



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



CLAVE: 07PSU0075W

RVOE: PSU-54/2011 VIGENCIA: A PARTIR DEL 03 DE MARZO
DE 201

TESIS

"MEDIDAS PREVENTIVAS ADECUADAS DEL SOBREPESO
POR MALA INGESTA DE ALIMENTOS CHATARRA EN LOS
ALUMNOS DE 3-6 AÑOS EN EL J.N IGNACIO ZARAGOZA
MPIO DE IXTACOMITAN CHIAPAS"

PRESENTADO POR:

VAZQUEZ GOMEZ ZAYRA YAMILET
CANTORAL ACUÑA JOSE ANDREZ

ASESOR DE TESIS:

MTRO. Antonio Galera Pérez

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS; AGOSTO DE 2024.



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
GOBIERNO DE CHIAPAS

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL
DIRECCION DE EDUCACION SUPERIOR

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



CLAVE: 07PSU0075W

RVOE: PSU-54/2011 VIGENCIA: A PARTIR DEL 03 DE MARZO
DE 201

TESIS

"MEDIDAS PREVENTIVAS ADECUADAS DEL SOBREPESO
POR MALA INGESTA DE ALIMENTOS CHATARRA EN LOS
ALUMNOS DE 3-6 AÑOS EN EL J.N IGNACIO ZARAGOZA
MPIO DE IXTACOMITAN CHIAPAS"

PRESENTADO POR:

VAZQUEZ GOMEZ ZAYRA YAMILET
CANTORAL ACUÑA JOSE ANDRÉS

ASESOR DE TESIS:

MTRO. ANTONIO GALERA PÉREZ

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS; AGOSTO DE 2024.

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Comitán de Domínguez, Chiapas; 11 de Julio de 2024

C. Zayra Yamilet Vázquez Gómez

P r e s e n t e

Por medio del presente nos dirigimos a Ustedes para informarles que su Trabajo de Tesis titulado:

**"MEDIDAS PREVENTIVAS ADECUADAS DEL SOBREPESO POR MALA INGESTA DE ALIMENTOS
CHATARRA EN LOS ALUMNOS DE 3-6 AÑOS EN EL J.N
IGNACIO ZARAGOZA MPIO DE IXTACOMITAN CHIAPAS".**

El cual, fue presentado a nuestra consideración, ha sido aprobado para que se lleve a cabo la impresión definitiva del mismo.

Al cumplir con este último requisito, usted será considerado candidato a obtener el Título de Licenciado en:
Enfermería

Emiten su voto aprobatorio:

PRESIDENTE

SECRETARIO

VOCAL

SUPLENTE

SUPLENTE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR
UNIVERSIDAD DEL SURESTE



Comitán de Domínguez, Chiapas; 11 de Julio de 2024

C. José Andrés Cantoral Acuña

P r e s e n t e

Por medio del presente nos dirigimos a Ustedes para informarles que su Trabajo de Tesis titulado:

"MEDIDAS PREVENTIVAS ADECUADAS DEL SOBREPESO EN LOS ALUMNOS DE 3-6 AÑOS EN EL J.N
IGNACIO ZARAGOZA MPIO DE IXTACOMITAN CHIAPAS".

El cual, fue presentado a nuestra consideración, ha sido aprobado para que se lleve a cabo la impresión definitiva del mismo.

Al cumplir con este último requisito, usted será considerado candidato a obtener el Título de Licenciado en:
Enfermería

Emiten su voto aprobatorio:

PRESIDENTE

SECRETARIO

VOCAL

SUPLENTE

SUPLENTE

Agradecimientos

A mi familia, Quiero expresarles mi profundo agradecimiento por el increíble esfuerzo y sacrificio que hicieron para que pudiera concluir mi carrera profesional. Sin su apoyo incondicional, comprensión y aliento, no habría sido posible alcanzar este logro tan importante en mi vida.

Desde el inicio, ustedes han sido mi roca, mi motivación y mi fuente de inspiración. Cada sacrificio que hicieron, ya sea brindándome apoyo emocional, ayudándome con las responsabilidades del hogar o haciendo ajustes financieros, no ha pasado desapercibido. Todo esto me ha permitido concentrarme en mis estudios y avanzar hacia mis metas académicas.

A mis profesores, Aprovecho esta oportunidad para expresarles mi más sincero agradecimiento por su invaluable contribución a mi formación profesional. Su dedicación, conocimiento y apoyo han sido fundamentales en cada etapa de mi educación.

Desde el primer día que ingresé a su clase, quedó claro que no solo son excelentes educadores, sino también mentores comprometidos con el éxito y el crecimiento de sus estudiantes. Gracias a su guía experta, he adquirido no solo conocimientos académicos, sino también habilidades prácticas que son esenciales para mi carrera

A Dios, Le dedico estas palabras de profundo agradecimiento por ser mi guía constante a lo largo de mi vida, especialmente en los momentos más difíciles. Tu presencia ha sido una luz que ilumina mi camino y me llena de esperanza y fortaleza.

ZAYRA YAMILET VÁZQUEZ GÓMEZ

A mis padres, Por ser quienes se esfuerzan para darme lo mejor para que pueda salir adelante y están conmigo a pesar de las dificultades

A mi familia, Por darme consejos e instruirme en el camino correcto.

A Dios, Por darme la vida y la salud para continuar con mis estudios.

JOSE ANDRES CANTORAL ACUÑA

Planteamiento del Problema

Es importante destacar que La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la obesidad y el sobrepeso como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Desde el año 2022 México ocupa el 5° lugar en obesidad a nivel mundial se ha reportado en el año 2016 una prevalencia combinada de obesidad y sobrepeso del 33,2% en niños. (Pérez H. A., Cruz. L. M. 2020)

Prever el sobrepeso desde la infancia es crucial para promover un desarrollo físico y emocional saludable en los niños y están asociados con una serie de problemas de salud física. Evitar estos problemas desde una edad temprana ayuda a mantener a los infantes sanos y activos de igual manera pueden llegar a enfrentar desafíos emocionales como:

- Baja autoestima,
- Ansiedad
- Depresión debido a la presión social y la autoimagen negativa.

Promocionar hábitos saludables puede mejorar su bienestar emocional y su percepción de sí mismos. Existe evidencia de que el sobrepeso y puede afectar el rendimiento cognitivo y el desarrollo del cerebro en los niños asimismo mantener un peso saludable contribuye a un mejor desarrollo cognitivo y habilidades de aprendizaje.

El Inculcar hábitos alimenticios saludables, y fomentar la actividad física desde una edad temprana establece bases sólidas para que los niños mantengan un buen estilo de vida en el futuro.

A demás no solo beneficia al niño individualmente, sino también a su familia y comunidad. Promover un entorno familiar y comunitario que apoye la salud y el bienestar puede tener efectos positivos duraderos en toda la sociedad.

Más del 95% de los casos de obesidad infantil se deben a dietas con alto valor calórico y a baja actividad física, por lo que el sobrepeso y la obesidad pueden prevenirse en la mayoría de las niñas y niños mejorando sus hábitos de nutrición y salud, y promoviendo una mayor actividad física. Esto se puede lograr mediante rondas infantiles, juegos de actividad motriz, juegos infantiles etc., para que estén en constante movimiento y se evite el sobrepeso ya que como bien sabemos la actividad física es de vital importancia para poder evitar sobrepeso a largo plazo.

En el fondo internacional de la emergencia de las naciones unidas para la infancia (UNICEF) trabajan para promover iniciativas privadas y políticas públicas que

aborden el problema desde múltiples puntos de vista y distintos sectores de gobierno, enfocándose en salud, educación y desarrollo social para que:

- Niñas, los niños y adolescentes construyan hábitos de consumo de alimentos saludables.
- Las familias más vulnerables cuenten con los recursos para adquirir alimentos suficientes y nutritivos.
- Se reduzca el consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultra procesados, altos en grasas, sodio y azúcares.
- Niños, niñas construyan hábitos con mayor actividad física y menos sedentarismo.
- Limitar la publicidad engañosa dirigida a niños, niñas y adolescentes.

Para poder detectar que existe sobrepeso u obesidad es necesario contar con métodos y materiales necesarios para determinar si hay riesgo.

¿Cuáles son las medidas preventivas adecuadas del sobrepeso por consumo de alimentos con exceso calórico?

Justificación

La mala alimentación durante la infancia no solo afecta el crecimiento y desarrollo físico de los niños, sino que también tiene consecuencias a largo plazo para la salud y el bienestar general. Es fundamental promover y apoyar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana para asegurar un desarrollo óptimo y reducir el riesgo de enfermedades crónicas en la vida adulta

El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública significativos en la actualidad, ya que están estrechamente relacionados con el desarrollo de diversas enfermedades crónicas, como lo es la Diabetes, enfermedades cardiovasculares (como la hipertensión arterial y problemas cardiacos) por lo tanto no hay que pasarlo por desapercibido ya que En México, cerca de 220 mil personas fallecieron por enfermedades cardiovasculares en 2021, de las cuales 177 mil fueron por infarto al miocardio, por eso es de suma importancia prever desde edad temprana el sobre peso, para disminuir el índice de personas con problemas cardiacos.

En el aspecto social, el diagnóstico sobre el sobrepeso en los niños del J.N Ignacio Zaragoza, busca y brindarles una información precisa a los padres de familia para que puedan conocer las consecuencias a largo y corto plazo de esta problemática y puedan prevenirlas.

El presente trabajo es de utilidad metodológica, ya que se podrían realizar futuras investigaciones que usarán metodologías compatibles, de manera que se posibilitarán análisis conjuntos, comparaciones entre periodos temporales concretos y evaluaciones de las intervenciones que se estuvieran llevando a cabo.

En el aspecto disciplinario el presente estudio pretende contribuir a la formación de estudios que se realizan a nivel nacional y en especial en el estado de Chiapas, sobre la importancia de prevenir el sobrepeso en los niños con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los infantes a largo plazo.

Exposición del Problema

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo significativos para el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes. El exceso de peso corporal puede llevar a resistencia a la insulina, lo cual es un precursor común de la diabetes.

Además, el sobrepeso también aumenta las probabilidades de desarrollar otras condiciones como enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, ciertos tipos de cáncer, entre otras. Por lo tanto, mantener un peso saludable es crucial para reducir el riesgo de estas enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida. Por ello es importante mantener un peso estable desde la infancia para prevenir enfermedades, a causa del sobrepeso

Delimitación del Problema.

Delimitación Territorial:

- Jardín de niños Ignacio Zaragoza Mpio. De Ixtacomitán Chiapas.

Delimitación Temporal:

- Mayo- Julio 2024

Preguntas de Investigación

¿Qué es el sobrepeso?

¿existe el sobrepeso por alto contenido calórico?

Objetivos de la investigación

Objetivo general

- Proponer evitar el consumo excesivo de comidas chatarras en el Jardín de niños Ignacio Zaragoza Mpio. Ixtacomitán Chiapas

Objetivos particulares o específicos

- Determinar la situación del Sobrepeso y estrategias de prevención
- Disminuir la tasa de sobrepeso en los alumnos de la institución.

Hipótesis

El consumo excesivo de comidas chatarras es la principal causa de sobrepeso en niños.

Las comidas chatarras suelen ser ricas en calorías vacías, grasas saturadas, azúcares refinados y sodio, pero bajas en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y fibra. Esto puede llevar a un desequilibrio calórico en el cuerpo, donde se consumen más calorías de las necesarias y se acumulan como grasa, causando así el sobrepeso y, potencialmente, la obesidad.

Además, las comidas chatarras suelen estar asociadas con un estilo de vida sedentario, donde los niños no queman las calorías adicionales consumidas. Este patrón alimenticio también puede afectar negativamente la salud metabólica y cardiovascular de los niños a largo plazo.

Es importante promover una alimentación balanceada y variada desde temprana edad, enseñando hábitos alimenticios saludables que incluyan frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales, limitando al mismo tiempo la ingesta de comidas chatarras y bebidas azucaradas.

Aunque las comidas chatarras pueden ser tentadoras y sabrosas, su consumo regular puede llevar a una dieta desequilibrada que contribuya al sobrepeso, la obesidad y otros problemas de salud a largo plazo. Es importante fomentar una alimentación equilibrada y variada que incluya principalmente alimentos nutritivos y limitar el consumo de alimentos ultra procesados y ricos en calorías vacías.