enrique Pestalozzi. Comunidad de pueblo Juárez Chiapas

PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

PRESENTADO POR:

LEN. Paola Pinto Pérez  
LEN. Rafael Torres Adorno

ASESOR DE TESIS:  
LIC. ANTONIO GALERA PÉREZ  
PICHUCALCO, CHIAPAS; JULIO DEL 2022

## INDICE

INTRODUCCION.....	5
CAPITULO 1 .....	7
1.1-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	7
1.1.1.-DESCRIPCION DEL PROBLEMA .....	10
1.1.2- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2 JUSTIFICACION.....	
1.3.- OBJETIVOS.....	
1.3.1.- OBJETIVO GENERAL.....	
1.3.2.-OBJETIVO PARA EL PERSONAL.....	
1.4.- HIPOTESIS.....	
1.4.1.-HIPOTESIS NULA.....	
1.4.2.-HIPOTESIS ALTERNATIVA.....	
1.5 CONCLUSION.....	

## INTRODUCCION

La obesidad infantil es un problema de salud que tiene gran importancia en estos días. Problema que trae asociadas patologías a corto, medio, y largo plazo.

Algunas de la patología podrían ser. Diabetes tipo 2: esta enfermedad crónica afecta la forma en que el organismo de tu hijo usa el azúcar(glucosa).

Colesterol alto y presión arterial alta: una dieta deficiente puede causar una o ambas afecciones en los niños. Estos factores pueden contribuir a la acumulación de placas en las arterias se estrechan y endurezcan, lo que puede provocar un ataque cardiaco más adelante en la vida.

Dolor articular: el peso extra causa un estrés adicional en las caderas y las rodillas. La obesidad infantil puede causar dolor y a veces, lesiones en las caderas, las rodillas y la espalda.

Problema respiratorio: el asma es el más frecuente en niños con sobrepeso. Estos niños también son más propensos a desarrollar apnea obstructiva del sueño, un trastorno

potencialmente grave en el que la reparación del niño se detiene y comienza repetidamente durante el sueño.

La prevención es uno de los puntos clave para el abordaje del sobrepeso en la población infantil.

La promoción para esta podría ser por medio del programa de salud para que llegue la información a toda la población en general, pero en concreto a la población infantil.

Limitar el consumo de bebidas azúcar y de alimentos con alta densidad energética (altos en azúcares refinados, grasas, grasas sa-turadas y trans). Promover actividades físicas regular.

Reducir el tiempo de ver televisión y videojuegos.

## **CAPITULO 1**

### **1.1-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:**

#### **1.1.1-DESCRIPCION DEL PROBLEMA**

La obesidad infantil se define como un trastorno generalizado que se manifiesta por exceso de tejidos adiposos.

La obesidad infantil ha tenido dos malos colaboradores que han favorecido que esta aumente alarmantemente. Por un lado, los malos hábitos en la alimentación, y por otro el descenso de la actividad física.

Actualmente, el consumo de grandes alimentos grasos, bollería, embutidos, abuso de proteínas, alimentos fritos, bebidas carbonatadas, azúcares simples etc.; así como la ingesta de verduras y cereales se está convirtiendo en algo habitual y natural para la alimentación, lo que traerá consigo graves problemas para la salud y la calidad de vida de esto.

El ministerio de sanidad y consumo (2005) afirma que un estilo de vida sedentario y el deterioro de nuestros hábitos dietéticos son las causas de la alta prevalencia de obesidad.

El equilibrio entre los nutrientes ingeridos y gastados es esencial para mantener una estabilidad en el peso. Por ello, un desequilibrio entre la cantidad de energía que consumimos y la que gastamos va a traer consigo consecuencias.

Clasificación en dos niveles:

Falta de peso: La ingestión de cantidades menores de kilocalorías que las necesarias para satisfacer las necesidades del organismo, se refleja en pérdida de peso.

Obesidad: Es la acumulación excesiva de grasa en el organismo. Cuando el aporte rebasa el consumo de energía, la persona se encontrará en un equilibrio energético positivo y ganará peso.

1 de cada 20 niñas y niños menores de 5 años padece sobrepeso u obesidad. Esto coloca a México entre los primeros lugares en obesidad infantil a nivel mundial, problema que se presentan más a menudo en los estados del norte y en comunidades urbanas.



## **1.1.2-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

¿Cómo trabajar el tema de la alimentación en preescolar?

¿Cómo se debe alimentar a los niños de 3 a 6 años?

¿Cuál es la importancia de la alimentación correcta infantil?

¿Qué alimentos se deben de consumir de manera frecuente?

¿Cuál sería la forma correcta de consumir los alimentos?

## **1.2.-JUSTIFICACIÓN**

Las importancias de esta investigación es poder tener una respuesta proporcionada a la magnitud del problema y poder adaptar medidas apropiadas, para eso es indispensable proporcionar conocimientos precisos sobre los alimentos básicos infantiles.

Pues se afirman que se ha hecho propagandas para que los adultos lo pongan en práctica con sus hijos, pero poco se dice que los papas ya sea por su trabajo u otro tipo de actividades, optan por darle a sus hijos comidas rápidas y no la alimentación adecuada que ellos necesitan.

Pues nuestro estudio estará sustentado por cuestionarios y obtención de datos. Que el jardín de Niños Juan Enrique Pestalozzi, nos permitirá llevar a cabo dichos estudios en sus instalaciones para beneficios de los Niños y Niñas de cuidados alimenticios básicos.

Dándoles los conocimientos necesarios y a si tomar las medidas requeridas sobre como poder alimentarse bien y como prevenir la obesidad. y teniendo en cuenta que el proyecto rinda frutos implementarla para dar a conocer más acerca del tema.

También se busca implementar platicas en este caso clínica y ranchería de esta localidad para así poder explicar este tipo de problema de salud.

La finalidad de este estudio llevado acabo es conocer el nivel de conocimiento sobre el tema que tienen los niños y sus padres. Para así poderle proporcionar la información necesaria y que puedan tener el conocimiento para poder llevar una buena alimentación y no caer en obesidad.

## **1.3.-OBJETIVOS**

### **1.3.1.-OBJETIVO GENERAL:**

Será saber el conocimiento de cuidados alimenticios básicos en el jardín de niños del municipio de pueblo Juárez Chiapas

### **1.3.2.-OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Promover conductas alimentarias saludables en los niños y niñas y también con su familia y la práctica de actividad física.
- Fomentar en la familia el hábito de alimentarse saludablemente
- Crear un entorno escolar que promueva la vida saludable.

### **1.3.3-OBJETIVO ESPECIFICO PARA EL PERSONAL**

- Estrategias para enseñanza-aprendizaje efectivas que permitan contribuir al desarrollar los hábitos alimenticios saludables.

## **1.4.-HIPÓTESIS GENERAL**

El conocimiento de cuidados alimenticios básicos para evitar la obesidad infantil en niños de 3 a 6 años del jardín de niños del municipio de pueblo Juárez Chiapas. Es poco debido a la falta de interés o por su genética.

## **1.5.- HIPOTESIS NULA:**

- La alimentación no siempre ocasiona la obesidad infantil

## **1.6.- HIPOTESIS ALTERNATIVA:**

- La mala alimentación ocasiona la obesidad infantil
- Se podría dar por genética la obesidad
- Un régimen correcto de alimentación
-

## **CONCLUSIÓN**

De los niños que fueron cuestionado no saben de una buna alimentación básica para ellos. De los 14 niños cuestionados la mitad no sabe de una buena alimentación

Lo que se les indico fue que realizaran sus tres comidas que son principales (desayuno, almuerzo y cena).

Establecer horarios regular de comidas y no comer fuera del tiempo designados para sus comidas.

## HOJA DE VALORACIÓN

- 1.
- 2.
- 3.