

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

DISEÑO DE TALLER NUTRICIONAL DIRIGIDO A NIÑOS DE LA PRIMARIA EMILIANO ZAPATA DE LA COMUNIDAD DE SANTA ANA CHAPITIRO EN EL MUNICIPIO DE PÁTZCUARO, MICHOACÁN

Autor: TANIA PAHUA ANGEL

**Tesis presentada para obtener el título de:
LICENCIADA EN NUTRICIÓN**

**Nombre del asesor:
D.C.E. María del Carmen Ramírez Medel**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

ESCUELA DE NUTRICIÓN

**DISEÑO DE TALLER NUTRICIONAL DIRIGIDO A
NIÑOS DE LA PRIMARIA EMILIANO ZAPATA DE LA
COMUNIDAD DE SANTA ANA CHAPITIRO EN EL
MUNICIPIO DE PÁTZCUARO, MICHOACÁN.**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN NUTRICIÓN**

PRESENTA

TANIA PAHUA ANGEL

DIRECTOR DE TESIS

D.C.E. María del Carmen Ramírez Medel

MORELIA, MICH.

MARZO 2019

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Dedico esta tesis a mis padres que siempre me apoyaron incondicionalmente en la parte moral y económica para poder concluir mi carrera profesional. Que ambos siempre estuvieron conmigo en todo momento, brindándome su amor y cariño, siempre aconsejándome y diciéndome que debo seguir luchando para cumplir mis metas. Agradezco por ser el principal motor de mis sueños, gracias a ellos por cada día confiar en mí y en mis expectativas.

A mi hermana por la confianza y siempre creer en mí, por el apoyo que tengo con ella y por acompañarme a cumplir mis metas.

Doy gracias a Dios por la vida de mis padres, también porque cada día bendice mi vida con la hermosa oportunidad de estar y disfrutar a lado de las personas que más amo.

A Hugo, que durante este tiempo ha sabido ser un pilar importante en la realización de mi proyecto, por su motivación para continuar y nunca renunciar, gracias por su apoyo y amor incondicional.

A mis amigos, que nos apoyamos mutuamente en nuestra formación profesional, por compartir buenos y malos momentos, y que hasta ahora seguimos siendo amigos.

Gracias a mi universidad por permitir convertirme en ser una profesional en lo que me gusta y por tener tan buena experiencia dentro de ella, gracias a cada maestro que hizo parte de este proceso integral de formación, y como recuerdo esta tesis.

Agradezco a mi asesora por haberme brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento, así como también haberme tenido toda la paciencia del mundo para guiarme durante todo el desarrollo de tesis.

DISEÑO DE TALLER NUTRICIONAL DIRIGIDO A NIÑOS DE LA PRIMARIA “EMILIANO ZAPATA” DE LA COMUNIDAD DE SANTA ANA CHAPITIRO EN EL MUNICIPIO DE PÁTZCUARO, MICHOACÁN.

ÍNDICE

ÍNDICE.....	3
ÍNDICE DE FIGURAS	5
ÍNDICE DE TABLAS	6
INTRODUCCIÓN	7
RESUMEN	8
MARCO TEÓRICO.....	9
Importancia de una alimentación saludable	9
Plato del Bien Comer.....	11
Jarra del Buen Beber	14
Obesidad y sobrepeso	16
Desnutrición en México	21
Escuelas de tiempo completo	22
Talleres como herramienta para la mejora de hábitos de alimentación	24
ANTECEDENTES	25
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	28
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	30
SUPUESTO INVESTIGATIVO	30
PROPÓSITOS.....	30
JUSTIFICACIÓN	31
CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN	33
Municipio con escuela de tiempo completo, Primo Tapia (Santa Ana, Chapitiro)	33
Escuela de tiempo completo primaria general Emiliano Zapata	34
FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS	35
El enfoque cuantitativo:.....	35
El enfoque cualitativo:	36
Paradigma socio-crítico	38
Método Investigación-acción.....	39
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	41

DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DE LA INVESTIGACIÓN:	43
Fase I (Diagnóstico)	43
Fase II (diseño de pláticas y actividades).....	43
Fase III (Diseño del taller)	45
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	47
Fase I.....	47
Fase II.....	54
Fase III	60
DISCUSIÓN.....	64
RECOMENDACIONES	68
CONCLUSIÓN	70
REFERENCIAS.....	71
ANEXO	76
GLOSARIO	78

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. El Plato del Bien Comer.....	12
Figura 2. Clasificación de los grupos de alimentos de acuerdo a los colores del Plato del Bien Comer.....	13
Figura 3. Jarra del buen beber.	14
Figura 4. Consumo por país de bebidas sin alcohol.....	16
Figura 5. Percentiles del índice de Masa Corporal por edad CDC.....	18
Figura 6. Prevalencia nacional de sobrepeso y obesidad.	19
Figura 7. Prevalencia de sobrepeso y obesidad por localidad y región.	20
Figura 8. Distribución de los hogares con presencia de población de 0 a 17 años.....	22
Figura 9. Ubicación de Santa Ana Chapitiro, Municipio de Pátzcuaro, Michoacán.....	34
Figura 10. Fase I (Diagnóstico).....	41
Figura 11. Fase II (Diseño de pláticas y actividades).....	42
Figura 12. Fase III (Diseño del taller).....	42
Figura 13. Número de alumnos en cada uno de los grupos.....	47
Figura 14. Consumo de frutas.	48
Figura 15. El consumo de verduras.....	49
Figura 16. Consumo de pescado.....	49
Figura 17. El consumo de pollo.....	50
Figura 18. El consumo de carne.	50
Figura 19. Lo que desayunan los niños antes de ir a la escuela.	51
Figura 20. Lo que consumen los niños durante el tiempo de recreo.	51
Figura 21. La preferencia del consumo de bebidas.....	52
Figura 22. Cantidad de agua que toman los niños.	52
Figura 23. Actividad con los grupos de 1° y 2° año.	55
Figura 24. Actividades con los alumnos de 1° y 2° año.	56
Figura 25. Simulación del plato del bien comer en el patio de la escuela.....	57
Figura 26. Actividad con los alumnos de 3° y 4° año.	58
Figura 27. Actividad con los alumnos de 5° y 6° año.	59
Figura 28. Los alumnos durante el taller.	61
Figura 29. Colaboración de los alumnos y de los docentes de la primaria en el taller.	62
Figura 30. Resultado final del taller.	62
Figura 31. Colaboración de los alumnos en el taller.....	63

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tabla de las categorías del nivel de peso del IMC por edad y sus percentiles correspondientes.....	17
--	----

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se inició durante el curso de seminario de tesis I, donde se planteó el tema a realizar y posteriormente en el curso de seminario de tesis II, se realizaron las actividades de investigación, con previa autorización de las autoridades escolares y en base a un convenio de colaboración entre la Universidad Vasco de Quiroga y el Centro de Cooperación Regional para la Educación de Adultos en América Latina y el Caribe (CREFAL), en el cual se planteó el interés y la importancia de hacer este tipo de investigación. Es así que haciendo un análisis se definió la comunidad para ser estudiada.

El principal motivo para realizar esta investigación son las altas cifras de sobrepeso y obesidad infantil, siendo México el número uno con este problema de salud. Otro problema de importancia relacionado con la alimentación en nuestro país es la desnutrición, la escasez y deficiencia alimentaria, que tiene a largo plazo efectos negativos en el desarrollo del infante. Si bien, la edad escolar es aquella donde los niños determinarán hábitos de alimentación saludable día con día importantes para su crecimiento y como consecuencia en la etapa adulta esto contribuirá a una mejor calidad de vida, así como la prevención de enfermedades crónico degenerativas relacionadas a la alimentación.

RESUMEN

Antecedentes: El principal motivo para realizar esta investigación son las altas cifras de sobrepeso y obesidad infantil, siendo México el número uno con este problema de salud. Otro problema de importancia relacionado con la alimentación en nuestro país es la desnutrición, la escasez y deficiencia alimentaria. Si bien la edad escolar es aquella donde los niños determinarán hábitos de alimentación saludables importantes para su crecimiento.

Objetivo: Diseñar un taller de alimentación saludable e identificar el impacto de este en los niños de la escuela primaria Emiliano Zapata de la comunidad de Santa Ana Chapitiro, municipio de Pátzcuaro.

Desarrollo: La presente investigación, tiene un enfoque mixto, en la primera parte se hizo una evaluación cuantitativa y en la segunda se realizó bajo un enfoque cualitativo, un paradigma socio crítico y el método investigación-acción. La investigación se llevó a cabo con los niños de 6 a 12 años de edad que acudían a la escuela primaria de tiempo completo Emiliano Zapata, de la comunidad de Santa Ana Chapitiro, municipio de Pátzcuaro, esta consistió en tres fases: la fase de diagnóstico, el diseño de pláticas y actividades, y finalmente la fase de intervención que consistió en el diseño de un taller titulado: "El plato del bien comer".

Resultados: En la fase de diagnóstico, se identificó que los hábitos de alimentación de los niños son variados, que más del 50% tiene un adecuado nivel de alimentación, el resto presenta carencias en cuestión de los hábitos alimentarios; como un desayuno deficiente, la ingesta de azúcares simples que se encuentra en el cereal de caja, de bebidas industrializadas como los jugos de caja o refrescos de distintos sabores, así como en el momento de la aplicación del cuestionario los niños no lograron identificar todos los alimentos señalados en ella.

Conclusiones: En la realización del taller el 90% de los alumnos logró identificar los alimentos correspondientes a cada grupo del plato del bien comer, el beneficio que aporta el llevar diariamente una alimentación adecuada, equilibrada y variada. En general la alimentación de los niños se hace notar de una manera positiva.

MARCO TEÓRICO

Importancia de una alimentación saludable

Una alimentación saludable se puede definir como aquella que, satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas del infante. En la primera infancia el aprendizaje de hábitos saludables y la implantación de pautas alimentarias correctas, serán decisivas a lo largo de la vida (Rocha, 2018).

Durante los primeros años del niño, el ritmo de crecimiento, los requerimientos energético-proteicos y de algunos micronutrientes al igual que el patrón de ingesta alimentaria sufren cambios frecuentes y secuenciales.

Los niños en edad escolar requieren de una alimentación correcta que cubra con sus necesidades para alcanzar sus niveles óptimos de crecimiento y desarrollo tanto físico como mental.

Así como es de suma importancia cubrir los requerimientos de energía y nutrimentos, es indispensable que su fuente sea adecuada y que el consumo no sea ni deficiente ni excesivo, es decir, tiene que haber un equilibrio. Un elemento clave son los padres, ya que proporcionan los alimentos y bebidas que el escolar consume durante el día. Gran parte de las elecciones de alimentos de los niños está fuertemente influenciados por la disponibilidad de alimentos a su alrededor. Además de la importancia que tiene la familia en la creación de hábitos de alimentación, el medio que los rodea influye de manera directa al elegir sus alimentos.

En esta edad cuando los niños empiezan a tener mayor acceso fuera de casa y se encuentran expuestos a diversas formas de preparación no saludables (como la fritura, que contiene excesiva cantidad de grasa), también es cierto que es posible proporcionarles un marco de referencia para la elección de alimentos más saludables.

Los hábitos y actitudes alimentarios inician y se forman durante la infancia y generalmente prevalecen a lo largo de la vida. En esto radica la importancia de enseñar prácticas adecuadas a edades tempranas. Los escolares son excelentes

receptores ya que aprenden por imitación, esto quiere decir que adoptan conductas del ambiente que los rodea. Estas conductas pueden ser tanto saludables (como llevar una alimentación correcta) como no saludables.

Los encargados de los niños son responsables de seleccionar, comprar y ofrecer los alimentos que el niño tendrá disponibles, regular los horarios de alimentación y guiar sobre la cantidad recomendada de consumo.

Los buenos hábitos de alimentación son fundamentales para que el niño goce de buena salud y para que la mantenga. Sin embargo, cuando la alimentación es inadecuada al aportar menos energía y nutrientes de los que necesita, su organismo no es capaz de desarrollarse y crecer correctamente. Da como resultado la desnutrición y la deficiencia de vitaminas y minerales, lo cual ocasiona trastornos, algunos de los cuales son irreversibles. O por exceso, cuando su dieta le aporta más de lo que su cuerpo necesita, se pueden presentar ciertos problemas de salud. (Rodríguez, de Baptista, & Murillo, s.f.)

Plato del Bien Comer

Cada país cuenta con su propia orientación alimentaria debido a la gran variación de alimentos que existen en cada región, la cual está caracterizada por una representación gráfica para facilitar su explicación.

En años pasados se relacionaba la orientación alimentaria a través de la pirámide de los alimentos utilizado en Estados Unidos; pero a partir de 2005 se propuso una Norma Oficial Mexicana a través de una representación gráfica para México nombrada “El plato del bien comer”; es un plato individual de grupos de alimentos para proporcionar orientación nutricional; cada grupo de alimento debe de consumirse en cantidades distintas y seguirse en las tres comidas principales (desayuno, comida y cena) (Orozco, 2010).

La Norma Mexicana NOM-043. Servicios Básicos de Salud, Promoción y Educación para la Salud en materia alimentaria, ofrece opciones prácticas para integrar una dieta correcta, adecuada a su cultura, costumbres, necesidades y posibilidades para todos los grupos de población. Se promueve la variación y combinación de alimentos, así como el intercambio de estos en cada tiempo de comida, para asegurar el aporte de nutrimentos al organismo y evitar enfermedades como la obesidad, diabetes, desnutrición, hipertensión, entre otras.

Se clasifica el plato del bien comer en tres grupos de alimentos y para identificarlos de una manera sencilla cada grupo tiene un color de acuerdo a los colores del semáforo; el color verde, representa al grupo de las verduras y frutas; su consumo debe ser “mucho” ya que son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud; el color amarillo representa al grupo de los cereales y tubérculos (como la tortilla de maíz, el arroz, la pasta, el cereal de caja, la papa, el elote, etc.), su consumo debe de ser en cantidad “suficiente”, preferir los cereales integrales o de granos enteros ya que son ricos en fibra. Los cereales son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etc.; el color rojo representa el grupo de los alimentos de origen animal (como la carne de cerdo, res, pollo, pescado, el

huevo, los productos lácteos, etc.) y leguminosas (frijoles, habas, lentejas, garbanzos, soya, etc.) su consumo debe ser “poco” y de preferencia elegir los alimentos de origen animal bajos en grasa, estos proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos (SEGOB, 2012).

Al darle la forma de plato demuestra que, ningún alimento es más importante o mejor que otro, todos son importantes porque cada uno de ellos cumple con su función específica. Es decir, no existen alimentos buenos o malos, lo que existe es una dieta correcta, variada y equilibrada. Estas cualidades se dan cuando se varían y combinan, entre sí. En la figura 1 se muestra la representación del plato del bien comer. En la figura 2 la clasificación de los alimentos (SEGOB, 2012).

El Plato del Bien Comer

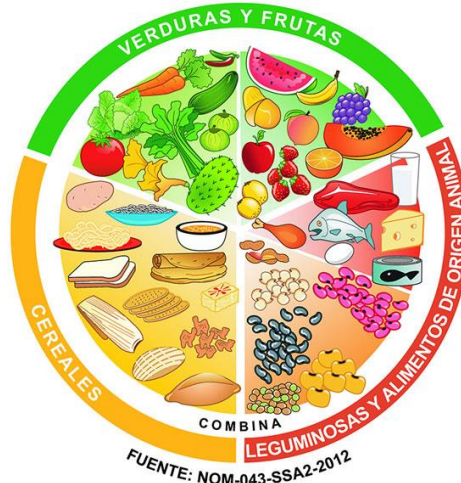


Figura 1. El Plato del Bien Comer.

La NOM-043 clasifica El Plato del Bien Comer en tres grupos de alimentos: verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal. Para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria.

Fuente: (SEGOB, 2012).

Clasificación de los alimentos de acuerdo al Plato del Bien Comer

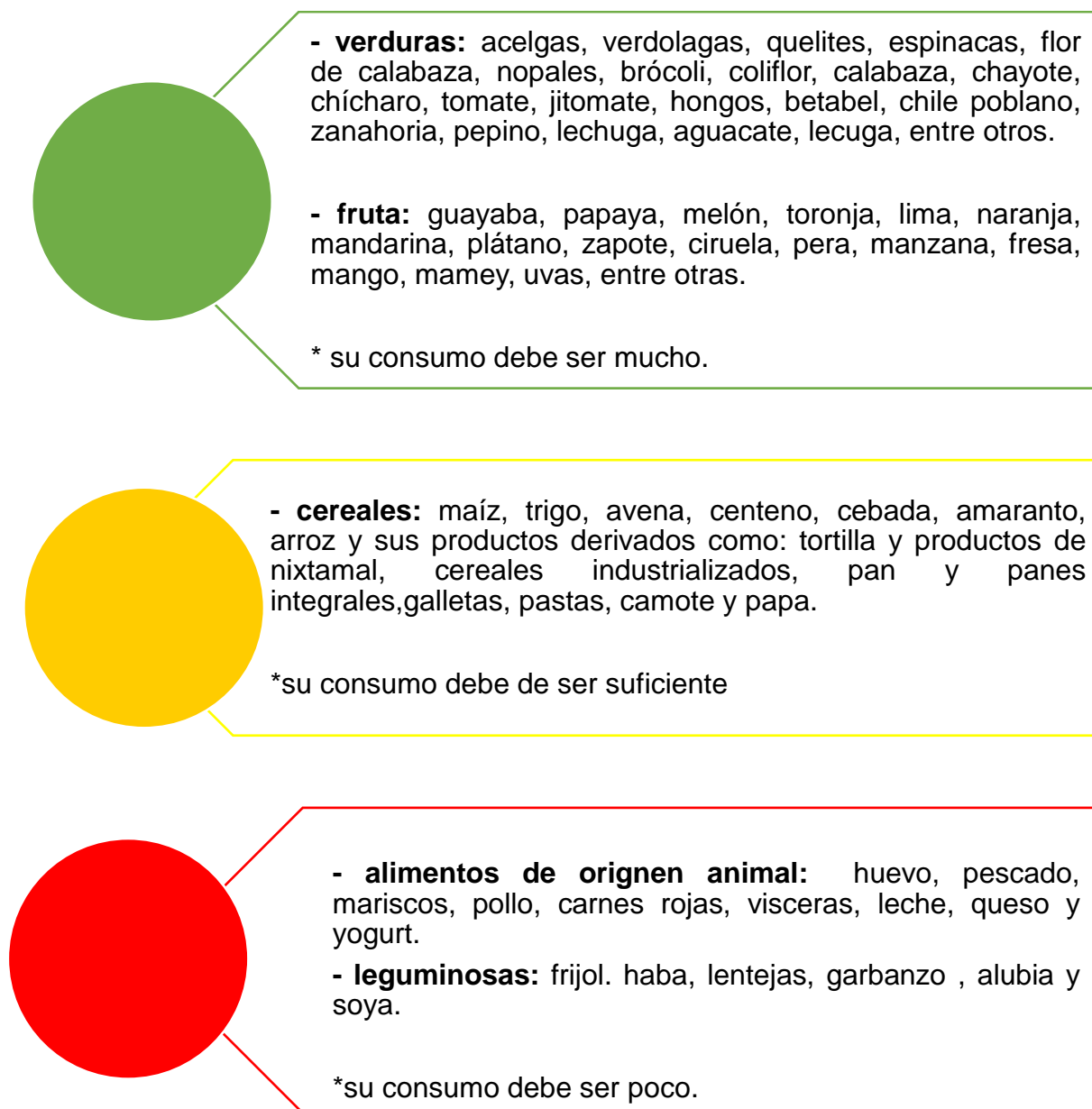


Figura 2. Clasificación de los grupos de alimentos de acuerdo a los colores del Plato del Bien Comer. En la tabla se muestra la clasificación de los alimentos de acuerdo a la NOM-043 “El Plato del Bien Comer” dividido en tres grupos: verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal. Para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria.

Fuente: (SEGOB, 2012).

Jarra del Buen Beber

La Secretaría de Salud elaboró la jarra del buen beber para orientar en el consumo de bebidas y la porción recomendada al día, similar al Plato del Bien Comer, en la cual se clasifican las bebidas en seis niveles de acuerdo con su contenido energético y valor nutricional, así como los beneficios y riesgos para la salud. Se recomienda beber entre 6 y 8 vasos de agua al día, lo que equivale a 2 y 2.5 litros, figura 3 (Beade Ruelas & García Soto, 2017).



Figura 3. Jarra del buen beber.

La Secretaría de Salud elaboró la jarra del buen beber para orientar en el consumo de bebidas, en la cual se clasifican en seis niveles de acuerdo a su contenido energético y valor nutricional, haciendo la recomendación de beber entre 6 y 8 vasos de agua al día.

Fuente: (Beade Ruelas & García Soto, 2017)

Como se observa en la imagen, cuenta con seis niveles de porciones de líquidos recomendadas, misma que se describe a continuación:

En el nivel uno, el agua es la elección más saludable, la bebida recomendada para satisfacer las necesidades cotidianas de líquidos, no proporciona calorías, es indispensable para el metabolismo y diferentes funciones fisiológicas del organismo, y no tiene efectos perjudiciales a la salud cuando se ingiere adecuadamente.

Nivel dos, la leche es un alimento completo que contiene nutrimentos esenciales como proteínas, vitaminas y minerales entre los que destacan las vitaminas A y D, además de ser la fuente principal de calcio. La leche de soya representa una buena opción, como lo es el yogurt para los de baja tolerancia a la lactosa.

Nivel tres, té y café. El té proporciona antioxidantes y micronutrientes, mientras que el café en cantidades moderadas (dos a tres tazas diarias) se asocia con diversos beneficios a la salud como una menor propensión al Alzheimer. Se debe cuidar las calorías cuando se agrega azúcar o crema.

Nivel cuatro, incluye los refrescos de dieta, así como bebidas sin calorías a base de café o té. No aportan calorías, y tampoco nutre.

Nivel cinco, los refrescos deben limitarse, por su alto valor calórico, se sugiere no exceder medio vaso al día.

Nivel seis, los refrescos proporcionan excesivas calorías y pocos beneficios nutricionales. Se recomienda consumirlos ocasionalmente.

Si bien es preferible optar por el consumo de agua natural, se puede ingerir otros tipos de bebidas con moderación, cuidando las cantidades que se consume al día, sobre todo si contienen azúcares, ya que México es un gran consumidor de estas, particularmente de refresco.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), el consumo promedio de refresco por persona es de 163 litros al año, esto representa 7.3 veces más que el promedio mundial, en la figura 4 véase el consumo por país de bebidas sin alcohol (Beade Ruelas & García Soto, 2017).

**Consumo por país de bebidas sin alcohol
(refrescos, jugos, té, y bebidas con cafeína)**
Litros por persona al año

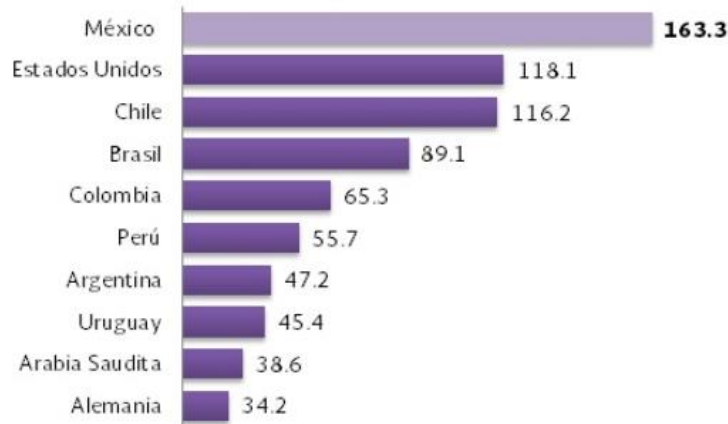


Figura 4. Consumo por país de bebidas sin alcohol.

El Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) muestra en la gráfica el consumo por país de bebidas sin alcohol de litros por persona al año. En donde México se encuentra en primer lugar como el mayor consumidor de estas bebidas industrializadas con alto contenido de azúcares.

Fuente: (Beadé Ruelas & García Soto, 2017)

Obesidad y sobrepeso

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud. El principal problema nutricional que enfrenta la población infantil es el exceso de peso, que se presenta en forma progresiva desde temprana edad (Izarra Avendaño, s.f)

La elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil se ha convertido en un grave problema de salud pública en el país. La ingesta aumentada de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasas, sal, azúcares simples y pobres en fibra, vitaminas, minerales, y otros nutrientes, así como la jornada escolar completa podría estar contribuyendo al aumento de peso (Izarra Avendaño, s.f). La causa del sobrepeso y obesidad es una alteración del balance de energía entre las calorías consumidas y las calorías gastadas durante las actividades diarias. Una ingesta de

energía excesiva, un gasto deficitario de energía o ambos, cuando se prolongan en el tiempo, a lo largo de semanas o meses, se pueden traducir en un aumento de peso. Ambas situaciones se derivan de dos comportamientos regulables y altamente influenciados, la ingesta de alimentos y la práctica de actividad física (OMS, 2017).

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) determina el sobrepeso y obesidad en base a las tablas de crecimiento según el IMC para la edad (niños o niñas) (CDC, 2017).

El índice de masa corporal (IMC) es un número que se calcula a partir del peso y la estatura de un niño. Se usa como una herramienta para determinar si el niño se encuentra en un peso normal, sobrepeso u obesidad, tabla 1 (CDC, 2017).

Categoría de nivel de peso	Rango de percentil
Bajo peso	Menor del percentil 3
Peso saludable	Percentil 5 hasta por debajo del percentil 85
Sobrepeso	Percentil 85 hasta por debajo del percentil 95
Obesidad	Igual o mayor al percentil 95

Tabla 1. Tabla de las categorías del nivel de peso del IMC por edad y sus percentiles correspondientes.

En la tabla se muestra como se clasifican las categorías del nivel de peso y los percentiles correspondientes de acuerdo al rango.

Fuente: (CDC, 2017)

En la última encuesta se dio a conocer la evaluación del estado nutricional en el año 2016 de los niños de 5 a 11 años de edad en 3, 184 individuos que representan a 15, 803, 940 escolares en el ámbito nacional.

De acuerdo con los datos de la Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT) tres de cada 10 niños padecen sobrepeso u obesidad, la prevalencia en la edad escolar en el año 2012 fue de 23.4%, en el 2016 fue de 33.2%, sin embargo, a pesar de esta tendencia de disminución no es posible concluir que la prevalencia de sobrepeso y obesidad disminuyó.

Tanto en 2012 como en 2016 se sigue observando una prevalencia mayor de obesidad en niños (18.3%) en comparación con las niñas (12.2%) figura 6.

Prevalencia nacional de sobrepeso y obesidad en población de 5 a 11 años de edad, de la ENSANUT 2012 y ENSANUT MC 2016, por sexo.

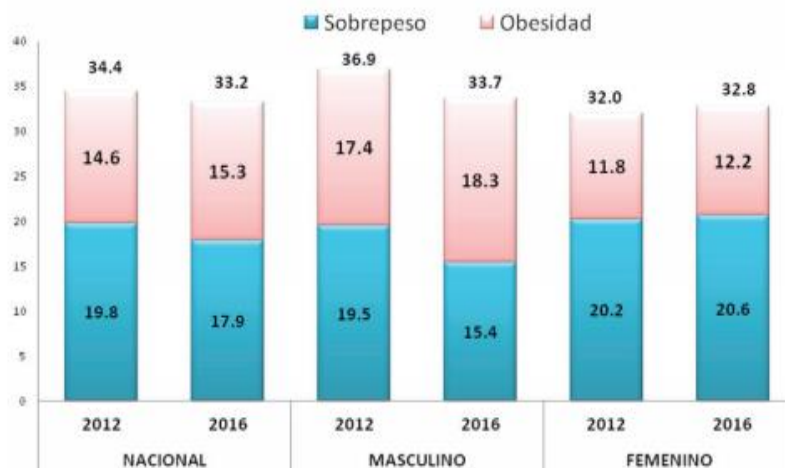


Figura 6. Prevalencia nacional de sobrepeso y obesidad. Prevalencia nacional de sobrepeso y obesidad en la población de 5 a 11 años, de la ENSANUT 2012 y ENSANUT MC 2016, por sexo.

Fuente: (ENSANUT, 2016)

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en las localidades urbanas fue de 34% y en las localidades rurales de 29%. Sin embargo, en 2016 la prevalencia de obesidad aumentó en la zona rural en ambos sexos, figura 7 (ENSANUT, 2016).

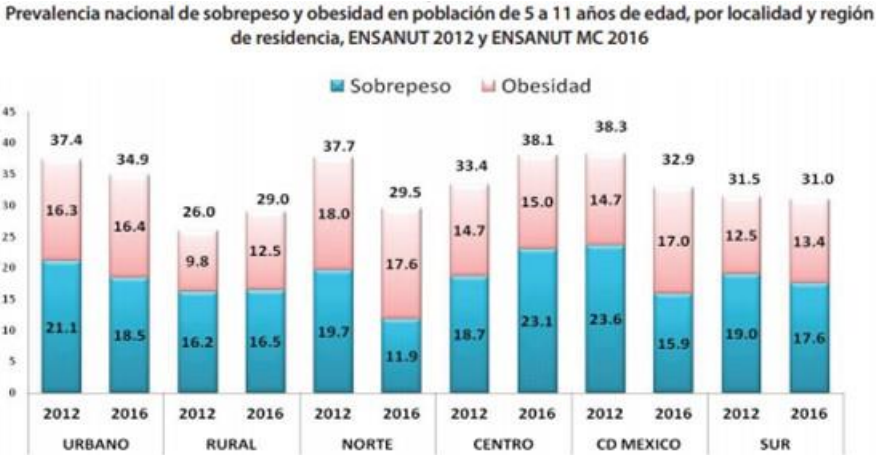


Figura 7. Prevalencia de sobrepeso y obesidad por localidad y región. Prevalencia nacional de sobrepeso y obesidad en población de 5 a 11 años de edad, por localidad y región de residencia, ENSANUT 2012 y ENSANUT MC 2016. **Fuente:** (ENSANUT, 2016)

El sobrepeso y la obesidad han aumentado en todas las edades, regiones y grupos socioeconómicos, lo que ha llevado a nuestro país a ocupar el primer lugar en obesidad infantil.

La Organización Mundial de la Salud comenta que llevar un estilo de vida poco saludable durante la infancia se asocia a una mayor probabilidad de muerte y discapacidades prematuras en la edad adulta. Los niños con sobrepeso u obesos tienden a padecer a edades tempranas enfermedades no transmisibles resultantes de la obesidad en la edad de inicio. Las consecuencias de la obesidad y el sobrepeso incluyen: cardiopatía coronaria, diabetes, cáncer (de endometrio, de mama y de colon), presión arterial alta, trastornos de los lípidos (por ejemplo, niveles altos de colesterol total o niveles altos de triglicéridos), accidente cerebrovascular, enfermedades del hígado y de la vesícula, apnea del sueño o problemas respiratorios, artrosis (degeneración de cartílago y hueso subyacente de articulación), problemas ginecológicos (menstruación anómala o infertilidad) (OMS, 2017).

Desnutrición en México

Otro problema importante relacionado con la alimentación en nuestro país es la desnutrición. Esta se define como el estado de salud, la escasez y deficiencia alimentaria que se tiene a largo plazo con efectos negativos en el desarrollo cognitivo, psicomotriz, así como en la inmunidad y es posible que se relacione con la incidencia de enfermedades crónico-degenerativas, en particular en los infantes de bajo peso, el retraso de crecimiento, son condiciones que se han relacionado con una ingesta alimentaria inadecuada (UNICEF, 2014).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) la seguridad alimentaria “a nivel individual, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana”.

La Encuesta Intercensal 2015 mostró que seis de cada 10 hogares cuentan con una población de 0 a 17 años de edad. Del total de estos hogares, en el 66% hay seguridad alimentaria, mientras que el resto (34%) tienen al menos un niño o niña con algún grado de inseguridad alimentaria. Este porcentaje se compone de 10.9% de hogares cuya situación de inseguridad es leve, en 9.5% es moderada y finalmente en 7.6% es severa como se muestra en la figura 8 (INEGI, 2017).

Distribución porcentual de los hogares con población de 0 a 17 años¹, por condición de seguridad alimentaria y porcentaje de hogares con carencia alimentaria 2015

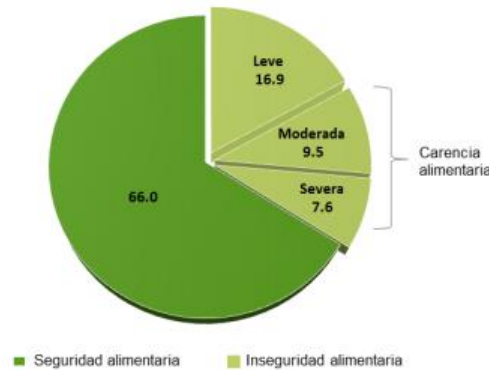


Figura 8. Distribución de los hogares con presencia de población de 0 a 17 años. Los hogares con niveles de inseguridad moderada y severa se catalogan como con carencia alimentaria.

Nota: se excluye los hogares en los que no se especificó si se accedió o no a la alimentación.

Fuente: (INEGI 2017).

Escuelas de tiempo completo

El Programa de Escuela de Tiempo completo para el ejercicio fiscal PETEC en una iniciativa de la Secretaría de Educación Pública (SEP) que se orienta al fortalecimiento de la educación básica y encamina sus esfuerzos para dar fortalecimiento a lo dispuesto en el párrafo tercero del artículo 3º, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, el cual establece que el Estado garantizará la calidad en la educación obligatoria de manera que los materiales, métodos educativos, la organización escolar, la infraestructura educativa y la idoneidad de los docentes y directivos garanticen el máximo logro de aprendizaje de los educandos.

En México operan 24 mil 250 escuelas bajo esta modalidad. Las escuelas de Tiempo Completo optimizan el uso efectivo de tiempo escolar con el objetivo de reforzar las competencias: Lectura y escritura, matemáticas, arte y cultura, recreación y desarrollo físico, así como los procesos de la inclusión y convivencia

escolar. También extienden la jornada escolar para ampliar las oportunidades de aprendizaje de niñas, niños y adolescentes, con el objetivo de mejorar los resultados educativos, mediante una estrategia pedagógica para mejorar la calidad de la educación. Estas escuelas brindan un servicio educativo en los mismos 200 días electivos que los demás planteles, durante una jornada extendida de entre 6 y 8 horas (Gama, 2010).

La Secretaría de Educación Pública (SEP) ofrece a los alumnos de educación básica la Escuela de Tiempo Completo (ETC), esta es una modalidad educativa que tiene la misión de garantizar el derecho a la educación para todos sus alumnos, en aquellas escuelas donde más se necesite, conforme los índices de pobreza y marginación.

En el Plan Nacional de Desarrollo, en su meta nacional “Un México con Educación de Calidad”, busca desarrollar el potencial humano de los mexicanos con educación de calidad, con estrategia de garantizar que los planes y programas de estudio sean pertinentes y contribuyan a que los estudiantes puedan avanzar exitosamente en su trayectoria educativa, que desarrollen aprendizajes significativos y competencias que les sirvan a lo largo de la vida. Entre sus líneas de acción se menciona la duración de la jornada escolar, para incrementar las posibilidades de formación integral de los educandos, especialmente los que habitan en contextos desfavorecidos o violentos. Otra de las líneas de educación es incentivar el establecimiento de Escuelas de Tiempo Completo (ETC) y fomentar este modelo pedagógico como un factor de innovación educativa (Gama, 2010).

Desde el ciclo escolar 2013-2014, la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública del Gobierno Federal (SEB) se planteó como propósito fortalecer las condiciones de aprendizaje, para que ninguna niña, niño o adolescente quede fuera de la posibilidad de recibir atención adecuada para la mejora del aprendizaje.

En aquellas escuelas ubicadas en los diferentes municipios del país en donde opere la Cruzada Nacional contra el Hambre y el Programa Nacional para la Prevención de Delito, a las niñas y a los niños se les proporciona el alimento, en cada plantel se cuenta con un comité integrado por las familias de los alumnos que, de manera

voluntaria, apoya diariamente a este servicio, contribuyendo al desarrollo de las actividades de la escuela, bajo la supervisión del coordinador del servicio de alimentos en cada escuela (Escuelas de Tiempo Completo, 2015).

Talleres como herramienta para la mejora de hábitos de alimentación

El sobrepeso, obesidad y desnutrición infantil continúa siendo un problema de salud pública dentro de nuestra sociedad, atendiendo a esta problemática, las autoridades de salud se han tomado la tarea de realizar distintos talleres en donde se involucran diferentes actividades para los docentes, padres de familia, así como para los alumnos, con el propósito de mejora de hábitos, por todo ello, se hace necesario adoptar un modelo de alimentación más saludable en el ámbito educativo, donde los niños pasan aproximadamente 6 horas de actividad al día, durante el curso escolar, y con frecuencia efectúan al menos dos de las cinco comidas recomendadas diariamente, aquí es en donde se puede ofrecer distintas oportunidades de intervención en la promoción de la vida saludable.

Los talleres de alimentación se realizan para ofrecer una herramienta práctica para el desarrollo de proyectos de alimentación sana y saludable en el centro escolar, para contribuir así a la mejora de salud y bienestar físico en el presente y en el futuro más inmediato (AECOSAN, 2015).

Cuando se inicia con un taller nutricional es importante el ser consciente del nivel macro y micro del medio ambiente en el que se está desarrollando, esto implica tener un sentido de los temas prioritarios, tendencias de la sociedad y de las circunstancias sociales. De qué manera atrapar a los ciudadanos, en especial a los niños, con actividades que capten su atención e interés, que se resalten los beneficios a corto y largo plazo para la salud, buscando la manera de que se mejoren sus hábitos alimentarios (Martínez & Martínez, 2012).

ANTECEDENTES

A continuación, se mencionan algunos de los talleres relacionados con la mejora de hábitos de alimentación, realizadas en México y en algunos otros países como Europa.

El gobierno del Distrito Federal, a través de la Secretaría de Salud y los Servicios de Salud Pública, llevan a cabo acciones de prevención y promoción de la salud, como el taller “Muévete y Métete en Cintura” con el objetivo de generar un amplio movimiento social y organizado para promover estilos de vida saludables que logren una desaceleración en la prevalencia de sobrepeso y la obesidad focalizada en diferentes entornos sociales, desde niños y adultos mayores, a través de acciones de orientación alimentaria y fomento de la actividad física. Entre los materiales de intervención educativos en el taller están dos tipos de tríptico de alimentación saludable, posters de alimentación y actividad física, guía de activadores, manejo del estrés, video “Muévete y Métete en cintura” y carteles con información de nutrición. Los materiales promocionales son pulseras, playeras, ula ula, y dan a conocer el taller al público en general de forma masiva (Secretaria de Salud, 2008).

El taller llamado “Fuel zone” (zona energética), fue realizado en Europa e implementado en las escuelas, tuvo como objetivo transformar la comida que se sirve en comedores escolares en comida más atractiva e interesante. Otro taller “school fruit Fyn” (fruta escolar Fyn) también realizado en Europa, estableció que un factor importante para crear un efecto sostenible y duradero en un taller nutricional haciendo referencia hacia la mejora de la salud, es posicionar el mensaje en un contexto cotidiano y de esta forma hacer de una vida natural, el enfoque debe estar en el aspecto social de la comida y el efecto en el organismo de lo que uno come, que el niño no se sienta obligado al elegir alimentos beneficiosos para su salud, si no, al contrario es importante habituar una alternativa más sana, hasta el punto en que la misma persona desde comer de una manera saludable y sin darse cuenta adopte técnicas para una buena educación alimentaria (Aschemann-Witzel, Pérez-Cuteo, Strand, Verbeke, & T.beach-Lersen, 2012).

En Guadalajara se elaboró el taller “1 2 3 por mi” por la Dirección General de Promoción de Salud, Dirección de Estrategias, Desarrollo de Entornos Saludables y la Subsecretaría de Mercadotecnia Social, que promueve la adopción y/o reforzamiento de tres hábitos saludables: alimentación correcta, consumo de agua simple potable y actividad física. Dirigido a niñas, niños y adolescentes de 6 a 12 años, que estudien el nivel primario. El taller inició con la difusión de carteles colocados en la escuela en puntos estratégicos (pasillos, periódicos murales, patio, establecimiento de consumo escolar) en el siguiente orden: cartel “en sus marcas”, come saludable, bebe saludable, juega saludable y 1 2 3 por mí. Con el arranque del taller se proporcionó un recetario de refrigerios escolares a los preparadores de alimentos en los establecimientos de consumo escolar. Y con cada cartel difundido se entregó a los escolares un paquete de material didáctico, así como a los padres de familia. Como objetivo, sensibilizar y motivar a niños, niñas y adolescentes para que adopten un estilo de vida saludable, basado en tres hábitos: alimentación correcta, consumo de agua potable y actividad física (Promoción de la salud 123 por mi, 2012).

La fundación Mutualidad de la Agrupación de Propietarios de Fincas Rústicas de España (MAPFRE) y la Secretaría de Salud a través de su Dirección General de Promoción de la salud presentaron el taller “Vivir en salud 2016”, el cual tiene por objetivo fomentar una sana alimentación entre niños de 5 a 12 años de edad, así como alentar a la práctica de la actividad física a fin de evitar problemas de salud como la obesidad. Se señaló que durante todo el 2016, escuelas primarias de la Ciudad de México a través de la obra de teatro “Nutridos de Buenos Hábitos” se buscó que los estudiantes aprendieran de forma lúdica y divertida la importancia de incluir verduras en su dieta diaria, ya que son una fuente saludable de antioxidantes y fibra; a no abusar de productos procesados, como bebidas azucaradas; a estar bien hidratados, incluso antes de tener sed; y a descansar adecuadamente. También que se conociera la importancia de la práctica del deporte de manera frecuente y al aire libre, con el fin de mantenerse en forma (MAPFRE, 2016).

El taller “nuestros niños son primero”, de la Alianza por la Salud Alimentaria, busca generar conciencia y preocupación sobre la problemática de obesidad infantil en México y el ambiente que la propicia, promoviendo medidas de protección de las y

los niños, ya que la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la publicidad aprovecha de la “inexperiencia y credulidad” de los niños y es una de las causas que contribuye significativamente al deterioro de los hábitos alimentarios de los menores, poniéndolo en riesgo de desarrollar enfermedades de corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer. La Alianza por la Salud Alimentaria agrupa un conjunto de asociaciones civiles, organizaciones sociales y profesionistas preocupados por la epidemiología de sobrepeso y obesidad en México, que afecta a la mayor parte de la población, y la desnutrición, que impacta a un alto porcentaje de las familias más pobres, así como los riesgos que presentan estas realidades para la población y viabilidad sanitaria y financiera de nuestro país (Nuestros niños son primero, 2018).

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad se tienen problemas de malnutrición relacionados a la desnutrición, sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas entre la población mexicana en los últimos años, esto es motivo de alarma y preocupación ante el gobierno y en la sociedad, aunado a que el problema es común en edades tempranas, relacionándolo con el estilo de vida que se vive.

La obesidad infantil está relacionada positivamente con el equilibrio entre la ingestión de calorías y las calorías que son gastadas, además de suponer un problema de autoestima, aumentar la dificultad para realizar actividades físicas y fomentar la discriminación entre los demás niños. La obesidad implica un importante riesgo para la salud, facilitando la aparición de enfermedades coronarias, diabetes, hipertensión arterial, infarto cerebral, apnea del sueño u osteoartritis (Gavin L., 2011).

Entre las causas de la obesidad infantil existe un componente hereditario que hay que controlar según cada individuo. Además, el excesivo sobrepeso también depende del estilo de vida del niño, especialmente condicionado por la alimentación y la práctica de actividad física (Avendaño & Liana, 2013)

Por otro lado, aunque la desnutrición ha disminuido en los últimos años en México, la prevalencia de baja talla continúa siendo un grave problema de salud pública en los menores, sus orígenes son complejos e involucran determinantes biológicos, socioeconómicos y culturales. Dentro de las principales causas se encuentra la alimentación inadecuada en cantidad o calidad, la incidencia de enfermedades infecciosas y de cuidado impropio del niño, del cual depende su adecuada alimentación y salud. Estas son, a su vez, el resultado de una inapropiada disponibilidad de alimento, de servicio de salud, de educación, así como de una infraestructura sanitaria deficiente. (Levy, Amaya Castellano , & Cuevas Nasu, 2015).

Según informes de la Secretaría de Salud la obesidad y la desnutrición están relacionados con una mala alimentación, ya sea que se coma en exceso o que se pasen por alto las comidas, la mayoría de la veces no se perciben de manera

consciente las malas costumbres alimenticias, detectarlas para cambiarlas puede mejorar la salud y la vida (UNAM, 2014).

La práctica de hábitos saludables está relacionada positivamente con la buena salud en niños. Los hábitos alimentarios, higiene y estilo de vida saludable son esas acciones que se asimilan e integran en base a la práctica durante los primeros años de vida, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta.

El papel del especialista en nutrición es brindar una orientación adecuada y oportuna a las familias y docentes responsables de la atención y cuidado de los niños, en cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza o aprendizaje de hábitos saludables y valorar herramientas que ayuden a proteger y cuidar la salud. El objetivo de la educación en hábitos saludables es que los niños, sobre todo a través de sus padres, adquieran estos hábitos para la salud tanto física como psíquica, ya que son modelos a seguir (Rodríguez, Baptista, & Murillo, 2014).

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo diseñar un taller de alimentación saludable y cuál es el impacto de este en los niños de la escuela Primaria Emiliano Zapata de la comunidad de Santa Ana Chapitiro, Municipio de Pátzcuaro, Michoacán?

PROPÓSITO

Diseñar un taller de alimentación saludable e identificar el impacto de este en los niños de la escuela primaria Emiliano Zapata de la comunidad de Santa Ana Chapitiro, Municipio de Pátzcuaro, Michoacán.

SUPUESTO INVESTIGATIVO

Los hábitos de alimentación de los niños de la escuela primaria Emiliano Zapata de la comunidad de Santa Ana Chapitiro, Municipio de Pátzcuaro, Michoacán, mejorarán después de la implementación del taller de alimentación saludable.

PROPÓSITOS

1. Realizar un diagnóstico del conocimiento de los niños acerca de una alimentación saludable en la escuela primaria “Emiliano Zapata” de la comunidad de Santa Ana Chapitiro, Municipio de Pátzcuaro, Michoacán.
2. Diseñar un taller de alimentación saludable en los niños de la escuela primaria “Emiliano Zapata” de la comunidad de Santa Ana Chapitiro, Municipio de Pátzcuaro, Michoacán, con la finalidad de mejorar los hábitos alimenticios.
3. Evaluar el impacto del taller de alimentación saludable en los hábitos alimenticios de los niños de la escuela primaria “Emiliano Zapata” de la comunidad de Santa Ana Chapitiro, Municipio de Pátzcuaro, Michoacán, mediante una actividad de reconocimiento de alimentos del Plato del Bien Comer.

JUSTIFICACIÓN

La desnutrición, sobrepeso y obesidad en México siguen siendo un problema a solucionar en el país. Según la organización Mundial de la Salud (OMS) la falta de una alimentación balanceada como el exceso en el consumo de alimentos procesados son causa de una crisis global de malnutrición (OMS, 2017).

En materia de desnutrición infantil las cifras siguen siendo alarmantes en algunos sectores de la población. En el grupo de edad de cinco a catorce años, la desnutrición crónica es de 7.25% en las poblaciones urbanas, y la cifra se duplica en las rurales (UNICEF, 2014).

Por otro lado, se tiene la obesidad infantil, que ha ido creciendo de forma alarmante en los últimos años. Actualmente, México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil. Datos de ENSANUT (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) indican que, para los escolares, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad ascendió un promedio del 26% para ambos sexos, lo cual representa más de 4.1 millones de escolares conviviendo con este problema (ENSANUT, 2016).

Las problemáticas de salud observadas en la población infantil actual, como el incremento del sobrepeso, la obesidad infantil, y la malnutrición por deficiencia de micronutrientes como el hierro, calcio, zinc, vitamina C, se encuentren estrechamente relacionadas a malos hábitos alimentarios, dietas monótonas de baja calidad nutricional y estilo de vida poco saludable, adquiridas muchas veces del entorno familiar y social (Martínez & Martínez, 2012).

De acuerdo a los datos anteriores, y tomando en cuenta que en las escuelas de tiempo completo los niños hacen por lo menos dos de sus comidas, se debe cuidar que constantemente se ofrezca dentro de estas un entorno para promover el consumo de alimentos sanos y mejorar la seguridad nutricional ya que es fundamental para el desarrollo físico y mental del niño.

Por medio de talleres se podrá enseñar hábitos de alimentación saludable que permita mejorar la salud actual y futura de los niños. La educación alimentaria es

una herramienta fundamental para prevenir, controlar y hacer frente los problemas nutricionales de la infancia y de la vida adulta.

Y que la práctica de buenos hábitos en la escuela y en el hogar contribuyan a mejorar las condiciones de vida de la población mexicana para una existencia saludable, productiva, prolongada y un mejor estilo de vida, cuidando aspectos tan importantes como tener una alimentación equilibrada, realizar actividad física diaria, tener una adecuada higiene personal, colaborar en las tareas del hogar, hacer un uso racional de las nuevas tecnologías y tener una mejor relación familiar.

De ahí la importancia de implementar talleres para corregir e incorporar hábitos saludables que influyan positivamente en la salud de los niños sobre todo en regiones de bajos recursos.

En la escuela Primaria Emiliano Zapata de la comunidad de Santa Ana Chapitiro, es una escuela de tiempo completo que pertenece a una zona rural del Municipio de Pátzcuaro, en esta anteriormente no se han llevado a cabo talleres que permitan a los niños adquirir el conocimiento de una alimentación saludable.

CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN

Municipio con escuela de tiempo completo, Primo Tapia (Santa Ana, Chapitiro)

La localidad de Primo Tapia (Santa Ana Chapitiro) está situado en el Municipio de Pátzcuaro (en el Estado de Michoacán de Ocampo). Cuenta con 1042 habitantes, hay 491 hombres y 551 mujeres. Del total de la población, el 0.77% proviene de fuera del Estado de Michoacán de Ocampo. El 3.36% de la población es analfabeta (el 2.44% de los hombres y el 4.17% de las mujeres). El grado de escolaridad es del 7.62% (7.90 hombres y 7.39 en mujeres).

En Primo Tapia (Santa Ana Chapitiro) hay 299 viviendas, 44 tienen piso de tierra y unos 5 consisten de una sola habitación. De ellas, el 99.55% tiene excusado o sanitario, el 85.91% radio, el 94.09% televisión, el 61.36% refrigerador, el 37.73% lavadora, el 28.18% automóvil, el 8.64% una computadora personal, el 29.55% teléfono fijo, el 45.00% teléfono celular, y el 5.00% internet. Se cuenta con el derecho a atención médica por el seguro social.

El comité de salud de la comunidad de Santa Ana Chapitiro, es promovido por representantes del Programa IMSS-SOLIDARIDAD, quienes se reúnen en asamblea general con los jefes de familia y las autoridades de Tenencia y Ejidal. El propósito principal de formar este comité es el de lograr la cooperación, en la medida de los posible, para la realización de acciones de salud, así como de obras de desarrollo en beneficio de la comunidad (SEDESOL, 2018). En la figura 9 se muestra la ubicación de la comunidad de Santa Ana Chapitiro.



Figura 9. Ubicación de Santa Ana Chapitiro, Municipio de Pátzcuaro, Michoacán.
Fuente: (SEDESOL, 2018)

Escuela de tiempo completo primaria general Emiliano Zapata

La primaria Emiliano Zapata es una escuela de tiempo completo, que se encuentra situada en la localidad de Primo Tapia (Santa Ana Chapitiro). Imparte educación básica (Primaria General), y es de control Público (Federal transferido) (Primo Tapia, Santa Ana Chapitiro, s.f.).

La sociedad de padres de familia de la escuela “Emiliano Zapata”, está conformada por un presidente, vicepresidente, secretario, tesorero y vocales, entre las funciones que desempeñan este comité es, participar activamente en el trabajo de remodelación y arreglo material del edificio escolar, y en el Proyecto Educativo de la escuela (Descripción del centro Educativo Primaria Emiliano Zapata, s.f.).

Su clave: 16DPR2183J, de nivel Primaria, con turno continuo (tiempo completo), Pública, dirección sin referencia No.14 del Municipio de Pátzcuaro, de entidad Michoacán. Cuenta con 102 alumnos, divididos en 7 grupos (un grupo de primer año, segundo año, cuarto año, quinto año, sexto año y dos grupos de tercer año) y el total del personal son 10.

Cuenta con 5 aulas para impartir clase, 2 baños (uno para mujeres y otro para hombres), con los servicios de energía eléctrica, servicio de agua pública, y aljibe.

Se tiene rutas de evacuación, salidas de emergencia y zona de seguridad (Emiliano Zapata , 2014).

FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS

La presente investigación tiene un enfoque mixto, en la primera parte se hizo una evaluación cuantitativa y en la segunda etapa la investigación se hizo bajo un enfoque cualitativo, un paradigma socio crítico y el método investigación-acción.

Se realizó en 96 niños, entre los 6 y 12 años de edad que acudían a la escuela primaria de tiempo completo Emiliano Zapata, de la comunidad de Santa Ana Chapitiro, Municipio de Pátzcuaro.

Criterios de selección

Inclusión: niños entre 6 a 12 años de edad.

Exclusión: se presentó una baja de alumnos en el sistema.

El estudio fue realizado de acuerdo con lo que establecen los “Principios éticos para investigación médica en seres humanos” de la declaración de Helsinki. Dado que la presente investigación corresponde a un estudio observacional de tipo transversal, fue considerada como una investigación de riesgo mínimo. Se obtuvo el conocimiento informado por parte de las autoridades de la escuela primaria y por parte de los padres de familia para llevar a cabo el estudio.

El enfoque cuantitativo:

La Metodología Cuantitativa es aquella que permite examinar los datos de manera numérica, especialmente en el campo de la Estadística. Es un método de investigación basado en los principios metodológicos de positivismo y neopositivismo y que adhiere al desarrollo de estándares de diseño antes de iniciar la investigación. El objetivo de este tipo de investigación es el estudiar las propiedades y fenómenos cuantitativos y sus relaciones para proporcionar la manera de establecer, formular, fortalecer y revisar la teoría existente. La investigación cuantitativa desarrolla y emplea modelos matemáticos, teorías e hipótesis que competen a los fenómenos naturales (Lwiiz, 2018).

Para que exista Metodología Cuantitativa se requiere que entre los elementos del problema de investigación exista una relación cuya naturaleza sea lineal. Es decir, que haya claridad entre los elementos del problema de investigación que conforman el problema, que sea posible definirlo, limitarlo y saber exactamente donde se inició el problema, en cual dirección va y qué tipo de incidencia existe entre sus elementos.

Los elementos constituidos por un problema, de investigación lineal, se denomina: variables, relación entre variables y unidad de observación.

Edelmira G. La Rosa (1995) dice que para que exista Metodología Cuantitativa debe haber claridad entre los elementos de investigación desde donde se inicia hasta donde termina, el abordaje de los datos es estático, se le asigna significado numérico.

El abordaje de los datos cuantitativos es estadístico, hace demostraciones con los aspectos separados de su todo, a los que se asigna significado numérico y hace inferencias. La objetividad es la única forma de alcanzar el conocimiento, por lo que utiliza la medición exhaustiva y controlada, intentando buscar la certeza del mismo. El objetivo de estudio es el elemento singular empírico. Sostiene que, al existir relación de independencia entre el sujeto y el objeto, ya que el investigador tiene una perspectiva desde afuera (Monje Álvarez, 2007).

El enfoque cualitativo:

En sentido amplio, puede definir la metodología cualitativa como la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y las conductas observables.

Comienza con la recogida de datos, mediante la observación empírica o mediciones de alguna clase, y a continuación construye a partir de las relaciones descubiertas, sus categorías y proposiciones teóricas. Pretenden descubrir una teoría que justifica los datos. Mediante el estudio de los fenómenos semejantes y diferentes analizados, desarrolla una teoría explicativa.

Taylor, S.J. y Bogdan R. (1986), sintetizan los criterios que definen los estudios cualitativos de la siguiente manera:

La investigación cualitativa es inductiva: Así, los investigadores comprenden y desarrollan conceptos partiendo de pautas de los datos, y no recogiendo datos para evaluar hipótesis o teorías preconcebidas, siguen un diseño de investigación flexible y comienzan un estudio con interrogantes vagamente formulados.

Entiende el contexto y las personas bajo una perspectiva holística. Las personas, los contextos o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo; estudia a las personas en el contexto de su pasado y en las situaciones en la que se hallan.

Es sensible a los efectos que el investigador causa a las personas que son el objeto de su estudio. Se interactúa con los informantes de un modo natural.

El investigador cualitativo trata de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas. Suspende o aparta sus propias creencias, perspectivas (todas las perspectivas son valiosas) y predisposiciones. Aseguran un estrecho ajuste entre los datos y lo que realmente la gente hace y dice. Observando las personas en su vida cotidiana, escuchándolos hablar sobre lo que tienen en mente, y viendo los documentos que producen, el investigador cualitativo obtiene un conocimiento directo, no filtrado por conceptos, definiciones operacionales y escalas clasificatorias. Y todos los contextos y personas son potenciales ámbitos de estudio. La investigación cualitativa es un arte ya que es flexible en cuanto al modo de conducir los estudios. Se siguen lineamientos orientadores. Los métodos están al servicio del investigador.

El diseño cualitativo, se adapta especialmente bien a las teorías sustantivas, ya que facilita una recogida de datos empíricos que ofrecen descripciones complejas de acontecimientos, interacciones, comportamientos, pensamientos que conducen al desarrollo o aplicaciones de categorías y relaciones que permiten la interpretación de los datos. En este sentido el diseño cualitativo, está unido a la teoría, en cuanto que se hace necesario una teoría que explique, que informe e integre los datos para su interpretación (Quecedo & Castaño, 2002).

Paradigma socio-crítico

El paradigma socio-crítico se fundamenta en la crítica social con un marcado carácter auto reflexivo, considera que el conocimiento se construye siempre por intereses que parten de las necesidades de los grupos; pretende la autonomía racional y liberadora del ser humano; y se consigue mediante la capacitación de los sujetos para la participación y transformación social.

A continuación se muestra la definición de este paradigma de acuerdo a diferentes autores.

Arnal (1992) adopta la idea de que la teoría crítica es una ciencia social que no es puramente empírica ni sólo interpretativa; sus contribuciones, se originan, “de los estudios comunitarios y de la investigación participante”. Tiene como objetivo promover las transformaciones sociales, dando respuestas a problemas específicos presentes en el seno de las comunidades, pero con la participación de sus miembros.

Popkewitz (1988) afirma que algunos de los principios del paradigma son: conocer y comprender la realidad como praxis; unir teoría y práctica, integrando conocimiento, acción y valores; orientar el conocimiento hacia la emancipación del ser humano; y proponer la integración de todos los participantes, incluyendo al investigador, procesos de autorreflexión y de toma de decisiones consensuadas, las cuales se asumen de manera correspondiente.

Entre las características más importantes de este paradigma aplicado al ámbito de la educación se encuentran: la adopción de una visión global y dialéctica de la realidad educativa; la aceptación compartida de una visión democrática del conocimiento, así como de los procesos implicados en su elaboración; y la asunción de una visión particular de la teoría del conocimiento y de sus relaciones con la realidad y con la práctica.

Toda comunidad se puede considerar como escenario importante para el trabajo social asumiendo que es en ella donde se dinamizan los procesos de participación. Se sostiene que la respuesta más concreta a la búsqueda de soluciones está en

establecer acciones a nivel de la comunidad con una incidencia plurifactorial y multidisciplinaria, es decir, de todas las organizaciones políticas y de masas. Además de todos los representantes de las instituciones de cada esfera de conocimiento, no sólo para resolver problemas, sino para construir la visión de futuro que contribuirá a elevar la calidad de vida de esas personas o la calidad del desempeño de ellas en el ámbito de sus acciones particulares, ya sea el educativo, el político, social, el general u otro (Alvarado, 2008).

Método Investigación-acción

El término “investigación acción” proviene del autor Kurt Lewis y fue utilizado por primera vez en 1944, describía una forma de investigación que podía ligar el enfoque experimental de la ciencia social con programas de acción social que respondiera a los problemas sociales principales de entonces. Mediante la investigación-acción, Lewis argumenta que se podía lograr en forma simultánea avances teóricos y cambios sociales.

El termino investigación-acción hace referencia a una amplia gama de estrategias realizadas para mejorar el sistema educativo y social. Existen diversas definiciones de este método.

Elliott, el principal representante de la investigación-acción desde un enfoque interpretativo define la investigación-acción en 1933 como “un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma”.

Con Kemmis (1984) la investigación-acción no sólo se constituye como ciencia práctica y moral, sino también como ciencia crítica, definiéndola como una forma de indagación auto reflexiva realizado por quienes participan en las situaciones sociales para mejorar la racionalidad y la justicia de: a) sus propias prácticas sociales o educativas; b) su comprensión sobre los mismos; y c) las situaciones en que esta práctica se realizan.

Lomas (1990) define la investigación-acción como “una intervención en la práctica profesional con la intención de ocasionar una mejora”.

Para Bartolomé (1986) la investigación-acción “es un proceso reflexivo que vincula dinámicamente la investigación, la acción y la formación, realizada por profesionales de las ciencias sociales, acerca de su propia práctica, se lleva a cabo un equipo, con o sin ayuda de un facilitador externo el grupo”.

Lewin (1946) contempla la necesidad de la investigación, de la acción y de la formación como tres elementos esenciales para el desarrollo profesional. Según este autor tiene un doble propósito, de acción para cambiar una organización o institución, y de investigación para generar conocimiento y comprensión.

Kemmis y McTaggart (1988) han descrito con amplitud las características de investigación-acción. Las líneas que siguen son una síntesis de su exposición, como rasgos más destacados de la investigación-acción reseñados los siguientes: la investigación sigue una espiral introspectiva; una espiral de ciclos de planificación, acción, observación y reflexión, empezando con pequeños ciclos y avanzando hacia problemas de más envergadura. Es participativa. Es colaborativa ya que se realiza en grupo por las personas implicadas. Registrar, recopilar, analizar nuestros propios juicios, reacciones e impresiones en torno a lo que ocurre. Un proceso sistemático de aprendizaje, orientado a la praxis (acción críticamente informada y comprometida), sometiendo a prueba las prácticas, las ideas y las suposiciones, creando comunidades autocriticas de personas que participan y colaboran en todas las fases del proceso de investigación (Torrecilla, 2011).

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación, se llevó a cabo en tres fases: primera fase en donde se realizó el diagnóstico (figura 10) la segunda que correspondió al diseño de pláticas y actividades (figura 11) y finalmente la fase de intervención que consistió en el diseño de un taller titulado: “El plato del bien comer” (figura 12).

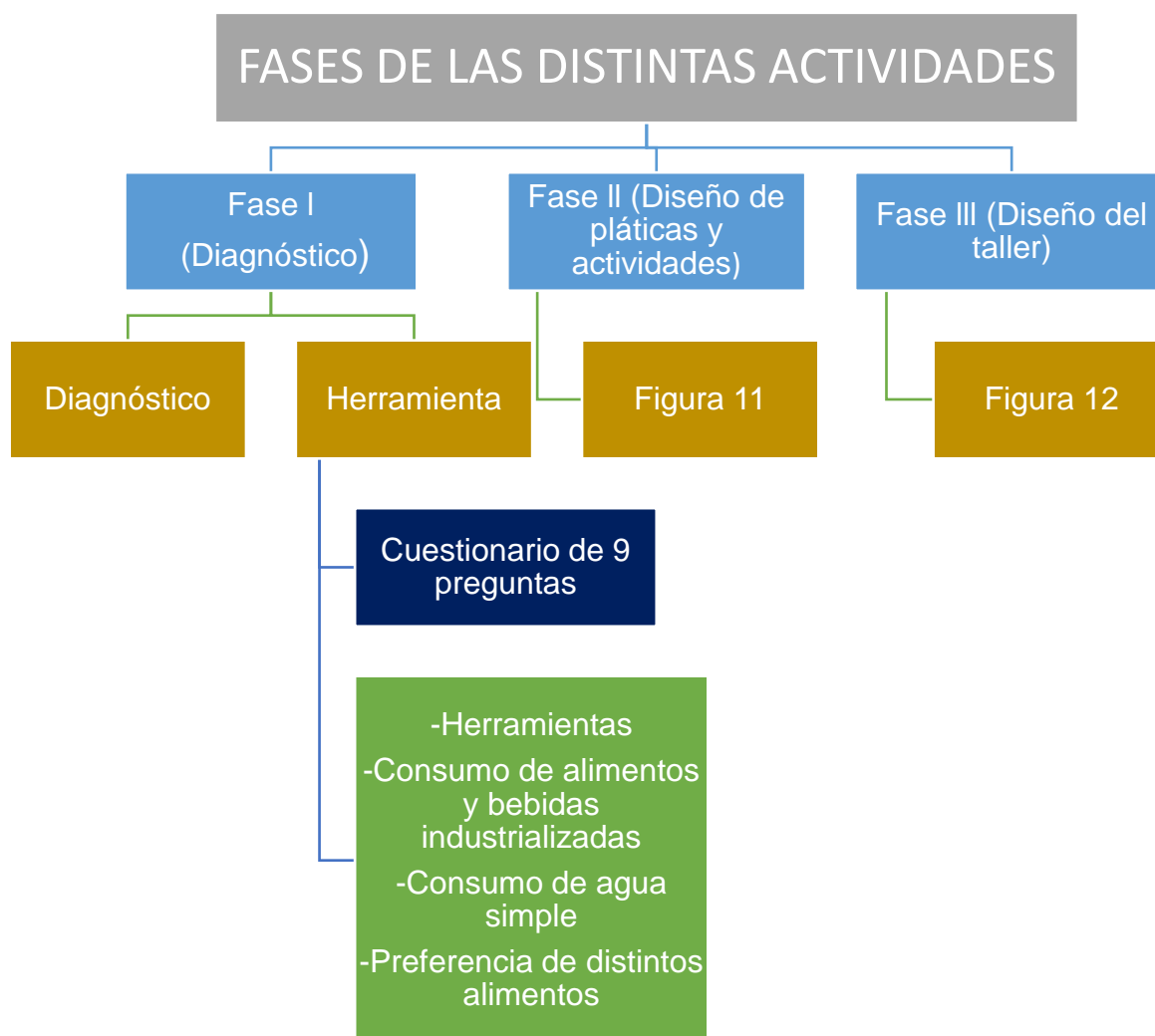


Figura 10. Fase I (Diagnóstico).

En la figura se muestra el esquema de las distintas actividades realizadas para la implementación del taller para la mejora de hábitos alimenticios. El cual se explica en tres fases; Fase I, Diagnóstico, en donde se muestra que en esta primera fase se aplicó el cuestionario y el contenido de este; Fase II, Diseño de pláticas y actividades; Fase III, Realización de taller.

Fuente: Creación propia.



Figura 11. Fase II (Diseño de pláticas y actividades).

En la figura se muestra el esquema de la segunda fase en donde se realizó el diseño de las pláticas y distintas actividades para los alumnos de 1º a 6º año de la escuela primaria Emiliano Zapata de la comunidad de Santa Ana Chapiro, Municipio de Pátzcuaro.

Fuente: Creación propia.

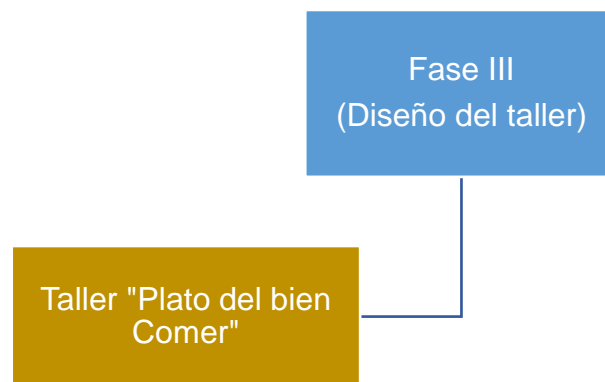


Figura 12. Fase III (Diseño del taller).

En la figura se muestra el esquema de la tercera fase en donde se realizó el diseño del taller “Plato del bien comer” para los alumnos de 1º a 6º año de la escuela primaria Emiliano Zapata de la comunidad de Santa Ana Chapiro, Municipio de Pátzcuaro.

Fuente: Creación propia.

DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DE LA INVESTIGACIÓN:

Fase I (Diagnóstico)

En la primera fase de la investigación a los alumnos de primer a sexto grado de la Escuela Primaria Emiliano Zapata de la comunidad de Santa Ana Chapitiro se les aplicó una encuesta, con la finalidad de conocer de manera general sus hábitos de alimentación, consumo de productos y bebidas industrializadas con alto contenido de azúcares simples y grasas trans.

La encuesta consistió en 9 preguntas, con respuestas cerradas (anexo 1 y 3) dividida en dos partes, la primer parte en las opciones de respuestas se emplearon imágenes para seleccionar el tipo de alimento y bebida que consumían, en la segunda parte se dio como opción variedad de alimentos de los grupos del plato del bien comer, utilizando emoticones de acuerdo a la preferencia del niño. La presente fue desarrollada ex profeso para el estudio con el apoyo del profesor de la asignatura de metodología de la investigación.

Los resultados de este cuestionario fueron analizados mediante el programa IBM SPSS Statistics versión 22.

Fase II (diseño de pláticas y actividades)

Con base a los resultados de la encuesta aplicada en la fase I, se diseñó una plática para los grados 1° a 6° año, por medio de la cual se dio a conocer: el plato del bien comer; los diferentes alimentos que se encuentran en cada grupo del plato; los beneficios de consumir variedad de alimentos en la dieta habitual; las vitaminas liposolubles e hidrosolubles; el consumo de agua simple potable y la actividad física.

En esta fase los grupos de primaria se dividieron en tres bloques para la implementación de pláticas y realización de distintas actividades. Estas fueron diseñadas con un grado de complejidad de acuerdo al grado que cursaban los niños.

Bloque I: 1° y 2° año

Para el bloque uno la plática consistió en dar a conocer el plato del bien comer, donde se conocieron los diferentes alimentos que se encuentran en cada grupo, así

como los beneficios de consumir variedad de alimentos dentro de la dieta habitual, esta tuvo una duración de 20 minutos.

Posterior a la plática se llevaron a cabo dos actividades con la finalidad de complementar el conocimiento de los niños. La primera actividad consistió en entregar una hoja impresa a cada alumno con la imagen el plato del bien comer en la cual se encontraba una variedad de alimentos. Se pidió a los alumnos que se colorearan los distintos alimentos y se colocara el nombre de cada uno de ellos señalados en la hoja, esto con ayuda del pasante de nutrición, dando un tiempo de 45 minutos para realizar el ejercicio. La segunda actividad que se realizó fue dividir los grupos en 5 equipos, en cada uno de ellos se entregó un juego de memoria el cual contenía diferentes frutas, verduras y cereales, el juego consistía en que el alumno que encontrara el par tenía que decir el nombre del alimento que se encontraba plasmado en la ficha y el beneficio de consumir el alimento, con una duración de 90 minutos.

Bloque II: 3° “A”, 3° “B” y 4° año

En base a los resultados de la encuesta aplicada en la fase I, se diseñó una plática para los grados 3° y 4° año, con una duración máxima de 20 minutos, por medio de la cual se dio a conocer: El plato del bien comer, los diferentes alimentos que se encuentran en cada grupo, los beneficios de consumir variedad de alimentos en la dieta habitual, las vitaminas liposolubles e hidrosolubles, el consumo de agua simple potable y la actividad física.

Seguido a la plática se realizó una actividad con la finalidad de reforzar los conocimientos adquiridos que consistió en entregar una tarjeta por alumno, en cada una de ellas se tenía un alimento de los diferentes grupos del plato, en cada tarjeta se describía los beneficios a la salud el consumir cierto alimento. Se entregó una hoja en blanco pidiendo al alumno que dibujara en ella el alimento que correspondía con la tarjeta entregada anteriormente, se dieron 15 minutos para finalizar el dibujo. Posteriormente, se pidió al alumno acudir al patio que se encontraba al exterior del aula, ahí ya se tenía plasmado un círculo en grande simulando el plato del bien comer con los distintos grupos de alimentos, el alumno tenía que ubicarse en el

grupo que le correspondía de acuerdo al grupo que se le había asignado mencionando el nombre del alimento y los beneficios que este aporta a la salud al consumirlo. Esta actividad que se realizó en el patio se llevó a cabo en un tiempo de 45 minutos.

Bloque III: 5° y 6° año

Igual que en los grupos anteriores se dio la plática diseñada para los grados 5° y 6° año, con una duración máxima de 20 minutos, por medio de la cual se dio a conocer: El plato del bien comer; los diferentes alimentos que se encuentran en cada grupo del plato, los beneficios de consumir variedad de alimentos en la dieta habitual, las vitaminas liposolubles e hidrosolubles, el consumo de agua simple potable y la actividad física.

La actividad realizada para los dos grupos consistió en elaborar un menú para las diferentes comidas que en un día hacen incluyendo las colaciones (desayuno, colación, comida, colación y cena), ejemplificando como en cada comida se pueden utilizar alimentos de los diferentes grupos del plato del bien comer. Para que ellos pudieran realizar la actividad primero se les mostraron diferentes ejemplos de menú explicando cómo en cada comida se integra la variedad de alimentos de cada grupo. Se formaron cinco equipos cada uno de ellos tenía que realizar un menú incluyendo las colaciones, se entregaron rota folios a cada equipo, plumones y hojas impresas las cuales contenían distintos alimentos de cada grupo (cereales, verduras, frutas, lácteos y alimentos de origen animal) como apoyo para realizar la actividad, dando un tiempo para la actividad de 45 minutos. Al finalizar cada equipo tenía que mostrar los diferentes menús realizados, en este tiempo de la actividad se dieron 60 minutos.

Fase III (Diseño del taller)

Con la finalidad de que los niños pusieran en práctica el conocimiento que habían adquirido en las pláticas y las actividades, se realizó un taller para los 96 alumnos de la escuela.

Este taller tenía el propósito de fomentar los hábitos de alimentación saludable que se habían enseñado en las pláticas impartidas, brindando herramientas para vivir una vida más saludable, en donde se puedan ofrecer variedad de frutas y vegetales, con fuentes saludables de alimentos de origen animal, cereales y leguminosas de una manera creativa y apetecible para el menor; limitando el consumo de comida chatarra, productos y bebidas industrializadas.

La actividad consistió en colocar mesas simulando los vagones de un tren de acuerdo al color de cada apartado del plato del bien comer (verde para frutas y verduras, rojo para alimentos de origen animal y leguminosas, amarillo para cereales), en cada vagón se colocaron distintos alimentos en base a cada grupo de alimento, se les dio melón y pepino en el apartado de frutas y verduras, en el segundo apartado para alimentos de origen animal y leguminosas se les dio frijol y jamón, en la tercer estación para los cereales se ofreció una rebanada de pan de caja integral. Al iniciar se entregó un plato con las divisiones de acuerdo al plato del bien comer, lo alumnos tenían que recorrer cada uno de los vagones para que identificaran los alimentos que se encontraban en cada apartado, para poder entregar el alimento al alumno se pedía que se mencionaran beneficios hacia la salud de los distintos alimentos que se tenían presente, así como el nombre del vagón al que se llegaba. Los alumnos fueron pasando por grupo, de vagón en vagón, en compañía de su profesor para mantener el orden, conforme un grupo iba terminando la actividad se llamaba al siguiente. El material utilizado como papel china, hojas blancas, plumones, así como los alimentos colocados en cada uno de los vagones los proporcionó la Escuela Primaria. Esta actividad fue realizada a las 2:00 pm que es la hora que a los alumnos se les proporcionaba la comida, con una duración de 150 minutos para la actividad, recordando que es una escuela de tiempo completo. Esta actividad se realizó en una sola ocasión, y fue planeado con una semana de anticipación, solicitando en dirección el día que se iba a realizar el taller, una vez contando con la autorización se avisó a los profesores, a las madres de familia encargadas de preparar el menú de ese día y al resto de los padres de familia que se realizaría la actividad.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Fase I (Diagnóstico)

Con el objetivo de identificar las preferencias, el conocimiento y la alimentación de los niños, se aplicó una encuesta a todos los alumnos de la escuela primaria en el mes de enero del año 2016.

Los resultados de esta fueron analizados mediante el programa SPSS, en donde se realizó el vaciado de los datos obtenidos para posteriormente analizarlos por medio de tablas y gráficas.

El cuestionario constó de 9 ítems con preguntas cerradas en donde se encontraban opciones distintas en cada una de las preguntas relacionadas a la preferencia de diferentes alimentos y de productos, utilizando imágenes y emoticones. En la cual se cuestionaban los aspectos de hábitos alimentarios en la edad escolar (Anexo 1 y 3).

El total de niños encuestados fueron 96, de los cuales 14 alumnos eran de 1° año, 20 alumnos de 2° año, 23 alumnos de 3° año (12 de 3° "A" y 11 de 3° "B"), 10 alumnos de 4° año, 13 alumnos de 5° año, 16 alumnos de 6° año, tal como se muestra en la figura 13.

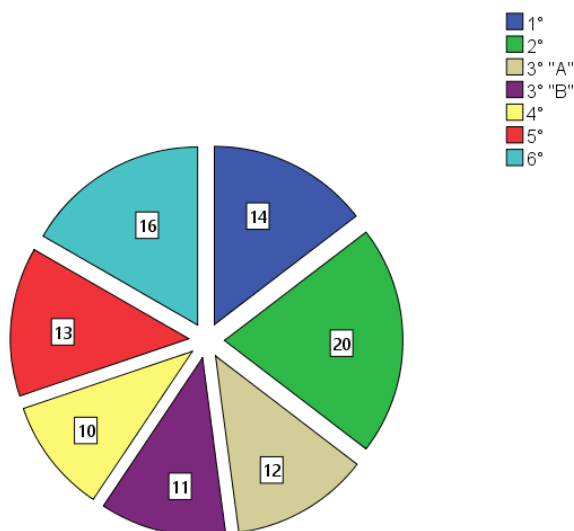


Figura 13. Número de alumnos en cada uno de los grupos.

En la figura se muestra el número de alumnos en cada uno de los grupos de 1° a 6° año.

Fuente: creación propia.

Se les preguntó a los alumnos acerca de la preferencia de distintos alimentos como frutas, verduras, pescado, pollo y la carne roja, en estas preguntas las opciones de respuesta eran: me gusta, no me gusta ni me disgusta, no me gusta.

En las frutas se obtuvo que el 95.8% de los encuestados mencionan tener una preferencia por el consumo de estas, teniendo un porcentaje mínimo hacia el desagrado o no agrado hacia las frutas, figura 14.

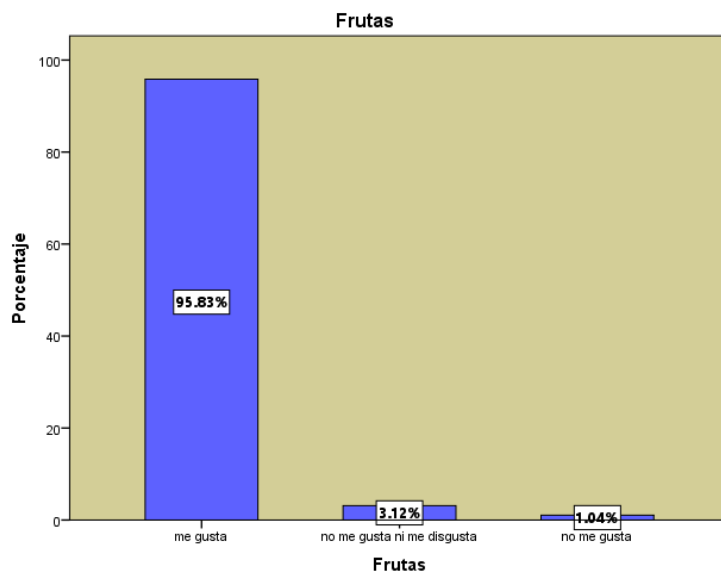


Figura 14. Consumo de frutas.

En la figura se muestra el consumo de las frutas que al 95.83% de los alumnos les agrada y solo el 1% no le gusta consumir frutas.

Fuente: Creación propia.

En las verduras se obtuvo que el 60.42% de los alumnos encuestados les gusta el consumo de estas, figura 15.

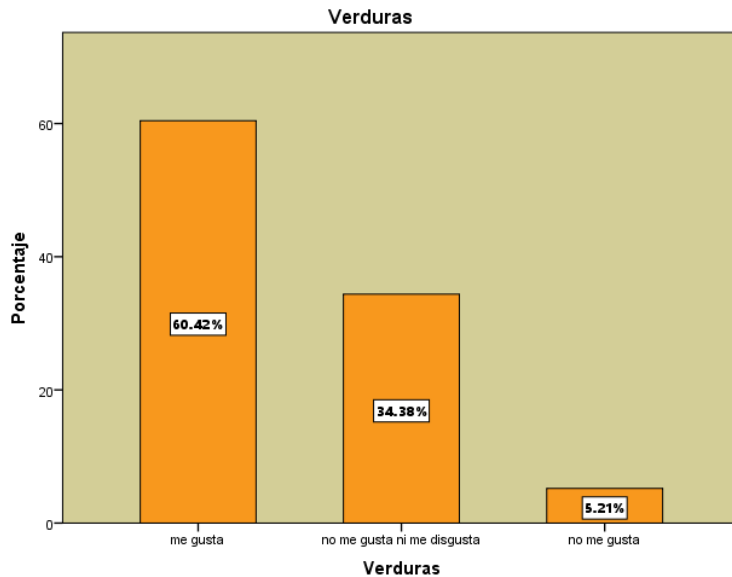


Figura 15. El consumo de verduras.

En la figura se muestra que el 60.42% de los alumnos les gusta el consumo de las verduras y al 5.21% no les gusta el consumo.

Fuente: Creación propia.

Del pescado se obtuvo que el 42.7% de los alumnos encuestados no les gusta ni les disgusta el consumo de pescado y solo el 34% les gusta el consumo, figura 16.

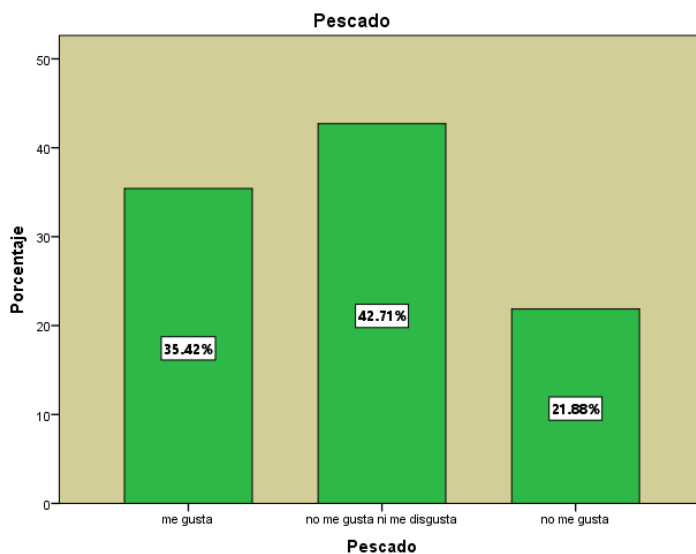


Figura 16. Consumo de pescado.

En la figura se muestra que el 42.17% no prefiere el consumo de pescado, pero el 35.42% si les agrada el consumo del pescado tomando en cuenta que es una cantidad favorable ya que es una región en donde abunda el pescado.

Fuente: Creación propia.

En cuanto al pollo se obtuvo que el 66.7% de la población prefiere su consumo y el 30.2% no les gusta ni les disgusta, figura 17.

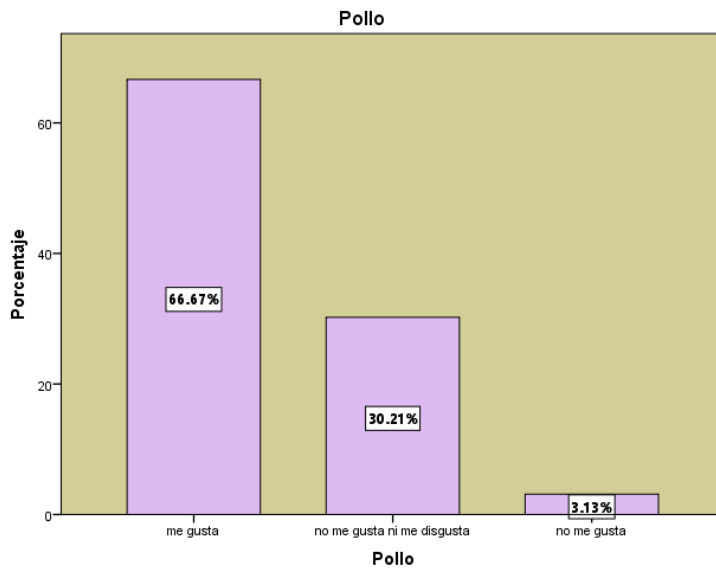


Figura 17. El consumo de pollo

En la figura se muestra el resultado en el consumo de pollo que al 66.67% les agrada el consumo de este y el 30.21% les agrada muy poco su consumo.

Fuente: Creación propia.

De la carne de res se obtuvo que el 57.3% les gusta su consumo y al 33.3% no les gusta ni les disgusta el consumo de carne, figura 18.

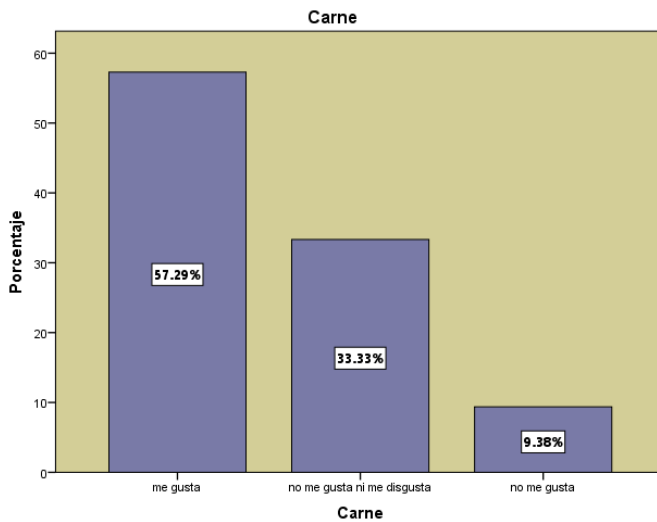


Figura 18. El consumo de carne.

En la figura el 57.29% le agrada el consumo de carne de res, tomando la estadística de la preferencia del consumo de pescado es del 35.42% contando con este recurso en la región, y solo un 9.38% no les gusta el consumo de carne roja.

Fuente: Creación propia.

En la segunda parte del cuestionario aplicado se incluyeron preguntas acerca de la frecuencia del consumo de distintos productos y alimentos.

La primera pregunta que se hizo fue: ¿Qué desayunas? a lo que el 76.7% de los alumnos dijeron desayunar cereal con leche, el 12.6% fruta picada, el 8.4% quesadillas y solo 2.11% no desayuna, figura 19.

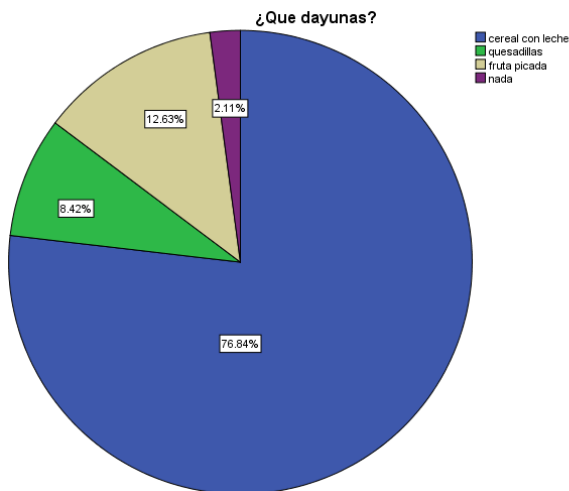


Figura 19. Lo que desayunan los niños antes de ir a la escuela.

En la figura se muestra que el 76.84% como desayuno consume cereal con leche y solo el 2.1% no consume nada en el tiempo del desayuno.

Fuente: Creación propia.

En la pregunta: ¿Qué comes en el recreo?, el 56.38% comen un sándwich, el 21.28% galletas, el 14.8% yogurt, el 3.19% lo que ofrece la cooperativa y el 4.26% mencionó no consumir ningún alimento, figura 20.

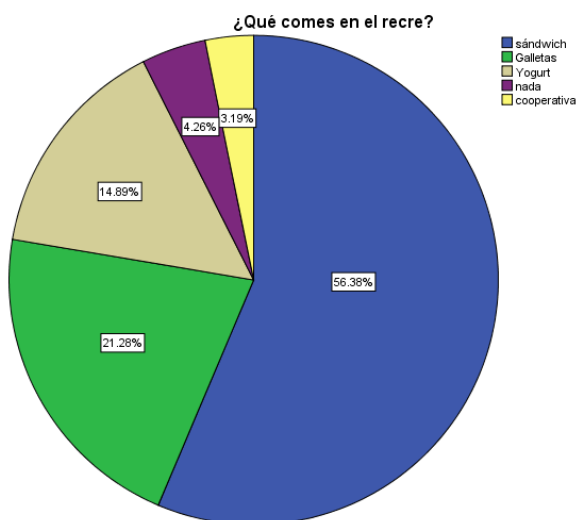


Figura 20. Lo que consumen los niños durante el tiempo de recreo.

La figura muestra que los niños generalmente durante el recreo consumen un sándwich.

Fuente: Creación propia.

A la pregunta ¿Qué bebida te gusta más? El 50% de los niños prefiere el consumo de agua simple, el 33.3% jugos de caja y el 16.6% prefiere el consumo del refresco, figura 21.

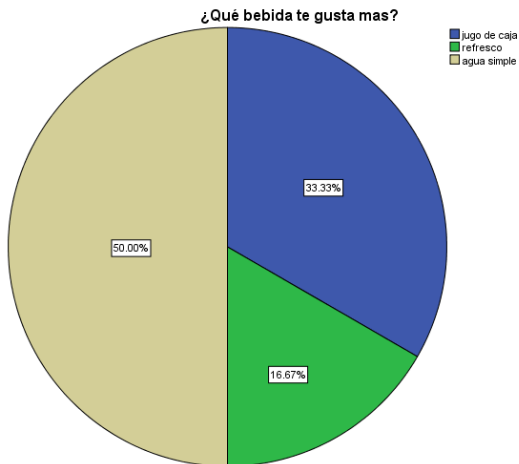


Figura 21. La preferencia del consumo de bebidas. La figura muestra la preferencia de los niños de la primaria hacia el consumo de agua simple potable, en comparación con las bebidas azucaradas industrializadas. **Fuente:** Creación Propia.

Con el fin de conocer de manera aproximada la cantidad de agua que toman los niños se preguntó: ¿De qué tamaño es el vaso en donde tomas agua? En donde el 64.6% dijo tomar agua en un vaso mediano (320ml), el 21% en un vaso grande y el 13% en un vaso chico, figura 22.

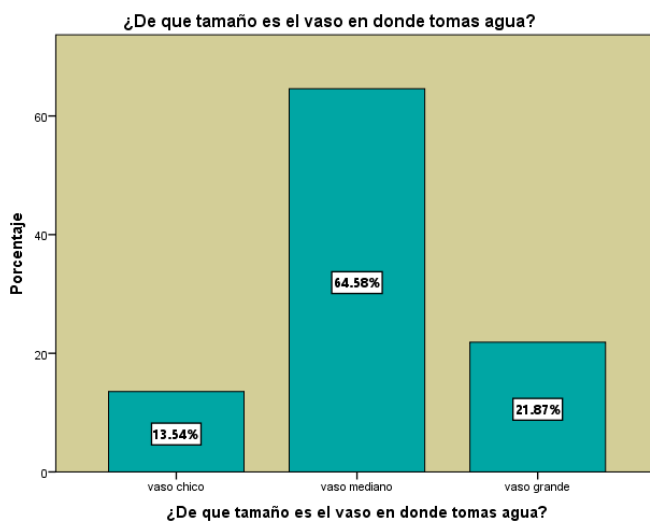


Figura 22. Cantidad de agua que toman los niños. La figura muestra que los niños consumen abundante agua simple durante el día y que se prefiere el consumo de esta bebida y no tan frecuente de bebidas azucaradas industrializadas. **Fuente:** Creación propia

Los datos obtenidos del cuestionario realizado se puede observar que los hábitos de alimentación son variados, se demuestra que más del 50% de los niños tienen un adecuado nivel de alimentación. El resto presenta carencias en cuestión de los hábitos alimentarios, como un desayuno deficiente, la ingesta de azúcares simples que se encuentra en el cereal de caja, bebidas industrializadas como jugos de caja o refrescos de distintos sabores, la preferencia por las carnes rojas y no tanto a la elección de carnes blancas como el pescado, y de estos, el 50% de los niños ingiere frutas y verduras; el 50% prefiere el consumo de agua simple potable, 50% de alimentos de origen animal como el pollo y carnes rojas y el 42% no es de preferencia el consumo de pescado, aun cuando se encuentran en una región pesquera; el 50% prefiere el consumo de agua simple potable y no de las bebidas industrializadas azucaradas; el 50% consume algún alimento durante el tiempo del receso, así como desayunar algún alimento antes de acudir a la primaria que es algo favorable para el niño, para su salud y dentro de los hábitos de alimentación. En general la alimentación de los niños se hace notar de una manera positiva.

Un aspecto importante que se debe mencionar es que en el momento de realizar el cuestionario los niños no lograron identificar todos los alimentos señalados en ella, por lo que optaban por seleccionar los alimentos que les parecían más familiares para ellos, de ahí que se hayan implementado actividades para el reconocimiento de los alimentos como la elaboración de un menú, colorear y nombrar cada uno de los alimentos en una hoja donde se encontraba la silueta del plato, juego de memorama, en una hoja blanca en donde se dibujó un alimento del plato de cada grupo e identificar los beneficios de distintos alimentos

Durante el tiempo en que se impartieron las pláticas a cada uno de los grupos más del 80% de los alumnos logró identificar la variedad y beneficios de los alimentos del plato del bien comer. Tomando en cuenta estos resultados y observaciones se diseñó un taller para reforzar lo aprendido en las pláticas en base a una representación gráfica para México nombrada “El plato del bien comer”, el cual es una herramienta en donde se encuentra la variedad de alimentos que se deben consumir para proporcionar una mejor orientación nutricional.

Fase II (Diseño de las pláticas y las actividades)

Para impartir la plática y la realización de las distintas actividades se dividieron los grupos de la primaria en tres bloques, primer bloque: primer y segundo año, segundo bloque: tercero y cuarto año, tercer bloque: quinto y sexto año, y a los seis grados se les dio una plática enfocada con el tema del plato del bien comer y actividades que iban de acuerdo al grado escolar de los niños. La plática consistió en explicar cada uno de los apartados del plato de acuerdo a los colores del semáforo; verde: frutas y verduras; amarillo: cereales; rojo: alimentos de origen animal y leguminosas. Se dieron ejemplos de distintos alimentos que se encuentran en los diferentes apartados del plato, así como lo que nos proporciona el involucrar variedad de alimentos para un mejor aporte para el organismo y el realizar una dieta adecuada, equilibrada y suficiente que permita llevar a cabo las distintas actividades durante el día. Por ejemplo, se les explicó que involucrar variedad de alimentos nos dan una rica fuente de vitaminas, minerales, proteínas y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo, reparación de tejidos y un mejor estado de salud, que también son fuente de energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etc.

Bloque I: 1° y 2° año

La plática con duración de 20 minutos, se diseñó para dar a conocer el plato del bien comer, iba dirigida a identificar los diferentes alimentos que se encuentran en cada grupo, así como los beneficios de consumir variedad de alimentos dentro de la dieta habitual, se utilizó una cartulina en la cual se plasmó la silueta del plato dividiendo los tres apartados que se encuentran en él y solo se escribió el nombre de cada uno de los apartados: cereales, leguminosas y alimentos de origen animal, frutas y verduras. En hojas en blanco se dibujaron varios de los alimentos de cada uno de los grupos, por ejemplo, en cereales: elote, arroz, avena, trigo, papa, pan, etc., en verduras y frutas: pepino, manzana, uvas, naranja, piña, plátano, brócoli, chayote, zanahoria, calabaza, etc. En leguminosas y alimentos de origen animal: frijol, lentejas, habas, pescado, pollo, huevo, lácteos, etc.

El nutriólogo como ponente mostraba cada uno de los alimentos y preguntaba a los alumnos si se conocía el alimento y el beneficio que aportaba al consumirlo y en qué actividades que se realizan diariamente ayudaba su consumo, después de preguntar si se conocía el alimento se pedía a los alumnos que mencionaran en que grupo del plato del bien comer se encontraba y se colocaba en ese espacio, terminada la plática, se entregó una hoja impresa con la imagen del plato del bien comer y señalados cada uno de los alimentos para que los alumnos colocaran el nombre de cada uno de ellos y colorear los dibujos (anexo 4). Para colocar el nombre de cada alimento el nutriólogo y el maestro apoyaron a diversos alumnos ya que varios de ellos aún no podían formar palabras completas, solo reconocían las letras en el orden el alfabeto o relacionando la letra con alguna otra palabra. Al finalizar esta actividad, se continuó con un juego de memoria donde se tenía que encontrar el par de cada alimento, se dividieron los alumnos en 5 equipos y se entregaron tarjetas con los distintos alimentos de cada grupo, cada que se encontrara el par se pedía que se mencionara el nombre del alimento y un beneficio del mismo, con una duración de 90 minutos para las actividades.

Aproximadamente el 80% de los niños logró identificar el grupo al que pertenecía cada alimento, los que no lo lograban se les apoyaba y se volvía a explicar para que le quedara claro, figura 23 y 24.



Figura 23. Actividad con los grupos de 1° y 2° año.
Se muestra en la figura las actividades realizadas con los grupos de 1° y 2° año.



Figura 24. Actividades con los alumnos de 1° y 2° año.
Se muestra en la figura las actividades realizadas con los grupos de 1° y 2° año.

Bloque II: 3° y 4° año

Se diseñó una plática con duración de 20 minutos, para los grados 3° y 4° año, por medio de la cual se dio a conocer: El plato del bien comer, los diferentes alimentos que se encuentran en cada grupo, los beneficios de consumir variedad de alimentos en la dieta habitual, y a diferencia del primer bloque aquí se les habló de las vitaminas liposolubles e hidrosolubles, el consumo de agua simple potable y la actividad física.

Se utilizó un rota folio en donde se encontraba plasmado el plato del bien comer, en el cual se localizaban distintos alimentos en cada uno de los diferentes grupos del plato, se explicaron los beneficios de consumir los diferentes alimentos, se mencionó la importancia de involucrar variedad en cada una de sus comidas, estar en constante hidratación y elegir agua simple potable como primera opción, la realización de actividad física y los beneficios positivos que aporta para el bienestar físico. Al finalizar la plática, se entregó a cada alumno una hoja en donde se tenía escrito un alimento y el beneficio que aportaba, teniendo en cuenta que cada alumno tenía un alimento distinto de cada grupo del plato del bien comer, se pidió que en

una hoja de su libreta se dibujara el alimento que le había tocado, dando 15 minutos para esta actividad.

Cuando finalizaron la actividad dentro del salón, se les invitó al patio de la escuela en donde se dibujó un círculo simulando el plato del bien comer, se dividió el círculo en los diferentes grupos del plato y solo se colocó el nombre de cada grupo (cereales, leguminosas y alimentos de origen animal, frutas y verduras) cada uno de los alumnos paso al centro del círculo y mencionaba primero el beneficio que aportaba el alimento que le tocó sin mostrar el dibujo elaborado, por ejemplo: yo apporto vitamina A, ayudo a mejorar la vista, y el resto de los alumnos tenían que descubrir a que alimento correspondía, al descubrir a que alimento correspondía el alumnos que se encontraba en el centro pasaba a colocarse en el apartado que le correspondía de acuerdo al alimento que le tocó mostrando su dibujo y así sucesivamente con cada alumno, con duración de 45 minutos para la actividad.

El 85% de los alumnos logro identificar la variedad de alimentos en cada uno de los grupos, así como los beneficios que aporta a la salud, en la figura 25 y 26 se muestra las actividades realizadas en este bloque.



Figura 25. Simulación del plato del bien comer en el patio de la escuela. En la figura se muestra la simulación del plato del bien comer con cada uno de los apartados (cereales, frutas y verduras, alimentos de origen animal y leguminosas) en el patio de la escuela primaria.



Figura 26. Actividad con los alumnos de 3° y 4° año.
En la figura se muestra que los alumnos plasmaron los distintos alimentos del plato del bien comer en hojas blancas.

Bloque III: 5° y 6° año

Al igual que en los grupos anteriores se dio la plática diseñada para los grados 5° y 6° año, con una duración máxima de 20 minutos, por medio de la cual se dio a conocer: El plato del bien comer; los diferentes alimentos que se encuentran en cada grupo del plato, los beneficios de consumir variedad de alimentos en la dieta habitual, las vitaminas liposolubles e hidrosolubles, el consumo de agua simple potable y la actividad física. Se utilizó un rota folio en donde se encontraba plasmado el plato del bien comer, en el cual se localizaban distintos alimentos en cada uno de los diferentes grupos, se explicó el plato mencionando los beneficios de consumir los diferentes alimentos y la importancia de involucrar variedad en cada una de sus comidas, aquí mismo se habló sobre el beneficio de realizar actividad física de una manera frecuente así como el consumo de agua simple potable, como información adicional en este bloque se dio un ejemplo del menú de un día; desayuno, colación, comida, colación, cena, basado en una dieta de 1200kcal. El objetivo de mostrar el menú fue para que identificaran que en cada comida se involucraron alimentos de cada grupo del plato, al finalizar la plática se pidió a los alumnos realizar 5 equipos

a los cuales se les entregó una hoja que contenía una lista de alimentos estos separados por cada grupo de acuerdo al plato del bien comer, cada uno de los equipos como actividad tenían que realizar un menú utilizando la lista entregada eligiendo los diferentes alimentos y también se les proporcionó un rota folio en blanco para que hicieran la anotación de su menú, involucrando en cada una de las comidas un alimento de cada grupo del plato del bien comer, dando un tiempo de 45 minutos.

Se tuvo el apoyo del pasante de nutrición para resolver las dudas que surgieran para la realización del menú, posteriormente cada uno de los equipos paso al frente para presentar los menús realizados durante la actividad, dando 60 minutos para este momento.

El 75% de los alumnos logró identificar la variedad de alimentos en cada uno de los grupos, ampliando su conocimiento en cuanto a cómo elaborar un menú con la variedad de alimentos en la lista entregada a cada uno de los equipos como ya se mencionó anteriormente en base al plato del bien comer, figura 27.



Figura 27. Actividad con los alumnos de 5° y 6° año. En la figura se muestra la actividad de la elaboración de un menú.

Fase III (Diseño del taller)

Con la finalidad de que los niños pusieran en práctica el conocimiento adquirido en las pláticas y las actividades, se realizó un taller para los alumnos de toda la escuela (96 alumnos).

Este taller además tenía el propósito de enseñar y fomentar los hábitos de alimentación saludable que se habían enseñado en las pláticas impartidas, brindando herramientas para vivir una vida más saludable, involucrando dentro de su dieta variedad de alimentos, limitando el consumo de comida chatarra, productos y bebidas industrializadas.

La actividad consistió en colocar mesas simulando los vagones de un tren de acuerdo al color de cada apartado del plato del bien comer, los alimentos que se ofrecieron a los alumnos fueron proporcionados por la escuela. El primer vagón fue de color verde en donde se colocaron frutas y verduras; se les dio en esta estación melón y pepino. Segundo vagón fue de color rojo para alimentos de origen animal y leguminosas; en esta estación se les dio frijol y jamón. En el tercer vagón fue de color amarillo para los cereales; se ofreció en esta estación una rebanada de pan de caja integral. Para iniciar con la actividad los grupos se dividieron como se trabajó en el bloque II (1° y 2° año, 3° y 4° año, 5° y 6° año) conforme iban llegando se entregó un plato con las divisiones de acuerdo al plato del bien comer, antes se les dio la indicación de lavarse las manos para así poder manipular los alimentos, las instrucciones de la actividad fueron que los alumnos tenían que recorrer cada uno de los vagones para que identificaran los alimentos que se encontraban en cada apartado, para poder entregar el alimento al alumno se le pedía que se mencionaran beneficios hacia la salud de los distintos alimentos que se tenían presente así como el nombre del vagón al que se llegaba, los vagones solo se encontraban forrados con papel china de acuerdo con el color de cada grupo y al ver el color ellos lo relacionaban con el plato del bien comer, por ejemplo llegaban los alumnos al vagón y se les preguntaba el nombre del grupo con relación al plato de acuerdo al color con el que estaba forrado, en este caso el vagón de color verde, y que también mencionaran el nombre de los alimentos que se colocaron en ese vagón y el beneficio de consumirlos, lo que contestaban cuando estaban en el vagón “*estamos*

en el apartado de las verduras y frutas”, al azar mencionaban variedad de alimentos de este grupo por ejemplo: “manzana, plátano, jitomate, melón, mango, lechuga, zanahoria, naranja, jícama”, cuando se les preguntaba el beneficio de consumir las frutas y verduras respondían “nos ayudan para la vista, para no enfermarnos, para la piel, para el cabello, para estar sanos”, en el vagón de color rojo decían: “es el vagón de la carne y frijol, que les ayudaba para estar fuertes, tener energía para brincar, correr y jugar futbol”, en el vagón de color amarillo decían: “ Este es el vagón de los cereales, de igual manera mencionaban alimentos al azar por ejemplo: “pan, tortilla, galletas, cereal”, que les ayudaba para “tener energía, para pensar, para ser inteligentes, correr, brincar la cuerda, jugar”, y ya que contestaban se les entregaba el alimento y podían continuar avanzando al segundo y tercer vagón, siguiendo la misma dinámica en cada uno de ellos, se muestra en la figura 28.



Figura 28. Los alumnos durante el taller. Se muestra en la imagen los alumnos durante la actividad en la selección de sus alimentos en cada uno de los vagones.

Se tuvo una adecuada respuesta de los alumnos y de los profesores de cada uno de los grupos, contando con su apoyo en la actividad acompañando a los alumnos para mantener el orden y al mismo tiempo ellos podían aprender y participar en la actividad, se muestra en la figura 29.



Figura 29. Colaboración de los alumnos y de los docentes de la primaria en el taller. En la imagen se muestra la participación de los alumnos y de los profesores en la actividad del taller “Plato del Bien Comer”.

El 90% de los alumnos logro identificar los alimentos correspondientes a cada grupo del plato del bien comer, los beneficios que nos aporta el llevar diariamente una alimentación adecuada, equilibrada y variada, como se muestra en la figura 30 y 31 el resultado final del taller.



Figura 30. Resultado final del taller. En la figura se muestra el resultado final del taller “plato del bien comer “en donde los alumnos realizaron su propio plato eligiendo un alimento de cada grupo, cumpliendo con la elección de una variedad de alimentos.



Figura 31. Colaboración de los alumnos en el taller.
En la figura se muestra la colaboración de los alumnos, mostrando su trabajo final del taller, donde seleccionaron variedad de alimentos de cada grupo del Plato del Bien Comer.

DISCUSIÓN

El presente estudio se realizó en el periodo de enero-mayo del 2016 en los escolares de la escuela primaria Emiliano Zapata, en Santa Ana Chapitiro Municipio de Pátzcuaro. Con un total de 102 alumnos, donde se presentaron bajas en el sistema, por ello la muestra total fue de 96 niños.

La evaluación de los hábitos de alimentación de los niños escolares resultó compleja debido a la edad, ya que es difícil obtener información certera, por tal motivo no se aplicó un diario de alimentos o un recordatorio de 24 horas, se optó por la elaboración de una encuesta de 9 preguntas que se aplicó a cada escolar.

Es importante mencionar que son muy pocos los estudios realizados en escolares en los que se haya determinado los hábitos de alimentación. Se han realizado talleres referentes a este en Latinoamérica y México en donde no se muestran resultados finales al implementar diversas actividades, y si, estos generan un impacto positivo en los hábitos de alimentación en los niños, por lo tanto el presente estudio muestra resultados interesantes al respecto.

Los buenos hábitos de alimentación son fundamentales para que el niño goce de buena salud y para que la mantenga (Rodríguez, de Baptista, & Murillo, s.f.). Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) la seguridad alimentaria “a nivel individual, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana”.

La Encuesta Intercensal 2015 mostró que seis de cada 10 hogares cuentan con una población de 0 a 17 años de edad. Del total de estos hogares, en el 66% hay seguridad alimentaria, mientras que el resto (34%) tienen al menos un niño o niña con algún grado de inseguridad alimentaria. En el estudio realizado los niños mostraron su predilección por ciertos alimentos como las frutas 95.8% y un 39% hacia el consumo de verduras, pero llama la atención que en los alimentos de origen animal el 42.7% de los niños menciona que les disgusta el consumo de pescado, a pesar de que la comunidad se encuentra en una zona pesquera, valdría la pena

indagar más acerca de esta respuesta ya que puede ser que no lo consuman porque es difícil de adquirirlo, el precio sea elevado o que no se cuente con el recurso económico y no poder consumirlo con mayor frecuencia, para diferencia de que realmente al niño le disguste.

Además de la importancia que tiene el consumo de este producto por su región, según la fundación española del corazón el consumo de pescado forma parte de una dieta equilibrada y su ingesta debe ser de 3-4 raciones a la semana, ya que es un alimento muy completo que aporta proteínas de alto valor biológico, vitamina D y del grupo B, yodo, potasio, hierro, calcio, entre otros nutrientes. El pescado es una importante fuente de ácidos grasos Omega 3 que reducen los niveles de colesterol LDL (conocido como el colesterol malo) (Sanz, 2011).

De acuerdo a esta información, se recomendaría implementar talleres, pláticas no solo con los niños, sino con los padres de familia y autoridades de la escuela para incentivar el consumo de este producto.

En la última encuesta se dio a conocer la evaluación del estado nutricional en el año 2016 de los niños de 5 a 11 años de edad en 3, 184 individuos que representan a 15, 803, 940 escolares en el ámbito nacional.

Datos de la Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT) tres de cada 10 niños padecen sobrepeso u obesidad, la prevalencia en la edad escolar en el año 2012 fue de 23.4%, en el 2016 fue de 33.2%, sin embargo, a pesar de esta tendencia de disminución no es posible concluir que la prevalencia de sobrepeso y obesidad disminuyó.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) el consumo promedio de refresco por persona es de 163 litros al año, el INSP muestra gráficamente que México se encuentra en primer lugar como el mayor consumidor de bebidas industrializadas con alto contenido de azúcares, en comparación con nuestro estudio el 50% de los niños prefiere el consumo de agua simple potable y el 49.9% prefiere el consumo de bebidas industrializadas.

La Norma Mexicana NOM-043. Servicios Básicos de Salud, Promoción y Educación para la Salud en materia alimentaria, ofrece opciones prácticas para integrar una

dieta correcta, adecuada a su cultura, costumbres, necesidades y posibilidades para todos los grupos de población. Se promueve la variación y combinación de alimentos, así como el intercambio de estos en cada tiempo de comida, a través de la representación gráfica del plato del bien comer. En el presente estudio se identificó que muchos de los niños no lograban reconocer variedad de alimentos dentro del plato del bien comer, que durante el desayuno el 76.84% consume cereal de caja acompañado con leche, esto puede relacionarse que en el hogar desde edades más tempranas no se ofrece variedad de alimentos, dado que tienden a adquirir los mismo productos y probablemente la diversidad de alimentos disponibles para un período de tiempo no es muy estable. Es importante mencionar que este tipo de cereales suelen ir cubiertos de azúcar, esto aumenta de forma considerable la cantidad de calorías sin importar nutrientes esenciales. Aunado que la industria de alimentos y bebidas se ha beneficiado estimulando la formación de preferencias alimentarias poco saludables en los niños a través de varias técnicas de comercialización y publicidad, lo que nos trae como consecuencia que los padres de familia puedan adquirir un producto empaquetado por ahorrar tiempo y de un costo más accesible, dejando a un lado el inculcar hábitos más saludables dando a conocer una extensa variedad de alimentos.

La empresa Nestlé, que en conjunto con la Universidad de Carolina del Norte han desarrollado estudios para entender los patrones de alimentación y hábitos de consumo de alimentos en la población infantil mexicana, a través de estos estudios Nestlé pretende brindar orientación a la población infantil con el objetivo de mejorar los hábitos de consumo y de un estilo de vida más saludable en las diferentes etapas de vida. Donde una buena alimentación es uno de los aspectos más importantes en el crecimiento y desarrollo del niño, y que en la edad adulta contribuye a la calidad de vida y prevención de enfermedades relacionadas a la alimentación. La infancia es la etapa crucial para el aprendizaje de los hábitos alimentarios y evitar enfermedades como la obesidad, diabetes, desnutrición, hipertensión, entre otras.

Los beneficios de la elaboración de este tipo de investigaciones son de gran importancia para conocer los hábitos de alimentación de los niños, si se implementan programas o talleres en donde se involucren temas de nutrición para beneficio de salud, con este tipo de material se puede tener en cuenta para actuar

de una manera positiva en la población infantil ya que la buena nutrición dependerá para salud y calidad de vida a largo plazo. Que de manera didáctica se aprenda a adoptar hábitos saludables tanto los niños como en el ambiente familiar y docente.

Dentro de las dificultades que se obtuvieron para la realización de esta investigación fue que el tiempo con el que se contó para la impartición de las pláticas fue reducido, ya que se tuvieron que adaptar a las actividades ya programadas por la escuela primaria, no se contó con la colaboración de los padres de familia durante la realización del taller, lo que hubiera sido de un mayor beneficio, no se pudo evaluar el aprendizaje real de los niños después del taller debido al tiempo.

RECOMENDACIONES

Hacer un análisis del menú que se ofrece en la escuela, para hacer propuestas que tengan el propósito de ofrecer una mayor variedad de alimentos y menús que puedan mejorar los hábitos nutricionales.

Que se oriente a los padres de familia sobre la variedad de alimentos que se deben de involucrar dentro de la dieta habitual y la importancia y beneficios hacia la salud de estos, ya que lo hacen a base de los conocimientos que poseen, así como realizarles una encuesta para un mejor conocimiento de los hábitos alimenticios de los niños.

Desayunar en casa antes de ir a la escuela, uno de los principales beneficios que se atribuye a esta ingesta es el hecho de que contribuye a la distribución adecuada de la energía a lo largo de la jornada y ayuda a cubrir las necesidades nutricionales. Que por la mañana de preferencia se haga el consumo de alguna fruta picada, una verdura cocida al vapor o algún cereal integral como un pan tostado añadiendo una cucharada pequeña de miel o mermelada siempre y cuando sea añadida en cantidad mínima, frutos secos (nueces, almendras, avellanas, etc.), jamón de pavo o queso. Hay que reservar el consumo de productos de bollería y pastelería, zumos de fruta de manera ocasional y moderada, que no siempre sea la única alternativa en desayuno.

También es importante involucrar al docente de la primaria para que se tenga un conocimiento más amplio en cuanto a nutrición ya que dentro de la escuela se proporcionan los alimentos a la hora de la comida. Que los menús sean diseñados de acuerdo con las reglas de la alimentación correcta (Variado, equilibrado, inocuo y suficiente) haciendo las combinaciones apropiadas de alimentos de los tres grupos, por lo que las cantidades que se deben consumir difieren con la edad, que los menús se propongan en forma separada, que las cantidades promedio de cada preparación para niños y niñas de primero y segundo grado, para niños y niñas de tercero y cuarto grado y para los de quinto y sexto grado, bajo la premisa de que para cada grupo de edad los menús cubran el 40% de las recomendaciones de energía. Como la variación de los menús es fundamental, que estos se presenten

en ciclos para que no se repitan durante varias semanas; el menú cíclico consiste en la elaboración de un menú con una serie de alimentos que van rotando en su ingesta, son planificados por días de la semana, por comidas o en periodos pre establecidos, una vez que el ciclo está completo, comienza nuevamente por el primer ítem. Para organizar un menú de estas características hay que tener en cuenta la cantidad que el individuo debe tomar por comida y día.

Que dentro de la escuela se realicen talleres de alimentación y nutrición para que las niñas, niños, docentes y los padres de familia conozcan los alimentos, así como la forma de preparación de los menús en base a los alimentos disponibles y las recetas tradicionales de la comunidad.

Tener un tiempo destinado a la implementación de este tipo de talleres y poder realizar un estudio de seguimiento que permita conocer si se tienen cambios favorables en los hábitos alimenticios en los alumnos, docentes y padres de familia.

CONCLUSIÓN

Con base a los resultados obtenidos, durante la realización del taller el 90% de los alumnos logró identificar los alimentos correspondientes a cada grupo del plato del bien comer, el beneficio que aporta el llevar diariamente una alimentación adecuada, equilibrada y variada, logrando elaborar su propio plato con la elección correcta de los alimentos proporcionados en cada uno de los vagones durante la actividad. En general la alimentación de los niños se hace notar de una manera positiva.

Esta investigación permitió identificar que los hábitos de alimentación de los niños son variados, que más del 50% tiene un adecuado nivel de alimentación de acuerdo a los resultados obtenidos de la encuesta.

REFERENCIAS

1. AECOSAN. (2015). *Seguridad Alimentaria y Nutrición*. Obtenido de La Agencia Española de Consumo: <http://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/msssi/Paginas/2018/190118siri.aspx>
2. Alvarado, L. (2008). *Paradigma sociocritico*. Obtenido de Revista Universitaria de Investigación: https://www.google.com.mx/search?q=paradigma+sociocritico+pdf&rlz=1C1NHXL_esMX687MX687&oq=paradigma+so&aqs=chrome.3.0l2j69i57j35i39j0l2.4579j1j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8
3. Aschemann-Witzel, J., Pérez-Cuteo, Strand, M., Verbeke, W., & T.beach-Lersen. (2012). *success factors in public healthy eatin campings; a case study*. Obtenido de Scielo: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-1611201200050002http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000500024
4. Avendaño, I., & Liana, A. (2013). *obesidad y sobrepeso del niño*. Obtenido de sociedad anticancerosa de venezuela: <http://www.laloncherademihijo.org/padres/obesidad-sobrepeso.asp>
5. Bartlett, j. (2013). *Educación alimentaria*. Obtenido de Red de Información, Comunicación y Educación Alimentaria y Nutricional para América Latina y el Caribe: <http://www.fao.org/red-icean/acerca-de-la-red-icean/que-es-la-educacion-alimentaria-y-nutricional/es/>
6. Beade Ruelas, A., & García Soto, C. (2017). *La jarra del buen beber. La importancia de mantenerte bien hidratado*. Obtenido de Procuraduría Federal del Consumidor: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published>
7. Cabrera Hernández, F. (2015). *Escuelas de Tiempo Completo*. Obtenido de Mejora tu escuela: <http://blog.mejoratuescuela.org/escuelas-de-tiempo-completo-2-3/>

8. CDC. (2017). *Indicie de Masa Corporal*. Obtenido de Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html
9. *Descripción del centro Educativo Primaria Emiliano Zapata*. (s.f.). Obtenido de Portal de Educación: <http://guia-michoacan.portaldeeducacion.com.mx/colegios-jardines-y-establecimientos/PRIMARIA-EMILIANO-ZAPATA-primo-tapia-santa-ana-chapitiro-patzcuaro-michoacan-i100601.htm>
10. *Emiliano Zapata* . (2014). Obtenido de Mejora tu Escuela : <http://www.mejoratuescuela.org/escuelas/index/16DPR2183J>
11. ENSANUT. (2016). *Cifras de Sobrepeso y Obesidad en México-ENSANUT MC 2016*. Obtenido de Encuesta nacional de Salud y Nutrición de Medio camino 2016: <http://oment.uanl.mx/cifras-de-sobrepeso-y-obesidad-en-mexico-ensanut-mc-2016/>
12. FAO. (2007). *La educación nutricional en las escuelas*. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/49740/es/>
13. Fenández, N. U. (2014). *Seguridad Alimentaria*. Obtenido de SciELO: : http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342014000700014
14. Gama, H. (2010). *Escuelas de Tiempo Completo*. Obtenido de Secretaria de Educación Publica: <https://www.gob.mx/sep/articulos/conoce-mas-sobre-las-escuelas-de-tiempo-completo>
15. Gavin L., M. (2011). *sobrepeso y obesidad infantil*. Obtenido de Fundación Española del Corazón: <https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/1722-sobrepeso-y-obesidad-infantil.html>
16. INEGI. (2017). *Santa Ana Chapitiro*. Obtenido de INSTITUTO NACIONAL DE ESDÍSTICA Y GEOGRAFÍA:

http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/ni%C3%B1o2017_Nal.pdf

17. Izarra Avendaño, L. A. (s.f). *Obesidad y Sobrepeso en niños*. Obtenido de Sociedad Anticancerosa de Venezuela: <http://www.laloncherademihijo.org/>
18. Levy, S., Amaya Castellano , M. A., & Cuevas Nasu, L. (2015). *Desnutrición y obesidad: doble carga en México*. Obtenido de Universidad Nacional Autónoma de México: <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art34/>
19. Lwiiz. (2018). *investigación cuantitativa*. Obtenido de SCRIB: <https://es.scribd.com/document/285811140/Caracteristicas-de-La-Investigacion-Cuantitativa>
20. MAPRE. (2016). *salud para niños*. Obtenido de Fundación MAPRE & Secretaría de Salud: <https://www.fundacionmapfre.mx/mexico/es-mx/noticias/campania-salud/>
21. Martínez, A. M., & Martínez, A. M. (2012). *La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional*. Obtenido de Food and Agriculture Organization: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Colombia;Iceanenla%20familia;EAN%20sociocultural%20para%20SAN;2012.pdf
22. Monje Álvarez, C. A. (2007). *Investigación cuantitativa*. Obtenido de Metodología de la Investigación cuantitativa guía didáctica: http://ipes.anep.edu.uy/documentos/investigacion/materiales/inv_cuanti.pdf
23. *Nuestros niños son primero*. (2018). Obtenido de Alianza por la salud alimentaria: <http://alianzasalud.org.mx/nuestrosninossoneprimero/>
24. OMS. (2017). *obesidad infantil*. Obtenido de ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD: <http://www.eltiempo.com/vida/salud/informe-de-la-oms-de-2017-sobre-la-obesidad-infantil-en-el-mundo-140680>
25. Orozco, L. M. (2010). *Plato del Bien Comer*. Obtenido de NutriperTH: <http://www.nutriperth.com/Plato%20Bien%20Comer%20Doc.pdf>





















26. *Primo Tapia, Santa Ana Chapitiro*. (s.f.). Obtenido de Pueblos America: <https://mexico.pueblosamerica.com/i/primo-tapia-santa-ana-chapitiro/>
27. *Promoción de la salud 123 por mi*. (2012). Obtenido de Secretaria de Salud: http://www.promocion.salud.gob.mx/dgpps/interior1/programas/123_por_mi.html
28. Quecedo, R., & Castaño, C. (2002). *Revista de Psicodidactica*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>
29. Rocha, C. (2018). *importancia de la alimentación saludable*. Obtenido de Guía metabólica: <https://www.guiametabolica.org/consejo/importancia-alimentacion-saludable>
30. Rodríguez, N., Baptista, G., & Murillo, C. (2014). *Buenos hábitos de alimentación en los más pequeños*. Obtenido de Unidad de Soporte Nutricional y Metabólico: <http://www.laloncherademihijo.org/padres/buenos-habitos-alimentacion.asp>
31. Rodríguez, N., de Baptista, G., & Murillo, C. (s.f.). *Buenos hábitos de alimentación en los más pequeños*. Obtenido de Sociedad Anticancerosa de Venezuela: <http://www.laloncherademihijo.org/>
32. Sanz, P. (2011). *El pescado, imprescindible en la dieta*. Obtenido de Fundación Española del Corazón: <http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2316-el-pescado-imprescindible-en-la-dieta.html>
33. Secretaria de Salud. (2008). *muevete y métete en cintura*. Obtenido de Servicios de Salud Pública del D.F. & Secretaria de Salud: http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=70&Itemid=55
34. SEDESOL. (2018). *Mapa de Primo Tapia (Santa Ana Chapitiro)*. Obtenido de Secretaria de Desarrollo Social: <http://www.microrregiones.gob.mx/catloc/contenido.aspx?refnac=16066002>

35. SEGOB. (2012). *El Plato del Bien Comer*. Obtenido de Secretaria de Salud:
http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6_1_plato_bien_comer.pdf
36. SEGOB. (2012). *Promoción y educación para la salud en materia alimentaria*. Obtenido de Diario Oficial de la Federación. Norma Oficial Mexicana NOM-043.SSA2-2012:
http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013
37. SEGOB. (2017). *Programa de Escuelas de Tiempo Completo*. Obtenido de Secretaria de Educación Pública:
http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5508952&fecha=26/12/2017
38. Torrecilla, F. J. (2011). *Investigación Acción*. Obtenido de Universidad Autónoma de Madrid:
https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/Inv_accion_trabajo.pdf
39. UNAM. (2014). *Malos hábitos de alimentación*. Obtenido de Universidad Nacional Autónoma de México:
<http://www.fundacionunam.org.mx/salud/malos-habitos-alimenticios/>
40. UNICEF. (2014). *Salud y Nutrición*. Obtenido de Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia: <https://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm>

ANEXO

ANEXO 1. Encuesta

Colore la carita dependiendo de tu preferencia hacia ese alimento.

FRUTAS 	  
VERDURAS 	  
PESCADO 	  
POLLO 	  
CARNE 	  

Anexo 1. Encuesta con respuestas cerradas aplicada a los alumnos de la primaria "Emiliano Zapata" Santa Ana Chapingo, Pátzcuaro Michoacán. Creación: Propia.

ANEXO 2. Escala de los emoticones.

	Me gusta
	No me gusta ni me disgusta
	No me gusta

Anexo 2. Escala de los emoticones de la parte de la encuesta con respuestas cerradas. Creación: propia.

ANEXO 3. Encuesta

Selecciona con un círculo el alimento que consumes.

¿Qué desayunas?



Cereal con leche



Quesadillas



Fruta picada

¿Qué comes en el recreo?



Sándwich



Galletas



Yogurt

¿De qué tamaño es el vaso en donde tomas agua?



Chico



Mediano



Grande

¿Qué bebida te gusta más?



Jugos



Refresco

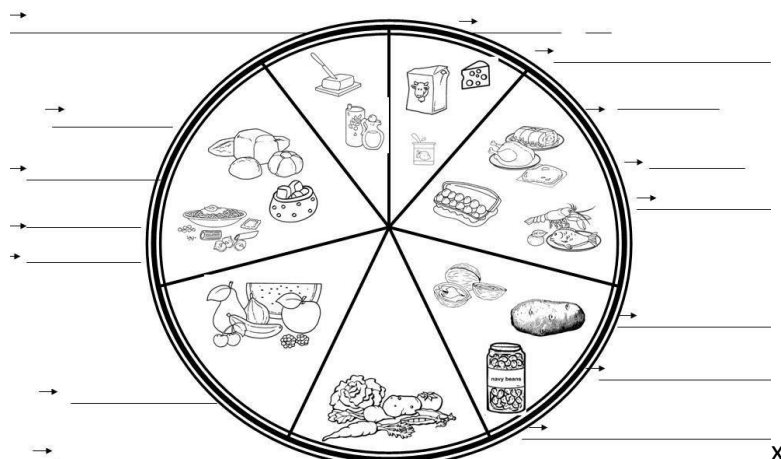


Agua

Anexo 3. Encuesta con respuestas cerradas aplicada a los alumnos de la primaria "Emiliano Zapata" Santa Ana Chapitirio, Pátzcuaro Michoacán. Creación: Propia.

ANEXO 4. Plato del Bien Comer.

LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS



Anexo 4. Ilustración del Plato del Bien Comer, el cual se utilizó para la actividad con los alumnos de primero y segundo año.

GLOSARIO

Alimentación: Al conjunto de procesos biológicos, psicológicas y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita.

Alimento: A los que son órganos, tejidos o secreciones que contienen cantidades apreciables de nutrimentos biodisponibles, cuyo consumo en cantidades y formas habituales es inocuo y atractivo a los sentidos.

Caloría: Unidad de medida del contenido energético de los alimentos que consiste en el número de calorías que un proceso determinado alimento puede desarrollar en los tejidos, o en el trabajo físico equivalente a ellas.

Colación o refrigerio: A la porción de alimento más pequeña que las comidas principales (desayuno, comida, cena), se utiliza con fines preventivos y terapéuticos.

Desnutrición: Al estado en el que existe un balance insuficiente de uno o más nutrimentos y que manifieste un cuadro clínico característico.

Diabetes mellitus: Al padecimiento metabólico, crónico incurable pero controlable, caracterizados por intolerancia a la glucosa, aumento de volumen de orina y mayor sensación de sed y hambre. Causada por factores hereditarios y ambientales que son frecuencia actúan juntos. La obesidad de un facto predisponente.

Diario de alimentos: Es un registro de lo que se consume cada día.

Dieta: Al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.

Dieta correcta: A la dieta que de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

Dieta completa: Que contenga todos los nutrientes. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.

Dieta equilibrada: Que los nutrientes guarde las proporciones apropiadas entre sí.

Dieta suficiente: Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

Dieta variada: Que incluya diferentes alimentos en cada grupo en las comidas.

Dieta adecuada: Que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajusta a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

Hábitos alimentarios: Al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.

Índice de masa corporal: Al criterio diagnóstico que se obtiene dividiendo el peso entre la estatura elevada al cuadrado. Permite determinar peso bajo o sobrepeso y la posibilidad de que exista obesidad.

LDL: Lipoproteínas de baja densidad. Se le llama colesterol “malo” porque un nivel alto de LDL lleva a una acumulación de colesterol en las arterias.

Nutrimento: A toda sustancia presente en los alimentos que se juega un papel metabólico en el organismo.

Obesidad: A la enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo. Se determina la existencia de obesidad en adultos cuando existe un índice de masa corporal mayor de 30.

Percentil: Es un carácter numérico de entre 0 y 100 que tiene estrecha relación con cifras porcentuales.

Recordatorio de 24 horas: Es una técnica que recolecta datos de la ingesta reciente.