



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
GOBIERNO DE CHIAPAS

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CLAVE: 07PSU0075W

TESIS

"FALTA DE INFORMACIÓN Y MALA ALIMENTACIÓN EN NIÑOS DE
EDAD PREESCOLAR DE LA COMUNIDAD DE BAJÁ, MUNICIPIO DE
CHILÓN CHIAPAS."

PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PRESENTADO POR:

DEARA LÓPEZ ELSY MARÍA

ASESOR DE TESIS:

MTO: MALAQUÍAS GARCÍA PÉREZ

OCOSINGO, CHIAPAS; 17 DE JUNIO DE 2022.

Índice

Descripción de la organización.....	4
Ubicación de la localidad de Baja Chilón.....	4
Historia	4
Resumen.....	11
Diagnóstico del proyecto	12
Preguntas de investigación	12
Justificación del estudio	13
Beneficios esperados.....	13
Planteamiento del problema	14
Meta	14
Objetivos específicos.....	14
Descripción de la alternativa propuesta	15
Fundamentación	16
Capítulo I. Antecedentes históricos	16
Historia de la alimentación	16
Alimentación	17
Evolución de la alimentación del ser humano	18
Alimentos o ingredientes mexicanos	20
Alimentos típicos de Chiapas	23
Patrón de alimentación actual	24
Capítulo II. Riesgo a la salud de una mala alimentación	27
Malnutrición.....	27
Desnutrición	28
Malnutrición relacionada con los micronutrientes.....	30
Consecuencias de mala alimentación	33
Enfermedades frecuentes por mala alimentación.....	34
Capítulo III. Buena alimentación	37
Alimentos saludables para los niños	37
Importancia de la alimentación saludable	38

Beneficios de una alimentación saludable.....	43
Promoción de la alimentación	46
Cronograma de actividades.....	47
Planeación de la investigación	49
Visita en la comunidad	51
Resultados finales de la encuesta	53
Graficas correspondientes a los resultados obtenidos	58
Resultados	60
Método científico.....	60
Propuesta de mejora (manual de nutrición).....	61
Manual de nutrición.....	62
Beneficios de una buena alimentación y posibles enfermedades.....	67
Anexos.....	68
Bibliografía	76

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1 Localización de la comunidad de Bajá municipio de Chilón	4
Ilustración 2 respuestas de encuesta	68
Ilustración 3 respuesta de la encuesta	69
Ilustración 4 respuestas de la encuesta	70
Ilustración 5 respuestas de la encuesta	71
Ilustración 6 respuesta de la encuesta	72
Ilustración 7 entrevista de encuesta	73
Ilustración 8 entrevista a la comunidad	74
Ilustración 9 entrevista a la comunidad	75

Índice de Tablas

Tabla 1 Datos de la población en Bajá municipio de Chilón Chiapas.....	7
Tabla 2 Datos demográficos en Bajá	7
Tabla 3 Datos de cultura indígena en Bajá	8
Tabla 4 Desempleo, economía y vivienda en Bajá.....	8
Tabla 5 Datos de la pirámide de edades del pueblo bajá (habitantes año 2020) ..	10
Tabla 6 Cronograma de actividades.....	47
Tabla 7 variables	50

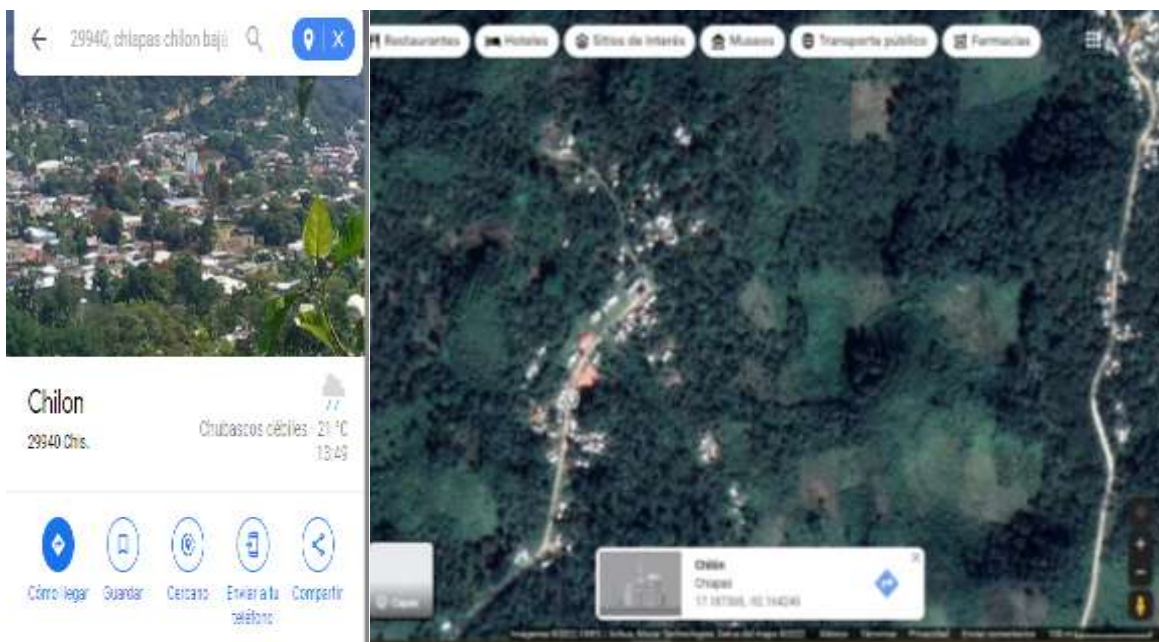
Tabla 8 resultados finales de la encuestada realizada en la comunidad de Baja municipio de Chilón	53
Tabla 9 Manual de nutrición	62
Tabla 10 Descripción de los alimentos, propiedades y sus beneficios.....	63

Descripción de la organización

Ubicación de la localidad de Bajá Chilón

En la ilustración 1 podemos observar en donde se encuentra ubicado la localidad de Bajá, el lugar donde se realizara la investigación del proyecto.

Ilustración 1 Localización de la comunidad de Bajá municipio de Chilón



Fuente: <https://www.google.com/maps/place/29940+Chilon,+Chis./@17.188066,-92.1644597,712m/data=!3m1!1e3!4m14!1m8!2m7!1s29940,+chiapas+chilon+baj%C3%A1!3m5!1s29940,+chiapas+chilon+baj%C3%A1!2s17.187568,-92.164246!4m2!1d-92.1642458!2d17.1875681!3m4!1s0x85f28fc592d8a15f:0xba35ccd27ab02236!8m2!3d17.1046837!4d-92.2736561>

Historia

En la comunidad de Bajá municipio de Chilón con CP 29940 actualmente se cuenta con 195 habitantes. La comunidad fue fundada en el año 1940, en ese momento aún no era considerada una comunidad era un lugar como cualquiera, sin

ningún habitante, ningún servicio como agua, luz, carretera y escuelas. Las personas que vivían en lugares lejanos decidieron realizar sus casas en tal lugar y fueron sumando más y más personas.

Cada ciudadano que fueron integrándose a la comunidad decidieron realizar sus casas, luego de ya existir varias personas viviendo ahí decidieron ponerle el nombre de la comunidad para que así los pudiera reconocer como una comunidad y comenzar a gestionar las necesidades que tenían. Tuvo que pasar varios años para que se diera el apoyo es decir que los habitantes en esa época estudiaron en lugares que no era de la comunidad porque en ese tiempo no les había proporcionada una escuela por la falta de niños, falta de habitantes entre otras.

Tuvieron que caminar en veredas por mucho tiempo, tenían dos pozos de agua uno para consumo y otro para lavar todo lo relacionado en cuanto al aseo, cada vez que integraban a personas para un cargo de agente, secretario, tesorero, ellos tenían la responsabilidad de gestionar los apoyos que se necesitan en la comunidad con los presidentes del municipio, para algunos tuvo éxito y para otros no, hay personas que no les daba interés su cargo y menos a la comunidad por lo que no gestionaban ningún apoyo y otros que dedicaron tiempo y empeño para gestionar.

En el año 1989 por primera vez se aprobó la solicitud para una carretera, luego en 1994 se aprobó la realización de una escuela de nivel primaria, años después en el año 2000 se otorgó el apoyo de la luz eléctrica que fue un gran beneficio de la comunidad, fue en el año 2007 que se consiguió el apoyo del agua potable estas fechas marcaron la vida de los habitantes, ya que es un recurso

necesario para ellos y para los futuros hijos, con ello se fue ampliando más la comunidad.

Actualmente se goza de varios servicios como la carretera, agua potable escuelas de nivel inicial, preescolar y primaria, cuenta con todos los servicios como sanitarios, equipos mobiliarios e incluso hace un año crearon nuevas escuelas, la que existía anteriormente fue reemplazado por los nuevos que se construyeron actualmente, cuenta con su respectivo cancha de futbol y básquetbol.

Las carreteras cuenta con pedazos de pavimentación eso es en cuanto a lo difícil que pueda pasar o subir un vehículo, por ejemplo en las curvas resbalosas, o escarchamiento de agua o lodo, todo esos detalles fueron analizando la comunidad y buscaron una alternativa de solución.

Actualmente la comunidad cuenta con viviendas, cuartos dormitorios, fosa séptica, cada que entra un gobierno gestionan las necesidades faltantes, para que la comunidad cuente con todo lo necesario o lo que en un futuro les pueda servir a ellos o hijos.

En la primera tabla se observan la cantidad de habitantes que existía en el año 2005, 2010 y hasta el 2020, ahí claramente se observa que años antes existían más habitantes y conforme fue pasando los años se fueron disminuyendo, hasta llegar a menos habitantes actualmente.

Tabla 1 Datos de la población en Bajá municipio de Chilón Chiapas

Año	Habitantes mujeres	Habitantes hombre	Total
2020	98	97	195
2010	137	115	252
2005	136	106	242

Fuente: <https://mexico.pueblosamerica.com/i/baja/>

En la tabla 2 se aprecia la cantidad de hijos por mujer, la cantidad de personas con escolaridad y analfabetas, ahí podemos ver que en el año 2010 había más porcentaje de personas que no tenían educación tanto en hombres y mujeres, y el grado de escolaridad era muy baja. Actualmente en el año 2020 los datos obtenidos reflejan un mejoramiento en cuanto a las personas analfabetas y ya existe un mayor porcentaje de un grado de escolaridad en ambos sexos.

Tabla 2 Datos demográficos en Bajá

	2020	2010
Índice fecundidad (hijos por mujer)	3.19	11.30
Población fuera del estado de Chiapas	0.00%	0.00%
Analfabeta	10.26%	15.87%
Analfabeta hombres	2.05%	11.30%
Analfabeta mujeres	8.21%	19.71
Grado escolaridad	5.94	4.34
Grado escolaridad mujeres	4.43	3.84
Grado escolaridad hombres	7.35	4.92

Fuente: <https://mexico.pueblosamerica.com/i/baja/>

De la misma manera se lleva a cabo el registro de la población indígena y de la lengua que hablan, en este caso no hubo tanto cambio por lo mismo que la comunidad la mayoría hablan tzeltal y solo unos cuantos le hablan en español a sus hijos, pero son una mínima parte.

Tabla 3 Datos de cultura indígena en Bajá

	2020	2010
Porcentaje de población indígena	100.00%	100.00%
Porcentaje que habla lengua indígena	83.59%	83.73%
Porcentaje que habla lengua indígena y habla español	34.36%	41.67%

Fuente: <https://mexico.pueblosamerica.com/i/baja/>

En la tabla 4 se reflejan, la economía, vivienda de la comunidad y todo lo relacionado, debo aclarar que en este punto si hubo muchos cambios o por así decirlo hubo mejoría en 10 años, ya que en el 2010 no toda la comunidad contaba con los beneficios de ahora, en cuanto al empleo ellos trabajan en el campo como agricultores.

Tabla 4 Desempleo, economía y vivienda en Bajá

	2020	2010
Población ocupada laboralmente >12 años	24.62%	19.44%

Población ocupada laboralmente >12 años (hombres)	45.36%	40.87%
Población ocupada laboralmente >12 años (mujeres)	4.08%	1.46%
Viviendas particulares habitadas	39	48
Vivienda con electricidad	92.31%	72.73%
Vivienda con agua entubada	100.00%	4.55%
Vivienda con excusado o sanitario	64.10%	47.73%
Viviendas con radio	33.33%	56.82%
Viviendas con televisión	28.21%	27.27%
Vivienda con refrigerador	15.38%	4.55%
Vivienda con lavadora	5.13%	2.27%
Vivienda con automóvil	0.00%	2.27%
Vivienda con computadora personal, Tablet, laptop	2.56%	2.27%
Vivienda con teléfono fijo	0.00%	2.27%
Vivienda con teléfono celular	28.21%	2.27%
Viviendas con internet	2.56%	2.27%

Fuente: <https://mexico.pueblosamerica.com/i/baja/>

En este apartado se identifica la cantidad de bebés, jóvenes, adultos y ancianos que existían en el 2020, donde nos podemos percatar que existe más adultos que jóvenes; de jóvenes a bebés y de bebés a ancianos.

Tabla 5 Datos de la pirámide de edades del pueblo bajá (habitantes año 2020)

Franja de edad	Número de mujeres	de Número de hombres	de Total habitantes
Bebes (0-5 años)	18	20	38
Jóvenes (6-14 años)	34	28	62
Adultos (15-59 años)	44	45	89
Ancianos (60 años o más)	2	4	6

Fuente: <https://mexico.pueblosamerica.com/i/baja/>

Resumen

En la comunidad de Bajá municipio de Chilón Chiapas no cuentan con una buena información en cuanto a los alimentos que consumen y tampoco sobre los beneficios nutritivos que tiene cada alimento que existen en la comunidad, por otra parte la falta de información se debe al abandono del lugar por parte de los profesionales sanitarios, ya que si ellos asistieran constantemente ofrecerían una plática mensual de la buena alimentación.

De esta manera proporciono y decido realizar un manual que le sirva a cada familia como una manera de ver y orientarse en cuanto a la alimentación correcta que deben ser proporcionados por parte de ellos, es decir que ellos tomen conciencia de cada alimento que les ofrece a sus hijos.

Palabras claves: Niños, Alimentación, Nutrición, Alimentos saludables, Dieta.

Abstract

In the community of Bajá, municipality of Chilón, Chiapas, they do not have good information regarding the food they consume and neither about the nutritional benefits that each food that exists in the community has, on the other hand, the lack of information is due to the abandonment of the place by health professionals, since if they attended constantly they would offer a monthly talk on good nutrition.

In this way I provide and decide to make a manual that serves each family as a way to see and orient themselves regarding the correct food that must be provided by them, that is, that they become aware of each food that they offer to their children.

Keywords: Children, Food, Nutrition, Healthy food, Diet.

Diagnóstico del proyecto

La siguiente propuesta de investigación será para la comunidad de Bajá municipio de Chilón Chiapas, en donde pretendo realizar un manual reflejando el estado de alimentación (buena. Regular, mala) que beneficie a cada familia, esta guía es necesaria para cada hogar, debido a la información que posee, en esa misma guía se anexa los beneficios de cada alimento. Además de contar con información, le pueden sacar provecho para poder realizar o poder cosechar más a menudo ciertos alimentos, de esta manera producen, consumen más alimentos nutritivos y se ahorran en cuanto a compras de alimentos procesados.

Preguntas de investigación

¿Cómo es la alimentación en una comunidad?

¿Qué papel juegan los alimentos locales y sus beneficios?

¿Qué beneficios saludables se obtendrán el tener un manual de alimentación en la comunidad de Bajá?

Justificación del estudio

Esta propuesta de tener un manual de la correcta alimentación en cada hogar es muy importante y necesario, porque de ahí se logra apreciar como las madres de familia les pueden ofrecer el alimento a sus hijos. Hasta el momento no se cuenta con un manual similar en la comunidad en donde ellos puedan observar y guiarse a base de la información que esto contenga.

Debido a la falta de información es necesario que haya un cambio respecto a la alimentación de estos niños, ya que en la comunidad son lugares marginadas, donde la información es escasa, es conveniente para cada padre de familia contar con este manual, de ello se pueden basar para lograr y tener una correcta alimentación desde los hijos pequeños.

Beneficios esperados

La siguiente investigación pretende que a través de una investigación que se realiza en la comunidad de Bajá, se logre verificar la calidad de alimentación que tiene cada familia o la comunidad en general, con los resultados que se obtengan se le puede dar una solución de mejora, que en este caso es proporcionarle un manual de la alimentación, en donde ellos cuenten con la información necesaria y básica para lograr proporcionarle los alimentos saludables a sus hijos.

Planteamiento del problema

La mala alimentación en los niños es algo común en las comunidades, donde los padres no tienen la información necesaria de como alimentar a los hijos e incluso no cuentan con los recursos necesarios para solventar el sustento de la casa, es decir que muchos no poseen de privilegios de economía; la falta de vivienda influye mucho al respecto, el tipo de relación con los padres, problemas familiares, pueden ser algunos de los factores de una mala alimentación, porque la atención hacia los hijos es muy poca o es nada.

Meta

Crear un manual de nutrición con los insumos regionales del lugar, en donde cada familia cuente con la información necesaria de una buena alimentación y que les pueda servir como guía, es decir donde ellos se puedan guiar al proporcionarle los alimentos a sus hijos y logren ver e identificar en qué estado se encuentra su alimentación.

Objetivos específicos

- Analizar la situación de alimentación en cada familia y comunidad
- Vaciar la información recopilada en una base de datos en Excel
- Realizar un análisis de la información obtenida
- Registrar la cantidad de personas que se alimentan bien, regular y mala
- Identificar los alimentos saludables y nutritivos de la región
- Realizar una propuesta de mejora
- Crear un manual de nutrición

Descripción de la alternativa propuesta

El proyecto establece conocer la importancia de una buena alimentación para niños que están en su etapa de crecimiento, se sustenta el tema como una investigación necesaria para que cada grupo de sociedad le sirva en algún momento o se concienticen en cuanto a la alimentación de sus hijos.

Fundamentación

Capítulo I. Antecedentes históricos

Historia de la alimentación

El transcurso y evolución del hombre el sustento de comida ha sido lo que más ha evolucionado, esta evolución se ha venido dando desde hace siete millones de años, de acuerdo a ello la forma de alimentarse fue sufriendo transformaciones. Cuando ellos vivían entre los arboles su principal alimento fue a base de las frutas, raíces, en ese momento les favoreció los cambios de la dentición y de la masticación que le permitieron mejor adaptación durante su etapa.

Luego se plantearon estrategias culturales, tales como utilizar piedras para poder romper cualquier alimento que le sean difícil de abrir, de igual manera emplearon lascas con filo para que esto les sea mucho más fácil la cortadura de cada alimento.

Posteriormente su alimentación tuvo un cambio pasaron a ser carroñería, durante este tiempo ya no solo se alimentaban de frutas, si no que ahora consumían carne o cadáver de animales muertos que ellos no mataban. A esta nueva integración de alimento en ellos les fue de gran ayuda debido a que tuvieron mayor desarrollo en cuanto al cerebro, y el alargamiento del tubo digestivo. De acuerdo a estos cambios fueron adoptando prácticas tales como grupos de cacería, buscaron alternativas para evadir a sus depredadores.

Conforme fueron adaptándose la cacería les fue más fácil, logrando cazar hasta animales grandes, esto también por el desarrollo de nuevas herramientas y prácticas. Así sucesivamente fueron buscando nuevas formas para la supervivencia y sus adaptaciones, hasta llegar a la actualidad en la que estamos y consumir de alimentos que no existían en el tiempo cuando estaban los primeros hombres o nuestros antepasados.

Alimentación

La alimentación son las acciones que hacemos para proporcionar alimentos a nuestro organismo independientemente de que alimento sea, la alimentación es la clave para tener buen salud o de lo contrario mala salud, es algo vital para la supervivencia, alimentarse es súper importante para nuestra salud, la cantidad que ingerimos, la calidad, los tipos, entre otras dependerán de la calidad de salud de cada uno.

Comer es parte de la naturaleza, al consumir nuestros alimentos nos sentimos satisfechos, llenos de ánimos para trabajar o realizar nuestros quehaceres cotidianos, de lo contrario si no se alimenta de manera correcta los problemas de salud son frecuentes, ya sea en un tiempo prolongado o al instante, nos hace cambiar de humor y nos portamos más agresivos o enojados, debido a la falta de alimento.

Evolución de la alimentación del ser humano

Prehistoria (2,5 millones de años a.C-Siglo IV a.C)

Al principio se consumían los alimentos sin cocinarlos. La dieta estaba formada por frutas, raíces, semillas, insectos, larvas, y carroña. Con el descubrimiento del fuego se empezaron a cocer los alimentos, un avance que permitió mejorar la asimilación de los nutrientes.

Principalmente, destacaban en las dietas de ese período insectos, lombrices, moluscos, pescados, pequeñas piezas de caza, huevos y miel. En el neolítico aparecen la agricultura y la ganadería, lo que supone un cambio radical con la aparición de una dieta omnívora, integrada por verduras, frutas, cereales como el trigo y la cebada, carne y pescado.

Edad Antigua (Siglo V a.C- Siglo IV d.C)

Para esa etapa los cultivos de cereales destacan por el mijo, la cebada, la avena y el centeno. También hay que mencionar el consumo de legumbres y hortalizas. En el plano de la carne el ser humano optó por animales domesticados como vacas, ovejas, cabras, bueyes y ocas.

Edad Media (Siglos V-XV)

El pan era el alimento estrella en la época, siendo populares los panes fabricados con centeno, cebada, alforfón, mijo y avena. En la carne, el cerdo era lo más consumido por las clases populares, ya que la caza estaba reservada para las clases altas. Por otra parte, patatas, legumbres, judías verdes, cacao, tomates, pimientos, fresas y maíz fueron otros de los alimentos consumidos.

Edad Moderna (Siglos XVI-XVIII)

Entre los alimentos de consumo habitual se encontraban aceites, legumbres, ternera, pollo, peras, manzanas, piña, cebollas, nabos, coles, tomates, patatas, ajos y quesos. El pan continuó teniendo una gran importancia en las dietas, y otros alimentos considerados 'estrellas' de la época fueron el arroz y el maíz.

Edad contemporánea (Siglo XIX hasta la actualidad)

La industrialización de la alimentación permite elaborar los alimentos a gran escala. Harinas, aceites, mermeladas, mantequillas y quesos pasan a ser producidos en las fábricas. Durante esta etapa también se descubren métodos más eficientes para la conservación de los alimentos en forma de conservas y de productos congelados (frutas, legumbres, carnes, pescado). También es la época de los platos preparados y la irrupción de la comida rápida.

Alimentos o ingredientes mexicanos

El Chile

Uno de los primeros ingredientes que se viene a la mente es el chile, los mexicanos amamos el picor que produce y ese toque inigualable que le da a nuestros alimentos; en México contamos con una gran variedad de chiles a los que puedes darles un sinfín de usos.

Si nos remontamos al pasado descubriremos que los aztecas no solo lo usaban como parte de su dieta, ellos le dieron una diversidad de usos que iban desde lo militar a lo medicinal.

El Maíz

Otro infaltable en esta lista es el maíz, es el corazón y el alma de nuestra gastronomía ya que es la base de una gran cantidad de platillos que pueden ir desde una tortilla hecha a mano, o hasta convertirse en un gran regalo para el paladar envuelto en su propia hoja, solo basta con abrir ese envoltorio natural que lleva por nombre tamal para llenar de gozo a todos tus sentidos. Este hermoso regalo es herencia de nuestros ancestros y hoy en día, sigue siendo uno de los favoritos entre chicos y grandes

El Frijol

Un acompañante fundamental del maíz es el frijol, pues se dice que está presente en el 60% de las recetas mexicanas. De las 150 especies que hay en el

mundo, 50 de ellas podemos encontrarlas en México, tal vez esto explica su constante aparición en la historia de nuestra cocina.

La Flor de Calabaza

Una de las flores máspreciadas en el jardín de nuestra gastronomía es sin duda la flor de calabaza, por su delicado sabor puede ser usada como base para preparar caldos, sopas o guarniciones, pero también la calabaza puede formar parte de una gran variedad de dulces que deleitan el paladar de todos por igual.

El Nopal

El nopal sin duda tiene que estar en esta lista pues está presente en nuestra bandera nacional.

El nopal es un símbolo de nuestro país en todo el mundo. La civilización náhuatl fue la encargada de mostrarnos su delicioso sabor y excelente valor nutricional. Este cactus cuenta con aproximadamente 200 especies, 101 de ellas viven en México y 68 son endémicas; su uso es muy extenso ya que va desde acompañante hasta protagonista de ensaladas y miembro principal en jugos y guisos.

El aguacate

Es un fruto considerado un regalo de nuestro país para el resto del planeta; por su delicado sabor se ha vuelto uno de los ingredientes más valorados alrededor del mundo. Su consistencia cremosa y delicada es perfecta para acompañar casi cualquier cosa.

Gusanos de Maguey

En esta lista decidimos agregar un ingrediente no muy común y no apto para los tímidos de corazón, pero sin duda éste es uno de los tesoros que nos han dejado nuestros antepasados; estamos hablando de los gusanos de maguey, ya que en México y en la cocina prehispánica los insectos juegan un papel sumamente importante.

El epazote

Esta hierba silvestre la puedes encontrar en cualquiera de los mercados de nuestro país, por su sabor tan concentrado es ideal para realzar desde una quesadilla hasta una olla de frijoles.

El Achiote

Mejor conocido como el condimento maya, es el encargado de darle ese inconfundible sabor a la carne de cerdo y a una gran variedad de pescados. Es un legado de los mayas para los paladares de todo el mundo.

El huitlacoche

También conocido como cuitlacoche es el nombre náhuatl de un hongo comestible, parásito del maíz. Gracias a su delicioso sabor se ha vuelto un protagonista en nuestra historia gastronómica.

Alimentos típicos de Chiapas

Cada lugar es reconocido por los alimentos que consumen, así como cada estado tiene su cultura, así mismo tienen gastronomías distintas, entre los platillos que cuenta Chiapas están los tamales, que la encontramos de varias maneras (tamal de chipilín, tamal de bola, tamal de queso, tamal de hoja, tamal de cambray). Debo aclarar que este platillo se encuentra en todo el país de México con miles de variantes. Este platillo es muy accesible las podemos conseguir en el mercado, en cualquier puesto ambulante, comedor y locales.

Los nucus también forman parte del platillo mexicano y en Chiapas son muchos los que logran disfrutar de este manjar, estas hormigas voladoras solo se consiguen una vez al año en la época de lluvia como son mayo, junio, hasta julio y solo son por tiempo limitado su consumo. Para conseguir este alimento se necesita estar en un lugar donde haya lámparas enormes, ya que ahí son los lugares donde más descienden las hormiguitas.

La comida de mole existe en todo México, pero en Chiapas es muy típico la preparación y su consumo frecuente, en cada fiesta o celebración que realizan nunca falta el mole, ya que es una comida muy rica, accesible de preparar y muy

económica cuando se prepara con los ingredientes que llevan a comparación con los que vienen hechos de fábrica.

Menciono también el pozol ya que es una bebida especial y típica de los chiapanecos que los diferencia de otros estados, esta bebida es muy rica en tiempos de calor y se pueden encontrar de dos maneras fresco y agrio, dependerá de cada uno como lo prefieran. Su preparación es muy fácil, basta con moler granos de maíz y hacerlas de bolita.

Otro que distingue a los chiapanecos es el queso de bola, es un tipo de queso especial que hacen y que independientemente de que ingredientes tenga está hecha cien por ciento con leche de vaca a diferencia de otros, este queso tiene mucha demanda y el consumo del mismo ha ido aumentando conforme pasan los años. Hasta incluso los visitantes, turistas que visitan el hermoso estado de Chiapas no se olvidan de llevar su bola de queso.

Patrón de alimentación actual

Nos encontramos en un cambio constante, y en un estado de transición latente del patrón alimentario que permite conservar algunos rasgos tradicionales, aunque dicha característica tiende a debilitarse frente a un modelo que mantiene una variedad de ofertas, poco diversificada en su base y con diferencias en el acceso ante la permanente distribución desigual del ingreso. Sin embargo, existen costumbres alimentarias que resisten los cambios debido a que la población ha logrado transmitir sus prácticas; a pesar de los cambios, influencias y accesibilidad a todo tipo de alimentos, como todo esto se han mantenido como base algunos ingredientes de la comida prehispánica en especial: el maíz, el frijol y el chile.

Los cambios económicos y un mundo globalizado han traído avances positivos en diferentes áreas, la alimentaria es una de ellas, gracias a estos avances se pueden conocer alimentos y dietas de otros países, algunos teniendo una buena aceptación y beneficios; sin embargo, también se tienen consecuencias negativas abusando del consumo de algunos alimentos poco saludables dejando consecuencias en la salud.

El patrón de alimentación en México ha tenido muchos cambios a lo largo de la historia con incorporación de alimentos y formas de prepararlos, generando una transición nutricional de un cambio de dieta “tradicional” (basada en cereales, abundante fibra y pocos alimentos densos en energía) a una dieta tipo “occidental” (abundante en alimentos de origen animal, grasas y alimentos con alto índice glucémico), acompañada del aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

El análisis de un patrón de la dieta permitirá conocer la adecuación nutrimental de la dieta en general y el desarrollo de mensajes apropiados y focalizados que resulten más comprensibles para la población.

Las rápidas transformaciones por los sistemas alimentarios en las últimas décadas coinciden con el cambio de patrones alimentarios de la población. Por ello es urgente promover cambios profundos en los modos de consumo y producción de alimentos, promoviendo sistemas alimentarios más sostenibles, que valoren alimentos saludables, centrados en dietas equilibradas.

Se tiene un gran reto, y de carácter urgente el diseñar, innovar e implementar una amplia gama de políticas en los distintos elementos del sistema alimentario, creando guías y recomendaciones fácil de interpretar para toda la población, para que les permita tomar mejores decisiones al momento de seleccionar sus alimentos y formas de prepararlos, al mismo tiempo que sea una selección con consciencia para el cuidado de su salud.

Capítulo II. Riesgo a la salud de una mala alimentación

Malnutrición

La malnutrición se presenta cuando hay una inestabilidad de nutrientes que necesita el organismo, esto puede incluir la sobrealimentación es decir consumir más de lo que necesita nuestro organismo, sabemos que cada uno tiene su manera de consumir los alimentos, algunos comen poco y otros mucho, en el caso de los hombres consumen más que las mujeres.

El termino malnutrición se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona. Abarca tres grandes grupos de afecciones:

La desnutrición, que incluye la emaciación (un peso insuficiente respecto de la talla), el retraso del crecimiento (una talla insuficiente para la edad) y la insuficiencia ponderal (un peso insuficiente para la edad).

La malnutrición relacionada con los micronutrientes, que incluye las carencias de micronutrientes (la falta de vitaminas o minerales importantes) o el exceso de micronutrientes.

El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (como las cardiopatías, la diabetes y algunos cánceres)

Al sobrealimentarse se exponen a ciertas enfermedades como son los problemas cardiacos, obesidad, diabetes mellitus entre otras, lo más habitual es de que estas enfermedades no suelen presentarse durante sino a consecuencia de un largo plazo, los alimentos pueden ser de cantidad exagerada en calorías, grasas, vitaminas y minerales.

Desnutrición

La desnutrición es otra de las consecuencias de una malnutrición es debido a una falta de nutrientes que el cuerpo necesita, existen varios factores que desencadenan la desnutrición como la falta de alimento en el hogar, consumo mínima de alimentos, consumo de alimentos repetidos o de una sola clase.

Existen cuatro tipos principales de desnutrición: emaciación, retraso del crecimiento, insuficiencia ponderal, y carencias de vitaminas y minerales. Por causa de la desnutrición, los niños, en particular, son mucho más vulnerables ante la enfermedad y la muerte.

La insuficiencia de peso respecto de la talla se denomina emaciación. Suele indicar una pérdida de peso reciente y grave, debida a que la persona no ha comido lo suficiente y/o a que tiene una enfermedad infecciosa, como la diarrea, que le ha provocado la pérdida de peso. Un niño pequeño que presente una emaciación moderada o grave tiene un riesgo más alto de morir, pero es posible proporcionarle tratamiento.

La talla insuficiente respecto de la edad se denomina retraso del crecimiento. Es consecuencia de una desnutrición crónica o recurrente, por regla general asociada a unas condiciones socioeconómicas deficientes, una nutrición y una salud de la madre deficientes, a la recurrencia de enfermedades y/o a una alimentación o unos cuidados no apropiados para el lactante y el niño pequeño. El retraso del crecimiento impide que los niños desarrollen plenamente su potencial físico y cognitivo.

Los niños que pesan menos de lo que corresponde a su edad sufren insuficiencia ponderal. Un niño con insuficiencia ponderal puede presentar a la vez retraso del crecimiento y/o emaciación.

Malnutrición relacionada con los micronutrientes

Las ingestas inadecuadas de vitaminas y minerales (los denominados micronutrientes) se pueden reunir en un mismo grupo. El organismo necesita micronutrientes para producir enzimas, hormonas y otras sustancias esenciales para un crecimiento y desarrollo adecuado.

El yodo, la vitamina A y el hierro son los más importantes en lo que se refiere a la salud pública a escala mundial; sus carencias suponen una importante amenaza para la salud y el desarrollo de las poblaciones de todo el mundo, en particular para los niños y las embarazadas de los países de ingresos bajos.

Sobrepeso y obesidad

Una persona tiene sobrepeso o es obesa cuando pesa más de lo que corresponde a su altura. Una acumulación anormal o excesiva de grasa puede afectar a la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es una relación entre el peso y la altura que se utiliza habitualmente para determinar el sobrepeso y la obesidad en adultos. Se define como el peso de una persona en kilogramos divididos por el cuadrado de la altura en metros (kg/m^2). En los adultos, el sobrepeso se define por un IMC igual o superior a 25, y la obesidad por un IMC igual o superior a 30.

El sobrepeso y la obesidad pueden ser consecuencia de un desequilibrio entre las calorías consumidas (demasiadas) y las calorías gastadas (insuficientes). A escala mundial, las personas cada vez consumen alimentos y bebidas más calóricos (con alto contenido en azúcares y grasas), y tienen una actividad física más reducida.

Enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación

Las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación abarcan las enfermedades cardiovasculares (como el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares, a menudo asociados a la hipertensión arterial) algunos cánceres, y la diabetes.

La mala alimentación y la mala nutrición se cuentan entre los principales factores de riesgo de esas enfermedades a escala mundial.

Alcance del problema

En 2014, en el mundo había aproximadamente 462 millones de adultos con insuficiencia ponderal, mientras que 1900 millones tenían sobrepeso o eran obesos.

Se calcula que en 2016, 155 millones de niños menores de 5 años presentaban retraso del crecimiento, mientras que 41 millones tenían sobrepeso o eran obesos.

Alrededor del 45% de las muertes de menores de 5 años tienen que ver con la desnutrición. En su mayoría se registran en los países de ingresos bajos y medianos. Al mismo tiempo, en esos países están aumentando las tasas de sobrepeso y obesidad en la niñez.

Población en riesgo

Todos los países del mundo están afectados por una o más formas de malnutrición. Combatir todas las formas de malnutrición es uno de los mayores problemas sanitarios a escala mundial.

Las mujeres, los lactantes, los niños y los adolescentes están particularmente expuestos a la malnutrición. La optimización de la nutrición al comienzo de la vida (en particular durante los 1000 días que transcurren entre la concepción y el segundo aniversario del niño) asegura el mejor arranque posible de la vida, con beneficios a largo plazo.

La pobreza multiplica el riesgo de sufrir malnutrición y sus consecuencias. Las personas pobres tienen una mayor probabilidad de sufrir distintas formas de malnutrición. Por su parte, la malnutrición aumenta los costos de la atención de salud, reduce la productividad y frena el crecimiento económico, lo que puede perpetuar el ciclo de pobreza y mala salud.

Consecuencias de mala alimentación

De acuerdo con (Sánchez , 2021) menciona que las principales consecuencias que trae la mala alimentación “es la aparición de ciertas enfermedades del corazón”. Los niños que tienen una mala alimentación suelen ser más propensos a padecer sobrepeso u obesidad a temprana edad.

En cuanto a la falta de alimentos o nutrientes la enfermedad común que se presenta en los niños es la anemia debido a la falta de hierro y otros nutrientes de la sangre. Cuando más pequeño adquiere costumbres o rutina de comer alimentos saludables o no saludables más difícil se le hará dejar de consumirlos en cuanto llegue a la edad adulta o en cuanto le detecta algún padecimiento.

Por ello es importante que desde pequeños les enseñe a comer saludablemente con comidas necesarias y nutritivas, evitar comidas chatarras sin ningún beneficio como las hamburguesas, refrescos, pizzas, hotdogs, todo eso son comidas que están de modo e incluso hasta niños de 3 años se les proporciona regularmente ya sea por gusto de los papás, por falta de tiempo para realizar una comida en casa, papas ausentes, entre otras.

Los padres son los responsables en inculcar buenos hábitos de alimentación en el hogar, para que sus hijos los adopten de la misma manera, ya que si los papas se la pasan comiendo chucherías, comidas rápidas dos o tres veces a la semana se ira haciendo como un vicio y para los hijos también.

Enfermedades frecuentes por mala alimentación

Diabetes

Esta enfermedad genera que el organismo cuente con demasiada azúcar en la sangre provocando varios trastornos, siendo el principal, la baja producción de la hormona insulina. Además, es más grave si comienza cuando la persona es joven (diabetes juvenil). Sin embargo, es más común en las personas mayores de 40 años, generalmente con sobrepeso. Limite el consumo de alimentos azucarados, grasas y alcohol, incorpora a tu dieta frutas y verduras, alimentos integrales y come porciones más pequeñas.

Osteoporosis

Esta enfermedad es el producto de una dieta rica en carnes, azúcares refinadas y grasas. Para prevenir su aparición, lo mejor es consumir alimentos ricos en calcio y evitar los alimentos procesados.

Cáncer De Colón

Entre el cáncer de colon y la mala alimentación existe un vínculo estrecho. Por dichas razones se sabe también que una dieta basada en excesos de grasa y poco contenido de fibra, incrementa el riesgo de cáncer de colon y estómago.

Sobrepeso y obesidad

La principal causa de una mala alimentación es el incremento de peso debido a los altos consumos de comida que sobrepasan las cantidades necesarias para el

organismo, especialmente en lo que refiere a grasas, azúcares y harinas. Esta es una de las más actuales enfermedades en crecimiento, además de que lleva a un alto nivel de riesgo a la salud.

Hipertensión Arterial

El exceso de grasas y sal en la alimentación puede causar hipertensión arterial. La presión elevada impide la adecuada circulación de la sangre, lo que puede llevar a accidentes cardiovasculares con consecuencias que incluyen infartos o embolias. Consuma alimentos que incluyan fuente de potasio, calcio, magnesio, fibra y menor cantidad de sodio.

Hipercolesterolemia

La hipercolesterolemia es una enfermedad provocada por el alto nivel de colesterol, el cual se encuentra en los alimentos de origen animal como las carnes, huevos, mantequilla y derivados. Además, esta enfermedad daña las arterias, favoreciendo la aparición de aterosclerosis, lo que a la larga puede llevar a un infarto. Para evitar esto incluye en tu dieta alimentos con fibra, frutas, verduras, pescados azules, es decir salmón, atún, sardinas, frutos secos y cereales integrales, logrando prevenir el colesterol elevado.

Gota

La gota es una enfermedad producida por el exceso en el consumo de carne roja, bebidas alcohólicas y azucaradas, debido a que esto eleva la concentración de ácido úrico en sangre causando dolores en articulaciones, pies y rodillas. Para

evitarlo, incluye mayor consumo de legumbres, hortalizas y frutas y disminuye el consumo de carne.

Caries

La salud bucal está estrechamente ligada con los hábitos alimenticios y la higiene. Un consumo constante en de alimentos ricos en azúcar, grasas, hidratos de carbono, atribuyen colectivamente con una mala higiene.

Enfermedades Cardiovasculares

La mala alimentación siempre trae consecuencias a nivel cardiovascular. El exceso de grasas provoca un aumento del colesterol malo, además de una mayor presión arterial. Junto a la obesidad, conforman un grupo de factores de riesgo importante y casi determinante para que se produzca una enfermedad cardíaca o accidentes cerebro vascular con lamentables consecuencias.

Anemia

Caracterizada por la falta de hierro, enfermedad que provoca irritabilidad, lentitud, menor esfuerzo muscular, falta de apetito e incluso experimentar dolores de cabeza y mareos. Adicionalmente, la piel de la palma de la mano se vuelve pálida, seca y escamosa, al tiempo que el cabello también sufre sequedad, se vuelve opaco y pajizo, lo que además puede desencadenar problemas anímicos y de salud mental.

Capítulo III. Buena alimentación

Alimentos saludables para los niños

Los padres son los encargados de proporcionar alimentación a sus hijos, sabemos que muchos papás no conocen el plato del buen comer, o quizás si lo conozcan mas no tienen lo necesario para poder llevarlas a cabo. Es necesario que en cualquier contacto que se tenga con un profesional de la salud se orienten acerca de los alimentos saludables que deben de darles a sus hijos.

Los alimentos saludables siempre encaminaran con la cantidad adecuada, balanceada y equilibrada, es decir incluir diariamente alimentos de todos los grupos como son carnes, pescados, mariscos, huevo, legumbres, cereal, frutas, verduras, hortalizas, leche y sus derivados.

Somos conscientes que no es la misma alimentación de una ciudad a una comunidad, quizás en la comunidad no consuman balanceadamente pero pueden sustituir ciertos alimentos con otros por ejemplos los huevos de rancho es un privilegio ya que ellos mismos lo producen mediante la cría de gallinas, las verduras es algo que ellos disponen ya que al estar en el campo tienen más espacio para sus siembras y sus cosechas.

Las frutas se da en cada temporada dependiendo de que sea siempre tiene su tiempo, es decir cuando es temporada de naranjas ellos disfrutan de un buen jugo y así sucesivamente con los demás frutas.

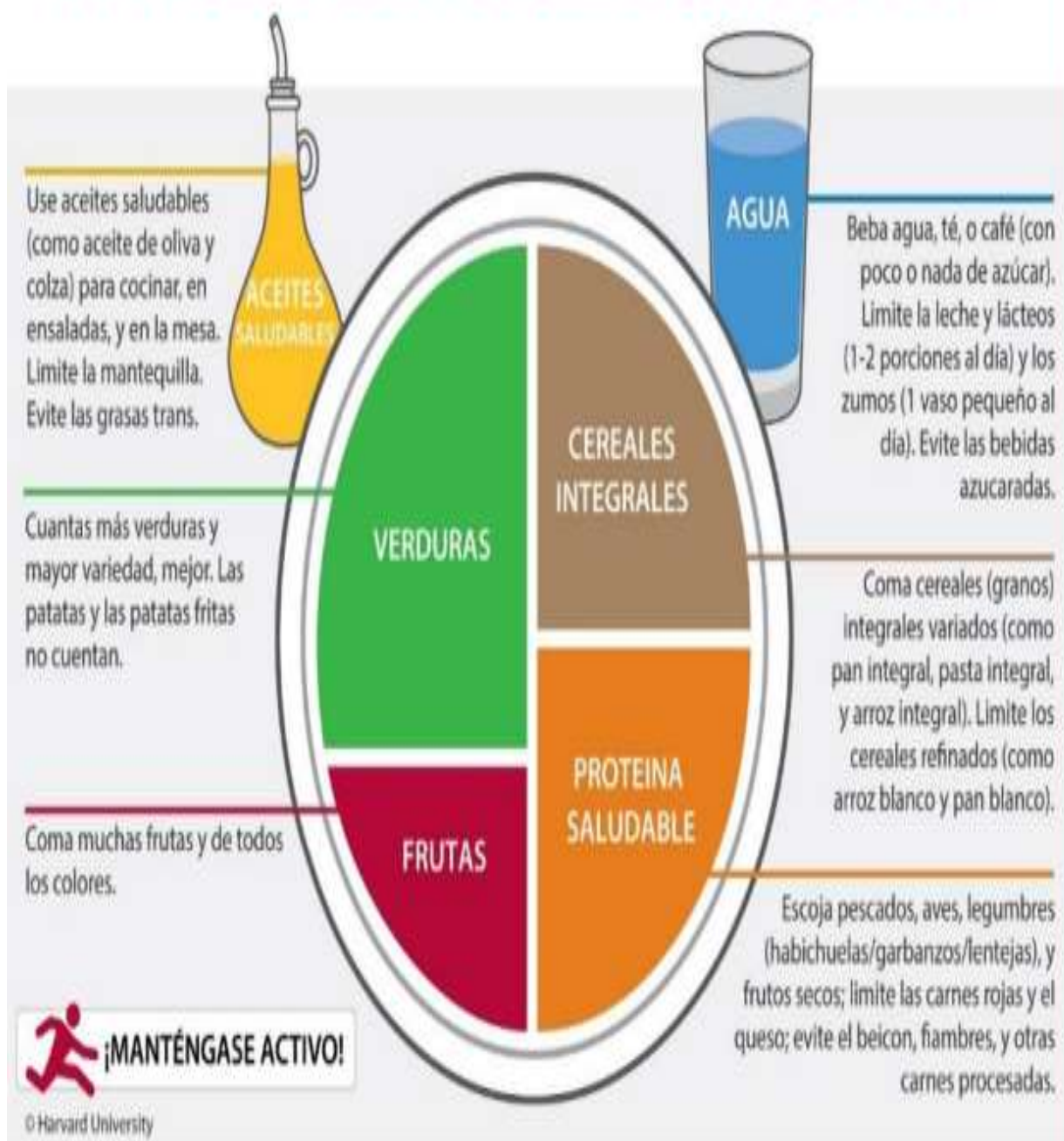
Importancia de la alimentación saludable

Según informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer”.

Para ayudarnos a llevar una dieta saludable se han utilizado desde hace tiempo varias representaciones gráficas que recogían la frecuencia recomendada de los distintos grupos de alimentos.

Las últimas directrices sobre dietas basadas en alimentos adoptan una perspectiva novedosa sobre las recomendaciones nutricionales y son diferentes a cualquier otra guía oficial utilizadas hasta ahora, entre ellas encontramos “El Plato para Comer Saludable”, creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard y los editores en Publicaciones de Salud de Harvard, es una guía para crear comidas saludables y equilibradas.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Fuente: escuela de salud pública de Harvard

Las recomendaciones se pueden resumir en:

Hacer que la mayoría de sus comidas sean verduras y frutas – $\frac{1}{2}$ de su plato: Intente incorporar color y variedad, y recuerde que las patatas no cuentan como una verdura.

Escoja cereales integrales – $\frac{1}{4}$ de su plato: elegir pan, pasta y arroz integrales.

El valor de la proteína – $\frac{1}{4}$ de su plato: Pescado, pollo, huevos, legumbres (habichuelas/leguminosas...), y nueces son fuentes de proteínas saludables y versátiles – pueden ser mezcladas en ensaladas, y combinan bien con vegetales en un plato. Limite las carnes rojas, y evite carnes procesadas como tocineta y embutidos (salchichas).

Aceites de plantas saludables – en moderación: aceite de oliva, soja, maíz, girasol y evite las grasas trans, no saludables.

Tome agua, café, o té: Omita las bebidas azucaradas, limite la leche y productos lácteos a una o dos porciones al día, y limite los zumos a un vaso pequeño al día.

Manténganse activo: La figura roja corriendo sobre el mantel de El Plato para Comer Saludable es un recordatorio de que mantenerse activo también es importante en el control de peso.

Además de las recomendaciones relativas a la composición de la dieta en cuanto a cantidades de alimentos recogidas en el Plato Saludable, la OMS también enfatiza la importancia de que los alimentos naturales y mínimamente procesados sean los componentes básicos de una dieta saludable, al tiempo que limita el uso de alimentos procesados y evita los alimentos ultra-procesados.

Perspectiva para seguir una dieta saludable

Hacer de los alimentos naturales o mínimamente procesados la base de la alimentación.

Utilizar aceites, grasas, sal y azúcar en pequeñas cantidades al condimentar y cocinar los alimentos y crear preparaciones culinarias

Limitar el consumo de alimentos procesados (embutidos, panes especiales)

Evitar el consumo de alimentos ultra procesados (galletas rellenas, platos preparados)

Comer con regularidad y atención, en ambientes apropiados y, siempre que sea posible, acompañado, evitando picoteos y disfrutando de la comida.

Hacer compras en lugares que ofrezcan variedades de alimentos naturales o mínimamente procesados, mejor en mercados y de productores locales.

Desarrollar, ejercitar y compartir habilidades culinarias, así fomentaremos el interés por la cocina en los demás.

Planear el uso del tiempo para dar a la alimentación el espacio que merece, planificar la compra, organizar la despensa, definir el menú semanal.

Al comer fuera de casa, preferir lugares que sirvan comidas hechas en el momento

Ser crítico respecto a la información, orientaciones y mensajes sobre la alimentación difundidas en la publicidad, recurrir siempre a fuentes serias y contrastadas.

Beneficios de una alimentación saludable

La nutrición es muy importante para la calidad de vida de las personas, siendo tres los pilares que ayudan a mantener una buena salud: el descanso, la alimentación y el ejercicio. La cuestión radica en aprender a equilibrar estas tres funciones. Una alimentación saludable implica consumir diferentes grupos de alimentos en cada comida para lograr un aporte equilibrado de nutrientes y proteínas

*Disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares a largo plazo, ayudando a reducir el colesterol (LDL).

*Presión arterial en niveles normales.

*Reducción del deterioro de la memoria y otras funciones cerebrales.

*Se obtiene la energía necesaria para realizar las actividades cotidianas.

*Mejora el sistema inmunológico.

*El consumo adecuado de calcio fortalece los huesos y evita la osteoporosis.

La mayor parte de alimentos que se deben consumir en el día deben ser frutas, verduras y hortalizas, sin dejar de lado la carne y el pescado. El objetivo es tratar de tener un equilibrio entre los carbohidratos, proteínas y grasas. Las frutas, verduras y hortalizas son las que nos van a proporcionar gran parte de las vitaminas, minerales y fibra, nutrientes fundamentales para el normal desarrollo del organismo.

Estos productos deben ser cocinados siempre al vapor, la plancha o al horno, dejando de lado las frituras y el exceso de aceites. Saber cocinar ahorra calorías y mejora el sabor de nuestras comidas.

El consumo de fibras es muy importante para regular el tránsito intestinal y brindar la sensación de saciedad, lo cual ayudará a no consumir más calorías.

En este proceso el agua debe ser la bebida principal, dejando de lado las bebidas no dietéticas y el alcohol. Se recomiendan 2 litros de agua por día.

En necesario también limitar el consumo de sal y azúcares, ya que los excesos de estos contribuyen a la hipertensión y la obesidad.

La OMS sugiere ingerir entre el 20 y 35% de grasas total al día.

Calorías recomendadas por día:

* Para una mujer promedio, entre 1.800 y 2.000.

* Para un hombre, entre 2.000 y 2.200.

Promoción de la alimentación

Los profesionales de la salud se encargan de promocionar la buena alimentación, en ello se basan con el plato del buen comer, donde incitan y se concientiza a la población sobre la manera correcta y adecuada de ingerir los alimentos que nuestro organismo necesita, el principal objetivo de la promoción es formar personas saludables para un mejor desarrollo del cuerpo física y mentalmente.

Para poder lograr los objetivos de la promoción es importante llevarlas a cabo o integrarlas desde la temprana edad, es decir que desde pequeños se les proporcione e incorpore las frutas y vegetales en cada alimento, para que de la misma manera el niño se adopte y se le haga costumbre consumir ciertos vegetales.

Puede que en algunos niños no les gusta la presentación en que se encuentra los vegetales y aquí lo ideal sería cambiarle de presentación o suplir por otro, hasta encontrar el de su agrado, un ejemplo claro el de la zanahoria, muchos no les gusta en presentación hervida con carne, pero si les gusta comerlo crudo con chile, limón y sal.

Cronograma de actividades

En la tabla, presento el cronograma de actividades donde desgloso las actividades por desarrollar, lo divido por cada semana que corresponden a cuatro semanas por cada mes.

Tabla 6 Cronograma de actividades

Actividades	Semanas																						
	Enero			Febrero			Marzo					Abril					Mayo				Junio		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Selección del tema	■	■																					
Planteamiento del problema	■	■																					
Descripción de la organización			■																				
Marco teórico			■	■																			
Cronograma de actividades			■	■																			
Resumen						■																	
Diagnóstico del proyecto						■																	
Preguntas de investigación						■																	
Justificación						■																	
Beneficios						■																	
Presentación del protocolo de investigación							■																

Planeación de investigación																				
Visita en la comunidad																				
Recopilación de datos en la comunidad																				
Análisis de datos obtenidos																				
Interpretación de datos																				
Registro bibliográfico																				
Presentación final del proyecto																				

Fuente: elaboración propia

Planeación de la investigación

En este apartado planeo mi investigación que realizare en la comunidad, como ya había hecho mención que en esa localidad hay 195 habitantes, a lo que equivale a 30 familias, es decir que existen como 30 casitas en total, entonces lo que yo realizare primeramente es ver y realizar mis preguntas que hare relación con el tema o los resultados que quiero llegar, en este caso lo que yo quiero es saber y conocer la situación alimentaria que ellos poseen.

Para eso planteo bien unas 8 preguntas en donde logro recabar la información que a mí me será de ayuda para poder lograr mis objetivos.

Preguntas

¿Cuántas comidas hacen al día?

¿Qué tipo de alimentos consumen?

¿Con qué frecuencia consumen frutas y que tipos?

¿Qué frecuencia consumen carne?

¿Consumen algún tipo de comida chatarra y cuáles son?

¿Qué bebidas consumen como familia?

¿Toman refrescos y que marcas?

¿Reciben alguna plática por parte del centro de salud sobre buena alimentación?

Para la aplicación de esta encuesta tomando en cuenta que el número total de familias son 30 se aplicó una fórmula para determinar el número de familias a encuestar el cual es la siguiente:

Ecuación 1

$$n = \frac{z^2 pq N}{e^2(N - 1) + z^2 pq}$$

Dónde:

Tabla 7 variables

n = muestra.

N = Tamaño de la población.

e = Error muestral.

z = Valor de la variable estandarizada.

p = Probabilidad o porcentaje de éxito.

q = probabilidad o porcentaje de fracaso (1 - p).

Tabla 8 variables con valor

N = 30

e = 1

z = 2

p = 0.99

q = 1

Ecuación 2 operación realizada y resultados

$$n = \frac{2^2(0.99)(1)(30)}{0.02^2(30 - 1) + 2^2(0.99)(1)} = \frac{1188}{0.0512} = 23.20$$

El valor final de la muestra que son 23.20 significa que son 23 familias a los que se les aplicara la encuesta para conseguir los resultados deseados.

Visita en la comunidad

En la comunidad de Bajá municipio de Chilón Chiapas tuve un primer acercamiento con ellos, donde platique temas que me faciliten a mi realizar mis preguntas posteriores, pude observar cómo eran cada familia y sobre todo como era su alimentación, aunque a primera vista no se obtiene luego el resultado, se rescata lo primordial, que sería en relación a su alimentación, como el tipo de comida y bebida y los horarios que los consumen.

La información que obtuve y logre rescatar en mi primer acercamiento me dio la idea de cómo me expresaría con mis preguntas, para que la familia no se sienta intimidado al momento de realizarles las preguntas. Proseguí al día siguiente ir a visitarlos ya con mis preguntas de encuesta en la mano.

Cada familia le fui explicando en que consiste la entrevista y me presente como alumna de UDS con la carrera de enfermería, también les informé el objetivo de mi entrevista y que su colaboración me será de mucha ayuda para lograr a mis resultados finales.

Logre entrevistar solo la mitad de la comunidad debido al tiempo que yo disponía y de igual manera en los tiempos que ellos pudieran, ya que todos se dedican al campo y en esta temporada realizan sus cultivos de maíz y frijol, de igual manera toda la semana comenzaba la lluvia en la tarde y me imposibilitaba ir en esas condiciones, hay familias que viven lejos de la carretera y se tiene que caminar en una vereda, del resto que me faltó lo realizare la próxima semana.

Le di continuidad a mi entrevista en este caso aún me faltaba 10 familias por entrevistar y encuestar, de igual manera llegue, me presente y en seguida comencé con mis preguntas para que ellos me pudieran responder de acuerdo al tipo de alimentación que tienen cada uno, después de haber terminado con todos debo aclarar que no todos los que encueste pudieron escribir ellos sus respectivos respuestas, debido a que algunos no saben escribir, ni leer, en ese caso se apoyaron con ayuda de un familiar o en dicho caso yo misma los fui anotando de acuerdo a lo que me fueron contestando.

Para terminar con mi visita le agradecí a cada uno de ellos por su colaboración, porque gracias a su participación lograre obtener los resultados que a mí me sirven para mi proyecto de investigación, aunque haya sido muy pequeña la población que entreviste me llevo de experiencia y aprendizaje conocer más a fondo sobre los problemas que se pueden presentar en una población.

Una vez teniendo a la mano los resultados de mis encuestas proseguí a vaciar toda la información en una tabla, donde agrego la cantidad de preguntas, la cantidad de personas entrevistados y con sus respectivas respuestas. Analizo la información para después realizar mis graficas de acuerdo a la cantidad de personas que respondieron igual o casi similar las preguntas. Plasmo las gráficas para una fácil identificación del tipo de alimentación en la comunidad, coloco a cada pregunta en una gráfica para un mejor entendimiento.

Resultados finales de la encuesta

Tabla 8 resultados finales de la encuestada realizada en la comunidad de Bajá municipio de Chilón

# Pregunta	1.	2	3	4	5	6	7	8
Encuestados								
1	2 veces	Verdura, frijol, huevos	1 a la semana, plátano	2 al mes	galletas	Café, agua de limón, zuko	Pepsi	No
2	3 veces	Frijol, arroz, sopa, carne	3 a la semana, mango, guineo, manzana	3 al mes	galletas	Café y licuados	Pepsi	No
3	3 veces	Arroz, sopa, huevo	3 a la semana, mango	1 al mes	Galletas, sabritas	Café, atol, arroz con leche	Coca, Pepsi	No

4	3 veces	Frijol, huevo, sopa	2 a la semana, plátano, naranja	2 al mes	Galleta, sabritas	Café, zuko, refresco	Coca, gugar	No
5	2 veces	Frijol, huevo, sopa	1 a la semana mango	1 al mes	galletas	Café, refresco	Coca, Pepsi	A veces
6	3 veces	Carne, frijol, verdura, sopa, tortillas	2 a la semana, manzana, guineo	4 al mes	Galletas sabritas	Café, pozol, zuko, refresco	Coca, Pepsi	A veces
7	2 veces	Frijol, verdura, tortilla	Raras veces, naranja	1 al mes	Galletas marías, ricanela	Atole, café, zuko	Pepsi, gugar	A veces
8	3 veces	Frijol, tortilla, sopa, pollo, verduras	1 a la semana guineo, plátano	2 al mes	Galletas, totis	Café, agua hervida, zuko	Pepsi, big cola	A veces

9	3 veces	Frijol, arroz, sopa, nissin	Raras veces, guineo	1 al mes	Sabritas, totis, galletas	Café, refresco, zuko	Pepsi, big cola	A veces
10	3 veces	Sopa, arroz, verduras, carne	Raras veces, manzana	2 al mes	Sabritas, galletas	Café, atole, licuados	Pepsi, coca cola	En ocasiones
11	2 veces	Frijol, verdura, pollo, sopa	3 a la semana plátano, manzana	1 al mes	galletas	café	gugar	No
12	2 veces	Frijol, arroz, verdura	3 a la semana guineo	3 al mes	Galletas, totis	Café, refresco	Coca, big cola	No
13	3 veces	Frijol, sopa, arroz, lenteja	2 a la semana	3 al mes	Galleta, totis	Café, zuko, refresco	Coca cola	No
14	3 veces	Frijol, verdura, carne, tortilla	2 a la semana	1 al mes	Sabritas, galletas	Café. Refresco, agua de sabor	Pepsi, coca cola	A veces

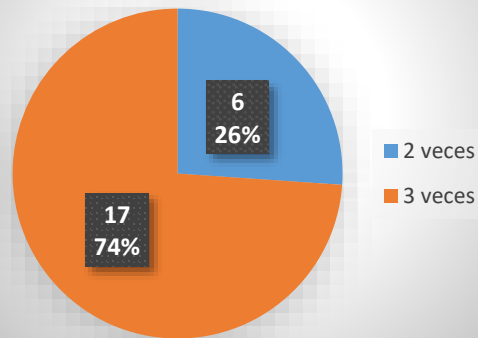
15	3 veces	Huevo, frijol, verdura, pollo, tortilla	2 a la semana, guineo	1 al mes	Galletas, sabritas	café	Pepsi, Coca	jugar.	A veces
16	3 veces	Carne, frijol, verdura, huevo, arroz	1 a la semana, manzana	1 al mes	Galletas	Café, agua de sabor	Jugar		No
17	2 veces	Verdura, frijol, sopa, arroz	1 a la semana, naranja	1 al mes	galletas	café	Pepsi, coca		A veces
18	3 veces	Frijol, sopa, arroz, verdura	1 ala semana, guineo	1 al mes	galletas	Agua de sabor, café	Coca y Pepsi		No
19	3 veces	Frijol, huevo, sopa, arroz	1 al semana, guineo naranja	1 al mes	Galletas, sabritas	café	Pepsi coca		No
20	3 veces	Huevo, frijol, arroz, sopa	1 al semana guineo	1 al mes	Galleta, sabrita	Café, agua de sabor	Coca pepsi		A veces

21	3 veces	Verdura, sopa, arroz, frijol	1 al semana naranja, guineo	2 al mes	Galletas, totis	cafe	Coca, pepsi	No
22	3 veces	Frijol, huevo, arroz, sopa, verdura	2 al mes, manzana, guineo	2 al mes	Galletas, sabritas	Café	Pepsi gugar	A veces
23	3 veces	Huevo, frijol, arroz, sopa, tortilla	A la semana, manzana	1 al mes	Sabritas, galletas	Café, agua de sabor	Pepsi gugar	No

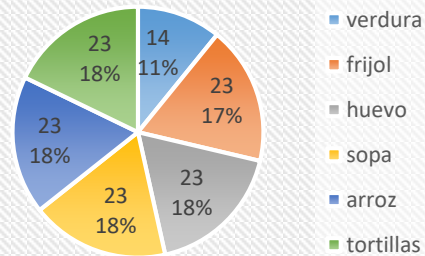
Fuente: elaboración propia

Graficas correspondientes a los resultados obtenidos

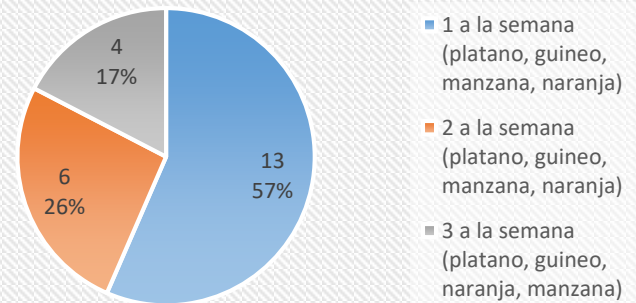
1-¿Cuántas comidas hacen al día?



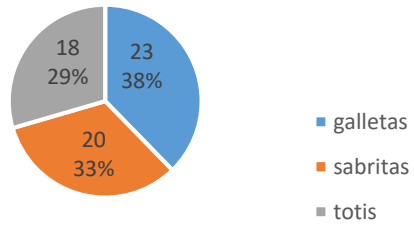
2-¿Qué tipo de alimentos consumen?



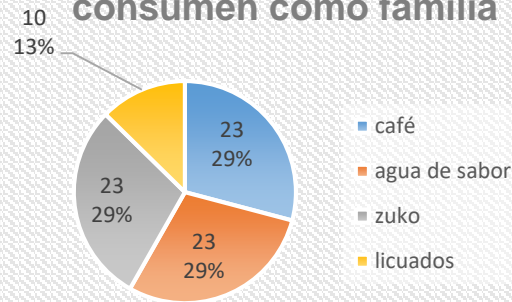
3-¿Con que frecuencia consumen frutas y que tipos?



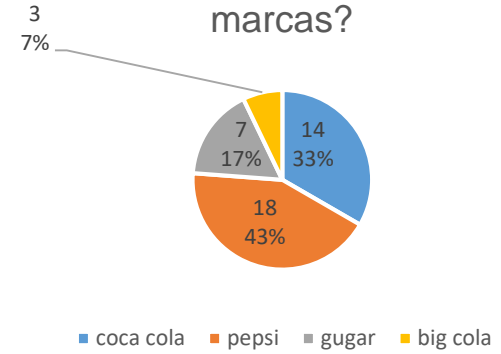
5-¿Consumen algún tipo de comida chatarra y cuáles son?



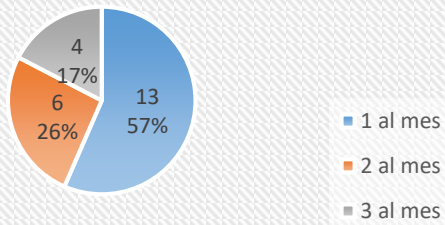
6-¿Qué bebidas consumen como familia



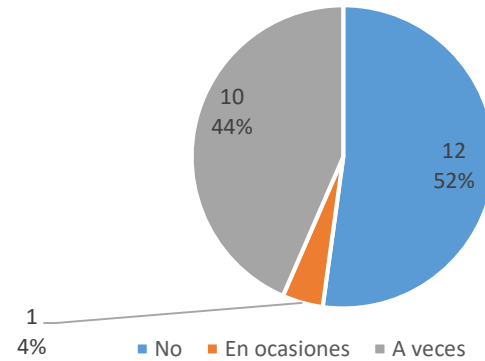
7-¿Toman refrescos y que marcas?



4-¿Qué frecuencia consumen carne?



8-¿Reciben alguna plática por parte del centro de salud sobre buena alimentación?



Resultados

Los resultados que obtuve fueron los siguientes, en cuanto a la pregunta primera, la respuesta fue variada, algunos dijeron de 3, 2, la segunda fue casi similar por que la región consumen productos que cosechan ellos mismos, en cuanto a la tercera la mayoría dijo que si consumen al igual que la cuarta, los siguientes tres preguntas fue algo que me sorprendió porque fue casi la mayoría que las personas si consumen o es frecuente, en cuanto a la última logre corroborar que la comunidad es pobre de atención médica y de promociones.

Método científico

La metodología que yo utilice para lograr llegar a estos resultados son unas encuestas, en donde yo plasme ocho preguntas relacionadas a la alimentación de la comunidad, mediante ello recopiló la información necesaria que a mí me sirve de ayuda para mis resultados, por lo tanto el método que yo utilice fue cuantitativo porque mediante ello logro ver la cantidad de personas que se alimentan bien, regular y malo, y sobre todo la cantidad de alimentos o bebidas más consumidos frecuentemente en la comunidad.

Propuesta de mejora (manual de nutrición)

De acuerdo a los resultados que obtuve de mi investigación me pude dar cuenta que la comunidad carece de una alimentación saludable y que su alimentación no es variada ni adecuada, entonces en este caso yo propongo hacer un manual de nutrición en donde agrego los alimentos que disponen ellos para lograr una alimentación correcta.

El manual constara de una alimentación adecuada tres veces al día y de los siete días de la semana, comenzando desde el lunes hasta el domingo, se agregara los beneficios y que aportación tienen cada alimento, bebida o frutas, verdura y legumbres.

De acuerdo con este manual cada familia contara con la información necesaria sobre el tipo de alimentación que tiene y en ello hacer consciencia de que están haciendo bien y cual no, más en el caso de los niños que ellos requieren de una alimentación saludable y nutritiva ya que ellos están en etapa de desarrollo, en ello depende mucho su crecimiento y su buen desarrollo.

Manual de nutrición

Tabla 9 Manual de nutrición

Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tiempos							
Mañana/desayuno	Huevitos fritos con cebollín, con agua de limón y 3 tortillas	Verdura cocida, frijol de olla y agua de sabor	Sopa de verduras, 4 tortillas y café	Un vaso de leche, frutas picadas, un pan.	Huevo frito con atún, 3 tortillas y agua hervida	Sopa con verduras, tostaditas y agua de limón	Arroz blanco con frijol de olla, 3 tortillas y café
Tarde/comida	Frijol de olla, con arroz blanco, 4 tortillas y café	Huevitos duros con frijol, tostaditas fritas y agua de guanábana	Lentejas con verduras, 5 tortillas doradas y licuado de guineo	Caldo de pollo con verduras, licuado de avena y 5 tortillas	Soya con frijol, verduras y café	Verdura con chayotes, con arroz blanco y jugo de naranja	Huevitos fritos en salsa de tomate, licuado de avena y 5 tortillas
Noche/cena	Un vaso de leche con tostaditas	Arroz con leche y galletas	Café con galletas ovaladas	Café, huevito estrellado con tostadas	Frijol de olla con tostaditas y agua natural	Tostaditas con frijol y queso, te de limón.	Café con pan o galletas ovaladas

Fuente: elaboración propia

Tabla 10 Descripción de los alimentos, propiedades y sus beneficios

Alimento, bebida, fruta, verdura, legumbre, carne y sus derivados	¿Qué aporta?	Beneficios
Tomate	Vitamina A, K, hierro, potasio, bajo nivel de sodio	Favorece evitar la retención de líquidos, elimina toxinas, evita estreñimiento, favorece el cuidado de la piel, pelo y dientes.
Cebolla	Contiene azúcar natural, vitaminas A, B6, C y E, minerales como el sodio, potasio, hierro y fibra alimentaria.	Alivia la tos, el resfrío, el catarro, ayuda a equilibrar los niveles de azúcar en la sangre.
Chayote y hojas	Pocas calorías y una excelente fuente de fibra, alto nivel de agua, alto contenido en vitamina B2 y hierro.	Ideal para perder peso, combate el estreñimiento, nivela y controla colesterol, favorece la estimulación de glóbulos rojos.
Cebollín	Bajo en calorías, vitamina A, C y K, fibra, antioxidantes, y minerales, como potasio, calcio y fosforo.	Protege al organismo de infecciones, evita estreñimiento, mejora la digestión y fortalece los huesos.
Huevos duros	Alto contenido en proteína y grasas saludables, fuente de vitamina y ácido fólico, contiene hierro, fosforo, magnesio y potasio.	Ayuda a ganar musculo, favorece la formación de glóbulos rojos.

Tortilla	Carbohidratos, calcio, magnesio, fosforo, potasio, vitaminas A, C, D, E, B1 Y B2.	Fija calcio en los huesos
Lenteja	Hidratos de carbono, proteína vegetal, pobre en lípidos o grasas y rico en zinc, selenio, fósforo, potasio, hierro, vitaminas del grupo B y ácido fólico.	disminuye los niveles de colesterol y grasas, facilitan la digestión
Soya	Proteína, vitamina E, fibra	Disminuye riesgos cardiovasculares, previene enfermedades antigripales
Sopa	Aportan vitaminas, minerales y fibra	Tiene poder saciante, fácil digestión
Arroz blanco	Carbohidratos, proteínas, rico en minerales como calcio, hierro, sodio, potasio, manganeso, selenio y cobre,	Proporciona energía, previene obesidad, controla la TA
Frijol de olla	Fuente de proteínas, hierro vegetal, fibra, ácido fólico, tiamina, magnesio, potasio y zinc	Proporciona energía al cuerpo, baja el azúcar en la sangre, combate enfermedades y previene el daño celular
Agua de guanábana	Rico en vitaminas y minerales.	Mejora el sistema inmunológico, retrasa envejecimiento, alto contenido en fibra, mantiene hidratado, previene infecciones.

Limónada	Rico en vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, PP), vitamina C y vitamina P, minerales como el potasio, magnesio, calcio, fósforo, sodio, hierro y flúor, agua y algo de fibra.	Digestión ligera, hidratación, ayuda a bajar de peso, evita oxidación, previene cálculos renales, fortalece las defensas.
Licudo de avena	Aporta magnesio, cobre, hierro, zinc y vitamina B1, carbohidrato, fibra, pequeñas dosis de calcio, ácido fólico y otras vitaminas del grupo B.	Regula el tránsito intestinal, reduce colesterol, nivela los niveles de azúcar, ayuda a mantener el peso.
Café	Rica en antioxidantes	Activa la mente, combate cefaleas, aporta energía.
Leche	Aporta nutrientes como proteínas, calcio, vitaminas A, B1, B2, B12 y D	Ayuda a fortalecer los huesos y dientes y reduce el riesgo de osteoporosis o debilidad de los huesos en la edad adulta.
Plátano	Carbohidratos, vitamina C y B6, minerales como el magnesio, hierro, manganeso y potasio.	Reduce fatiga, cansancio, previene anemia, favorece la regulación del tránsito intestinal.
Naranja	Vitamina C, ricas en calcio, alto contenido en fibra	Mantiene la piel sana, previene diabetes, estimulante para producción de glóbulos blancos, refuerza el sistema inmunológico.

Mango	rico en aminoácidos, vitaminas C y E, flavonoides, beta-caroteno, niacina, calcio, hierro, magnesio y el potasio	Cuidado de la vista, facilita la digestión, mantiene la piel hidratada.
Galletas	Contiene vitaminas y minerales, aportan energía	Favorecen el desarrollo, aumenta su rendimiento intelectual, aportan energía, ayudan al crecimiento.
Pan	Vitaminas hidrosolubles del grupo B, fibra, minerales, como el calcio, fósforo, magnesio y potasio.	Proporciona energía, poca grasa, efecto saciante, mantiene sano el cabello, piel y uñas, forma glóbulos rojos y anticuerpos.
Queso	Fuente de calcio, vitamina B, rico en proteínas	Fortalece el sistema inmunológico, favorece la producción de leche materna.

Fuente: elaboración propia

Beneficios de una buena alimentación y posibles enfermedades

De acuerdo con este manual nos damos cuenta de que alimentos son necesarias para una correcta alimentación balanceada, cada alimento aporta diferentes propiedades y con ello obtenemos ciertos beneficios y que nos ayuda a nosotros a mantener una buena salud.

En este caso al tratar con los niños pequeños de edad preescolar su alimentación es más estricta, es decir que se debe de seguir una dieta adecuada para que así mantenga una vida saludable, es en esta etapa en donde los niños comienzan a desarrollar enfermedades o alguna deficiencia por falta de vitaminas o minerales que necesite su cuerpo.

Al tener una buena alimentación los niños son menos propensos a enfermarse, por lo que los nutrientes que contienen cada alimento hace que refuerce su sistema inmune, forma y se fortalece muy bien los huesos, son menos propensos a enfermedades cardiovasculares más adelante o problemas de obesidad o diabetes temprana, facilita la producción de glóbulos rojos evitando la enfermedad de la anemia.

Todos estos alimentos son muy necesarias en el plato de los niños, siempre y cuando sea equilibrada y balanceada, lo más importante es evitar el consumo de las comidas chatarras o el consumo de bebidas azucaradas y carbohidratadas, ya que puede contraer enfermedades tempranas a los niños.

Anexos

Ilustración 2 respuestas de encuesta

Clave de la escuela: 07PSU0075W

Nombre del encuestador: Elsy María Deara López

Carrera y cuatrimestre: 9no cuatrimestre de la Licenciatura en enfermería

Objetivo de la encuesta: obtener datos que nos permita conocer el tipo de alimentación que tiene la región.

Nombre del encuestado: Las Deras López

Preguntas

¿Cuántas comidas hacen al día? 3 veces

¿Qué tipo de alimentos consumen? Algunos vegetales, queso, tortillas

¿Con qué frecuencia consumen frutas y que tipos? 2 a la semana, Guayaba

¿Qué frecuencia consumen carne? 1 al mes

¿Consumen algún tipo de comida chatarra y cuáles son? Si, saladas

¿Qué bebidas consumen como familia? Café, refrescos, agua de sabor

¿Toman refrescos y que marcas? Si, pepsi, coca cola

¿Reciben alguna plática por parte del centro de salud sobre buena alimentación? Nunca

Fuente: elaboración propia

Ilustración 3 respuesta de la encuesta

Clave de la escuela: 07PSU0075W

Nombre del encuestador: Elsy María Deara López

Carrera y cuatrimestre: 9no cuatrimestre de la Licenciatura en enfermería

Objetivo de la encuesta: obtener datos que nos permita conocer el tipo de alimentación que tiene la región.

Nombre del encuestado: Juan Hernandez Guzman

Preguntas

¿Cuántas comidas hacen al día? 2 veces

¿Qué tipo de alimentos consumen? frijol, huevo y sopa

¿Con qué frecuencia consumen frutas y que tipos? manzana y durazno

¿Qué frecuencia consumen carne? pallares

¿Consumen algún tipo de comida chatarra y cuáles son? galletas

¿Qué bebidas consumen como familia? café y licuados

¿Toman refrescos y que marcas? coca y pepsi

¿Reciben alguna plática por parte del centro de salud sobre buena alimentación? si

Fuente: elaboración propia

Ilustración 4 respuestas de la encuesta

Clave de la escuela: 07PSU0075W

Nombre del encuestador: Elsy María Deara López

Carrera y cuatrimestre: 9no cuatrimestre de la Licenciatura en enfermería

Objetivo de la encuesta: obtener datos que nos permita conocer el tipo de alimentación que tiene la región.

Nombre del encuestado: Marcela de la Cruz García

Preguntas

¿Cuántas comidas hacen al día? 3 veces, temprana, tarde, noche

¿Qué tipo de alimentos consumen? frijol, huevo, sopa

¿Con qué frecuencia consumen frutas y que tipos? 2 veces a la semana, Plátano, Naranja

¿Qué frecuencia consumen carne? 2 veces a la semana

¿Consumen algún tipo de comida chatarra y cuáles son? si, galleta, sabrita

¿Qué bebidas consumen como familia? Cafe, zumo, refresco

¿Toman refrescos y que marcas? si, coca, 7up

¿Reciben alguna plática por parte del centro de salud sobre buena alimentación? No

Fuente: elaboración propia

Ilustración 5 respuestas de la encuesta

Clave de la escuela: 07PSU0075W

Nombre del encuestador: Elsy María Deara López

Carrera y cuatrimestre: 9no cuatrimestre de la Licenciatura en enfermería

Objetivo de la encuesta: obtener datos que nos permita conocer el tipo de alimentación que tiene la región.

Nombre del encuestado: San López Gasman

Preguntas

¿Cuántas comidas hacen al día? 3 veces Tarde mañana noche

¿Qué tipo de alimentos consumen? Arroz sopa huevo

¿Con qué frecuencia consumen frutas y que tipos? 3 veces día manzana mango
Lima durazno

¿Qué frecuencia consumen carne? una vez al mes Pollo Res

¿Consumen algún tipo de comida chatarra y cuáles son? Sabrita Galleta

¿Qué bebidas consumen como familia? Atole arroz con leche
café

¿Toman refrescos y que marcas? si coca Pepsi Fanta

¿Reciben alguna plática por parte del centro de salud sobre buena alimentación? no

Fuente: elaboración propia

Ilustración 6 respuesta de la encuesta

Clave de la escuela: 07PSU0075W

Nombre del encuestador: Elsy María Deara López

Carrera y cuatrimestre: 9no cuatrimestre de la Licenciatura en enfermería

Objetivo de la encuesta: obtener datos que nos permita conocer el tipo de alimentación que tiene la región.

Nombre del encuestado: TERESA LÓPEZ GARCÍA

Preguntas

¿Cuántas comidas hacen al día? 2 VECES

¿Qué tipo de alimentos consumen? VERDURA, PAJOL Y HUVOS

¿Con qué frecuencia consumen frutas y que tipos? UNA VES AL SEMANA PLATANOS

¿Qué frecuencia consumen carne? 2 VECES A MES

¿Consumen algún tipo de comida chatarra y cuáles son? GALLETAS

¿Qué bebidas consumen como familia? CAFE, AGUA DE LIMON Y ZUCO

¿Toman refrescos y que marcas? SI PEPSI

¿Reciben alguna plática por parte del centro de salud sobre buena alimentación? NO

Fuente: elaboración propia

Ilustración 7 entrevista de encuesta



Fuente: elaboración propia

Ilustración 8 entrevista a la comunidad



Fuente: elaboración propia

Ilustración 9 entrevista a la comunidad



Fuente: elaboración propia

Bibliografía

aeal. (20 de 02 de 2017). *alimentacion saludable* . Obtenido de recuperado de:

<https://www.unicef.org/mexico/desnutrici%C3%B3n-infantil> el dia 25 de 01 de 2022

Bretel , D. (03 de 02 de 2022). *ONCOSALUD*. Recuperado el 10 de 05 de 2022, de

<https://blog.oncosalud.pe/la-guanabana-la-fruta-con-mayores-beneficios-para-tu-salud>

Cabezas , R. (31 de 01 de 2022). *Men´sHealth*. Recuperado el 15 de 05 de 2022, de

<https://www.menshealth.com/es/nutricion-dietetica/a34357356/huevo-cocido-tiempo-microondas-trucos/#:~:text=Beneficios%20del%20huevo%20cocido,-Es%20%C3%B3ptimo%20para&text=Es%20fuente%20de%20vitaminas%20y,cebrebro%20y%20el%20sistema%20nervioso.>

la vanguardia. (16 de 03 de 2022). Recuperado el 11 de 05 de 2022, de

<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20181024/4063/alimentos-frutas-tomates-beneficios-propiedades-valor-nutricional.html>

Lewin, J. (02 de 11 de 2014). *BBC NEWS*. Recuperado el 12 de 05 de 2022, de

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/11/141027_bondades_cebolla_finde_dv#:~:text=Ventajas%20nutricionales,1%2C4%20gramos%20de%20fibra.

Morley, J. (07 de 2021). *MANUAL MSD*. Obtenido de Desnutricion y sus causas :

recuperado de : <https://www.msdmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-nutricionales/desnutrici%C3%B3n/desnutrici%C3%B3n> el dia 25 de 01 de 2022

ou, p. (24 de 09 de 2018). *Universidad de oriente*. Recuperado el 25 de 01 de 2022, de

Alimentacion en la evolucion del hombre: recuperado de :

<https://www.uo.edu.mx/vida-estudiantil/noticias/la-alimentaci%C3%B3n-en-la-evoluci%C3%B3n-del->

[hombre#:~:text=En%20la%20historia%20del%20hombre,la%20alimentaci%C3%B3n%20experiment%C3%B3%20varias%20transformaciones.&text=Su%20alime ntaci%C3%B](https://www.uo.edu.mx/vida-estudiantil/noticias/la-alimentaci%C3%B3n-en-la-evoluci%C3%B3n-del-hombre#:~:text=En%20la%20historia%20del%20hombre,la%20alimentaci%C3%B3n%20experiment%C3%B3%20varias%20transformaciones.&text=Su%20alime ntaci%C3%B)

- Poder del consumidor*. (25 de 02 de 2019). Recuperado el 12 de 05 de 2022, de <https://elpoderdelconsumidor.org/2019/02/el-poder-de-el-chayote/>
- Polanco, A. (09 de 2005). *Anales de pediatría* . Obtenido de Alimentación del niño en edad preescolar y escolar: Recuperado de: <https://www.analesdepediatria.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-13081721> el día 25 de 01 de 2022
- Prensa , L. (28 de 02 de 2016). *america economia*. Recuperado el 25 de 05 de 2022, de <https://www.americaeconomia.com/articulos/diez-beneficios-de-beber-limonada>
- prensa. (01 de 06 de 2020). *SALUD PUBLICA Y BIENESTAR SOCIAL*. Recuperado el 25 de 05 de 2022, de <https://www.mspbs.gov.py/portal/21018/leche-un-alimento-de-considerables-beneficios.html#:~:text=Beneficios%20de%20la%20leche,%2C%20B%2C%20B12%20y%20D>.
- Restrepo, L. (23 de 02 de 2005). *Scielo* . Obtenido de promocion de la salud : recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/iee/v23n1/v23n1a10.pdf> el dia 25 de 01 de 2022
- Rodriguez , L., & Fernandez , R. (22 de 07 de 2003). *Scielo*. Recuperado el 18 de 05 de 2022, de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022003000300007
- SALUD Y BIENESTAR*. (30 de 04 de 2016). Recuperado el 17 de 05 de 2022, de Cadena ser: https://cadenaser.com/programa/2016/04/29/beok/1461961453_418714.html#:~:text=Obtenemos%20de%20este%20plato%20gran,grupo%20B%20y%20ácido%20Ofólico.
- Sánchez , S. (8 de 12 de 2021). *extraido de la red*. Obtenido de consecuencia de mala alimentacion en niños: recuperado de: <https://eresmama.com/consecuencias-una-mala-alimentacion-en-los-ninos/> el dia 25 de 01 de 2022

Velasco, M. (01 de 06 de 2018). *ESTETIC*,es. Recuperado el 19 de 05 de 2022, de https://www.consalud.es/estetic/nutricion/10-razones-para-comer-pan_51136_102.html