



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; 28 DE MAYO DE 2022.

Índice

Descripción de la organización	3
Ubicación de la localidad de Baja Chilón	3
Historia	3
Resumen	10
Diagnóstico del proyecto	11
Preguntas de investigación	11
Justificación del estudio	12
Beneficios esperados	12
Planteamiento del problema.....	13
Meta.....	13
Objetivos específicos.....	13
Descripción de la alternativa propuesta	14
Fundamentación.....	15
Capítulo I. Antecedentes históricos.....	15
Historia de la alimentación.....	15
Alimentación.....	16
Alimentos típicos de Chiapas	16
Capítulo II. Riesgo a la salud de una mala alimentación	18
Malnutrición	18
Consecuencias de mala alimentación	19
Capítulo III. Buena alimentación.....	20
Alimentos saludables para los niños	20
Promoción de la alimentación	21
Cronograma de actividades	21
Planeación de la investigación.....	24
Visita en la comunidad	26
Bibliografía	28

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1 Localización de la comunidad de Bajá municipio de Chilón	3
--	---

Índice de Tablas

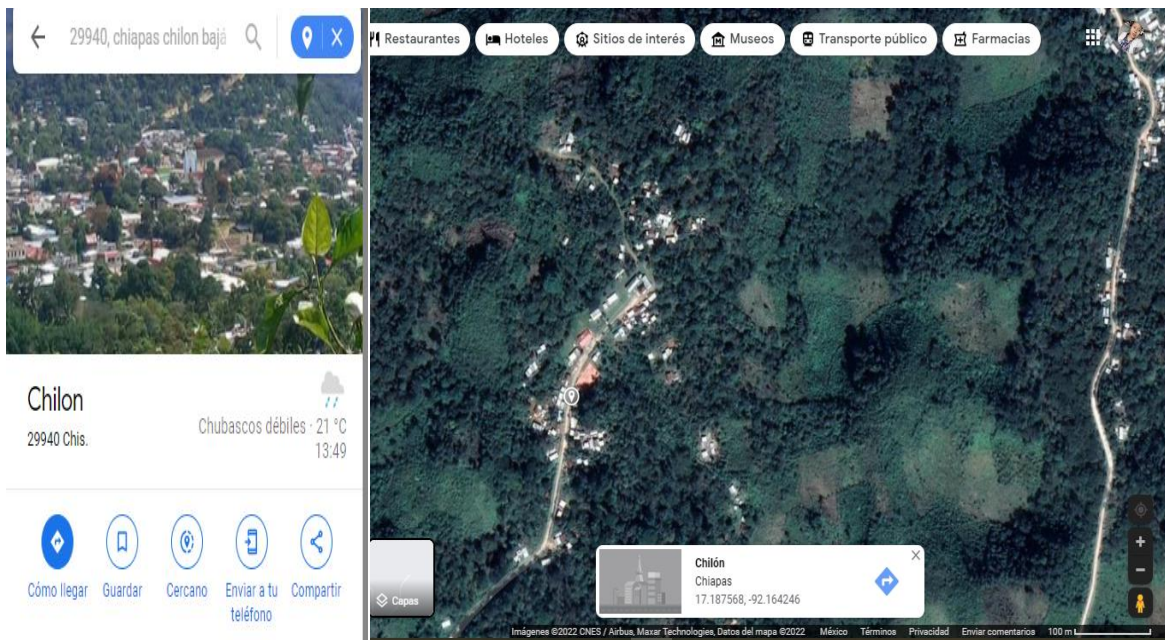
Tabla 1 Datos de la población en Bajá municipio de Chilón Chiapas.....	6
Tabla 2 Datos demográficos en Bajá	6
Tabla 3 Datos de cultura indígena en Bajá	7
Tabla 4 Desempleo, economía y vivienda en Bajá	7
Tabla 5 Datos de la pirámide de edades del pueblo bajá (habitantes año 2020)	9
Tabla 6 Cronograma de actividades	22

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!4m1!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	Número de hombres	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 árboles 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.

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.

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.

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.

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.

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 moda 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.

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 conocen 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.

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.

Pueda 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																	■	■	■					

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?

# Pregunta Encuestados	1	2	3	4	5	6	7	8
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, fanta	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	Raras veces
9	3 veces	Frijol, arroz, sopa, 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, fanta	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

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.

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
- Morley, J. (07 de 2021). *MANUAL MSD*. Obtenido de Desnutricion y sus causas : recuperado de : <https://www.msmanuals.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=S u%20alimentaci%C3%B>
- 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
- 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
- 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