



ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS OBESOS DE LA
CIUDAD DE TEJUPILCO EN LA ACTUALIDAD.

Presenta:
Profra. Livia Jaramillo Jaimes

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
JUSTIFICACIÓN	5
OBJETIVOS.....	6
HIPÓTESIS	7
METODOLOGÍA	8
MARCO TEÓRICO	11
1. ALIMENTACIÓN.....	11
1.1 DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN.....	11
1.2.- EL PLATO DEL BIEN COMER	11
1.3 CÓMO ALIMENTARSE DE FORMA CORRECTA.....	12
1.4 BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN	14
1.5 CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN	17
1.6 DIFERENCIA ENTRE ALIMENTOS CON BAJO APOORTE NUTRICIONAL Y ALIMENTOS SALUDABLES.....	18
2. OBESIDAD	18
2.1 DEFINICIÓN DE OBESIDAD	18
2.2 RANGOS QUE INDICAN SOBRE PESO U OBESIDAD.	18
2.3 ENFERMEDADES PROVOCADAS POR OBESIDAD Y SOBREPESO EN NIÑOS	19
3. ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS OBESOS.....	20
3.1 ALIMENTACIÓN DE UN NIÑO OBESO	20
3.2 ALIMENTACIÓN CORRECTA PARA UN NIÑO OBESO	21
MARCO CONTEXTUAL	23
ANÁLISIS DE RESULTADOS	25

INTRODUCCIÓN

La presente investigación que lleva como título “Alimentación en niños obesos de la ciudad de Tejupilco en la actualidad”, es un estudio que trata de dar una idea a la población de la ciudad ya mencionada acerca de la problemática de la obesidad en los niños.

La obesidad, es definida por la OMS como una situación en la que un exceso de tejido graso perjudica la salud y aumenta la mortalidad. La magnitud de su prevalencia e incremento en todo el mundo, justifican la calificación de auténtica epidemia y obliga a implementar con urgencia tratamientos preventivos y estrategias nutriológicas correctas. Moverse en el terreno responsable en el tratamiento de la obesidad significa diagnosticar correctamente a todo paciente obeso y plantear estrategias adecuadas de tratamiento, como ante cualquier otra enfermedad crónica: tratamientos mantenibles a medio y largo plazo, que no causen efectos secundarios perjudiciales y que tengan en cuenta la compleja realidad del comer y la homeostasis energética. Implica un cambio sostenible en las condiciones ambientales que permiten la expresión fenotípica de la obesidad, es decir un cambio en el estilo de vida en los tres ejes fundamentales de actuación: la alimentación, el ejercicio físico y las actitudes hacia la comida.

La obesidad es un factor de riesgo para diversas enfermedades como hipertensión arterial, dislipidemias y diabetes, entre otras. Eso representa una disminución en la calidad de vida y un incremento en gastos para pacientes y autoridades sanitarias.

La obesidad infantil es el resultado de la interacción de factores genéticos y ambientales. Por lo tanto, es difícil discernir en cada caso particular la importancia relativa de uno u otros factores. Entre los factores genéticos se encuentra la predisposición, que se manifiesta a través de la respuesta metabólica del organismo.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La obesidad entre los niños ha crecido en forma alarmante en los últimos años y cada vez se dan más casos, especialmente entre pequeños de 5 y 11 años. En la actualidad, la obesidad infantil ocupa el primer lugar como enfermedad crónica más común en la infancia.

La obesidad infantil es caracterizada por una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas son en gran medida prevenibles. Por consiguiente, hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil.

En la infancia es difícil controlar el consumo de algunos alimentos mayormente ricos en azúcares y lípidos, tal es el caso de la ciudad de Tejupilco la cual tiene una mayor disposición de alimentos ricos en hidratos de carbono y grasas ya que los podemos encontrar en tiendas, escuelas, en la calle y también en cada uno de los hogares, por lo tanto, es un problema latente para la salud infantil.

Es necesario conocer la alimentación adecuada para todos los niños padezcan o no esta patología. Por lo tanto, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la alimentación adecuada para un niño obeso?

JUSTIFICACIÓN

La obesidad infantil es un problema difícil de entender puesto que es complicado aceptar la idea de tener una niñez con limitaciones en su alimentación y una vida controlada medicamente.

En la actualidad existen diversas tecnologías que permiten la detección de esta enfermedad, lo que anteriormente no era posible. Por lo tanto, los niños morían precozmente debido a que desconocían su estado de salud y no cuidaban su forma de alimentación. Gracias a estas nuevas tecnologías se ha logrado prevenir y tratar este padecimiento, que brinda la posibilidad de vivir un periodo más prolongado de vida satisfactoriamente; pero a pesar de los grandes avances de la tecnología, no se ha logrado resolver o eliminar la enfermedad de la obesidad.

Es necesario saber que actualmente la obesidad infantil se ha vuelto uno de los principales factores de mortalidad en los niños. Por lo anterior, es de suma importancia conocer la alimentación que actualmente tiene la mayoría de la población en la ciudad de Tejupilco, y de esta manera lograr hábitos más saludables en las familias, pero principalmente en los menores.

Se pretende conocer y difundir la información obtenida para promover la forma adecuada de la distribución de alimentos en los platillos que se consumen cotidianamente, para que por medio de los diversos medios de difusión las personas puedan obtener los conocimientos adecuados para poder llevar a la práctica una alimentación adecuada a sus requerimientos energéticos.

Si las personas adquieren la información correcta les servirá de guía para llevarlo a la práctica y así podrán obtener una mejor calidad de vida; en este caso, se enfoca en ayudar a la población infantil que posee la enfermedad crónico degenerativa de la obesidad, a logran inculcar en nuestros infantes buenos hábitos alimenticios se logrará mejorar su trayectoria de vida.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Informar a las personas cuál es la alimentación correcta para niños con obesidad en la ciudad de Tejupilco por medios de difusión para mejorar la calidad de vida de las personas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Indagar en la manera adecuada de alimentación para los niños con obesidad y poder establecer dietas específicas para cada necesidad energética de cada infante.
- Plasmar la información recabada en los diferentes medios de difusión utilizando materiales gráficos, auditivos y visuales para una mejor recepción del mensaje por parte de la población.
- Realizar talleres para persuadir a la población de adquirir una vida más saludable donde aprendan nuevas técnicas de alimentación y actividad física para que puedan llevar la información a la práctica.

HIPÓTESIS

Los malos hábitos de alimentación que tiene la población estudiantil en la Primaria México 68 generan un aumento obesidad infantil.

METODOLOGÍA

El presente trabajo de investigación “Alimentación en los niños obesos de la ciudad de Tejupilco en la actualidad”, por la temática seleccionada se puede decir que corresponde a un proyecto de desarrollo por cuanto está relacionado a resolver problemas de la salud de los niños que se encuentran en factor de riesgo.

Por la estructura de este proyecto se puede decir que es una investigación mixta la cual es un tipo de investigación en la cual el investigador utiliza más de un método para obtener resultados. En su mayor parte, esto involucra el desarrollo de investigaciones combinando una metodología cuantitativa con una cualitativa, para así obtener resultados más extensos. Hace que los datos obtenidos sean más acertados, pues se elimina el factor de error que tienen ambos métodos al usarse individualmente. Uno de los beneficios que trae una investigación mixta es la posibilidad de realizar una “triangulación” de métodos, o la facilidad de estudiar el mismo fenómeno de formas distintas.

El presente proyecto utiliza la investigación cualitativa ya que la temática seleccionada es un fenómeno que podemos observar y analizar con facilidad, en este caso se observó a la muestra seleccionada para poder determinar factores de riesgo poniendo mayor atención a los hábitos de alimentación que mostraran durante el transcurso del día, así como se seleccionaran para la observación a los individuos con una complexión física robusta.

La investigación cualitativa, conocida también con el nombre de metodología cualitativa, es un método de estudio que se propone evaluar, ponderar e interpretar información obtenida a través de recursos como entrevistas, conversaciones, registros, memorias, entre otros, con el propósito de indagar en su significado profundo. Se trata de un modelo de investigación de uso extendido en las ciencias sociales, basado en la apreciación e interpretación de las cosas en su contexto natural.

La observación es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella

se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos. Consiste en saber seleccionar aquello que queremos analizar.

Por otro lado, tenemos de apoyo la investigación cuantitativa la cual nos servirá para que nuestro proyecto se complemente con datos obtenidos por las estrategias de medición: talla y peso, implementadas para poder obtener el índice de masa corporal de los individuos de nuestra muestra y determinar si alguno de ellos padece algún trastorno alimenticio como es la obesidad y poder actuar de manera oportuna en su tratamiento nutricional.

La investigación cuantitativa, conocida también como metodología cuantitativa, es un modelo de investigación basado en el paradigma positivista, cuyo propósito es hallar leyes generales que expliquen la naturaleza de su objeto de estudio a partir de la observación, la comprobación y la experiencia. Esto es, a partir del análisis de resultados experimentales que arrojan representaciones numéricas o estadísticas verificables.

El peso es una medida de la masa corporal total de un individuo. La medición del peso refleja el crecimiento de los tejidos corporales como un todo, informa sobre el tamaño corporal total, es la medida más sensible de crecimiento, refleja tempranamente las variaciones en la ingesta de alimentos y la influencia en el estado nutricional de factores externos agudos, como enfermedades, etc.

La talla es una medida del tamaño de un individuo. Indica el crecimiento lineal, representa el crecimiento esquelético.

Por ultimo y no menos importante se aplicarán cuestionarios para poder verificar si los individuos son sinceros con nosotros al momento de responder las preguntas ya que el cuestionario que será aplicado mostrará categorías donde ellos nos puedan expresar sus gustos culinarios, su nivel de actividad física, así como algunos factores de riesgo hereditarios. Esta parte cuantitativa de la investigación se podrá comparar con la parte cualitativa donde se observará a los individuos para al llegar

a este punto se pueda confirmar si el individuo dice la verdad o solo nos plasmó en el cuestionario falacias.

Los cuestionarios son una serie de preguntas ordenadas, que buscan obtener información de parte de quien las responde, para servir a quien pregunta o a ambas partes. Son utilizados muchas veces como técnica de evaluación, o de guía de investigación, o también para efectuar encuestas, donde se interroga sobre determinadas “cuestiones” que se quiere averiguar.

MARCO TEÓRICO

1. ALIMENTACIÓN

1.1 DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN

Se puede decir que es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objeto de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requieren para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia.

La alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente. Se considera que una buena alimentación para el ser humano es aquella que combina de manera apropiada todos los diferentes alimentos que se encuentran en la naturaleza. La alimentación humana está en muchos casos ligada a la emocionalidad y por eso pueden desarrollarse fácilmente problemas de salud relacionados con este tema, por ejemplo desórdenes alimentarios, obesidad, diabetes, malnutrición y otros problemas que no son solamente consecuencias de factores biológicos.

1.2.- EL PLATO DEL BIEN COMER

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005 para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México. Consiste en un gráfico donde se representan y resumen estos criterios, dirigidos a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para tener una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

El plato del buen comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos que son:

1. **Verduras y frutas:** Este grupo es fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, lo que permite un adecuado crecimiento y un buen desarrollo físico.
2. **Cereales y tubérculos:** Aportan una fuente principal de energía que el cuerpo humano necesita para sus actividades diarias.
3. **Leguminosas y proteínas de origen animal:** Este grupo proporciona proteínas que son necesarias para el desarrollo de los niños, así como la formación y reparación de tejidos.

De acuerdo con la **NOM**, las recomendaciones para seguir adecuadamente **el plato del bien comer** son: comer en gran medida **frutas** y verduras preferentemente con **cáscara**; incluir cereales **integrales** en cada comida; comer alimentos de origen **animal** con moderación; evitar lo más posible los azúcares, grasas, **aceites**, edulcorantes y sal; realizar **tres** comidas y **dos** colaciones al día; y hacer ejercicio al menos **30** minutos diarios.

1.3 CÓMO ALIMENTARSE DE FORMA CORRECTA.

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio de los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no consumen suficiente frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos saludables siguen siendo los mismos.

En los dos primeros años de la vida de un niño, una nutrición óptima impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en el futuro. Los consejos para una alimentación saludable durante la niñez son:

- ✓ Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética. para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable:
- ✓ Incluir verduras en todas las comidas;
- ✓ Como tentempiés, comer frutas frescas y verduras crudas;
- ✓ Comer frutas y verduras frescas de temporada; y
- ✓ Comer una selección variada de frutas y verduras.
- ✓ Reducir el consumo total de grasas a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta. además, para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles es preciso:
- ✓ Limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria;
- ✓ Limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%; y
- ✓ Sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas, en particular grasas poliinsaturadas.
- ✓ Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial se puede:
- ✓ Cocinar al vapor o hervir, en vez de freír;
- ✓ Reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola, maíz, cártamo y girasol;

El Plato del Bien Comer



- ✓ Ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne; y
- ✓ Limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial.
- ✓ La reducción de la ingesta de sal a nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios, permitirá prevenir 1,7 millones de muertes cada año. para reducir el consumo de sal se aconseja:
 - ✓ Limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos;
 - ✓ No poner sal o salsas ricas en sodio en la mesa;
 - ✓ Limitar el consumo de tentempiés salados; y
 - ✓ Escoger productos con menor contenido de sodio.
- ✓ Reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. una reducción a menos del 5% de la ingesta calórica total aportaría beneficios adicionales para la salud. la ingesta de azúcar puede reducirse del modo siguiente:
 - ✓ Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, por ejemplo, aperitivos y bebidas azucaradas y golosinas; y
 - ✓ Comer, como tentempiés, frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados.

1.4 BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

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

- **Reduce el deterioro de la memoria y otras funciones cerebrales.** El cerebro, para llevar a cabo sus funciones, necesita determinados nutrientes de manera

continuada, de tal modo que una dieta saludable y organizada, permite el constante flujo de estos nutrientes y su adecuado funcionamiento.

- **Te ayuda a controlar el peso.** Llevar una dieta equilibrada con bajo contenido de grasas y azúcares, permite mantener mejor el peso y mantenerlo estable a largo plazo.
- **Mejora la capacidad de respuesta de tu sistema inmune.** Dado que el sistema inmune está relacionado con gran cantidad de nutrientes, mantener una alimentación adecuada hace que este se defienda de manera más eficiente de los agentes extraños y sea más difícil que las bacterias actúen provocando infecciones.
- **Mantiene el colesterol y la glucosa**, en niveles normales, para disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares a largo plazo.

Eficaz para controlar la tensión arterial. Una dieta rica en frutas y verduras puede ayudarte a reducir los problemas con la tensión arterial y ¿por qué? Los responsables son las vitaminas y minerales como el potasio que contienen. Además, las personas que comen de manera saludable, suelen mantenerse activas y no practicar hábitos tóxicos, lo que reduce notablemente la posibilidad de padecerla.

- **Promueve el equilibrio y adecuado tránsito intestinal.** Si tomas diariamente fruta, verdura, y cereales integrales, no tendrás problemas para cubrir la cantidad de fibra diaria necesaria. Esta, además de mejorar el tránsito intestinal y regular su equilibrio, reduce el riesgo de determinadas enfermedades como las cardiovasculares o algunos tipos de cáncer. ¡Recuerda consumir una cantidad adecuada!
- **Mejora el estado de ánimo.** Lo que comemos afecta a nuestro cerebro. Comer alimentos saludables como los plátanos y pequeñas cantidades de chocolate negro pueden hacer que cambies de humor de un momento a otro. La clave es comer conscientemente –ser conscientes de lo que se está comiendo y por qué, permitiéndose disfrutar.

Alimentos ricos en vitaminas y minerales, como frutas, granos enteros y verduras se han asociado con un menor riesgo general de depresión, al igual que los alimentos ricos en grasas omega-3, como frutos secos, salmón y otros pescados grasos.

Una dieta variada, aporta la cantidad necesaria de estos y mantiene el equilibrio nuestro estado de ánimo, así como una actitud positiva.

➤ **Mayor productividad.** Gracias a una buena alimentación, tu cerebro tendrá el combustible de calidad que necesita para funcionar eficientemente. Ciertos alimentos como los pescados grasos y las verduras de hoja verde también pueden ayudar a prevenir la enfermedad de Alzheimer o la demencia.

➤ **Reduce los niveles de estrés.** Ciertos alimentos saludables, como los alimentos ricos en proteínas, tienen la capacidad de moderar el nivel de cortisol en nuestro cuerpo, que es la hormona del estrés.

Algunos estudios han demostrado que el consumo de alimentos con ácidos grasos omega-3, proteínas (pescado, productos lácteos) y magnesio ayuda a reducir los niveles de cortisol.

➤ **Ayuda a ahorrar dinero.** Comer sano puede contribuir a ahorros potenciales ya que, al estar más saludable, las facturas médicas y dolencias serán menores. Por otro lado, al ser obeso, un seguro de vida suele costar el doble que para una persona no obesa. Además, las meriendas como manzanas y brócoli suelen ser más económicas que los caramelos o patatas fritas.

➤ **Nos vuelve más saludables.** Al comer más sano puedes reducir el riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes, la obesidad y las enfermedades del corazón.

Si no consumes las vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita, podrías ponerte en riesgo de muerte prematura. Comer al menos cinco porciones de frutas y verduras al día se asocia con un menor riesgo de morir por cualquier causa relacionada con la salud.

- **Controla el peso.** Mediante una buena alimentación, si llegas a reducir tu peso corporal sólo en un 5-10%, puede disminuir tu presión arterial, mejorar los niveles de colesterol y disminuir el riesgo de diabetes tipo 2.

Las opciones saludables simples como reemplazar los refrescos por agua, elegir verduras y pedir una ensalada en lugar de papas fritas no sólo le ayudará a perder peso, también puede ayudarle a ahorrar dinero.

- **Amplia nuestra alimentación.** La comida sana puede ser deliciosa si está bien preparada. Además, mientras más alimentos saludables consumes, más los anhelarás para saciar tu apetito, alejándote así de la comida chatarra.
- **Disminuye el envejecimiento.** Comer frutas y verduras ricas en antioxidantes puede ayudar a proteger y mejorar la piel. Los antioxidantes presentes en muchos alimentos, como las frutas y los ácidos grasos omega-3 de pescados como el salmón ayudan a mejorar la salud de las células de la piel y previenen el envejecimiento prematuro, retardándolo.
- **Comerás menos.** Los alimentos frescos contienen menos calorías bajas en nutrientes que el cuerpo puede quemar rápidamente. Te llenarás más rápido y ganará más energía al comer saludable.
- **Vivirás más tiempo.** Una dieta de frutas y verduras, en combinación con actividad física se asocia con una esperanza de vida extendida al igual que la restricción de calorías o el consumo de una dieta mediterránea, que incluye un montón de frutas, verduras, grasas omega-3 de pescado y aceite de oliva.

1.5 CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

Una mala alimentación puede causar enfermedades crónicas como Diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, anemia, dislipidemia, algunos tipos de cáncer e infecciones, podrían aquejarle como consecuencia de una mala alimentación.

1.6 DIFERENCIA ENTRE ALIMENTOS CON BAJO APOORTE NUTRICIONAL Y ALIMENTOS SALUDABLES

Un alimento saludable es aquel que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona. El organismo funciona a base de vitaminas, minerales y múltiples sustancias y nutrientes que proporcionan los alimentos. Pero no sólo son necesarios para llevar a cabo las actividades diarias, sino que una correcta selección y planificación alimentaria puede prevenir numerosas enfermedades y afecciones que, en muchas ocasiones, se producen precisamente debido a una ingesta de alimentos no saludables y de malos hábitos, como fumar o consumir alcohol.

Los alimentos con bajo aporte nutricional, es decir que contienen poca cantidad de nutrientes, y alto contenido en sal, grasas y azúcares que son muy poco saludables para el organismo. Hace referencia a material de desecho, que no tiene valor porque no sirve. Los altos niveles de sal y condimentos estimulan la sed y el apetito, por lo que revisten de gran interés comercial para las firmas o establecimientos que elaboran este tipo de comidas

2. OBESIDAD

2.1 DEFINICIÓN DE OBESIDAD

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC).

2.2 RANGOS QUE INDICAN SOBRE PESO U OBESIDAD.

El índice de masa corporal (IMC) es un número que se calcula del peso y la estatura de un niño. El IMC es un indicador de la gordura que es confiable para la mayoría de los niños y adolescentes. Después de calcularse el IMC en los niños y adolescentes, el número del IMC se registra en las tablas de crecimiento de los CDC

para el IMC por edad (para niños o niñas) para obtener la categoría del percentil.

CATEGORÍA DE PESO POR IMC	
Categoría de nivel de peso	Rango del IMC
Bajo peso	Menos del percentil 5
Peso saludable	Percentil 5 hasta por debajo del percentil 85
Sobrepeso	Percentil 85 hasta por debajo del percentil 95
Obeso	Igual o mayor al percentil 95

Los percentiles son el indicador que se utiliza con más frecuencia para evaluar el tamaño y los patrones de crecimiento de cada niño en los Estados Unidos. El percentil indica la posición relativa del número del IMC del niño entre niños del mismo sexo y edad. Las tablas de crecimiento muestran las categorías del nivel de peso que se usan con niños y adolescentes (bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obeso).

Las categorías del nivel de peso del IMC por edad y sus percentiles correspondientes se muestran en la siguiente tabla.

2.3 ENFERMEDADES PROVOCADAS POR OBESIDAD Y SOBREPESO EN NIÑOS

Se dice que un niño es obeso cuando sobrepasa un 20% de su peso ideal. 40% de los niños que comienzan con obesidad entre los 6 meses y 7 años seguirán así en su vida adulta, mientras que entre los que empiezan entre los 10 y 13 años las probabilidades son del 70%. ¡No permitas que esto les pase a tus hijos! Ser un niño obeso es mucho más que tener grasa excesiva acumulada en el cuerpo; implica: **Trastornos físicos y emocionales.**

- Trastornos emocionales.

Son provocados por el rechazo y discriminación social y afectan la forma en que se relacionan con los demás, desencadenando un estado de angustia constante que se ve reflejada en:

- Baja autoestima

- Bajo rendimiento en la escuela
- Un cambio en su imagen, particularmente durante la adolescencia.

Se vuelven introvertidos y evitan socializar Trastornos físicos.

Estos tienen relación con el aumento de riesgo de desarrollar enfermedades como:

➤ Diabetes.

Al subir de peso la cantidad de azúcar que viaja en la sangre también aumenta, por lo que algunos de los órganos más importantes como el corazón, páncreas, ojos, riñones y otros pueden empezar a funcionar mal. Esta es una enfermedad que avanza lentamente y hace daño poco a poco.

➤ Hipertensión (presión alta).

Es cuando el corazón trabaja con más fuerza y envía la sangre a través de las arterias con mayor presión. Esto puede dañar los vasos sanguíneos.

➤ Problemas en los huesos y articulaciones.

Se inflaman y les impiden moverse con facilidad.

➤ Alteraciones del sueño.

➤ Asma, dificultad para respirar.

➤ Desánimo y cansancio.

➤ Transpiración excesiva.

Como ves la obesidad es más que un problema estético, pues trae con ella serios riesgos para la salud de tus niños. Lo más recomendable es inculcarles desde hoy una buena alimentación y que hagan algún tipo de ejercicio para prevenirla.

3. ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS OBESOS

3.1 ALIMENTACIÓN DE UN NIÑO OBESO

La obesidad puede deberse a problemas metabólicos o de insulina, el padecimiento de algún síndrome, estrés, entre otros; pero todos estos afectan al factor más influyente que es la alimentación. A continuación se presentan algunas de las comidas más frecuentemente consumidas por niños obesos:

- Comida rápida: hamburguesas, perros calientes, pizzas.
- Féculas: pan, papas, pastas, arroz y legumbres en grandes cantidades.
- Carnes de cerdo, vísceras, paté, embutidos.
- Frutas como los dátiles, frutas en almíbar, coco, aguacate.
- Dulces procesados, chocolates, helados.
- Grasas: manteca, tocino, margarina, nata.
- Refrescos, jugos procesados, bebidas alcohólicas, como la cerveza y la sangría.

3.2 ALIMENTACIÓN CORRECTA PARA UN NIÑO OBESO

En el plan de alimentación para el tratamiento de la obesidad infantil nunca se deben restringir alimentos, ya que los niños se encuentran en plena etapa de crecimiento y una gran restricción de calorías y de proteínas podría detener el crecimiento de los niños. Con un buen control en la alimentación de los niños y unos hábitos saludables se conseguirá que sigan creciendo, pero sin aumentar de peso.

Es importante repartir los alimentos en unas 4 o 5 comidas al día y no saltarse ninguna de éstas para evitar llegar a la siguiente con mucha hambre y en situación de ansiedad. Los niños necesitan un aporte continuo de energía y nutrientes para poder realizar sin problemas sus actividades físicas e intelectuales y continuar creciendo. Hay que tener especial cuidado sobre todo con las cantidades de alimentos que ofrecemos a los niños. Es importante que las raciones sean moderadas y no permitir que repitan la ración.

A parte de seguir las indicaciones recomendadas para una alimentación equilibrada, también hay que tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- **Los lácteos serán desnatados:** Estos alimentos aportan los mismos nutrientes que los enteros, pero con una menor cantidad de grasa.
- **Salsas:** Evitar acompañar pastas o arroz con salsas muy grasosas que colaboren a la elevación del aporte calórico.

- **Controlar el consumo de productos light:** Tienen menos calorías que sus equivalentes no light, pero no quiere decir que no favorezcan al desarrollo de obesidad.
- **Dulces:** Disminuir y si es posible erradicar el consumo de bollería industrial, caramelos, golosinas que aportan una gran cantidad de calorías vacías y ningún tipo de nutriente.
- **Evitar las preparaciones fritas y rebozados:** Las técnicas culinarias que deberemos fomentar son la plancha y la cocción al vapor. Y deberemos cocinar sin grandes cantidades de aceite.

LO QUE DEBE INCLUIR EL MENÚ DE UN NIÑO CADA DÍA

Respecto a la dieta del pequeño, los expertos recomiendan que el 55% de la energía proceda de los carbohidratos, el 25% de las grasas y de proteínas un 25%, además de los aportes de fibra, minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo y zinc, así como vitaminas del grupo C, D y B.

Lo siguiente son algunas características para una buena alimentación en niños con obesidad:

- **Tomar cinco raciones diarias de fruta y verdura:** Es preferible que sean de agricultura ecológica de temporada y proximidad. También debe incluir las hortalizas.
- **Incluir cuatro raciones de carbohidratos:** Ingerir pasta, cereales, arroz, legumbres o patatas, para tomarlas en todas las comidas salvo en la cena.
- **Tomar tres raciones diarias de proteínas y lácteos:** La ingesta de la proteína D y el calcio, presentes en pescado, huevos, carnes y lácteos, ayudan a la formación de estructuras óseas durante el crecimiento.
- **Consumir dos raciones diarias de grasas saludables:** Ingerir frutos secos y aceite de oliva.
- **Consumir sólo una ración semanal de comida sin aporte nutricional:** Entre estos alimentos encontraremos bollería, dulces, refresco, estos son alimentos adictivos y con alto nivel de azúcar.

MARCO CONTEXTUAL

I. Investigará la demografía de su comunidad de acuerdo al protocolo de investigación que elaboró previamente

POBLACIÓN EN TEJUPILCO TOTAL: 62, 547 personas

- Masculinos: 29, 907 personas
- Femeninas: 32, 640 personas

EDADES DE LA POBLACIÓN

- Menores de edad: 30 076
- Adultos: 32 531
- Más de 60: 5767

ESTRUCTURA SOCIAL

- Derecho a atención médica: 15 999 por el seguro social

II. Determinará los criterios de inclusión y exclusión para cumplir con sus objetivos planteados

PRIMARIA	POBLACIÓN	INSTITUCIÓN
Escuela primaria anexa la normal de Tejupilco	Desconocido	Pública
Escuela primaria Leona Vicario	Desconocido	Pública
Escuela primaria México 68	Desconocido	Pública
Dr. Gustavo Baz Díaz Lombardo	Desconocido	Pública
Primaria “Jaime Torres Bodet”	Desconocido	Pública
Primaria Ramón López Velarde	Desconocido	Pública

Instituto Montessori	Desconocido	Privada
Escuela primaria Miguel Hidalgo y Costilla	Desconocido	Pública
Primaria Ignacio Ramírez	Desconocido	Pública
Melchor Ocampo	Desconocido	Pública
Cristóbal Hidalgo	Desconocido	Pública
Adolfo López Mateos	Desconocido	Pública
Sor Juana Inés de la cruz	Desconocido	Pública

III. Elegiré a la población que utilizaré para su proyecto de investigación.

El campo de estudio va ser en la escuela primaria “Cristóbal Hidalgo” en alumnos de cuarto grado.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

I.-Debe de plantear una pregunta

¿Cuál es la alimentación adecuada para un niño obeso?

II. Debe ser de acuerdo a lo que desea investigar en su población.

III. Debe contestar los problemas que desea investigar en su población.

ENCUESTA

NOMBRE COMPLETO			
EDAD		FECHA	

1.- ¿Cuántas comidas realizas al día?

- a) 1 comida b) 2 comidas c) 3 comidas d) 5 comidas

2.- ¿Qué es lo que más consume durante el día?

- a) Dulces b) Sabritas c) Frutas y verduras d) Guisados

3.- ¿Cuántos días de la semana haces ejercicio?

- a) 1-2 b) 2-3 c) Más de 4 d) Ninguno

4.- ¿Durante cuánto tiempo realizas actividad física durante el día?

- a) 20 minutos b) 30 minutos c) 1 hora d) Ninguna

5.- ¿Has visitado al nutriólogo?

- a) Sí b) No

6.- ¿Qué bebida es la que más consumes durante el día?

- a) Agua b) Refresco c) Jugo d) Café o té

7.- ¿Cuántos litros consumes de esta bebida?

- a) 500 ml b) 1 litro c) 2 litros d) Más de 2 litros

8.- ¿Cuántos litros de agua consumes diariamente?

a) 500 ml b) 1 litro c) 2 litros d) Más de 2 litros e) No consumo

9.- ¿Sabes que es obesidad?

a) Si b) No

10.- ¿Tienes algún familiar cercano con obesidad?

a) Si b) No

Los siguientes resultados se obtuvieron mediante las encuestas realizadas a los 47 alumnos de la Escuela Primaria Cristóbal Hidalgo, especialmente a los niños de cuarto grado.

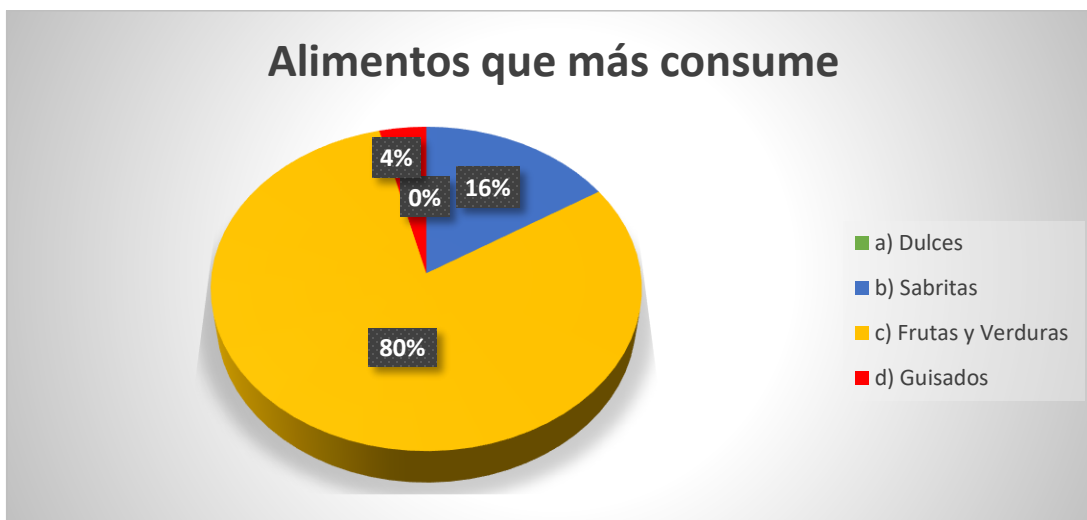
Pregunta 1. ¿Cuántas comidas realizas al día?



Gráfica 1. Comidas al día

Al realizar estas encuestas se obtuvo que el 68% de la población encuestada realiza 3 comidas al día, mientras que el 17% realiza 5 comidas, el 15% hace 2 comidas.

Pregunta 2. ¿Qué es lo que más consume durante el día?



Gráfica 2. Alimentos que más consume

Se obtuvo que el 53% de la población encuestada consume frutas y verduras durante el día, mientras que el 36% come guisados y el 11% consume Sabritas.

Pregunta 3. ¿Cuántos días de la semana haces ejercicio?



Gráfica 3. Días de la semana que hacen ejercicio

Se observó que el 47% de la población encuestada realiza ejercicio más de 4 días a la semana, mientras que el 25% hace ejercicio de 2 a 3 días, el 17% de 1 a 2 días y el 11% no realiza ejercicio.

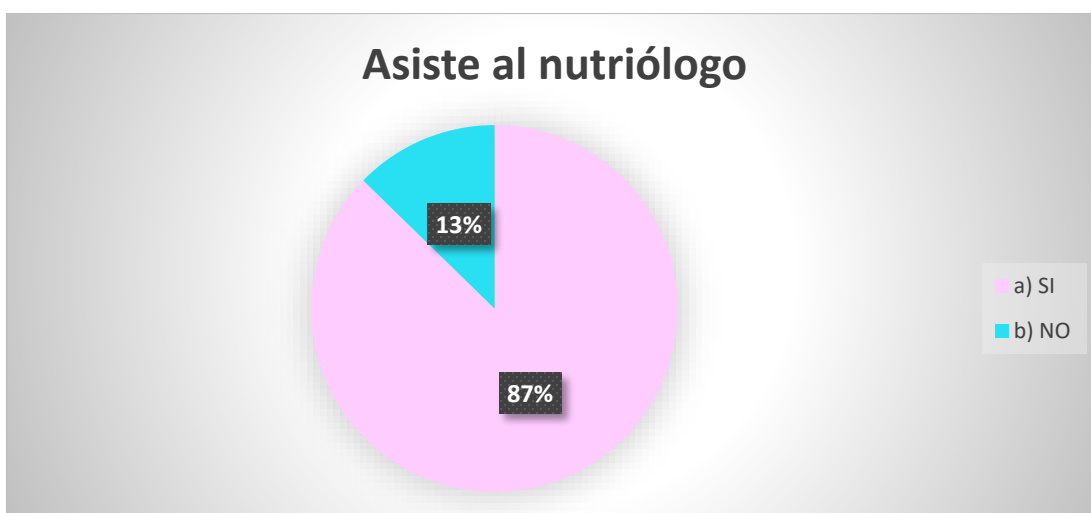
Pregunta 4. ¿Durante cuánto tiempo realizas actividad física durante el día?



Gráfica 4. Tiempo en que se realiza actividad física

Se obtuvo que el 50% de la población encuestada realiza actividad física durante 1 hora al día, por otro lado el 35% hace 30 minutos de actividad física al día, mientras que el 13% realiza 20 minutos y el 2% no realiza actividad física.

Pregunta 5. ¿Has visitado al nutriólogo?



Gráfica 5. Asiste al nutriólogo

La encuesta mostro el siguiente indicador que el 87% de la población encuestada ha asistido al nutriólogo, mientras que el 13% no ha asistido.

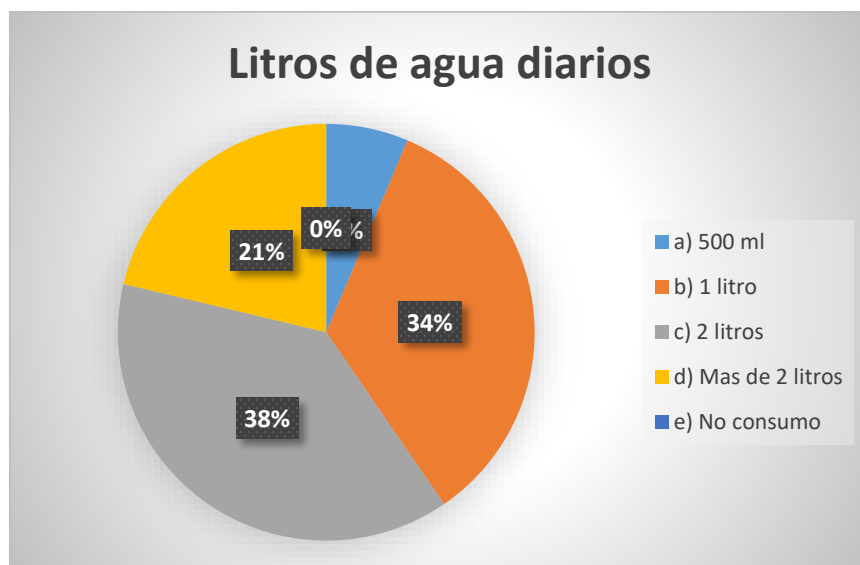
Pregunta 6. ¿Qué bebida es las que más consumes durante el día?



Gráfica 6. Bebida más consumida durante el día

Se observó que el 87% de la población encuestada bebe agua durante el día, mientras que el 8% ingiere jugo, por otro lado el 3% toma café o té y el 2% consume refresco.

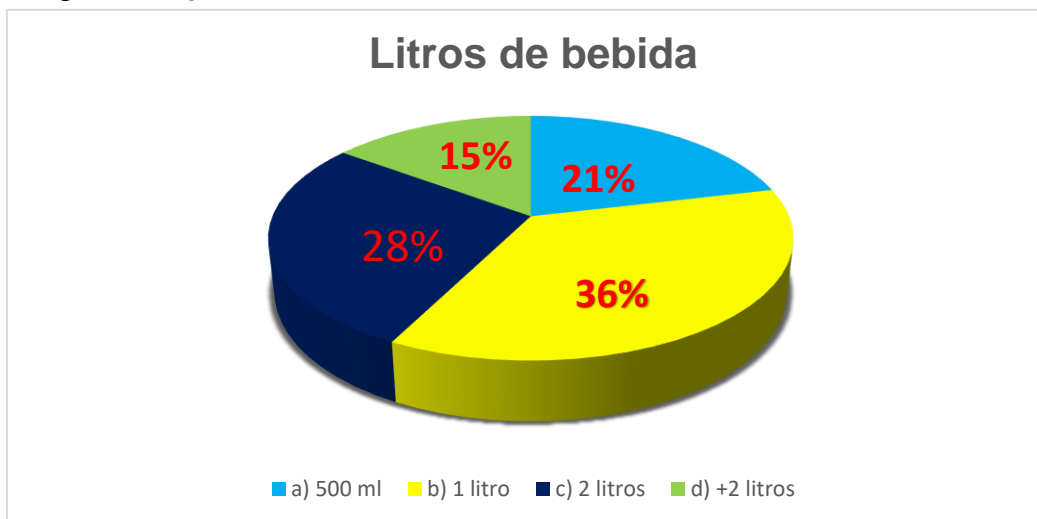
Pregunta 8. ¿Cuántos litros de agua consumes diariamente?



Gráfica 8. Litros de agua diarios

De acuerdo a la muestra, se puede observar que el 38% correspondiente a la cantidad de 18 niños consumen la cantidad de 2 litros de agua al día, el 0% corresponde a los niños que no consumen esta bebida diariamente.

Pregunta 7. ¿Cuántos litros consumes de esta bebida?



Gráfica 7. Litros de bebida.

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que el 21% corresponde a 10 niños que consumen dicha bebida, el 36% equivale a 17 niños, el 28% a 13 niños y el 15% a 7 niños.

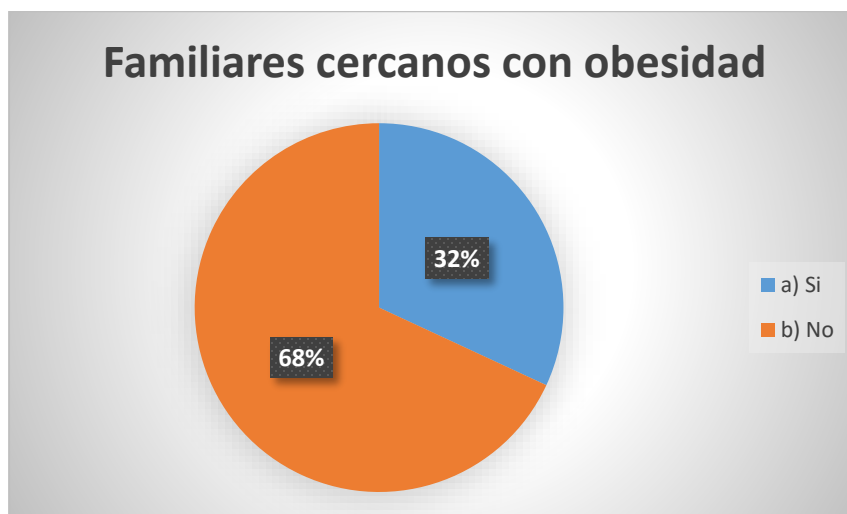
Pregunta 9. ¿Sabes qué es obesidad?



Gráfica 7. Concepto de obesidad.

De acuerdo a la gráfica se aprecia que el 32% que equivale a 15 niños si saben a qué se refiere el concepto de obesidad y el 68% corresponde a 32 niños que no saben dicho concepto.

Pregunta 10. ¿Tienes algún familiar cercano con obesidad?



Grafica 10. Familiares cercanos con obesidad

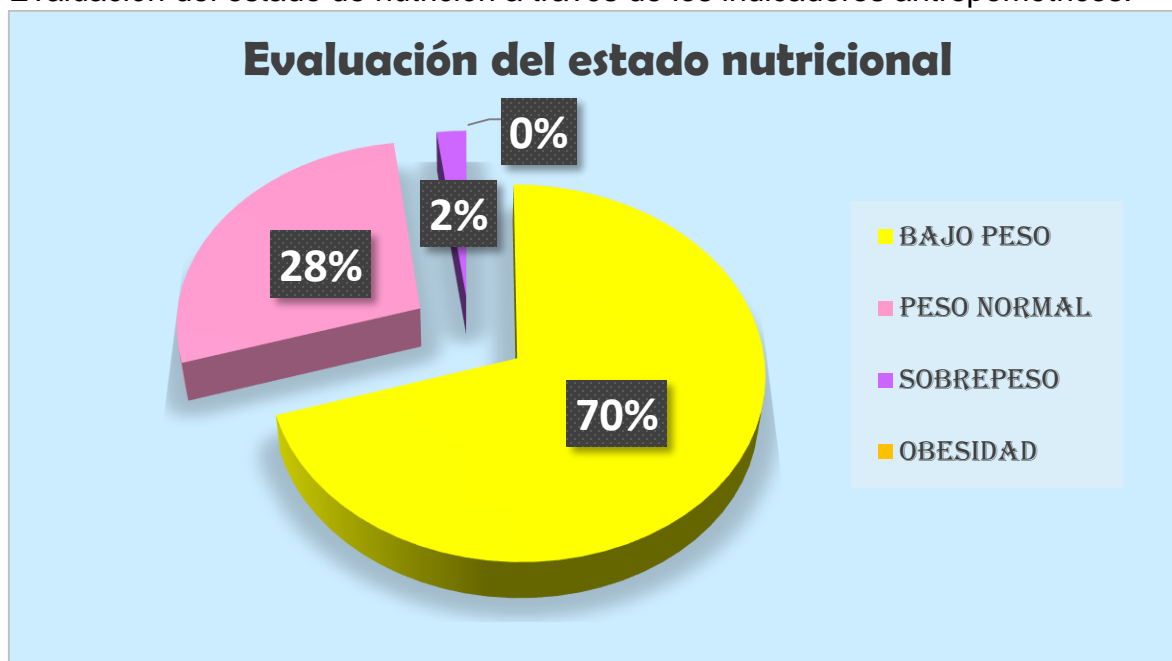
La muestra total fue de 47 niños, de acuerdo a ella, el 68% corresponde a la cantidad de 32 niños que no tienen algún familiar cercano con obesidad, mientras que el 32% contestaron que sí.

TABLA 1
MEDICIONES

	Nombre	Peso	Talla	IMC	Estado Nutricional
1	Jhoana Edith Domínguez Osorio	50.1 Kg	143 cm	24.49	Normal
2	Edith Escobar Solórzano	27 Kg	128 cm	16.47	Bajo peso
3	María Guadalupe Espinosa Francisco	31.6 Kg	137 cm	16.83	Bajo peso
4	Katie Alexa Jaimes Benítez	44.4 Kg	140 cm	22.65	Normal
5	Ángel Gabriel Gaspar Ruiz	33.8 Kg	145 cm	16.07	Bajo peso
6	Maicol Dylan Figueroa Solís	32 Kg	147 cm	14.80	Bajo peso
7	Tare Jerameel Jaimes Martínez	31.9 Kg	146 cm	14.96	Bajo peso
8	Michel Lemos Cruz	27.9 Kg	141 cm	14.03	Bajo peso
9	Isait Macedo Sánchez	39 Kg	138.5 cm	20.47	Normal
10	Aarón Jair Martínez Emeterio	21.6 Kg	129 cm	12.97	Bajo peso
11	Anayanci Marcos Francisco	21.6 Kg	128 cm	13.18	Bajo peso
12	Kimberly Abigail Máximo Varrueta	27 Kg	131 cm	15.73	Bajo peso
13	Anyelik Yoriet Ortiz Cruz	23.7 Kg	130 cm	14.02	Bajo peso
14	Letzy Aymeth Rodríguez Macedo	48.5 Kg	152 cm	20.99	Normal
15	Ruth Rafael Costilla	46 Kg	144cm	22.18	Normal
16	Geraldine Rubí Rojas Solís	44 Kg	138 cm	23.10	Bajo peso
17	Perla Coral Salazar	30 Kg	138 cm	15.75	Bajo peso
18	Michel Sánchez Jaimes	30 Kg	138.5 cm	15.75	Bajo peso
19	Héctor Ezequiel Santos	31 Kg	130 cm	16.27	Bajo peso
20	Juvenal Monje Beltrán	24.4 Kg	130 cm	14.43	Bajo peso
21	Juan Alexander Variable Martínez	31 Kg	134 cm	17.26	Bajo peso
22	Noemí Villa Ruiz	28 Kg	137 cm	14.91	Bajo peso
23	Carmen Tinoco Macedo	27.3 Kg	134cm	15.20	Bajo peso
24	Kevin Acuña Martínez	32. 1Kg	136 cm	17.35	Bajo peso
25	Yael Alejandro Araujo Velázquez	35.3 Kg	142.5 cm	17.50	Bajo peso
26	Alexander Antonio Domínguez	27 Kg	133 cm	15.26	Bajo peso
27	Armando Cabrera Primitivo	34 Kg	135 cm	18.65	Normal
28	Axel Gabriel Varrueta Hernández	27.4 Kg	136 cm	14.81	Bajo peso
29	José Luis Avilés Mojica	27.5 Kg	131 cm	16.024	Bajo peso
30	Vanessa Colín Navarrete	32.4 Kg	138 cm	17.01	Bajo peso
31	Katia Sherlyn Colín Rodríguez	26 Kg	134 cm	14.47	Bajo peso
32	José Ángel Costilla Benítez	22.6 Kg	127.5 cm	14.01	Bajo peso
33	Valeria Cruz Zamora	25.5 Kg	134 cm	14.20	Bajo peso
34	Víctor Alejandro Espinosa López	39.1 Kg	136 cm	21.139	Normal
35	Ximena Francisco Jacinto	20.8 Kg	122 cm	13.97	Bajo peso
36	Sara Nayely Hernández Jorge	36.7 Kg	126 cm	23.11	Normal
37	Ariana Martínez Jacinto	23.4 Kg	133 cm	14.35	Bajo peso
38	Arturo Martínez Jaimes	34.4 Kg	131 cm	20.04	Normal
39	Ernesto Martínez Nemesio	28.6 Kg	125 cm	18.30	Normal
40	Litzy Madai Ovando Ovando	27 Kg	131 cm	15.73	Bajo peso
41	Yaretzi Judit Pérez Domínguez	33.5 Kg	132.5 cm	19.22	Normal

42	Kiory Arim Ríos Estrada	23.2 Kg	126 cm	14.61	Bajo peso
43	Bryan Vences Marcos	32 Kg	133 cm	18.09	Normal
44	Carlos David Santos Pilar	26.2 Kg	125.5 cm	16.66	Bajo peso
45	Axel Sait Valerio Cardoso	31.7 Kg	134.5 cm	17.65	Bajo peso
46	Alan Emanuel Salazar Beltrán	24 Kg	132 cm	13.77	Bajo peso
47	Diana Elena Sánchez García	52 Kg	136 cm	28.11	Sobrepeso

Evaluación del estado de nutrición a través de los indicadores antropométricos.



Gráfica 11. Evaluación del estado de nutrición

La tabla anterior nos indica que el 70% que corresponde a 33 niños tienen un estado de nutrición en riesgo, debido a que estos poseen un bajo peso, mientras que un 28% equivale a 13 niños que tienen un estado de salud normal y un 2% corresponde a 1 niño del cual su estado de nutrición está en riesgo ya que padece sobrepeso.