

**Nombre del alumno: Ayla Ebed  
Zacarias Bartolon**

**Nombre del profesor: Nayeli Morales  
Gómez**

**Nombre del trabajo: Protocolo de  
tesis**

**Materia: Seminario de tesis**

**Grado: 8 cuatrimestre**

**Grupo: A**

## Planteamiento del problema

La obesidad en la etapa escolar ha sido uno de los principales problemas en México. De acuerdo a los datos del Ensanut en el año de 2018- 2019 se hicieron investigaciones en niños de entre 5 a 11 años, se encontró con obesidad a 1, 923,551 y sobrepeso fue de 1,989,501 en niños de esta edad. En total de niños con sobrepeso y obesidad fue de 3,313,052. Y la prevalencia en este grupo de población tuvo un fuerte aumento. (Hernández, 2022)

Uno de los problemas más grandes en relación a la salud es la obesidad, a causa de la mala alimentación asociado a la falta de actividad física. Esta enfermedad a sido causa de muchas de otras enfermedades como es la diabetes, hipertensión, problemas del corazón entre otras.

En Comitán de Domínguez actualmente no existe una cifra como de tal de niños y niñas con obesidad, sin embargo, en investigaciones que se realizaron detectaron que hubo un aumento de niñas y niños con obesidad cuando walmart dio apertura a este lugar, ya que el principal factor responsable es Burguer King, donde venden hamburguesas que incluyen papas y refrescos. También ofrecen productos como helados o algunos otros postres que pueden afectar la salud del niño.

“La obesidad es un factor de riesgo en niños y niñas de 6 a 12 años. Esta patología es causa de diversos factores, como; factores genéticos, factores geográficos y el más frecuente es el factor ambiental. Dentro de los factores ambientales encontramos la alimentación que el niño tiene en su entorno o de acuerdo al lugar donde este, este se adapta a la cultura, religión y tradiciones de la familia a la que pertenece y los hábitos que sus padres tienen y son pasadas de generación en generación.”

Para mejorar estilos de vida, se propone hacer orientaciones en escuelas con padres para dar pláticas a cerca de la alimentación y como esta debe ser tomando en cuenta todo lo que debe llevar una buena dieta; que sea equilibrada, inocua, completa, variada. Para que así puedan tener un conocimiento más amplio. También enseñando a como adoptan nuevos hábitos de preparación de comidas y recomendando alimentos que pueden sustituir por otros que puedan ser mejores para niños y para la familia completa.

Para que esto funcione es importante crear consciencia en los padres ya que ellos son la influencia principal de los niños y ellos pueden implementar un estilo de vida diferente, dando el ejemplo. Crear un estilo de vida saludable es mi objetivo, para que así los niños y niñas también puedan entender que la alimentación puede ser un factor de gozar una vida plena, esperando que las personas puedan captar la información de tal manera que puedan ponerlo en práctica.

## HIPOTESIS

La obesidad está influenciada por una combinación de factores, que por lo general se traducen en consumir más calorías de las que necesita el organismo.

Entre estos factores se encuentran la falta de actividad física, la alimentación, los genes, el estilo de vida, antecedentes étnicos y socioeconómicos, exposición a ciertas sustancias químicas, ciertas enfermedades, y el uso de ciertos fármacos y sustancias. Ser obeso aumenta el riesgo de muchas enfermedades, como diabetes, hipertensión arterial, cardiopatías y ciertos tipos de cáncer, y puede ser causa de muerte prematura. (Adrienne Youdim, Sf)

Hipótesis: La mala alimentación en niños se debe a los hábitos que los padres traspasan a sus hijos y eso causa sobrepeso y obesidad en la etapa escolar.

Unidad de análisis: niños con obesidad de 6 a 12 años

Variable independiente: La obesidad.

Variable dependiente: edad, peso, talla, sexo, medidas antropométricas, cultura, religión.

La hipótesis que se planteó en esta investigación es a cerca de la obesidad en niños y la relación que tiene con los padres y los malos hábitos alimenticios que van dejando a sus hijos. Dicho planteamiento será investigado para comprobar si es el principal problema o de lo contrario no lo sea.

## Objetivos

### Objetivo general

Conocer el factor principal de la obesidad en la etapa escolar para así poder prevenir y controlar la progresión de dicha enfermedad en esta población para evitar otras enfermedades o complicaciones.

### Objetivos específicos

- a) Crear platicas especiales para padres e hijos en cuanto a la alimentación, como debe ser y como se compone una dieta equilibrada.
- b) Elaborar recomendaciones nutricionales que puedan ayudar a las personas como una guía para facilitar la preparación de alimentos.
- c) Diseñar una guía de alimentos para que puedan tener conocimiento de los productos que son mejores.

## Justificación

Esta investigación es de gran importancia ya que se tratan temas de obesidad en cuanto a niños de 6 a 12 años. Como se da y por qué se presenta y ataca mucho en este tipo de población provocando enfermedades severas que hagan que el niño no pueda gozar de una vida sana.

Para poder prevenir la obesidad el gobierno vio a bien etiquetar los productos con un logo donde informe exceso de calorías, exceso de azúcar, exceso de sodio, de grasas saturadas y grasas trans, así como también de los que lleguen a tener cafeína y edulcorantes para que así los clientes puedan estar consciente de lo que consumen.

La investigación tiene como propósito saber las causas de la obesidad y así poder dar a conocer las consecuencias y como pueden ellos prevenir llegar a presentar algún caso de obesidad. Y poder implementar actividades que pueda ser útil para los niños y puedan adaptar buenos hábitos.

Gracias a las grandes cantidades de casos de obesidad en la etapa escolar se realiza esta investigación para así, poder ayudar y contribuir a cambiar la forma de pensar y prevenir el aumento de casos.

La finalidad es promover hábitos alimentarios saludables, mejorar actitudes negativas en la ministración de los alimentos, adoptando nuevos estilos de vida. Así mismo impulsarlos a practicar actividad física en familia y amigos para que puedan hacerlo de una forma más divertida, además de convivir e interactuar con las personas.

Tiene tendencia a una investigación básica teórica porque se recabará información necesaria sin necesidad de una corroboración directa e inmediata. También no se necesitará una aplicación inmediata si no solo con la información encontrada a cerca de la obesidad y como puede llegar a ser un riesgo en la vida de muchos niños afectando su salud.

La presente investigación es de tipo no experimental ya que no se van a controlar ni manipular las variables.

La obesidad en la etapa escolar se da mayormente por la mala alimentación, la genética, es decir la predisposición de nuestros padres que son pasados de generación en generación, también la ubicación geográfica de la persona.

El resultado de la mala alimentación de los adolescentes son diversos, pueden ser desde síntomas, hasta presentar diversas enfermedades que pueden causar como; diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, etc.



La siguiente investigación tiene un enfoque cuantitativo ya que los datos de investigación para diagnosticar la obesidad en niños son a través del peso y talla, basándose en la tabla del IMC según la OMS.

### Diseño metodológico.

Es una investigación de tipo mixta donde documentare información relevante a cerca de la obesidad y como se ha dado en niños tomando en cuenta el estilo de vida que llevan. Se complementa con una investigación de campo donde se observa a los niños y su comportamiento en cuento a los tipos de alimentos a los que se inclinan y la cantidad que se prefiera

La investigación tiene un enfoque cualitativo donde encontraremos diversas características que integran la obesidad, como, por ejemplo, el tamaño de la cintura, cara, cuello, talla, entre otras características observables para un diagnóstico adecuado.

Es retrospectivo ya que se tomarán datos ya recabados de años atrás de acuerdo a los estudios que se han hecho sobre la obesidad especialmente en niños. De tipo observacional porque no se manipularán las variables y solo se analizará la información que ya existe.

La población será con niños con obesidad con un rango de edad de 6 a 12 años, siendo la población más prevalente con esta enfermedad. Este tipo de muestreo es no probabilístico donde la población estudiada será elegida dependiendo de sus características, en este caso niños y niñas que al observarlos se pueda determinar que tiene sobrepeso u obesidad.

Técnica observacional donde se podrá estudiar el comportamiento de los niños específicamente los que tiene problemas de alimentación por medio de investigaciones encontradas.

Primero se recopilan los datos con fuentes que estén disponibles, asegurándose que sean confiables, con información optima y de calidad. Se preparan los datos organizándolos de forma que, sea coherente y verificando que la investigación no sea repetitiva, seleccionado así la información necesaria con la que se trabajara. Una vez seleccionada la información se corregirá el texto de modo que sea coherente y entendible, a partir de aquí la investigación empieza a tomar formalidad. Teniendo la información se preparará de modo que pueda ser concreta, para su uso final.

Después viene la interpretación de datos donde se utilizarán las gráficas o tablas que se utilizaron para obtener resultados de lo investigado y al mismo tiempo sea entendible para el público en general. Para finalizar la exploración se tiene que almacenar los resultados finales de todo el proceso de investigación, dando así el uso que mejor les convenga teniendo en cuenta la protección de los datos.

## Capítulo 2: Marco teórico

### Antecedentes

En 2016 había en el mundo 50 millones de niñas y adolescentes y 74 millones de niños y adolescentes con obesidad, mientras que las cifras correspondientes a la insuficiencia ponderal moderada o grave eran de 75 y 117 millones, respectivamente.

El número de adultos obesos pasó de 100 millones en 1975 (69 millones de mujeres y 31 millones de varones) a 671 millones en 2016 (390 y 281 millones, respectivamente). Además, otros 1300 millones de adultos tenían sobrepeso, si bien no superaban el umbral de la obesidad. (OMS, 2017)

Las investigaciones que se realizaron en el 2016 dieron una cifra alta de niños y adolescentes con obesidad, sin embargo, en adultos dio una cifra mucho más grande. Nos podemos dar cuenta que la influencia de los niños y adolescentes son los padres y es por eso que llegan a tener peso en excesivo.

El sobrepeso y la obesidad en México son un problema que se presenta desde la primera infancia, es decir, entre 0 y 5 años. Al menos 1 de cada 20 niños y niñas menores de 5 años padece obesidad, lo que favorece el sobrepeso durante el resto de su vida y los pone en riesgo de sufrir enfermedades circulatorias, del corazón y de los riñones, diabetes, entre otras.

La proporción de niños y niñas mayores de 5 años con sobrepeso u obesidad aumenta a 1 de cada 3. El principal problema de nutrición que padecen niñas y niños de entre 6 a 11 años es la presencia de ambos padecimientos, obesidad y sobrepeso. Debido a esto, México se encuentra entre los primeros lugares en obesidad infantil en el mundo. (Ramos, 2016)

El sobrepeso y la obesidad es un problema en todas las etapas de vida, sin embargo, desde que nacen las personas tienen el riesgo de presentarla, este problema ha causado diversas enfermedades como cardiovasculares lo que ha llevado a la muerte.

Desde los años ochentas, los niños han tenido la inclinación por consumir alimentos distintos a los acostumbrados en la familia; desean comer la denominada "rápida" como hamburguesas, pizzas, hotdogs, pollo frito, etc. Aquellos de familias de recursos económicos bajos, comen de lo que hay en casa y buscan otro sabor que disfrutar inclinándose por la comida chatarra. Asimismo, la actividad física se hace cada vez más inaudita; lo peor es que se está heredando a los niños estos hábitos de vida pasiva.

En Europa, por ejemplo, los niños no acostumbran el ejercicio físico y los sectores de salud tienen como prioridad la actividad física. En la población infantil, el hábito de ejercicio físico es bajo y disminuye al aumentar la edad. (Vilchis, 2013)

La obesidad ha existido hace muchos años atrás, donde los niños prefieren la comida rápida, que es una de las etiologías del desarrollo del sobrepeso y la obesidad. La actividad física es importante para evitar enfermedades, sin embargo, en la población no tiene la costumbre de hacerlo, un ejemplo que mencionan es Europa.

En Chiapas, según la encuesta nacional de salud y nutrición 2012, el sobrepeso y la obesidad en niños menores de 5 años es del 47.1% Estatal y de 28% en zona urbana y del 19.1% en la zona rural. Los adolescentes de 12 a 19 años de edad presentaron un porcentaje de sobrepeso y obesidad de 28.9%. Para los adultos mayores de 20 años fue de 70.9% para hombre y 60.6% para mujeres.

En el estado de Chiapas se ha trabajado con el programa de los 5 pasos en las 10 jurisdicciones sanitarias con las que cuenta el estado, se ha trabajado en la estrategia una vuelta por tu salud, la cual consiste en realizar actividad física por medio de bicicletas alrededor de un circuito en la unidad deportiva de Caña Hueca en Tuxtla Gutiérrez, todos los domingos contando con 80 bicicletas para adultos y niños, se ha trabajado en la formación de grupos GAM y en la acreditación de los mismos para fortalecer el control de pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles. Los índices de sobrepeso y obesidad nos hacen que se busquen nuevas estrategias para buscar disminuir los índices por lo que apegado a la estrategia nacional buscaremos reducir el sobrepeso y la obesidad en el estado. (Salud, s.f.)

Se ha visto más casos de sobrepeso y obesidad en la zona urbana que en la zona rural, esto se debe a que en la zona urbana se tiene más acceso a alimentos más procesados y elaborados, al igual que la economía. Es por eso que en Tuxtla han desarrollado diferentes actividades y programas para combatir y prevenir el sobrepeso y la obesidad en la población general.

En Chiapas, de acuerdo lo identificado por la ENSANUT 2006 reflejan que, debido a que esta entidad ocupa el primer lugar a nivel nacional en bajo peso y baja talla; principalmente a expensas de comunidades eminentemente indígenas, el problema del sobrepeso y la obesidad aparece subestimado, con una prevalencia sumada de sobrepeso más obesidad de 16.7% (17.9% para hombres y 15.7% para mujeres). La distribución por tipo de localidad de residencia mostró que 6% de los niños chiapanecos de localidades urbanas tienen sobrepeso, en comparación con los niños de las localidades rurales del Estado, en quienes la prevalencia fue menor al 2%. 12-14,17,18. Al igual que en otras regiones del país, en Chiapas también se observa un incremento de sobrepeso y obesidad; así, según el Censo de Población y Vivienda INEGI, en 2010, la prevalencia de sobrepeso en niños escolares de 5 a 11 fue 13 y 11.7 por cada 100 habitantes para el sexo masculino y femenino respectivamente y para obesidad 4.9 por cada 100 habitantes para el sexo masculino y 4 por cada 100 habitantes para el sexo femenino; este incremento también se refleja en los datos de la ENSANUT 2012, con prevalencias sobrepeso y obesidad de 22.4% (13.8% para sobrepeso y 8.6% para obesidad). (Ibarias, Percepcion a cerca de la obesidad y riesgos en madres de escolares con sobrepeso y obesidad en Tapachula, chiapas, sin año )



La obesidad ha sido un problema constante en la población. Algo que se debe enfatizar es sobre la calidad de vida de las personas de ciudad a las de las localidades, ya que las personas que viven en la ciudad tienen más tendencia a padecer dicha enfermedad, esto se debe a varios factores y uno de ellos es la economía, muchas personas tienen mucho dinero, pero no llevan una alimentación correcta, lo contrario a las personas de localidades, ellos comen lo que cosechan y esto ayuda a evitar dichas enfermedades.