

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN**

**SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL**

**DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIO**

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALIMENTACION Y NUTRICION EN NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS EN OCOSINGO CHIAPAS.



RVOE: PSU-65/2006 VIGENCIA: A PARTIR DEL CICLO ESCOLAR 2006-20007

TESIS

# PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:

**LICENCIADA EN ENFERMERIA**

# PRESENTADO POR:

ALONDRA DE LOURDES ALVAREZ BALINAS

ASESOR DE TESIS:

ALMA ROSA ALVARADO PASCACIO

OCOSINGO, CHIAPAS

**PROTOCOLO**

**PLANTEAMENTO DEL PROBLEMA**

¿Qué voy a investigar?Saber todo lo que influye dentro de la alimentación y nutrición de niños de 6 a 12 años en la cuidad de Ocosingo, por qué muchos niños sufren de desnutrición a temprana edad, cuáles son las enfermedades basadas en este problema, ya que muchos niños dentro de esta ciudad no tienen la misma alimentación ni recursos para poder adecuadamente, en algunos ejidos como en este caso (Lequilum.)

Por lo general muchos niños solo toman pozol, alimentos chatarra sin horarios específicos, verduras, pero más sin embargo no tienen la costumbre de mezclar alimentos ricos en vitaminas y nutrientes como en este caso son los carbohidratos, carnes frutas, verduras altas en vitaminas y agua natural para que los niños no se acostumbren a el azúcar que se encuentra en los refrescos.

La alimentación y nutrición es indispensable para la salud de los niños, ya que es primordial que la alimentación sea variada y en cantidades adecuadas, se supone que así debería de ser, más sin embargo acá entra la pobreza en Ocosingo y muchas veces los padres no tienen el suficiente alimento del día a día y muchas veces se quedan sin alimentos entonces eso conllevan de que hay veces que los niños comen y otros días que no y si los niños tuvieras una buena alimentación y nutrición para así obtener una dieta balanceada.

La alimentación balanceada Lo cual promueve el adecuado aprovechamiento biológico de los alimentos ingeridos. Lo que garantiza el mantenimiento de una buena salud física como ejemplo está en que los niños tienen un buen rendimiento en el ejercicio, en sus movimientos, en maratones que realizan por parte de las escuelas y en su día a día.

En el caso de un buen rendimiento mental supone a que los niños tengan un buen aprovechamiento escolar, buenos pensamientos y específicos, una buena memoria y con ideas nuevas.

Este aprovechamiento biológico depende de la biodisponibilidad de los alimentos consumidos por los niños muchas veces los padres desconocen el valor de muchos productos que valen la pena comprar ya que son ricos en vitaminas como las carnes verduras, frutas, etc.

Lo cual consiste en la proporción en que un nutriente puede ser digerido y más cuando niños están en una zona urbana en este caso la ciudad de Ocosingo.

La cantidad de calorías que necesita un niño depende de su edad y genero Por eso es importante la combinación adecuada de los alimentos y la variedad de una dieta balanceada, que le proporcione al infante la cantidad adecuada de nutrientes que necesitan a la edad de 6 a 12 años.

**ALIMENTACION Y NUTRICION EN NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS, EN FACTORES SOCIALES, ECONOMICOS Y POLITICOS**

**EL DESAFÍO DE LA ACCESIBILIDAD.**

Los factores económicos también desempeñan un papel fundamental en la alimentación y nutrición en los niños de 6 a 12 años. Los recursos financieros disponibles influyen en la calidad y cantidad de alimentos que pueden consumir a esa edad.

Desafortunadamente, muchos enfrentan dificultades económicas que restringen sus opciones alimentarias y los llevan a depender de opciones menos saludables y más económicas, en este caso la comida chatarra a horas no adecuadas como: Sabritas, galletas, refrescos y dulces altos en azúcar. Sin embargo, es esencial comprender que una alimentación saludable no tiene por qué ser costosa. Con un poco de planificación, conocimientos nutricionales y creatividad para que los niños de esta edad tengan una buena salud, pueden adaptarse los niños a diferentes presupuestos y disfrutar de una alimentación equilibrada y nutritiva, si los padres tuvieran ese conocimiento del valor de algunos productos dentro de su presupuesto.

Los padres pueden aprovechar esta fusión cultural para incorporar nuevas opciones saludables y nutricionalmente ricas en nuestra alimentación diaria, sin olvidar la importancia de preservar y valorar los alimentos tradicionales de Ocosingo.

**CONECTAR CON UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.**

La relación entre cultura, [alimentación](https://www.my-pdiet.com/avanzando-hacia-una-alimentacion-saludable/) y factores económicos también tiene implicaciones en la salud y en el medio ambiente d los niños. Una alimentación basada en alimentos frescos y de temporada, preferiblemente producidos localmente, no solo nos brinda nutrientes esenciales, sino que también apoya a los productores locales y reduce la huella ambiental.

Además, al tomar conciencia de cómo los factores económicos influyen en nuestra alimentación, podemos encontrar soluciones creativas para acceder a opciones más saludables dentro de nuestras posibilidades financieras.

El proceso de alimentación, que incluye el acceso, la distribución, la preparación y el consumo, se ha transformado drásticamente ante la disminución de la producción de alimentos para el autoconsumo, el bajo ingreso económico y el abandono de ciertas prácticas como la preparación de tortillas hechas a mano y el cultivo de quelites, entre otros alimentos, además de la penetración de alimentos industrializados con altos contenidos de grasas y carbohidratos.

Asimismo, los apoyos gubernamentales que promueven el uso desmedido de fertilizantes han ocasionado el deterioro del suelo y con ello la crisis del cultivo tradicional, de tal modo que los pobladores han abandonado sus tierras y adoptado la compra del maíz y frijol, que antes producían, así como el consumo de tortillas de maseca y alimentos enlatados para complementar su dieta.

De esta manera, en las últimas décadas, en contextos de pobreza donde predominaba la desnutrición empezó a aparecer la obesidad, como resultado de las condiciones sociales, ya que los niños empezaron a consumir alimentos industrializados por su bajo costo, fácil acceso y la sensación de saciedad que les proporcionan.

La ciudad de Ocosingo percibe que, además de la pérdida de cultivos de hortalizas y la escasez de alimentos, ha habido un deterioro de la biodiversidad y de los recursos naturales y que, aunado a esto, las estrategias locales como la venta o intercambio de maíz, frijol y hortalizas resultan insuficientes para que los pobladores puedan cubrir sus necesidades de alimentación y vivienda.

Por lo que, para tener un ingreso económico o mejorar el que tienen, emigran a otros lugares dentro del estado de Chiapas en este caso Ocosingo, con lo cual su proceso alimentario y el de sus familias sufre alteraciones, y las posibilidades de mantener una buena salud se tornan todavía más difíciles.

**PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

1. ¿Cuáles son las necesidades alimentarias de los niños de 6 a 12 años en Ocosingo?
2. ¿Cuál es el estado nutricional de los niños y niñas de 6 a 12 años en Ocosingo?
3. ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los niños y niñas de 6 a 12 años que habitan en el municipio de Ocosingo?
4. ¿Cuál es el estado de malnutrición de los niños y niñas de 6 a 12 años que habitan en el municipio de Ocosingo?
5. ¿Cuántos hidratos deben comer los niños de 6 a 12 años?
6. ¿Deben de consumir proteínas los niños todos los días?
7. ¿Cómo enseñar a los niños a comer sano?
8. ¿Existe una cantidad optima que deban comer los niños?
9. ¿Cuáles son las enfermedades más comunes por una mala alimentación en niños de 6 a 12 años?
10. ¿Cuál es el conocimiento de los padres sobre la alimentación y nutrición de los niños de 6 a 12 años en la ciudad de Ocosingo?

**HIPÓTESIS**

1. ¿Cuáles son las necesidades alimentarias de los niños de 6 a 12 años en Ocosingo? Alimentarse sanamente, su alimentación tiene que ser sana, completa, equilibrada, nutritiva, consistente, divertida y apetecible para todos los niños, ya que ellos necesitan satisfactoriamente comida completa para que sus grados académicos sean altos.
2. ¿Cuál es el estado nutricional de los niños y niñas de 6 a 12 años en Ocosingo? Puede que sea media y no tan buena, ya que hay escases de conocimiento en padres sobre una buena alimentación para los niños de esta edad, esto hace que no favorecer a los niños, ya que hay desnutrición y enfermedades a consecuencia de esto. Por lo general las personas en Ocosingo no tienen horarios correctos para las comidas y menos en los niños, existe ese descuido entre ellos.
3. ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los niños y niñas de 6 a 12 años que habitan en el municipio de Ocosingo? Todos los niños son distintos y sus hogares también, por lo general en el centro de Ocosingo no sufren tanto los escases de comida como en el ejido Lequilum.

Ya que se encuentra un poco retirado de la sociedad y a base de eso de las oportunidades de llevar una alimentación más saludable y nutritiva en niños de esta edad, muchos padres de este ejido no conocen los costos de algunos alimentos de calidad. Y eso hace que provoque a veces una mala nutrición y enfermedades.

1. ¿Cuál es el estado de malnutrición de los niños y niñas de 6 a 12 años que habitan en el municipio de Ocosingo? Aquí en Ocosingo el tema de la desnutrición sigue siendo un reto muy grande, una población evidentemente mal nutrida o desnutrida, es una población que no puede estudiar, imaginemos que son jóvenes estudiantes, niños que tienen que acudir a la escuela y si no tienen una nutrición suficiente no pueden desempeñarse, así como personas del campo, si no tienen una alimentación suficiente.
2. ¿Cuántos hidratos deben comer los niños de 6 a 12 años? De los 4 a los 6 años, 1.800 kcal/día (90 kcal/kg/día). De los 7 a los 12 años, 2.000 kcal/día (70 kcal/ kg peso/día).
3. ¿Deben de consumir proteínas los niños todos los días? Afortunadamente, la ingesta de proteínas no es algo de lo que la mayoría de los padres tengan que preocuparse. “La mayoría de los niños obtienen suficientes proteínas en un día sin necesidad de presionarlos demasiado”, asegura Rangel. “Los padres deberían dejar de preocuparse por la cantidad de proteínas que consumen sus hijos y prestar más atención a su procedencia”.

Las fuentes de proteínas más saludables no siempre son lo primero que buscan los padres y los niños. Los niños, especialmente si son quisquillosos para comer, a menudo consumen alimentos procesados o fritos, como fiambres y Nuggets de pollo.

1. ¿Cómo enseñar a los niños a comer sano? Las niñas, niños y adolescentes tienenderecho al más alto nivel de salud, así como a un desarrollo físico y emocional adecuado.

No obstante, México presenta altos índices de obesidad y desnutrición de niñas, niños y adolescentes. También, enfrentan retos en el acceso aservicios de salud dignos e incluyentes, en el acceso a una educación integral en sexualidad, a seguridad social y a servicios básicos como el agua potable o sistemas de saneamiento.

* 1. Algunas cosas que se pueden enseñar son: Fomentar hábitos positivos. Niños y niñas observan todo lo que los adultos hacen, incluso a la hora de comer. ...
  2. Mantener una relación sana con la comida. ...
  3. Deja de lado el "¡limpia tu plato!". ...
  4. Priorizar el control de las porciones. ...
  5. Comenzar el día con un desayuno sano.

1. ¿Existe una cantidad optima que deban comer los niños? Existe variedad de dietas y alimentos que deben de consumir a esta edad para no tener desnutrición, más sin embargo también hay limitaciones ya que el exceso conlleva al sobrepeso y enfermedades a base de un peso alto para un niño de esta edad.
2. ¿Cuáles son las enfermedades más comunes por una mala alimentación en niños de 6 a 12 años? Si la alimentación infantilno es la adecuada, el niño podría desarrollar determinadas enfermedades cardiovasculares, o sufrir problemas de sobrepeso y obesidad. Además, es en edades tempranas cuando los niños adquieren los hábitos alimenticios y las costumbres de la vida diaria que posteriormente serán difíciles de cambiar. Por eso es muy importante establecer desde pequeños tanto una rutina de práctica regular de ejercicio, como unos [buenos hábitos nutricionales](http://www.aeped.es/). Las recomendaciones médicas para una correcta alimentación infantil son: la ingesta de cinco frutas y verduras al día, no abusar de las grasas, o controlar el consumo de bebidas azucaradas y de golosinas.

Entre las enfermedades que se pueden desarrollar por una mala alimentación infantil se encuentran las siguientes: anemia, diabetes, hipertensión arterial, gastritis, y enfermedades odontológicas.

1. ¿Cuál es el conocimiento de los padres sobre la alimentación y nutrición de los niños de 6 a 12 años en la ciudad de Ocosingo? Creo que muy poco en realidad no creo que sepan en si la calidad de muchos productos, que alimentos favorecen a sus hijos y que dietas nutritivas deben consumir.

**OBJETIVOS**

**OBJETIVOS GENERALES.**

1. Identificar las enfermedades más comunes por una mala alimentación en niños de 6 a 12 años.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

1. Diagnosticar las necesidades alimentarias en los niños de 6 a 12 años.
2. Valorar el estado nutricional de los niños y niñas de 6 a 12 años
3. Describir las características sociodemográficas de los niños y niñas de 6 a 12 años que habitan en el municipio de Ocosingo.
4. Identificar el estado de malnutrición de los niños y niñas de 6 a12 años que habitan en el municipio de Ocosingo.
5. 5: Determinar la cantidad de hidratos que deben consumir los niños de 6 a 12 años.
6. Identificar la cantidad de proteínas que deben consumir los niños de 6 a 12 años.
7. Establecer enseñanzas para que los niños de 6 a 12 años coman sano.
8. Determinar si existe una cantidad óptima para que coman los niños de 6 a 12 años.
9. Demostrar el conocimiento de los padCon esta investigación se pretende determinar el estado nutricional de niños y niñas menores de 5 años atendidos por el SILAIS Las Minas del Municipio de Rosita, RACCN, Nicaragua 2019, para poder identificar de manera temprana la aparición de enfermedades y realizar mejoras en los programas de nutrición y monitoreo de los niños afectados.res sobre el conocimiento de la alimentación y nutrición adecuada de los niños.

**JUSTIFICACION**

Con esta investigación se pretende determinar el estado nutricional de niños y niñas de 6 a 12 años de Ocosingo Chiapas para poder identificar de manera temprana la aparición de enfermedades y realizar mejoras en los programas de nutrición y monitoreo de los niños afectados.

También es por interés personal, ya que como mama me interesa saber cuál es la nutrición adecuada de mi hija de 6 años, sus porciones adecuadas, etc.

Tener el conocimiento adecuado para poder darle la mejor calidad de vida posible, llena una buena alimentación y nutrición para ella. Además, dispongo con la posibilidad de tiempo para poder investigar, conocer y aprender un poco más sobre el tema. Por lo consiguiente también quiero aprender un poco más sobre el tema ya que por la carrera que llevamos es importante saber y conocer más por. mi trabajo a largo plazo

El trabajo que realizo sobre la alimentación y nutrición en niños de 6 a 12 años será de gran utilidad tanto para docentes como para los padres de los niños en edad escolar, de ahí la importancia de los conocimientos que los docentes deben tener de una buena alimentación balanceada y variada, para orientar a los padres, que deber saber elegir alimentos de alto valor nutritivo y saber preparárselos a sus niños.

Es muy importante variar el sabor y la presentación de las comidas, ofreciéndoles proporciones diferentes aun con el mismo alimento, para poder brindarles a sus hijos una sana alimentación. También se puede incluir los hábitos alimenticios de los padres, de manera tal que toda la familia se acostumbre a consumir alimentos sanos y nutritivos, para una buena alimentación y así trascender esta importante costumbre; que beneficiara a una gran cantidad de familias en cuanto a su salud física y mental.

Existen factores sociales, culturales, geográficos, biológicos, educativos y ambientales que intervienen en los hábitos alimenticios de las familias Ocosinguences. Todos estos factores influyen, dependiendo el barrio en el que se encuentre la familia y sobre todo la posición económica u oficio al que se dediquen los padres o la disponibilidad de alimentos de cada ejido de Ocosingo. Por esto la educación a los padres es un factor importante para el logro de un consumo alimentario de calidad.

**MARCO TEORICO**

**¿Qué es la alimentación saludable?**

Alimentarse en forma saludable significa comer una variedad de alimentos para que su hijo reciba los nutrientes (como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) que necesita para un crecimiento normal. Si su hijo come una gran variedad de alimentos básicos en forma regular, estará bien nutrido. (fernandez, 2012) .

Se considera que una alimentación saludable para niños es aquella que les brinda todo lo que necesitan para tener energía, sentirse bien, crecer y mantener su salud. Este tipo de alimentación se compone de una dieta equilibrada en la que se consumen carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales.

No hay un hábito que tenga más impacto en el bienestar de los niños como comer saludable, ya que de los alimentos obtienen todo lo que necesitan para desarrollar sus huesos y músculos, y para tener un sistema inmunológico más fuerte.

Además, tener buenos hábitos alimenticios puede ayudarles a reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas, aumentar su energía y mejorar su rendimiento cognitivo. (Loursel, 2018).

La nutrición para niños se basa en las mismas ideas que la nutrición para adultos. Todos necesitamos los mismos tipos de elementos, como vitaminas, minerales, hidratos de carbono, proteínas y grasa. todos ellos se denominan conjuntamente nutrientes. Los niños necesitan diferentes cantidades de nutrientes específicos según las distintas edades.

La mejor dieta para el crecimiento y el desarrollo de los niños tiene en cuenta su edad, su nivel de actividad física y otras características. Revisa estos consejos básicos de nutrición infantil, basados en las Dietary Juilines for Americans (Pautas Alimentarias para estadounidenses) más recientes.

Las comidas que contienen muchos nutrientes y carecen de azúcar, grasas saturadas o sal agregados (o tienen una cantidad limitada) se consideran ricas en nutrientes. Si la dieta se basa en comidas ricas en nutrientes, los niños ingieren los elementos nutritivos que necesitan y, en general, consumen menos calorías. (book, 2021).

Para garantizar la salud de niñas, niños y adolescentes es fundamental elegir alimentos saludables y construir entornos que favorezcan su desarrollo físico y mental. Conoce algunos consejos básicos de alimentación saludable en la niñez y adolescencia. (Lopez, 2021).

**HABITOS ALIMENTICIOS PARA COMER SALUDABLE**

Puede ayudar a apoyar los hábitos alimentarios saludables de su hijo de la siguiente manera:

Coman juntos en familia con la mayor frecuencia posible.

Haga de las comidas en familia un momento agradable y positivo. Evite hacer comentarios acerca de la cantidad o del tipo de alimentos que su hijo come.

La presión para comer en realidad reduce la aceptación de los niños de alimentos nuevos o diferentes.

Elija alimentos saludables para las comidas de su familia. Los niños notan las selecciones que usted hace y siguen su ejemplo.

Haga que las horas para comer sean bastante previsibles. Coma aproximadamente a la misma hora todos los días y siempre en la mesa, aun para refrigerios.

Tenga comidas con suficiente frecuencia (por ejemplo, cada 3 horas para niños pequeños) para que su hijo no sienta mucha hambre.

Fuera de hablar y disfrutar el tiempo juntos, no haga nada más durante las comidas: sin televisión ni otras distracciones.

Aquí hay otras maneras en que usted puede ayudar a su hijo a mantenerse saludable:

Establezca límites a su hijo de tiempo diario de televisión y computadora.

Haga que la actividad física sea parte de la vida diaria de su familia. Por ejemplo, lleve a su hijo caminando ida y vuelta a laescuela y salgan a caminar después de cenar.

Enséñele a su hijo pequeño a saltar, a brincar, a bailar, a jugar a atrapar el balón, a montar en bicicleta y otras cosas.

Aliente a su hijo de más edad a que encuentre sus maneras favoritas de estar activo.

Lleve a su hijo a todas las visitas de control recomendadas. Puede utilizar este tiempo para hablar con un médico del ritmo de crecimiento de su hijo, del nivel de actividad y de los hábitos alimentarios. (fernandez, 2012).

A pesar de que muchas personas tienen claro cuáles son los beneficios de la alimentación saludable para niños, y tratan de brindarle a sus hijos una dieta balanceada, existen muchos obstáculos para lograrlo, especialmente, por la resistencia de los niños a probar alimentos nuevos.

Asimismo, los anuncios de televisión que promocionan el consumo de comida “basura”, y la falta de tiempo para preparar comidas saludables, son factores que dificultan el desarrollo de hábitos alimentarios que favorezcan la salud y el bienestar de los niños.

La buena noticia es que existen muchas estrategias con las que se puede lograr tener mejores hábitos, y que pueden servir para que los niños sean más receptivos con las comidas saludables.

El National Institutes of Health, por ejemplo, señala que, para promover hábitos de alimentación saludable en los niños, los padres deben ser un modelo a seguir, ya que la mayoría de ellos aprende a través del ejemplo. Asimismo, es importante involucrar a los niños en la elección de los alimentos, y tratar de servir la comida de una forma que les resulte atractiva. (Loursel, 2018).

En primer lugar, hay que tener muy bien en cuenta que contienen los alimentos que suele consumir tu hijo o tus hijos. Es importante incluir alimentos que den energía y todo lo necesario que necesita un niño sano: alimentos con energía, carbohidratos, grasas y proteínas.

En segundo lugar, se debe evitar los jugos, refrescos, chocolates y caramelos o frituras y alimentos grasosos. Ya que contienen exceso de azúcar y grasa, que puede causar sobrepeso e hiperactividad en los niños. Por último, “de los productos que tampoco se debe incluir son los snacks, ya que tienen excesos de sodio, colorantes y grasos” (2). (Zuñiga, 2022).

**BENEFICIOS DE LOS NIÑOS AL COMER SALUDABLE**

Principalmente, una alimentación saludable es beneficiosa para todos los niños, si se hace correctamente (preferiblemente con la ayuda de su médico). A continuación, les mostraremos los principales beneficios que puede tener una alimentación saludable en los niños (2):

* Ayudar al correcto funcionamiento del organismo.
* Tener un buen crecimiento.
* Desarrollar una óptima capacidad de aprendizaje.
* Aprender rápidamente a comunicarse y a pensar.
* Facilidad de socializarse y adaptarse a nuevos ambientes y personas.
* Y, por último, tener un correcto desarrollo. (Zuñiga, 2022).

Una buena alimentación en niños tiene muchos beneficios, entre los que se encuentran:

Asegurar el crecimiento y desarrollo adecuado.

Reducir el riesgo de contraer enfermedades.

Prevenir enfermedades crónicas en la edad adulta, como diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

Mejorar el rendimiento escolar y la capacidad de concentración.

Facilitar la socialización y la adaptación a nuevos ambientes y personas.

Mantener un peso saludable.

Mejorar el estado de ánimo, la memoria y las funciones cognitivas. (fernandez, 2012).

La mejora del desarrollo físico y mental en niños es uno de los beneficios clave de una alimentación saludable. Una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales, proporciona a los niños los elementos necesarios para un crecimiento adecuado y un funcionamiento óptimo del cerebro.

Beneficios del desarrollo físico:

Mayor crecimiento y desarrollo muscular.

Fortalecimiento de huesos y dientes.

Aumento de energía y resistencia física.

Mejora de la coordinación motora.

Menor riesgo de enfermedades relacionadas con la nutrición.

Beneficios del desarrollo mental:

Mejora de la concentración y atención.

Promoción de una buena memoria y capacidad de aprendizaje.

Desarrollo de habilidades cognitivas como el razonamiento y la resolución de problemas.

Estimulación del desarrollo del sistema nervioso central.

Reducción del riesgo de trastornos del desarrollo como el déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

En términos más específicos, algunos nutrientes juegan un papel fundamental en el desarrollo físico y mental de los niños. Por ejemplo, las proteínas son esenciales para el crecimiento muscular y la producción de neurotransmisora clave en el cerebro. Los ácidos grasos omega-3, presentes en pescados grasos y nueces, son fundamentales para el desarrollo del sistema nervioso y la función cerebral.

Además, una alimentación saludable rica en frutas, verduras, granos enteros y lácteos bajos en grasa proporciona una amplia variedad de vitaminas y minerales necesarios para un desarrollo óptimo. La vitamina C, por ejemplo, fortalece el sistema inmunológico y facilita la absorción de hierro, mientras que el calcio y la vitamina D son cruciales para el desarrollo de huesos y dientes fuertes. (Godinez, 2024).

Es durante la infancia cuando se fijan los hábitos alimentarios, y si no se establecen correctamente, serán muy difíciles de cambiar. Con unas rutinas alimentarias adecuadas y un estilo de vida saludable, reduciremos las posibilidades de que el niño/a pueda sufrir ciertas patologías en su edad adulta. Además, evitaremos los trastornos nutricionales, la anemia, el sobrepeso o la obesidad. La niñez es la etapa de la vida donde más cambios se producen, tanto físicos como intelectuales, y en ello radica la importancia de la alimentación infantil.

En general, es recomendable que la dieta de los más pequeños sea rica en cereales, frutas y verduras, y escasa en grasas saturadas y sal. Aunque en menor cantidad, también se debe consumir huevos, lácteos y pescado. Limitar la ingesta de carnes rojas y derivados, e incorporar el agua como bebida esencial en las comidas diarias, son otros de los consejos para que los niños sigan una dieta sana y equilibrada.

Se deben restringir los alimentos con calorías vacías como el azúcar o la bollería industrial. Aportan gran cantidad de energía, pero pocos nutrientes y pueden ser perjudiciales si se toman en exceso. A corto plazo pueden provocar caries y en un futuro no muy lejano, sobrepeso u obesidad. (Gaitezis, 2023).

**¿Cuál ES LA ALIMENTACION ADECUADA PARA LOS NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS?**

Ten en cuenta estos alimentos ricos en nutrientes:

* Proteínas. Escoge mariscos, carnes sin grasa y de aves, huevos, frijoles, guisantes, productos de soja, y frutos secos y semillas sin sal.
* Frutas. Anima a tu hijo a que coma distintas frutas, ya sean frescas, enlatadas, congeladas o secas. Elige frutas enlatadas cuya etiqueta diga que están envasadas en su propio jugo o en almíbar liviano; Esto significa que contienen pocos azúcares agregados. Ten en cuenta que un cuarto de taza de frutas secas cuenta como una ración de frutas frescas.
* Verduras. Sirve una variedad de verduras, ya sean frescas, enlatadas, congeladas o secas. Elige guisantes o judías y combínalos con verduras coloridas todas las semanas. Cuando escojas verduras congeladas o enlatadas, elige opciones con menor contenido de sodio.
* Granos o cereales. Escoge granos o cereales integrales, como fideos o pan integral, avena, palomitas, quinoa y arroz integral o silvestre.
* Lácteos. Anima a tu hijo a que coma y beba productos lácteos desnatados o con bajo contenido de grasa, como leche, yogur o queso. Las bebidas de soja fortificadas también cuentan como lácteos. (book, 2021).

La nutrición adecuada es aquella que proporciona al cuerpo todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo. Los niños necesitan una dieta equilibrada que incluya proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Una dieta equilibrada también debe incluir suficientes calorías para cubrir las necesidades energéticas del cuerpo

La cantidad de calorías que necesita un niño depende de su edad, género y nivel de actividad física. La OMS recomienda que los niños de entre 6 y 8 años consuman alrededor de 1,600 calorías al día, mientras que los niños de entre 9 y 12 años necesitan alrededor de 2,200 calorías al día

La dieta de los niños debe incluir una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios, incluyendo:

Frutas y verduras

Granos enteros

Proteínas magras, como carne, pollo, pescado, huevos, frijoles y nueces

Productos lácteos bajos en grasa, como leche, queso y yogur. (Magey, 2020).

En un menú semanal para niños de 6 a 12 años debes saber qué necesitan comer tus hijos. Debes abarcar todos los grupos de nutrientes y que sea en cantidades suficientes, ya que están en pleno desarrollo por la cercana llegada a la adolescencia (si es que tu hijo está más cercano a los 12 años). También es una etapa en la que los niños crecen a pasos agigantados y su apetito se vuelve ¡voraz!

Un correcto menú para niños entre los 6 y 12 años debe evitar la bollería industrial y productos snack, pero sí incluir productos naturales como frutos secos, semillas o frutas.

Este menú está planeado para contener todos los grupos alimenticios de manera suficiente y variada, incluyendo algún embutido, pero dando preferencia a las verduras y el pescado. La leche, los yogures y los quesos son una parte importantísima en el crecimiento de los niños, el aporte de calcio que estos brindan son básicos para el fortalecimiento de huesos y dientes, más si están mudando. Incluye siempre un puñado de nueces o frutos secos en su dieta, ¡son deliciosos!

En etapa de crecimiento y desarrollo intelectual, niños y niñas de 6 a 12 años necesitan seguir llevando un estilo de vida activo en el que una alimentación sana, equilibrada y nutritiva sea la base. No solo porque de este modo tendrán la energía necesaria para las muchas actividades que realizan en su día a día, sino porque crecerán correctamente e, igual de importante, aprenderán buenos hábitos que probablemente sigan en su vida adulta.

Y, aunque la alimentación de niños y niñas de estas edades ha de adaptarse a sus características individuales, si hacen más o menos deporte o si tienen más o menos apetito, ha de tener unas bases generales o comunes en cuanto a las calorías y la frecuencia del consumo de alimentos. Aquí te dejamos una pequeña orientación al respecto:

Es importante que su dieta sea saludable y equilibrada y que esté repartida en tres comidas principales y dos aperitivos a media mañana y media tarde.

Las carnes magras son mejores que las rojas y los pescados han de ser blancos y azules.

Los lácteos, las legumbres, las semillas, las frutas y las verduras se han de incluir en su alimentación semanal.

Por otro lado, los dulces o la bollería industrial, los procesados y similares hay que limitarlos todo lo posible.

En cuanto al aceite de oliva, mejor si es de calidad y se utiliza para aderezar ensaladas o para condimentar las carnes y los pescados una vez cocinados.

Y así, gracias a estas bases y fomentando su actividad física estaremos previniendo la obesidad y el sedentarismo que tanto perjudica su salud. (Cocer, 2024).

**¿Qué ALIMENTOS DEBEN EVITAR LOS NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS?**

Los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sal deben evitarse en la dieta de los niños. Estos incluyen alimentos procesados, alimentos fritos y alimentos con alto contenido de azúcar, como dulces y refrescos. (Gaitezis, 2023).

-Pescados grandes, por su alto contenido de mercurio (emperador, pez espada, tiburón, tintorera, cazón, lucio, atún rojo).– Azúcares o edulcorantes: siropes, jarabes, panelas de azúcar, etc. -Sal, Sopas de polvo, cubitos de concentrados de caldo, conservas, encurtidos. -Alimentos ultra procesados. -Bebidas vegetales. -Zumos envasados o infusiones. -Leche cruda, por el riesgo de infecciones por Listeria o Brucelosis. (Jaramillo, 2022).

Su toxicidad viene determinada por su reducción a nitritos en el cuerpo humano que, en altas concentraciones pueden originar metahemoglobinemia. En niños y sobre todo en bebés serían suficiente cantidades mínimas para desencadenar trastornos graves. Aquellos bebés y niños de corta edad que están expuestos a altas concentraciones de nitratos a través de la dieta, pueden sufrir el “síndrome del bebé azul”.

Al igual que ocurre con las espinacas, las acelgas también contienen altos niveles de nitratos perjudiciales para la salud de los más pequeños, y no se deberían ofrecer como plato único a los menores de 10 años. (Pixabai, 2024).

Pero en caso caso de querer incluir acelgas (o espinacas), en la dieta de un bebé, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria recomienda que el contenido de estas verduras no sea mayor del 20% del contenido total de la ración de comida.La remolacha es otra de las verduras prohibidas por el Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría durante el primer año de vida del bebé, por el mismo motivo que las dos anteriores: sus altos niveles de nitratos.

A partir de esta edad, y hasta los 7 años de vida del niño, se recomienda no dar más de una ración de estas verduras al día, y evitar su consumo en niños que presenten infecciones gastrointestinales.

Las algas son alimentos con grandes cantidades de hierro y calcio, pero también un exceso de yodo, que puede causar graves problemas de salud. Por eso, están prohibidas en la dieta de los bebés, y los expertos recomiendan que algunas variedades como arame, kombu e hiziki tampoco se ofrezcan a los menores de diez años. (Pixabai, 2024)

El Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría incluye los alimentos picantes o muy especiados dentro de las restricciones alimentarias de los menores de un año. La razón es simple: al igual que nos ocurre a los adultos, los niños quieren comer alimentos con sabor agradable, y su paladar no está acostumbrado a sabores fuertes y picantes. Además, podrían desarrollar reacciones adversas.

A partir del primer año de vida, si en casa se consumen platos especiados o picantes, podemos comenzar a ofrecérselo a nuestro hijo con mucha precaución, en cantidades mínimas y siempre que al niño no le resulte desagradable.

Las bebidas energéticas ofrecen grandes cantidades de azúcar, cafeína y taurina, y su consumo en se asocia a un mayor índice de obesidad, dolores de cabeza, problemas del sueño, problemas de estómago y trastornos de conducta.

En realidad, este tipo de bebidas no deberían consumirse en ninguna etapa de la vida, pues solo aportan calorías vacías y de mala calidad, pero El Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría prohíbe su consumo en menores de un año.

Las bebidas con gas o refrescos, son otra de las restricciones que hace el Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría en los menores de 12 meses, pues contienen tal cantidad de azúcar, que supera con creces las recomendaciones de la OMS. (Pixabai, 2024)

Esto se traduce en una mayor predisposición a sufrir sobrepeso y obesidad infantil, así como otras enfermedades relacionadas, tales como diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y triglicéridos altos. Además, el gas que contienen este tipo de bebidas produce distensión gástrica, haciendo que disminuya el apetito y provocando en ocasiones dolor abdominal.

A finales de 2019, la AECOSAN elevó de tres a diez años la edad recomendada para comenzar a consumir peces de gran tamaño como el pez espada (o emperador), el tiburón o el lucio, por su alto contenido en mercurio. Para niños a partir de 10 años y hasta los 14 años, se debería limitar el consumo de estas especies a 120 gramos al mes.

El consumo excesivo de metilmercurio tiene un efecto tóxico en la salud, ya que se acumula y puede llegar a producir daños neurológicos y cerebrales. Por eso, también se recomienda que las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia eviten consumir estos pescados.

El atún rojo es otro de los peces grandes prohibidos en la dieta de los niños menores de diez años y en las embarazadas, pues también contiene cantidades de metilmercurio de elevada toxicidad para el organismo, aunque en menor concentración que los pescados anteriores.

En cualquier caso, es preferible optar por pescados de menor tamaño como boquerones y sardinas, o atún claro enlatado. (Pixabai, 2024).

**ENFERMEDADES POR UN MALA ALIMENTACION Y NUTRICION EN NIÑOS.**

Una alimentación no adecuada no solo perjudica al crecimiento, también se asocia a deficiencias nutricionales como la falta de vitaminas. Los riesgos de una dieta desequilibrada pueden manifestarse durante toda la vida. La obesidad u otras dolencias derivadas como la diabetes o el colesterol pueden ser causadas por una malnutrición infantil.

Por suerte, la población es cada vez más consciente de la importancia de controlar la alimentación durante la etapa infantil. Las campañas lanzadas desde el gobierno o desde distintas fundaciones luchando contra la obesidad y el sedentarismo, han ayudado a que los padres reaccionen y tengan más interés por la buena alimentación de sus hijos.

Si quieres aprender más sobre nutrición infantil, descubre nuestra doble titulación sobre la alimentación de los niños: Máster en Nutrición y Dietética Infantil + Máster Experto en Coaching Infantil y Juvenil. (Loggans, 2024).

Enfermedades causadas por una mala alimentación:

1. Diabetes tipo 2

Cuando se tiene una mala alimentación, rica en carbohidratos simples, azúcares y grasas, se puede generar una resistencia a la insulina, segregada por el páncreas.

Cuando esto sucede, la insulina es insuficiente y no funciona, por lo que la glucosa se acumula en la sangre, causando todo tipo de alteraciones.

¿Cómo prevenirla?

Llevar una dieta saludable y combinar con ejercicio físico para reducir en un alto porcentaje los riesgos de padecerla.

2. Enfermedad coronaria

La enfermedad coronaria consiste en un estrechamiento de los vasos sanguíneos, dificultando el transporte de oxígeno y sangre al corazón. Esto se debe al consumo constante de grasas saturadas. Estas grasas son las menos beneficiosas para nuestro organismo, pues se acumulan en las venas y obstruyen el flujo sanguíneo.

¿Cómo prevenirla?

La dieta debe basarse en grasas mono y poliinsaturadas, que abundan en los alimentos de origen vegetal, como las semillas o los frutos secos. Las grasas saturadas, de origen animal (mantequilla, quesos muy grasosos, carnes rojas), deben evitarse en lo posible.

3. Osteoporosis

Es el debilitamiento de los huesos, y ocurre por una dieta no balanceada, pobre en calcio y vitamina D.

¿Cómo prevenirla?

Incluir alimentos como pescado, granos o lácteos que aporten calcio. Todo esto evitando los alimentos procesados.

4. Anemia

La anemia es la falta de hierro en sangre, que produce una gran fatiga y debilidad, entre los síntomas menos graves. En esta enfermedad no se producen suficientes glóbulos rojos. Se produce más comúnmente en las mujeres entre la pubertad y la menopausia, debido muchas veces a la menstruación.

Si se tiene una dieta pobre en hierro, es seguro que aparecerá la anemia.

5. Diversos tipos de cáncer

Pueden desarrollarse diferentes tipos de cáncer en el organismo, pero los que especialmente están relacionados con la dieta son con el de colon y el de estómago.

¿Cómo prevenirlos?

Llevando a cabo una correcta dieta saludable donde sea moderado el exceso de grasa animal, y donde haya un alto contenido en fibra.

6. Beriberi

El beriberi se produce debido a la falta de vitamina B1, una de las más importantes para ayudar a que el cuerpo convierta los alimentos ingeridos en energía. La deficiencia de esta vitamina puede causar serios problemas, como dolores musculares, parálisis general o insuficiencia cardiaca.

¿Cómo prevenirlo?

5. Diversos tipos de cáncer

Pueden desarrollarse diferentes tipos de cáncer en el organismo, pero los que especialmente están relacionados con la dieta son con el de colon y el de estómago.

¿Cómo prevenirlos?

Llevando a cabo una correcta dieta saludable donde sea moderado el exceso de grasa animal, y donde haya un alto contenido en fibra.

6. Beriberi

El beriberi se produce debido a la falta de vitamina B1, una de las más importantes para ayudar a que el cuerpo convierta los alimentos ingeridos en energía. La deficiencia de esta vitamina puede causar serios problemas, como dolores musculares, parálisis general o insuficiencia cardiaca.

¿Cómo prevenirlo?

La osteomalacia y el raquitismo se producen en los adultos y en los niños, respectivamente, y son causadas por la deficiencia de vitamina D, de calcio y fosfato, contribuyendo a la no regulación de los niveles de calcio y fosfato en el cuerpo.

Estas dos enfermedades conllevan una debilidad en los huesos, ablandándolos y transportando esta carencia a los músculos.

¿Cómo prevenirlos?

La vitamina D es fundamental para prevenir estas enfermedades. Se recomienda ingerir productos lácteos, alimentos fortificados y vegetales. (Galea, 2023).

Entre las enfermedades más comunes vinculadas a una alimentación deficiente o mala alimentación se encuentra la obesidad, resultado del consumo constante de alimentos no saludables, lo que conlleva un aumento de peso y, a su vez, incrementa las posibilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. Una dieta inadecuada también puede derivar en hipertensión arterial, debido al alto consumo de sal y la acumulación de grasa saturada en las paredes de los vasos sanguíneos, lo que incrementa la presión y daña órganos vitales como el corazón, los riñones y el cerebro. (Enterex, 2024).

Enfermedades relacionadas con la mala alimentación en niños incluyen:

Desnutrición y obesidad: La falta de nutrientes o el exceso de calorías pueden causar problemas de crecimiento, diabetes, enfermedades cardíacas y obesidad.

Anemia: La falta de hierro en la dieta puede llevar a la anemia.

Caries dentales: Los malos hábitos alimenticios también afectan la salud dental.

Hipertensión arterial: Una dieta poco saludable puede aumentar el riesgo de hipertensión.

Desórdenes hormonales, diabetes, alteraciones óseas y complicaciones respiratorias y hepáticas también pueden ser consecuencias de la mala alimentación en niños. (Miroslava, 2013).

**METODOLOGIA**

Existen diversos métodos para valorar la obesidad en la infancia y adolescencia, pero los más utilizados, tanto en clínica como en epidemiologia, son estudios de la relación entre edad, sexo, peso, talla e Índice de Masa Corporal. También son útiles los pliegues cutáneos.

**TIPO DE INVESTIGACION**: No experimental, ya que no manipularemos la alimentación y nutrición de los infantes, ni de sus padres o tutores para hacerlos cambiar su punto de vista o estilos de vida.

**ENFOQUE:**

Cualitativo,

porque tiene ventajas como: mayor

confiabilidad, genera un menor costo, permite medir la magnitud de la población vulnerable, además de obtener datos estables, congruentes y seguros. Transversal porque recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único.

También fue descriptivo porque se da a conocer y se describe el diagnostico nutricional que existe en niños y niñas en edad de 6 a 12 años en el ejido Lequilum.

**POBLACION Y MUESTRA**

**POBLACION:** Niños, niñas y padres de familia del Ejido Lequilum, Ocosingo Chiapas.

**MUESTRA:**

3 niños y 3 padres de familia

Niño #1

Nombre: Juan Manuel López López

Edad: 6 años

Sexo: masculino

Originario: Ejido Lequilum, Ocosingo Chiapas

Grado escolar: Primer grado de primaria

Madre de familia: Zoila Manuela Gómez López

Originaria: Ejido Lequilum

Edad: 40

Ocupación: Ama de casa

Niño #2

Nombre: Luis Ángel Gómez Chanic

Edad: 3 años

Sexo: Masculino

Originario: Ejido lequilum, Ocosingo Chiapas

Grado de escolaridad: Primer grado de prescolar

Madre de familia: Lorenza Chanic Fuentes

Originaria: Las tazas

Edad: 36

Ocupación: Ama de casa

Padre de familia: Miguel Gómez Sánchez

Originario: Ejido Lequilum, Ocosingo Chiapas

Edad: 41

Ocupación: Agricultor

Niña #3

Edad: 5 años

Nombre: Luisa Sánchez Santiz

Sexo: Femenino

Originaria: Ejido Lequilum, Ocosingo Chiapas.

Grado de escolaridad: Tercer año de primaria

Madre de familia: Noelia Santis Gómez

Originaria: Ejido Lequilum, Ocosingo Chiapas

Edad: 29 años

Ocupación: Agricultora

**INSTRUMENTOS:**

Recopilare la información a base de entrevistas y observaciones y mediciones.

Las entrevistas son una forma versátil de recolección de datos cualitativos utilizada por investigar un tema en especial en este caso sobre los niños y sobre su alimentación y nutrición. Aunque las entrevistas pueden parecer conversaciones sociales familiares, son un tipo muy particular de conversación, guiada por el investigador y utilizada para fines específicos. Esta dinámica introduce una serie de desafíos metodológicos, analíticos y éticos, especialmente para los investigadores principiantes.

La observación en este caso es esencial para recopilar datos fiables y minimizar sesgos. Se destaca su metodología estructurada, tipos como la observación de campo y de laboratorio, y su papel en la formulación y prueba de hipótesis. Las ventajas incluyen su versatilidad y aplicabilidad de la familia e infantes mientras que las desventajas abordan la subjetividad y limitaciones prácticas. Instrumentos como fichas y cámaras son fundamentales para la precisión de los datos, para percatarnos del estado de alimentación en los niños para en la entrevista.

Se emplean las mediciones antropométricas, que consisten en técnicas utilizadas para evaluar el tamaño, la forma y la composición del cuerpo. Algunas de estas mediciones incluyen los pliegues cutáneos, las circunferencias, los diámetros corporales, así como el peso y la estatura.

Además, la antropometría permite conocer la composición corporal (grasa, músculo, hueso) y las proporciones corporales. Esta es usada en diversas áreas, como la salud, la nutrición, la ergonomía y el deporte.

**EQUIPO:**

Para averiguar el peso se utilizará báscula mecánica de piso (SECA) con capacidad de 150 kg, dimensión 1 kg, dimensiones 317 x 117 x477 mm. Peso neto 3.5 kg. Funciones, ajuste acero, protección de

transporte.

Para la medición de talla se utilizará un este dímetro portátil (SECA) 213, rango de medición: 20 a 205 cm, graduación mínima: 1 mm, peso del equipo: 2,4 kg, se desarma la rama vertical en 425 piezas que se encastran en la base. Adecuado para el uso portátil, ideal para trabajos a campo.

Se ensambla fácil y rápidamente; con muy pocas maniobras, se une firmemente con la plataforma de la base.

Por lo tanto, el indicador de IMC (IMC= peso (kg)/talla2) nos ayudara a identificar el estado nutricional de los niños (as). Con esto se evaluaron los parámetros que fueron de utilidad y su comparación con estándares de referencia. Una vez que se obtuvieron los datos se anotaron.

El celular para grabar las entrevistas y más que nada para tomar fotos y escuchar audios de los niños y padres de familia.

Lapiceros y libretas para anotar todos los datos importantes de los niños para su diagnóstico.

Un plato del buen comer para brindar información tanto en los niños y padres de familia.

**PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCION DE DATOS:**

Se pretende realizar las entrevistas, mediciones y grabaciones el día 14,15 y 16 de marzo del 2025.

Partiré para el ejido Lequilum a las 9:00 ampara poder entrevistar a los padres de familia y posteriormente a los niños, ya teniendo suficiente información procederé a las medidas y sinos vitales para obtener medidas precisas y así poder detectar si tienen algún problema con su alimentación y nutrición.

**TECNICA DE ANALISIS Y PROCEDIMIENTOS DE LA INFORMACION.**

TECNICA DE VIZUALIZACION:

Basada en la observación verificare complexión del infante para ver si existe algún problema con alimentación, en este conlleva a ver si tienen algún problema de desnutrición

ANALISIS CUALITATIVO:

Plasmare tallas, mediciones, observaciones, dietas, costumbres dentro de la entrevista que se realizara.

LIMPIEZA DE DATOS:

Para organizar y eliminar errores, duplicaciones o datos incompletos.

TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS:

Se plasmará todos los datos de los padres de familia como de los hijos su estilo y calidad de vida.

Se comparará un antes y un después de los niños en base a su edad y a su grado escolar de hace 2 años y la fecha correspondiente de este año.

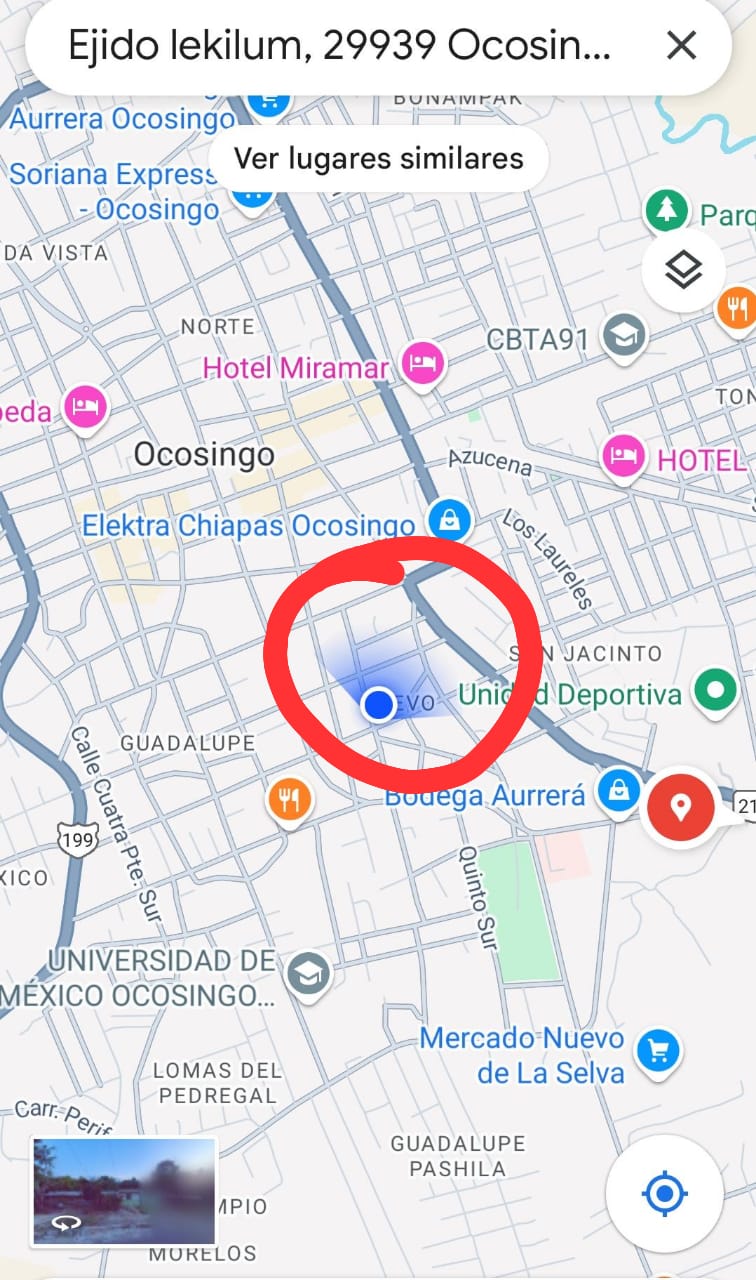
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Niños** | **Edad (antes)** | **Edad (actual)** | **ESCOLARIDAD actual** | **FORMA DE ALIMENTACION actual** |  |
| Juan Manuel López López | 4 años | 6 años | Primer grado de primaria | Normal, pero sin conocimiento completo |  |
| Luis Ángel Gomez Chanic | 1 año | 3 años | Primer grado de preescolar | Algo incompleta, por falta de conocimiento de los padres. |  |
| Luisa Sánchez Santis | 3 años | 5 años | Tercer grado de prescolar | Completa |  |

**LIMITE DE TIEMPO Y ESPACIO**

**LIMITE DE TIEMPO:** Enero – Junio 2025

La localidad de Lequilum pertenece al Municipio de Ocosingo (Estado de Chiapas). Hay 203 habitantes y está a 851 metros de altura. Dentro de todos los pueblos del municipio, ocupa el número 234 en cuanto a número de habitantes**.**

**ESPACIO:**





# Bibliografía

book, f. (22 de Agosto de 2021). *Mayo clinic.* Obtenido de www.mayoclinic.org

fernandez, P. (16 de febrero de 2012). *signa.* Obtenido de www.cigna.com

Lopez, A. (21 de Abril de 2021). *Gobierno de Mexico.* Obtenido de www.gob.mx

Loursel, d. (15 de Diciembre de 2018). *Bupa.* Obtenido de www.bupasalud.com.mx

# Bibliografía

book, f. (22 de Agosto de 2021). *Mayo clinic.* Obtenido de www.mayoclinic.org

fernandez, P. (16 de febrero de 2012). *signa.* Obtenido de www.cigna.com

Gaitezis, V. (11 de Noviembre de 2023). *Nutricion y salud.* Obtenido de enutricion.com

Godinez, A. (28 de Julio de 2024). *Benefipedia.* Obtenido de benefipedia.com

Lopez, A. (21 de Abril de 2021). *Gobierno de Mexico.* Obtenido de www.gob.mx

Loursel, d. (15 de Diciembre de 2018). *Bupa.* Obtenido de www.bupasalud.com.mx

Zuñiga, A. (14 de Marzo de 2022). *Educalink.* Obtenido de www.educalinkapp.com

# Bibliografía

book, f. (22 de Agosto de 2021). *Mayo clinic.* Obtenido de www.mayoclinic.org

Cocer, P. (14 de Enero de 2024). *Guia Infantil.* Obtenido de www.guiainfantil.com

fernandez, P. (16 de febrero de 2012). *signa.* Obtenido de www.cigna.com

Gaitezis, V. (11 de Noviembre de 2023). *Nutricion y salud.* Obtenido de enutricion.com

Godinez, A. (28 de Julio de 2024). *Benefipedia.* Obtenido de benefipedia.com

Lopez, A. (21 de Abril de 2021). *Gobierno de Mexico.* Obtenido de www.gob.mx

Loursel, d. (15 de Diciembre de 2018). *Bupa.* Obtenido de www.bupasalud.com.mx

Magey, A. (12 de Abril de 2020). *Vitaminas vitales.* Obtenido de vitaminasvitales.com

Zuñiga, A. (14 de Marzo de 2022). *Educalink.* Obtenido de www.educalinkapp.com

book, f. (22 de Agosto de 2021). *Mayo clinic.* Obtenido de www.mayoclinic.org

Cocer, P. (14 de Enero de 2024). *Guia Infantil.* Obtenido de www.guiainfantil.com

fernandez, P. (16 de febrero de 2012). *signa.* Obtenido de www.cigna.com

Gaitezis, V. (11 de Noviembre de 2023). *Nutricion y salud.* Obtenido de enutricion.com

Godinez, A. (28 de Julio de 2024). *Benefipedia.* Obtenido de benefipedia.com

Lopez, A. (21 de Abril de 2021). *Gobierno de Mexico.* Obtenido de www.gob.mx

Loursel, d. (15 de Diciembre de 2018). *Bupa.* Obtenido de www.bupasalud.com.mx

Magey, A. (12 de Abril de 2020). *Vitaminas vitales.* Obtenido de vitaminasvitales.com

Zuñiga, A. (14 de Marzo de 2022). *Educalink.* Obtenido de www.educalinkapp.com

book, f. (22 de Agosto de 2021). *Mayo clinic.* Obtenido de www.mayoclinic.org

Cocer, P. (14 de Enero de 2024). *Guia Infantil.* Obtenido de www.guiainfantil.com

fernandez, P. (16 de febrero de 2012). *signa.* Obtenido de www.cigna.com

Gaitezis, V. (11 de Noviembre de 2023). *Nutricion y salud.* Obtenido de enutricion.com

Godinez, A. (28 de Julio de 2024). *Benefipedia.* Obtenido de benefipedia.com

Lopez, A. (21 de Abril de 2021). *Gobierno de Mexico.* Obtenido de www.gob.mx

Loursel, d. (15 de Diciembre de 2018). *Bupa.* Obtenido de www.bupasalud.com.mx

Magey, A. (12 de Abril de 2020). *Vitaminas vitales.* Obtenido de vitaminasvitales.com

Zuñiga, A. (14 de Marzo de 2022). *Educalink.* Obtenido de www.educalinkapp.com