



**Centro universitario UAEM  
Nezahualcóyotl**

**Programa para promover una alimentación  
saludable en niños**

Tesis que presenta

**Jessica Sánchez Meraz**

Para obtener el título de:

**Licenciada en Educación para la Salud**

**Mtro. En S. F. Andrés Linares Peñaloza**

## Resumen

El objetivo de esta investigación fue diseñar, implementar y evaluar el impacto de un programa de alimentación saludable en 10 niñas y 10 niños de preescolar de 5 a 6 años de edad, con la finalidad de modificar los hábitos que tienen los niños respecto a la alimentación saludable y que aprendieran que alimentos son buenos o dañinos para su crecimiento y su salud. Las intervenciones fueron conformadas por 8 sesiones de 60 minutos, una hora por dos días a la semana.

Se utilizó el cuestionario implementado por Lera et al, (2015) el cual quedó estructurado por 12 preguntas agrupadas en 2 secciones por temática: frecuencia de consumo y hábitos alimentarios. Antes de iniciar la primera sesión se aplicó el primer cuestionario (preprueba) donde se identificó que los niños consumían muchos productos chatarras. Al terminar las sesiones se volvió aplicar el mismo cuestionario (posprueba) y con base a los resultados, se identificó que los niños redujeron el consumo de algunos alimentos chatarra: pizza, papas, hamburguesas, refrescos y empezaron a consumir alimentos saludables como verduras, frutas, lentejas. En conclusión es importante que en los niños exista una motivación en la alimentación saludable ya que en ellos si se puede ver un cambio y una modificación en sus hábitos alimenticios.

Palabras claves: alimentos, alimentación saludable, hábitos, consumo.

## Abstract

The objective of this research was to design, to implement and to evaluate the impact of a healthy food program in 10 girls and 10 boys; all of them are preschool students from 5 to 6 years old; with the purpose of modifying the eating habits the children have and teaching which food are good and harmful for their growth and health. The interventions were carried out in 8 sessions of 60 minutes, one hour per two days a week.

The questionnaire of Lera et al., 2015 was used; it is structured in 12 questions grouped in 2 sections by topic: frequency of consumption and eating habits. Before beginning the first session, the first questionnaire was applied (pre-test) in which the consumption of junk food was highlighted. At the end of the sessions, the same questionnaire was applied once again (post-test) and based on the results, it was identified that the consumption of some food, such as pizza, chips, hamburgers, soda, was reduced significantly. Children started eating healthy food like fruits, vegetables and lentils. In conclusion, it is important that children feel motivated to eat healthy since a significant change can be seen in their eating habits.

Key words: food, healthy eating, habits

# Índice

<b>Portada</b>	
<b>Dedicatoria</b>	
<b>Resumen</b>	
<b>Índice</b>	
<b>Introducción</b>	

## Capítulo I

### Marco teórico

<b>1.1 Alimentación</b>	<b>12</b>
<b>1.2 Nutrición</b>	<b>15</b>
<b>1.3 Dieta balanceada</b>	<b>17</b>
<b>1.4 Hábitos saludables</b>	<b>19</b>
<b>1.5 Propiedades alimenticias</b>	<b>26</b>
<b>1.6 Aspectos sociales</b>	
<b>1.6.1 Estilo de vida</b>	<b>27</b>
<b>1.6.2 Familia</b>	<b>28</b>
<b>1.7 Aspectos pedagógicos</b>	<b>28</b>
<b>1.8 El campo de acción del educador para la salud</b>	<b>29</b>

## Capítulo II

### Planteamiento de problema

2.1 Problemas en salud por la mala alimentación	31
2.2 Preguntas de investigación	33
2.3 Hipótesis	33
2.4 Objetivos	33
2.5 Justificación	34

## Capítulo III

### Método

3.1 Tipo de estudio	35
3.2 Diseño de investigación	35
3.3 Participantes	36
3.4 Programa de intervención	36
3.5 Procedimiento	70
3.6 Plan de análisis	70

## **Capítulo IV**

<b>4.1 Resultados</b>	<b>71</b>
<b>4.2 Resultados descriptivos</b>	<b>74</b>
<b>4.3 Resultados inferenciales</b>	<b>76</b>

## **Capítulo V**

<b>5.1 Conclusiones</b>	<b>78</b>
<b>Referencias</b>	<b>79</b>
<b>Anexos</b>	
• <b>Cuestionario aplicado</b>	<b>82</b>
• <b>Asentamiento informado</b>	<b>87</b>
• <b>Fotos de evidencia</b>	<b>88</b>
• <b>Base de datos SPSS</b>	<b>91</b>
• <b>Reconocimiento</b>	<b>92</b>

## Introducción

A manera de introducción se menciona, que se realizó un programa de alimentación saludable en niños, ya que en el año 2016 la Organización Mundial de la Salud mencionó que en México es el primer lugar en obesidad.

Sin embargo, se sabe que los hábitos alimenticios se producen y reproducen socialmente; es decir, son construcciones sociales, al igual que la generalidad de las actividades o realidades sociales significativas para los sujetos humanos (Vargas, 2012).

Siguiendo el contexto anterior los hábitos se forman desde la infancia, donde orientar el trabajo a la generación de políticas escolares que apoyen la alimentación saludable y la actividad física, considerando que la escuela influye en la vida de la mayor parte de los niños y niñas, debido a que en la infancia temprana es la edad en que se presentan los problemas de nutrición, específicamente entre los 12 y 40 meses de vida.

Para poder reducir este problema se realizó el programa de alimentación saludable, para que los niños sepan lo que hace daño y lo que ayuda para su desarrollo y crecimiento.

Por el cual se solicitó el permiso en el Instituto Tokani que está ubicado en la Colonia la Conchita de Texcoco Estado de México, para poder realizar las intervenciones, al obtener el permiso, se entregó a los tutores el asentimiento informado donde se les pedía la autorización para que sus hijos pudieran participar en las intervenciones. Ya que todo fue realizado en el salón de clases y no se necesitaba ni un gasto.

Se aplicó un cuestionario para percibir el tipo de alimentación que realizaban habitualmente los niños, al terminar las intervenciones se volvió aplicar el mismo cuestionario, y se observó que un ochenta y cinco por ciento de los niños si se logró un cambio en su alimentación. Las intervenciones se realizaron durante un mes, las cuales se fueron divididas en ocho sesiones.

Se realizó una investigación de carácter longitudinal. Los niños que participaron en la intervención fueron estudiantes tanto del sexo femenino como del masculino, con un rango de edad entre 5 a 6 años, de la escuela Instituto Tokani en el Municipio de Texcoco del Estado de México.

# Capítulo I

## Marco teórico

### 1.1 Alimentación

De acuerdo con Serafín, (2012) una alimentación saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de nutricionales.

La alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Para eso debe consumir proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua (Olivares, 2011).

Las proteínas forman nuevas células y corrigen las dañadas en todo el cuerpo, se pueden encontrar principalmente en carnes, huevos, pescado, nueces, semillas y granos. Sin embargo, se puede conseguir una proteína vegetal de muy buena calidad combinando soja con arroz o cualquier legumbre seca con alimentos del grupo de los cereales (Olivares, 2011).

La principal fuente de energía de la dieta son los hidratos de carbono, para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades diarias.

Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina o el fideo.

Las vitaminas y los minerales son esenciales, ya que se conectan entre sí y realizan diferentes labores en el cuerpo. Las vitaminas solubles en agua se encuentran en las partes acuosas de los alimentos y pueden moverse libremente por todo el cuerpo, estas generan energía y producen proteínas (Olivares, 2011).

Las vitaminas solubles en grasa se encuentran en los alimentos grasos y tienen que ser transportadas a través del cuerpo, estas interactúan entre sí para proteger los ojos, los huesos, la piel, los pulmones y los intestinos (Carbajal, 2013).

La mayoría de los minerales o electrolitos, equilibran los fluidos corporales, por lo que es importante consumir agua para reponer lo que se pierde a través de la eliminación de desechos, el sudor y las funciones metabólicas diarias. El agua es importante para mantener una temperatura corporal normal, orina, heces, sudor, proteger la médula espinal y proporcionar una barrera para las articulaciones (Carbajal, 2013).

Al obtener todos los nutrientes necesarios que el cuerpo necesita, se puede asegurar que la alimentación de los niños es correcta y se asegura un buen crecimiento.

Es importante mencionar que alimentarse adecuadamente es algo más que proveer de alimentos suficientes para el crecimiento del cuerpo. En una alimentación adecuada intervienen además de una buena selección de alimentos, la situación socio familiar, los hábitos, costumbres, la educación, el nivel cultural, etc.

Tomando en cuenta que todo niño debe recibir tres comidas principales y dos colaciones. Las tres comidas principales son:

- Desayuno
- Comida
- Cena

Dentro de las tres comidas, se debe agregar dos colaciones (se refiere que van intermedia en cada comida principal) dentro de las colaciones se puede consumir algo ligero como son las frutas, yogurt hecho en casa, frutas secas, etc.

De acuerdo con Rener, (2011) la alimentación es una actividad muy importante, ya que ayuda a nuestro hijo o hija a crecer sano y fuerte. Siempre y cuando la alimentación sea equilibrada, y no solo con los niños si no todas las personas.

Lujan, (2001) menciona que la alimentación saludable para los niños es necesaria no solo para el crecimiento sino también para la regeneración de los tejidos del cuerpo, nos proporciona la energía requerida para realizar las actividades diarias y nos aporta sustancias que permiten el correcto funcionamiento del organismo y la conservación de la salud.

Comer saludable no sólo depende de los alimentos que consuman los niños, sino también de la información que tengan los padres, porque ahí los padres pueden aprovechar el momento de la alimentación para convivir, formar hábitos y fomentarle el gusto por la comida saludable (Rener, 2011).

La niñez es considerada la primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes de los alimentos consumidos durante la infancia (Carbajal, 2013).

Los niños aprenden imitando a sus mayores en todo. Y así adquieren los buenos y los malos hábitos en todos los órdenes de la vida, incluida la alimentación, por lo que es necesario que no solo los niños aprendan sobre la alimentación si no también los padres.

Por consiguiente, una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimenticia y nutricional, debe ser los principal objetivo para familias y docentes, por ello es importante que el Educador para la Salud proporcione estrategias para una alimentación saludable dirigida no solo al niño sino especialmente a su núcleo familiar.

## **1.2 Nutrición**

La nutrición es aquella que aporta todos los nutrientes necesarios para el correcto desarrollo y mantenimiento de cada individuo (Murillo, 2008).

Es decir la nutrición adecuada es fundamental para la supervivencia, el crecimiento físico, el desarrollo mental, el desempeño, la productividad, la salud y el bienestar durante toda la vida: desde las primeras etapas del desarrollo fetal y el nacimiento, hasta la lactancia, la niñez, la adolescencia y la edad adulta.

La Organización Mundial de la Salud (2016) menciona que la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Y la alimentación consiste en “la obtención, preparación e ingestión de alimentos.

Desde la perspectiva del Educador para la Salud determina que la alimentación es todo lo que se consume, y la nutrición se basa en la elección de los alimentos que con sumimos día con día.

La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como “el conjunto de

fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas (Otero, 2012).

De acuerdo con Otero, (2012) menciona que la nutrición se define como “el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen las sustancias nutritivas siendo un proceso complejo que considera ciertos aspectos sociales que influyen en la alimentación. Las sustancias nutritivas son conocidas como nutrimentos que se definen como unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son proporcionadas a través de la alimentación. Las cuales son:

- Los micronutrientes, algunos lípidos, las proteínas y el agua, ayudan a regular los procesos del cuerpo, tales como la presión arterial, la producción de energía y la temperatura.
- Los lípidos, las proteínas, los minerales y el agua proporcionan estructura al hueso, al musculo y otras células.
- Los macronutrientes, suministran energía para contraer los músculos y para las funciones celulares.

Al obtener todas estas sustancias podemos asegurarnos que nuestro organismo estará bien, asimismo podemos estar previniendo enfermedades, por eso es importante iniciar la prevención desde la niñez.

El problema empieza cuando los padres de familia mandan a los niños a la escuela sin desayunar, en lugar de poner una torta o fruta picada les dan dinero y es cuando el niño consume alimentos chatarra y ya no obtiene los nutrientes que necesita para su desarrollo.

Se recomienda que el requerimiento de energía de los preescolares sea de 70 kcal/día/kg de peso, cuidando que el aporte de proteína sea adecuado, que se sugiere de 28 gr/día de proteína (Otero, 2012).

El cálculo de energía es muy variable de un niño a otro porque no todos los niños son delgados o no todos son gorditos y no todos los niños gastan la misma cantidad de energía por que unos si pueden pasar todo el día jugando, pero otros ya no porque se pasan jugando con los video juegos, por eso siempre varea las cantidades de calorías que requiere su cuerpo dependiendo la energía que gaste cada niño.

### **1.3 Dieta balanceada**

Una dieta balanceada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas (Galarza, 2010).

Al terminar el día cada persona ha ingerido una serie de alimentos y platillos que se conoce como dieta. Muchas personas confunden dieta solamente con bajar de peso o para el tratamiento de determinadas enfermedades, pero el concepto es más amplio. Dieta es todo lo que comemos en un día.

Otero (2012), determina que la dieta es la unidad de la alimentación y una buena alimentación se define por una buena dieta, es fundamental describir lo que es una dieta correcta, a la que también se le conoce como “dieta balanceada”. La dieta balanceada debe cubrir tres aspectos: biológico, psicológico y sociológico. Desde lo psicológico la dieta afecta mucho ya que al abandonar la dieta puede conducir a un estado depresivo que guiará a la persona a comer más y a aumentar un mayor sobrepeso del que se tenía originalmente antes de empezar la dieta. En el caso de los niños ellos afectan mucho en su autoestima ya que ellos pueden sufrir bulling.

En lo parte sociológico, para iniciar la dieta, se deben considerar variables como las condiciones de salud, la edad, el sexo, la estatura, la actividad física, la cultura, el nivel socioeconómico, el país y el clima.

Considero que las dietas balanceadas en general todos los niños deben de llevar pero bajo a la responsabilidad de un médico o un nutriólogo, por que como ya se había mencionado que no todos los niños tienen el mismo físico y mucho menos tienen el mismo estilo de vida.

Una dieta correcta debe de tener las siguientes características:

- a) Integridad: ser completa.
- b) Cantidad: ser suficiente.
- c) Equilibrio: ser equilibrada.
- d) Seguridad: ser inocua.
- e) Accesibilidad: ser económica.
- f) Atracción sensorial: ser agradable y variada.
- g) Valor social: ser compatible con el grupo al que pertenece.
- h) Congruencia integral: ser adecuada a las características y circunstancias del comensal (Serafín, 2012).

Puesto que la dieta balanceada tiene una herramienta hoy en día muy útil que se conoce como el “plato del bien comer”.

El plato del bien comer indica que se debe incluir al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas del día. Comer la mayor variedad posible de alimentos. Comer de acuerdo con las necesidades y condiciones de cada persona, ni más ni menos, y consumir lo menos posible grasas, aceites, azúcar y sal.

Otero (2012), menciona que la dieta balanceada debe tener una distribución de: hidratos de carbono 60-65%, grasas 20-25% y proteínas 10-15%.

#### **1.4 Hábitos saludables**

Los hábitos alimentarios de la familia son influidos por varios factores; el lugar geográfico en donde viven (vegetación, clima, etc.), la disponibilidad de alimentos en la región y las diversas experiencias y costumbres que están presentes en cada comunidad, que van desde la manera en que se seleccionan y preparan los alimentos hasta la forma en que se consumen (Secretaría de Salud, Instituto Mexicano del Seguro Social, Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán” Hospital Infantil de México “Federico Gómez” y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2008).

Es difícil en obtener los hábitos alimenticios ya que intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimenticios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes.

Existen varias estrategias para inducir el hábito de una buena alimentación, unas estrategias que se utilizarían como Educadores para la Salud, en las escuelas para que el niño o niña tengan una buena alimentación son:

- Motivación
- Canto
- Animación
- Imitación

Estas estrategias podemos utilizarlas con niños de 1 año hasta los 6 años.

Guillermo, (2012) considera que la estructuración de los hábitos alimentarios infantiles no responde a un simple acto reflejo: éstos comienzan a tener significación a través de una estructura integrada de percepciones, imágenes, recuerdos, ideas, emociones y necesidades, y la respuesta que da el niño también implica sus necesidades, sus ideas, sus recuerdos y sus afectos. Entre los estímulos y la respuesta se intercala el ser orgánico con sus numerosas variables de orden fisiológico, psicológico y sociocultural. El alimento, desde esta perspectiva, se convierte en un material nutritivo apetecido por los deseos psicológicos individuales de los niños, capaz de satisfacer sus sentidos y apetito y de insertarse en sus costumbres y hábitos, ya que la madre se encarga de transmitir a sus hijos a través de la cocina, pues ella cumple una función transformadora al darle sentido y valor al acto alimentario, disponiendo de lo que se come, cómo se come y cuándo se come, con lo que se convierte en un instrumento de sociabilidad al transmitir normas, códigos y representaciones con valor social y cultural. Por medio del acto alimentario, la madre también da sentido a lo cotidiano, de modo que la comida trasciende el hecho físico del alimento y se convierte en un lenguaje que permite expresar el cuidado, el amor y la responsabilidad para con todos los miembros de la familia.

Precisamente para que en el país existan unos buenos hábitos, se debe iniciar desde la infancia, para que vayan construyendo sus propios hábitos alimenticios.

Por esta razón el Educador para la Salud tiene las herramientas necesarias para poder brindar orientación en las escuelas, y hablar con los niños acerca de la alimentación, y proporcionar las estrategias ya mencionadas para que los niños tengan una mejor alimentación saludable y así mismo encaminar a los niños para que realicen diariamente activación física.

Los hábitos alimenticios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales (Cárcamo y Mena, 2006).

Es cuando los niños no cuentan con una alimentación adecuada tiene mayor probabilidad de padecer algunas enfermedades, y los síntomas que presentar son:

- Dificultades en el aprendizaje,
- Pocos deseos de hacer ejercicio,
- Tener mal humor,
- Decaimiento o sueño.

Las principales enfermedades que genera una mala alimentación en los niños son:

- Sobrepeso
- Obesidad
- Bajo desarrollo psicomotor
- Anemia
- Desnutrición

A nivel mundial, la prevalencia de sobrepeso y la obesidad entre los niños en edad preescolar aumentó del 4,2% en 1990 al 6,7% en 2010, este desarrollo cada vez en países de ingresos bajos y medianos, lo que se llama un problema de salud pública (Minh, Khanh, Eriksoon, Petzold, Nguyen y Ascher, 2015).

La obesidad es un trastorno metabólico que crea condiciones oxidantes, las cuales pueden generar niveles elevados de estrés fisiológico, así como una perturbación en el estado de oxidación-reducción celular conocido como estrés oxidativo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2016).

Es importante mencionar que la activación física y la alimentación saludable vayan de la mano para que los niños y las niñas no padezcan de enfermedades. También es importante mencionar la alimentación y la actividad física en la salud suelen interactuar, pero en cambio la actividad física sola aporta beneficios adicionales, independientes de la alimentación, siendo ésta fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas.

Ya que la obesidad ocasiona un desequilibrio metabólico que afecta a múltiples órganos, pero en especial al tejido adiposo, el hígado, el páncreas y el músculo esquelético.

De acuerdo con Lujan (2001) menciona que la alimentación y la actividad física en la salud suelen interactuar, pero en cambio la actividad física sola aporta beneficios adicionales, independientes de la alimentación, siendo ésta fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas.

Por otro lado la obesidad se ha convertido en los últimos años en una pandemia mundial que afecta a la población de todos los grupos de edad. Este problema en la infancia y como también en la adolescencia se vuelve muy importante porque

las prácticas de alimentación y actividad física en esta edad repercuten en el estado de salud. (Ruiz, Álvarez y De la cruz, 2012).

En este sentido es pertinente resaltar los hábitos, porque si los niños ven que sus mayores se la pasan con su celular, con la televisión o realizando cosa que no le ayudan a su salud, pues es donde los niños van siguiendo la cadena y lo único que ocasionan son las enfermedades ya mencionadas.

Hoy en día los medios han acaparado la atención de la mayoría de las personas, no importa si viven en una población pequeña y sobre todo las que viven en una población grande, en donde hay un mayor contacto con la publicidad de todos los elemento vendibles que se encuentran a su alrededor, en donde los más susceptibles son los niños y niñas.

El número de horas de televisión que cada niño soporta en el periodo de su infancia es muy elevado. La influencia se ejerce a varios niveles:

- Los niños están sentados disminuyendo notablemente la actividad física y con ello el gasto energético. Esta situación supone corregir en cantidad energética la dieta habitual de los niños para evitar problemas derivados del elevado consumo y escaso gasto (obesidad).
- Los niños se dejan influir por los anuncios de diferentes alimentos que son los que eligen para su dieta, sin medida alguna de su calidad y aptitud. Los adultos a veces tienen que resolver este problema tras auténticas batallas (Liria, 2012).

Sedeño, (2005) determinó que el niño mira la televisión creyendo todo lo que ve en ella, incapaz de distinguir entre fantasía y realidad, entre información y persuasión; está más sometido, si cabe, a los estereotipos sociales que la televisión expone, que ningún adulto.

Debe señalarse que la publicidad televisiva se forma parte del ambiente social humano, en el caso de su influencia en los hábitos alimenticios de los niños ha ido desplazando a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad, y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos y meten imágenes, colores donde los niños llamen más su atención.

Resulta claro que la publicidad como medio promocional puede ser un factor determinante en la selección de la marca de los productos alimenticios anunciados por la televisión, aunque no el único también pueden ser las revistas, la radio, etc.

Personalmente considero que hoy en día los niños ya no son como antes que solo se veía la caricatura favorita y después jugábamos con los hermanos, los primos, los vecinos, que alas correteadas, a las serpientes y escales, a la pelota, a la cuerda, etc. Ahora ya no es así, ya los niños piden de reyes magos la Tablet, el celular, el video juegos, cosas que no les hace bien a su salud porque ya no hacen movimientos solo se la pasan sentados.

Esto también afecta en los niños con la desnutrición, porque se la pasan horas en el video juego que se les olvida comer y más si no se encuentran los padres en las casas pues es peor.

La desnutrición origina reducción en la capacidad física e intelectual, así como también influye sobre los patrones de comportamiento durante la adultez.

Los niños que sufren con desnutrición tienen una menor capacidad de aprendizaje, por lo que su rendimiento escolar disminuye, reduciendo así el regreso de la transformación educativa.

La desnutrición es un síndrome caracterizado por un deterioro de la composición corporal, producto de un balance energético y/o proteico negativo. Esto se asocia a cambios fisiológicos, bioquímicos e inmunitarios, que condicionan una disminución de la capacidad de respuesta del individuo a diferentes procesos patológicos, aumentando los riesgos de morbi-mortalidad (Ortiz, Peña, Albino, Mönckeberg y Serra 2006).

Los tipos de desnutrición infantil más conocidos son:

- Desnutrición crónica.
- Desnutrición aguda moderada.
- Desnutrición aguda grave o severa.
- Carencia de vitaminas y minerales

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT (2012), estima que en todo el país 2.8% de los menores de cinco años presentan bajo peso, 13.6% muestran baja talla y 1.6% desnutrición aguda.

En los niños preescolares la prevalencia de anemia fue del 23.3%. La mayor prevalencia de anemia (38%) se observó en los niños de 12 a 23 meses de edad, mientras que los niños de cuatro años presentaron un 13.7%.

Entre 1988 y 2012, las prevalencias de las tres formas de desnutrición en menores de cinco años han tenido disminuciones notables. La prevalencia de emaciación (bajo peso para talla) y bajo peso disminuyeron a una cuarta parte de las prevalencias de 1988, para alcanzar valores compatibles con poblaciones sin desnutrición; mientras que la desnutrición crónica (baja talla), aunque disminuyó a la mitad de la prevalencia de 1988, sigue siendo elevada (13.6%), pues representa casi 1.5 millones de menores de cinco años en dicha condición.

Es decir estas estas situaciones se pueden disminuir, brindando orientación, empoderarse del tema y dándolo a conocer con todas esas familias que lo

necesitan, porque el problema no se viene dando de ahorita si no viene de muchos años atrás. Y tomando en cuenta su tipo de vida que llevan, su economía, su entorno geográfico, etc. Pero lograr disminuir el problema de la desnutrición.

Se estima que en el mundo 178 millones de niños menores de cinco años sufren desnutrición crónica (baja talla para la edad) que ha ocasionado 35% (3.5 millones) de muertes en ese grupo de edad.<sup>1</sup> La desnutrición durante el periodo crítico de la gestación y los primeros dos años de vida tiene efectos adversos en el crecimiento, desarrollo mental, desempeño intelectual y desarrollo de capacidades (Rivera, Cueva, González, Shamah y García. 2013).

### **1.5 Propiedades alimenticias**

Existen muchos beneficios sobre los alimentos que consumen los niños como son las verduras son alimentos saludables que ayudan al desarrollo de los niños, además su contenido calórico es tan bajo, que se convierten, junto a la fruta, en la comida perfecta para los niños que tengan tendencia a la obesidad. Pero no sólo son muy útiles para controlar el sobrepeso, también ayudan a la prevención de diversas enfermedades infantiles como pueden ser la diabetes, el colesterol, trastornos digestivos o cáncer.

Es importante que el primer alimento para los niños sean las verduras ya que están llenas de vitaminas, una de las principales propiedades para el organismo son, antioxidantes, minerales, agua y fibra, por eso es tan importante y beneficioso que los niños consuman verduras en su dieta diaria.

Ya como se había mencionado los minerales tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre.

Aquí también entra el calcio que es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Se encuentra en alimentos como:

- Animales: leche y derivados, yema de huevo, sardina.
- Vegetales: legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras.

Las fibras son parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal. Los alimentos ricos en fibra son los cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras.

Es importante saber que todas las propiedades en los alimentos son importantes para nuestro crecimiento, por ese motivo siempre a los niños se les debe enseñar la importancia que tiene al consumir los alimentos y en que les favorece.

Finalmente los padres de familia son los principales que deben saber que nutrientes les dan a sus hijos para que tengan un buen desarrollo y para que a lo largo de sus vidas no sufran enfermedades.

## **1.6 Aspectos sociales**

### **1.6.1 Estilo de vida**

La estrategia para reducir los factores de riesgo relacionados con el estilo de vida consiste en informar a las personas de los efectos perjudiciales para la salud que tienen esos factores, de manera que se les motive para cambiar de estilo de vida, es decir para elegir opciones más saludables.

Dahlgren, Whitehead, (2006) determinó que el reconocimiento de que esos estilos de vida están influidos por factores estructurales resalta la importancia que tienen las intervenciones estructurales para reducir las desigualdades sociales en enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Este tipo de intervenciones

pueden ser políticas fiscales que aumenten el precio de los productos perjudiciales para la salud o medidas legislativas que limiten el acceso a esos productos.

La importancia de este tipo de intervenciones estructurales puede ser mucho mayor para los grupos de renta baja que para los de renta alta, lo que refuerza todavía más la importancia de unas estrategias que combinen las intervenciones estructurales con la educación sanitaria para mejorar la salud del conjunto de la población y sobre todo para reducir las desigualdades sociales en salud (Dahlgren; Whitehead, 2006).

### **1.6.2 Familia**

En el campo de la salud, hablar de factores protectores, es hablar de características detectables en un individuo, familia, grupo o comunidad que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento o la recuperación de la salud y que pueden contrarrestar los posibles efectos de los factores de riesgo, de las conductas de riesgo y por lo tanto, reducir la vulnerabilidad, ya sea general o específica. Existen dos tipos de factores protectores: de amplio espectro, es decir, indicativos de mayor probabilidad de conductas protectoras que favorecen el no acontecer de daños o riesgos; y factores protectores específicos a ciertas conductas de riesgo (Páramo, 2011).

### **1.6.3 Aspectos pedagógicos**

La Organización Mundial de la Salud, nos hace referencia que la Educación para la Salud, debe involucrar el fomento en la población de diversos aspectos; como la motivación, las habilidades personales y la autoestima. Todo esto es de suma importancia para el mejoramiento de la salud.

La Educación para la Salud, no solo debe involucrar factores sociales, económicos y ambientales que influyen en la salud, sino también debe involucrarse en este

tema, los factores de riesgo y el uso del sistema de asistencia sanitaria (OMS, 1998).

La Educación para la Salud comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad (UAEM, 2007).

#### **1.6.4 El campo de acción del educador para la salud**

Para la Organización Mundial de la Salud, la Educación para la Salud la define como: cualquier combinación de actividades de información y de educación que lleve a una situación en la que las personas deseen estar sanas, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten.

Uno de sus ámbitos de intervención es el contexto escolar, ya que los/as niños/as, adolescentes y jóvenes tienen una gran capacidad para aprender y asimilar los hábitos que les conducirán hacia un estilo de vida saludable. Aprovechar esta capacidad es el objetivo de los programas de Educación para la Salud que se desarrollan en las instituciones educativas.

Desde una perspectiva holística, la salud, contempla al individuo en su totalidad, en su entorno global. Actualmente, se distinguen determinantes de la salud en cuatro grupos:

- La biología humana
- El medio ambiente
- El estilo de vida
- El sistema de asistencia sanitaria.

Las actividades de Educación para la Salud, en la Subdirección de Apoyo a la Educación, se realizan mediante la adecuación de métodos y técnicas acordes a la edad de la población escolar a través de pláticas, asesorías o clases directas, dirigidas a los alumnos, los docentes o padres de familia (OMS, 1998).

# Capítulo II

## Planteamiento de problema

### 2.1 Problemática en salud por la mala alimentación.

La mala alimentación, los excesos de grasa, sal, azúcar, la comida chatarra, las corridas y el poco tiempo destinado a la preparación de los alimentos y a su consumo, se asocian con algunas enfermedades.

Las enfermedades más comunes son:

- **Diabetes:** En la diabetes hay una importante predisposición genética, pero también el estilo de vida y la alimentación juegan un papel importante. Esta enfermedad se asocia con el sedentarismo, las comidas calóricas y ricas en grasas saturadas, etc. Según el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales, una alimentación saludable para diabéticos debe incluir: Limitar el consumo de alimentos azucarados, grasas y alcohol, incorporar a la dieta frutas y verduras, alimentos integrales y comer porciones más pequeñas.
- **Osteoporosis:** Los azúcares, las carnes y las grasas favorecen el desarrollo de la enfermedad. Para prevenirla, la recomendación incluye el consumir de alimentos derivados de la leche, pescado y los granos. Evitar los alimentos procesados y consumir más que aporten calcio.

- **Cáncer:** El cáncer es otra enfermedad en la cual la genética tiene gran protagonismo. Sin embargo, se sabe también que una dieta basada en excesos de grasa y poco contenido de fibra, incrementa el riesgo de cáncer de colon y estómago.
- **Sobrepeso y obesidad:** La principal causa del incremento de peso es la ingesta superior a las necesidades del organismo, especialmente en lo que refiere a grasas, azúcares y harinas. Una dieta que incluya más cantidad de frutas y verduras y menos azúcar, sal y grasas saturadas, conjuntamente con la práctica regular de actividad física.
- **Hipertensión arterial:** La presión elevada impide la correcta circulación de la sangre, lo que puede llevar a accidentes cardiovasculares con consecuencias que incluyen infartos o embolias
- **Hipercolesterolemia:** El colesterol se encuentra en los alimentos de origen animal como las carnes, huevos, mantequilla y derivados. La hipercolesterolemia, daña las arterias, favoreciendo la aparición de aterosclerosis, lo que a la larga puede llevar a un infarto. Una dieta que incluya fibra, frutas, verduras, pescados azules, frutos secos y cereales integrales, es ideal para prevenir el colesterol elevado. Así como evitar las grasas saturadas.
- **Gota:** Esta afección también se asocia con el exceso en el consumo de carne roja, bebidas alcohólicas y azucaradas. Ya que esto eleva la concentración de ácido úrico en sangre causando dolores en articulaciones, pies y rodillas. Para evitarlo, el consejo incluye mayor consumo de legumbres, hortalizas y frutas y menos carne.
- **Caries:** La salud bucal está estrechamente ligada con los hábitos alimenticios y la higiene. Una ingesta regular de alimentos ricos en azúcar, grasas, hidratos de carbono, conjuntamente con una mala higiene, constituyen el caldo de cultivo para la aparición de caries.

## **2.2 Pregunta de investigación**

¿La implementación de un programa podrá promover una alimentación saludable en niños de 4 a 6 años de edad?

## **2.3 Hipótesis**

Con la implementación del programa de alimentación saludable en niños, se lograra que los niños del Instituto Tokani cambien sus hábitos de alimentación.

## **2.4 Objetivos**

Objetivo general

- Diseñar, implementar y evaluar los hábitos que tienen los niños sobre el consumo de los distintos alimentos que son saludables y no saludables.

Objetivos específicos

- Identificar porque es importante consumir frutas y verduras.
- Identificar los daños que causan los productos chatarra.
- Analizar la importancia del ejercicio en los niños.

## 2.5 Justificación

Es importante dar a conocer sobre la alimentación saludable ya que la población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que la merienda y el almuerzo escolar puede y deben ser, una oportunidad para que en el que día a día las niñas y niños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una alimentación y nutrición saludables, para mantener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables.

La alimentación y la actividad física en la salud es la base importante en los niños ya que en México existen muchos niños con obesidad y la actividad física aporta beneficios adicionales independientes de la alimentación. Y es importante que los niños adopten un buen hábito en el ejercicio ya que ellos desde esa edad empiezan a tener problemas de salud y como se mencionó son los más vulnerables.

Es importante saber que la obesidad, es la enfermedad que se puede evitar, e iniciar buenos hábitos desde la infancia, y es considerada como un problema de salud pública tanto en países desarrollados como en aquellos en vías de desarrollo.

# Capítulo III

## Método

### 3.1 Tipo de estudio

La presente investigación es de carácter longitudinal que recoge datos sobre un grupo de sujetos, en distintos momentos a lo largo del tiempo que deberá completarse con el estudio de los factores de riesgo y de protección lo que permitirá planificar de forma adecuada la evaluación, la prevención y el tratamiento (Farrington y Loeber, 1995).

El tipo de estudio será explicativo, debido a que los estudios explicativos van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; están dirigidos a responder a las causas de los eventos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da éste, o por qué dos o más variables están relacionadas, siendo este el que mayor se adecue al tema de la investigación. (Hernández, Fernández y Baptista, 1991).

### 3.2 Diseño de investigación

La investigación es de tipo cuasi-experimental, a los grupos se les aplica simultáneamente la pre prueba, un grupo de intervención, al finalizar la intervención se les aplica una pos prueba y se da seguimiento; cabe destacar que la selección del grupo no fue realizada de forma aleatoria; el diseño de esta investigación puede observarse de la siguiente manera (Hernández, Fernández y Baptista, 1991):

Grupo de intervención      G<sub>1</sub>    O<sub>1</sub>    X<sub>1</sub>    O<sub>2</sub>    O<sub>3</sub>

### **3.3 Participantes**

La muestra consistió en un grupo de 20 niños, conformado por mujeres y hombres, con edades que comprenden de 5 a 6 años y que se encuentran inscritos en el Instituto Tokani ubicado en la con Conchita de Texcoco, Estado de México.

### **3.4 Programa de intervención**

El programa que se realizó fue el siguiente:

#### **Programa para promover una alimentación saludable en niños**

Para obtener el título de:

Licenciado en Educación para la Salud

El programa para promover una alimentación saludable en niños, es una intervención dirigida a estudiantes de preescolar que tienen aproximadamente la edad de 5 a 6 años y está integrado por niñas y niños, su aplicación pretende modificar los hábitos que tiene los niños respecto a la alimentación saludable, relacionado con el contenido de la activación física.

Los contenidos estarán acompañados por diversas técnicas de aprendizaje que podrán ayudar a los niños modificar algunos hábitos alimenticios. Los temas serán:

- Por qué nos hace daño tener una mala alimentación.
- Conocer por que es importante estar saludables
- Aprender y saber sobre el plato del bien comer

- Aprende y toma saludable
- Saber que tomamos y cuánto consumimos
- Por qué jugar y moverse es importante
- Conocer y saber nuestros horarios

El objetivo de este programa fue modificar hábitos alimenticios en niños.

La intervención está conformada por 8 sesiones de 60 minutos, una hora por dos días a la semana.

#### 1. Estructura de las sesiones

Para facilitar la comprensión de las sesiones se han estructurado de la siguiente manera:

- ∞ Nombre y número de la sesión
- ∞ Objetivos
- ∞ Tiempo estimado
- ∞ Materiales
- ∞ Desarrollo de actividades
- ∞ Anexos

Al final de cada sesión se plantea una actividad llamada “sonriendo a tu salud” que se revisa al inicio de la siguiente sesión por medio de un informe de los niños sobre que hizo, como lo hizo, con quien y que dificultades encontraron, lo cual permite que los niños integren en su repertorio conductual las conductas y habilidades adquiridas, que las pongan en práctica en los escenarios naturales, que se ensaye con distintas personas y en diferentes situaciones para facilitar la transferencia y generalización de las conductas. El facilitador refuerza los logros y anima a los niños a practicar en nuevas situaciones.

<p><b>Sesión 1 Presentación del programa</b></p> <p>1.1 Presentación con los participantes</p> <p>1.2 Presentación del programa para promover una alimentación saludable en niños.</p> <p>1.3 Presentar que es la alimentación saludable</p>	<p><b>Sesión 2 Por que nos hace daño tener una mala alimentación</b></p> <p>2.1 Enfermedades producidas por una mala alimentación</p> <p>2.2 Porque es importante comer frutas y verduras</p>
<p><b>Sesión 3 Conocer por que es importante estar saludables</b></p> <p>3.1 Beneficios que tiene comer saludable para mi cuerpo</p> <p>3.2 Importancia de consumir proteínas y calorías para mi cuerpo.</p>	<p><b>Sesión 4 aprender y saber sobre el plato del bien comer</b></p> <p>4.1 Que es el plato del bien comer</p> <p>4.2 Como está dividido y que contiene el plato del bien comer</p>
<p><b>Sesión 5 Aprende y toma saludable</b></p> <p>1.1 Que es la jarra del buen beber</p> <p>1.2 Como está dividida la jara del buen beber</p>	<p><b>Sesión 6 Saber que tomamos y cuanto consumimos.</b></p> <p>6.1 Conocer cuanta azúcar contiene los refrescos</p> <p>6.2 Que contiene los productos chatarras</p>

<b>Sesión 7 Por que jugar y moverse es importante</b>	<b>Sesión 8 Conocer y saber nuestros horarios</b>
7.1 Importancia de la activación física	8.1 Porque es importante tener un horario
7.2 Conocer los ejercicios de acuerdo a su edad	8.2 Porque es importante comer a mi horario
7.3 A que nos ayuda a la salud realizar activación física	

### **Técnicas utilizadas**

A continuación, se describen las técnicas utilizadas en la intervención:

Cuento llamado “el sapo contento” los cuentos han sido utilizados desde tiempos atrás, como una herramienta didáctica que permite ir desarrollando en los niños comunicación, interpretaciones, que serán luego ejemplo para su desarrollo de habilidades.

Obra de teatro a los niños ayuda en la socialización de los niños, principalmente a los que tienen dificultad para comunicarse. También mejorar la concentración y la atención de los niños, transmitir e inculcar valores y promover que los niños reflexionen.

Memorama sirve para incrementar la capacidad de la memoria al recordar donde estaban las otras cartas, poniendo en práctica las funciones visuales y de recordar al momento de buscar el par de la imagen ejercitando así a la memoria. Una de las principales ventajas, es que no son iguales, pueden ser dibujos de cualquier clase y no tiene un número determinado de cartas a jugar.

Lluvia de ideas es la capacidad para que los niños puedan trabajar conjuntamente y en equipo para un bien común, para la resolución de un problema o un reto. A la hora de enfrentarse a una lluvia de ideas es muy importante mentalizar a tus alumnos que cualquier idea por el mero hecho de ser una idea es perfectamente válida y digna de ser tomada en cuenta.

El reloj mágico para que los niños puedan desarrollar sus conocimientos para poder marcar las horas de sus comidas.

## Sesiones desarrolladas

### Sesión 1 Presentación del programa

Objetivo:

Explicar a los niños sobre el tema de alimentación saludable.

Identificar las situaciones de la alimentación que viven los niños

Tiempo 60 min

Materiales

- Cartoncillo
- Marcadores
- Imágenes
- Papel kraft

Procedimiento

Actividad 1.1 Presentación del programa

Tiempo 10 min

El facilitador entrará al grupo que se va a trabajar.

El facilitador llegará con los niños y se presentará, mientras los niños estén sentados en su lugar.

∞ Presentación

Tiempo 15 min.

*Hola niños me llamo Jessica soy estudiante universitaria y vengo a impartirles un programa sobre la alimentación saludable, el objetivo de mi programa es que ustedes conozcan los buenos hábitos alimenticios.*

El facilitador dará a conocer el programa para promover una alimentación saludable en niños.

Bienvenidos

El facilitador pegara en el pizarrón un cartel.

Mediante el cartel (Anexo 1), con una imagen de un niño comiendo fruta se pondrá el título del programa. Para que se les mencione que es la alimentación.

El facilitador, *la alimentación es un proceso donde los seres humanos comen alimentos para estar felices.*

Mientras los niños estén sentados en sus lugares.

Actividad 1.2 Presentar que es la alimentación saludable

Ya que se haya presentado el programa, el facilitador pegara en el pizarrón un cuento.

Tiempo 2 min

El facilitador pedirá a los niños que estén sentaditos para que puedan escuchar el cuento y ver las imágenes.

Antes de leer el libro, el facilitador tendrá que ver que los niños estén bien acomodados y que todos los niños puedan alcanzar a ver el libro.

Tiempo 3 min.

Mediante el cuento llamado el sapo comelón (Anexo 2), el facilitador les explicará a los niños que es la alimentación saludable.

*La alimentación saludable es consumir alimentos que ayudan a nuestro cuerpo para tener un buen desarrollo.*

Tiempo 10 min.

Ya leído el cuento el facilitador pedirá a los niños que digan que entendieron sobre el cuento y después el facilitador dará el comentario sobre el cuento.

Tiempo 10 min.

Actividad 1.3 Sonriendo a tu salud

Tiempo 5 min.

El facilitador les pedirá a los niños que platiquen con sus papás acerca del cuento del sapo comelón, para que ellos les expliquen también porque es importante comer saludables.

## ANEXO 1



## **ANEXO 2**

### Cuento del sapo contento

Había una vez un sapo comelón, que vivía en un jardín grande, y que siempre estaba sentadito comiendo muchos dulces y viendo televisión, cuando al día siguiente su mamá lo tuvo que llevar al doctor porque le dolía mucho el estómago, y el doctor le dijo que no podía estar comiendo mucho dulce porque le estaba dañando su estómago.

Entonces su mamá se lo llevó a su casa y le dio de comer muchas frutas y verduras, y así al sapito ya nunca volvió a dolerle su estómago.

## SESIÓN 2 POR QUE NOS HACE DAÑO TENER UNA MALA ALIMENTACIÓN

Objetivo:

Explicar a los niños sobre las enfermedades producidas por una mala alimentación y la importancia de comer frutas y verduras.

Tiempo 60 min.

Materiales

- Una caja
- Tela
- Títeres
- Pegamento

Tiempo 5 min.

Actividad 2.1 Revisión de Sonriendo a tu salud

El facilitador llegará al grupo, y saludara a los niños, mientras están sentados en sus lugares.

*Hola niños como están.*

El facilitador les pedirá a los niños que comenten, que platicaron con sus padres acerca del cuento del sapo comelón.

Actividad 2.2 Enfermedades producidas por una mala alimentación

Tiempo 3 min.

El facilitador pondrá una mesa enfrente del pizarrón, le pedirá a los niños que guarden silencio para poder realizar una pequeña obra.

Tiempo 3 min.

El facilitador colocará un escenario en la mesa (anexo 1) y se sentará en el suelo tapándose para que se vean solo los títeres.

Tiempo 3 min.

El facilitador pedirá a los niños sentarse y después presentará los títeres para iniciar la obra.

*Hola niños yo me llamo Manu, yo me llamo Cuco y yo me llamo Maní*

Tiempo 5 min.

El facilitador mediante la pequeña obra de teatro mencionará, las enfermedades producidas por una mala alimentación. (Anexo 1)

Tiempo 10 min.

*Obra*

*Un día en la mañana salieron a jugar Manu y Cuco, fueron a preguntar por Maní porque no había salido a jugar.*

*Fueron a tocar la puerta de la casa de Maní y salió su mamá, les dijo que no podía salir porque estaba enfermo.*

*Al otro día salió Maní a jugar y sus amiguitos le preguntaron que le había pasado.*

*Y Maní contesto:*

*Lo que paso fue que no comí saludablemente y me enferme del estómago y el doctor me dijo que si seguía comiendo dulces o refrescos me podía seguir doliendo más feo mi estómago y no tener ganas de jugar.*

Actividad 2.3 Porque es importante comer frutas y verduras.

Tiempo 3min.

Ya terminada la obra, el facilitador pedirá a los niños que se coloquen en sus lugares.

El facilitador pegará en el pizarrón algunas figuras de frutas y verduras

Mediante figuras de frutas y verduras, el facilitador explicará por qué es importante comer cada una de ellas y en que nos ayuda estar saludables. (Anexo 2).

*Comer fruta nos ayuda a nuestro cuerpo tener energía, como la manzana nos ayuda al estómago, el plátano a tener un buen desarrollo.*

*Las verduras nos ayudan a tener una buena digestión en el estómago y no nos enfermamos*

Tiempo 10 min.

Terminando de explicar, el facilitador hará participar a los niños para que digan que entendieron y mencionen porque es importante comer saludablemente.

Actividad 2.4 Sonriendo a tu salud

Tiempo 5min.

Al terminar las participaciones de los niños.

El facilitador les pedirá a los niños que platicuen con sus papás porque es importante comer frutas y verduras.

Anexo 1



Anexo 2



## SESIÓN 3 CONOCER POR QUE ES IMPORTANTE ESTAR SALUDABLES

Objetivo:

Explicar a los niños la importancia que tiene tener un cuerpo saludable.

Tiempo 60 min.

Materiales

- Dos canastitas
- Figuras de alimentos (frutas y verduras carnes, leche agua, frituras, refrescos, etc.)
- Papel kraft
- Imágenes de alimentos y proteínas

Procedimiento

Actividad 3.1 Revisión de Sonriendo a tu salud.

Tiempo 10 min.

El facilitador llegará al grupo, y saludará a los niños, mientras están sentados en sus lugares.

*Hola niños como están.*

El facilitador les preguntará a los niños sobre que les habían dicho sus padres, de la importancia de comer frutas y verduras.

Actividad 3.2 Beneficios que tiene comer saludable para mi cuerpo

Tiempo 15 min.

El facilitador pegará en el pizarrón un infograma.

Mediante el infograma con imágenes se explicará sobre los beneficios que tiene mi cuerpo por comer saludable (Anexo 1).

El facilitador: *si comemos verduras, frutas, agua, etc. nuestro cuerpo tendrá un crecimiento donde estaremos fuertes y grandes, si comemos saludablemente podemos evitar la obesidad, la desnutrición, etc.*

El facilitador al terminar de decir los beneficios, les preguntará a los niños que entienden sobre las imágenes.

Actividad 3.3 Importancia de consumir proteínas y calorías para mi cuerpo.

Tiempo 25 min.

El facilitador le pedirá a los niños salir al patio para jugar canasticas que consta en:

El facilitador les pedirá a los niños que se formen en parejas y enfrente de ellos abra una mesa de las figuras de chatarras, verduras, carnes, etc. Y llevaran sus canastitas para llenarlas. Ya que hayan terminado explicarán si eso es bueno para su salud o no (Anexo 2).

Ya que se haya terminado la dinámica.

El facilitador les pedirá a los niños entrar al salón ordenadamente.

Actividad 3.4 Sonriendo a tu salud.

Al terminar su participación de los niños

El facilitador les pedirá que platiquen con sus papás sobre el juego que habían realizado y les platiquen que alimentos les hace daño para su cuerpo.

Anexo 1



Anexo 2





## SESIÓN 4 APRENDER Y SABER SOBRE EL PLATO DEL BIEN COMER

Objetivo:

Explicar la importancia del plato del bien comer

Tiempo 60 min.

Materiales:

- Cartón
- Pegamento
- Tela
- Imágenes
- Tijeras

Procedimiento

Actividad 4.1 Revisión de Sonriendo a tu salud.

Tiempo 10 min.

El facilitador llegará al grupo, y saludará a los niños, mientras están sentados en sus lugares.

El facilitador les pedirá a los niños comentar que platicaron con sus padres sobre el jugo de las canastitas.

*Hola niños quien quisiera decir que platicó con sus padres acerca del juego de la sesión pasada.*

Actividad 4.2 Que es el plato del bien comer

Tiempo 10 min.

Terminando sus participaciones de los niños.

El facilitador pegará el plato gigante en el pizarrón

Mediante el plato gigante el facilitador explicará que es el plato del bien comer (Anexo 1).

*El plato del bien comer es donde se puede observar que alimentos tenemos que consumir más, cuales alimentos se deben de comer menos y como se llaman.*

Actividad 4.3 Como está dividido el plato del bien comer

El facilitador seguirá ocupando el plato gigante para que pueda explicar cada división, y como está conformado.

El facilitador tendrá en las manos las figuras que van en el plato gigante y al ir mencionando como se divide va ir pegando que alimento va en cada división.

*En el grupo de los cereales va el pan, la fibra, etc. (se pegaran las figuras).*

*En el grupo de las frutas y verduras va el nopal, el jitomate, la sandía, la manzana, etc. (se pegara las figuras).*

*En el grupo de los alimentos de origen animal va el pescado, el pollo, el queso, etc. (se pegaran las figuras).*

El facilitador les va ir preguntado a los niños sobre el plato del bien comer

Ya terminando de explicar.

El facilitador despegará las figuras del plato del bien comer para repartir una figura a cada niño y en orden que las pasen a pegar en el grupo que correspondiente.

Actividad 4.5 Sonriendo a tu salud

Al terminar la participación de los niños.

El facilitador les pedirá a los niños que platicuen con sus papás sobre el plato del bien comer, que ellos lo vayan dibujando y les vayan platicando a sus papás.

Anexo 1



## SESIÓN 5 APRENDE Y TOMA SALUDABLE

Objetivo:

Explicar a los niños la importancia de beber saludablemente.

Tiempo 60 min.

Materiales

- Cartón
- Pegamento
- Tela
- Imágenes
- Tejeras

Procedimiento

Actividad 5.1 Revisión de Sonriendo a tu salud.

Tiempo 10 min.

El facilitador llegará al grupo, y saludará a los niños, mientras están sentados en sus lugares.

El facilitador les pedirá a los niños que muestren su plato del bien comer que le hayan explicado a sus padres.

*Hola niño quien quisiera decir que es lo que platicó con sus papás.*

Actividad 5.2 Que es la jarra del buen beber

Tiempo 10 min.

Terminando la participación de los niños, el docente pegara en el pizarrón la jarra gigante.

Mediante la jarra gigante el facilitador explicará que es la jarra del buen beber.

*El facilitador, la jarra del buen beber es donde nos informa que bebidas son más saludables y no nos afecta en nuestros cuerpos. Y también nos dice cuanto podemos beber para que no nos haga daño a nuestra salud.*

Actividad 5.3 Como está dividida la jara del buen beber.

Tiempo 20 min.

El facilitador seguirá utilizando la jarra gigante para explicarles cuantos niveles tiene y como está conformada.

*La jarra del buen beber está dividida en 6 niveles.*

*En el primer nivel está el agua potable (se pegara la imagen).*

*En el segundo nivel está la leche (se pegara la imagen).*

*En el tercer nivel está el café sin azúcar (se pegara la imagen).*

*En el cuarto nivel está las bebidas artificiales como el tang (se pegara la imagen).*

*En el quinto nivel está las bebidas alcohólicas, jugos de fruta, etc. (Se pegara la imagen).*

*En el sexto nivel refrescos (se pegara la imagen).*

*La bebida más importante que se debe consumir es el agua*

El facilitador despegará las figuras de la jarra para que les reparta una a los niños y ellos pasen a pegarlas ordenadamente.

Actividad 5.4 Sonriendo a tu salud.

El facilitador les pedirá a los niños que platicuen con sus papás sobre la jarra del buen beber, y que bebida se toma más en casa.

### Anexo 1







## SESIÓN 6 Saber que tomamos y cuanto consumimos.

Objetivo:

Explicar cuanto consumimos y en que nos afecta.

Tiempo 60 min.

Materiales

- Botellas de refresco
- Envolturas de producto chatarra
- Papel kraft
- Plumones

Procedimiento

Actividad 6.1 Revisión de Sonriendo a tu salud

El facilitador llegará al grupo, y saludará a los niños, mientras están sentados en sus lugares.

El facilitador les pedirá a los niños que platiquen que bebida se toma más en casa y que les dijeron a sus papás sobre la jarra del buen beber.

*Hola niño quien quisiera decir que es lo que platicó con sus papás.*

Actividad 6.2 Conocer cuanta azúcar contiene los refrescos

Al terminar sus participaciones de los niños.

El facilitador llevará botellas de refrescos, yogurt, productos que contengan azúcares, para explicarles que productos contiene más azúcar y hace daño a la salud (Anexo 1).

El facilitador pondrá una mesa enfrente para colocar cada botella.

*El refresco de coca cola contiene 17 cucharadas de azúcar y nos afecta a los huesos*

*La manzana lift 9 cucharadas de azúcar y nos hace daño los huesos y riñones*

*El jugo jumex contiene 10 cucharadas de azúcar y nos afecta a nuestros riñones*

*El jugo de boing contiene 10 cucharadas de azúcar*

*El yogurt contiene 6 cucharadas de azúcar*

Actividad 6.3 Que contiene los productos chatarras

El facilitador llevará envolturas de productos chatarra para explicarles a los niños porque hacen daño a nuestro cuerpo (Anexo 2).

En la misma mesa el facilitador acomodará las envolturas.

*El producto chatarra puede generar problemas de memoria y aprendizaje.*

Puede generar problemas digestivos

Provoca fatiga y debilidad, que ya no tendrán ganas de jugar.

#### Actividad 6.4 Sonriendo a tu salud

El facilitador les pedirá a los niños que platiquen con sus papás por que los productos chatarras hacen daño.

#### Anexo 1



#### Anexo 2



## SESIÓN 7 Por que jugar y moverse es importante

Objetivo:

Lograr que los niños conozcan porque les ayuda la activación física para su salud.

Tiempo 60 min

Materiales

- Imágenes
- Papel américa

Procedimiento

Actividad 7.1 Revisión de Sonriendo a tu salud

Tiempo 5 min.

El facilitador llegará al grupo, y saludará a los niños, mientras están sentados en sus lugares.

El facilitador les preguntará a los niños, que fue lo que platicaron con sus padres acerca de los productos chatarras

*Hola niño quien quisiera decir que es lo que platicó con sus papás.*

Actividad 7.2 Importancia de la activación física

Tiempo 10 min.

Mediante un cartel de imágenes, el facilitador explicará por qué es importante hacer activación física (Anexo1).

*Para ustedes que van iniciando su desarrollo la activación física es importante ya que les ayuda estar más fuertes y no padecer enfermedades como la obesidad y daños en los huesos.*

El facilitador le preguntará *cuantos niños realizan activación física, con quien y que es lo que realizan.*

Actividad 7.3 Conocer los ejercicios de acuerdo a su edad

Tiempo 10 min.

Mediante ese mismo cartel el facilitador le mostrará que ejercicios pueden hacer acorde a su edad.

Actividad 7.4 A que nos ayuda a la salud realizar activación física

Tiempo 10 min.

El facilitador saldrá al patio con los niños para realizar los ejercicios vistos en el cartel.

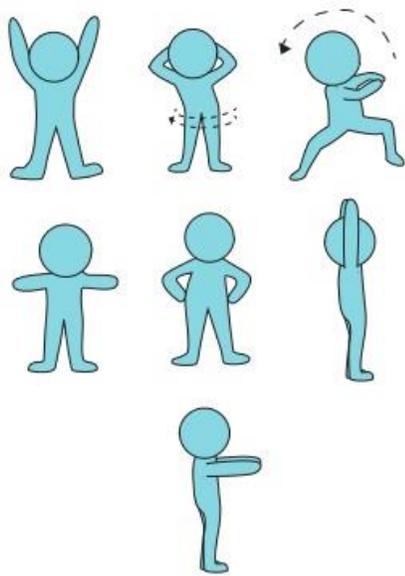
Los niños se colocarán en una hilera para que puedan realizar los ejercicios.

Y después el facilitador y los niños se tomarán de las manos para hacer un círculo y jugar el juego de la rueda de san miguel.

## Actividad 7.5 Sonriendo a tu salud

El facilitador les pedirá a los niños que platiquen con sus papás porque es bueno hacer ejercicio.

### Anexo 1



- ★ Insistir en la adecuada respiración y en la relajación del cuerpo al finalizar.

#### Orientaciones:

- ★ No forzar la extensión de articulaciones, ligamentos y músculos.
- ★ Pueden integrarse los padres de familia a las distintas secuencias y apoyar a sus hijos.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

## SESIÓN 8 Conocer y saber nuestros horarios

Objetivo:

Conocer la importancia de comer en un horario adecuado.

Tiempo 60 min

Materiales

Procedimiento

Actividad 8.1 Revisión de Sonriendo a tu salud

El facilitador llegará al grupo, y saludará a los niños, mientras están sentados en sus lugares.

El facilitador preguntará a los niños si platicaron con sus papás sobre si es bueno hacer ejercicio.

*Hola niño quien quisiera decir que es lo que platicó con sus papás.*

Actividad 8.2 Porque es importante tener un horario

Al terminar su participación de los de los niños.

El facilitador pondrá un reloj grande en el suelo y le pedirá a los niños que hagan un círculo alrededor del reloj.

Mediante el reloj gigante el facilitador explicará en que horarios podemos consumir nuestros alimentos (Anexo 1)

*El facilitador le dirá a los niños que deben comer 5 veces al día, es decir 3 comidas y 2 colaciones que deberán distribuir durante todo el día*

Actividad 8.3 Porque es importante comer a mi horario

El docente pedirá a los niños salir al patio para que hagan un círculo y en medio quede el reloj gigante y cada uno pase a decir sus horas y que alimentos podemos consumir a esa hora.

Actividad 8.4 Despedida

Anexo 1



### **3.7 Procedimiento**

Antes de realizar las intervenciones con los niños se otorgó el permiso a los padres mediante un asentamiento informado que le di a la directora del preescolar, donde se les informaba sobre las intervención como, el nombre del programa, el objetivo y la autorización para que sus hijos pudieran participar.

Al haber obtenido la autorización de los padres se inició las sesiones para los niños

### **3.8 Plan de análisis**

Para sacar los resultados obtenidos de los cuestionarios (preprueba y posprueba), se vació en un programa llamado en SSPS, donde se colocaron pregunta por pregunta y cada respuesta que se obtuvo de los niños.

Al haber vaciado todas las respuestas se realizaron las tablas de ANOVA para obtener la significancia donde nos dice si en una de las preguntas se obtuvo cambio o no se obtuvo.

## Capítulo IV

### 4.1 Resultados

Al analizar los resultados (tabla 1) se observó que de las 12 preguntas del cuestionario solo 8 preguntas se obtuvo una significancia de la preprueba a la posprueba (3, 5, 6, 7, 8, 9, 10 y 11).

La primera pregunta fue cuantas frutas comes al día, si se tuvo una significancia positiva ya si se logró que los niños consumieran más las frutas. Cuantas veces a la semana comes papas fritas y pizza, si se obtuvo una significancia positiva ya que en los niños si se logró que hubiera una disminución en el consumo de las frituras, pizza.

Cuantas veces al día comes yogurt, leche y queso, si se obtuvo una significancia positiva ya que en los niños si se logró que hubiera un aumento en el consumo de yogurt, leche, queso, ya que les fortalece a sus huesos de su cuerpo.

Cuantas veces comes pescado, si se obtuvo una significancia positiva ya que en los niños si se logró que hubiera un aumento en el consumo de pescado, ya que les ayuda a estar más saludables.

Cuantas veces al día tomas jugos, si se obtuvo una significancia positiva ya que en los niños si se logró que hubiera una disminución en el consumo de jugos, ya que al consumir muchos jugos al día puede afectar a su salud.

Cuantas veces a la semana comes lentejas, si se obtuvo una significancia ya que en los niños si se logró que hubiera un aumento en el consumo de lentejas, ya que las lentejas les ayuda a tener más proteínas en sus cuerpos.

Cuantas veces a la semana comes galletas y helados, si se obtuvo una significancia ya que en los niños si se logró que hubiera una disminución en el consumo de galletas y helados, ya que a lo largo del tiempo hace daño.

Cuantas veces a la semana comes tortas y hamburguesas, si se obtuvo una significancia ya que en los niños si se logró que hubiera una disminución en el

consumo de tortas y hamburguesas, ya que este tipo de alimentos dañan a la salud del niño.

Para el programa de alimentación saludable se plasmó un objetivo general donde se basó en diseñar, implementar y evaluar los hábitos que tenían sobre el consumo de los distintos alimentos que son saludables y no saludables.

Como objetivos específicos fueron: identificar porque es importante consumir frutas y verduras. Para este objetivo se pudo observar que los niños si hubo un impacto, porque al realizar la preprueba los niños contestaban que ya consumían un poco más las frutas y las verduras, nos dimos cuenta por que los niños al sacar sus alimentos ya les ponían un poco más de verduras o frutas o comidas que no fueran chatarras.

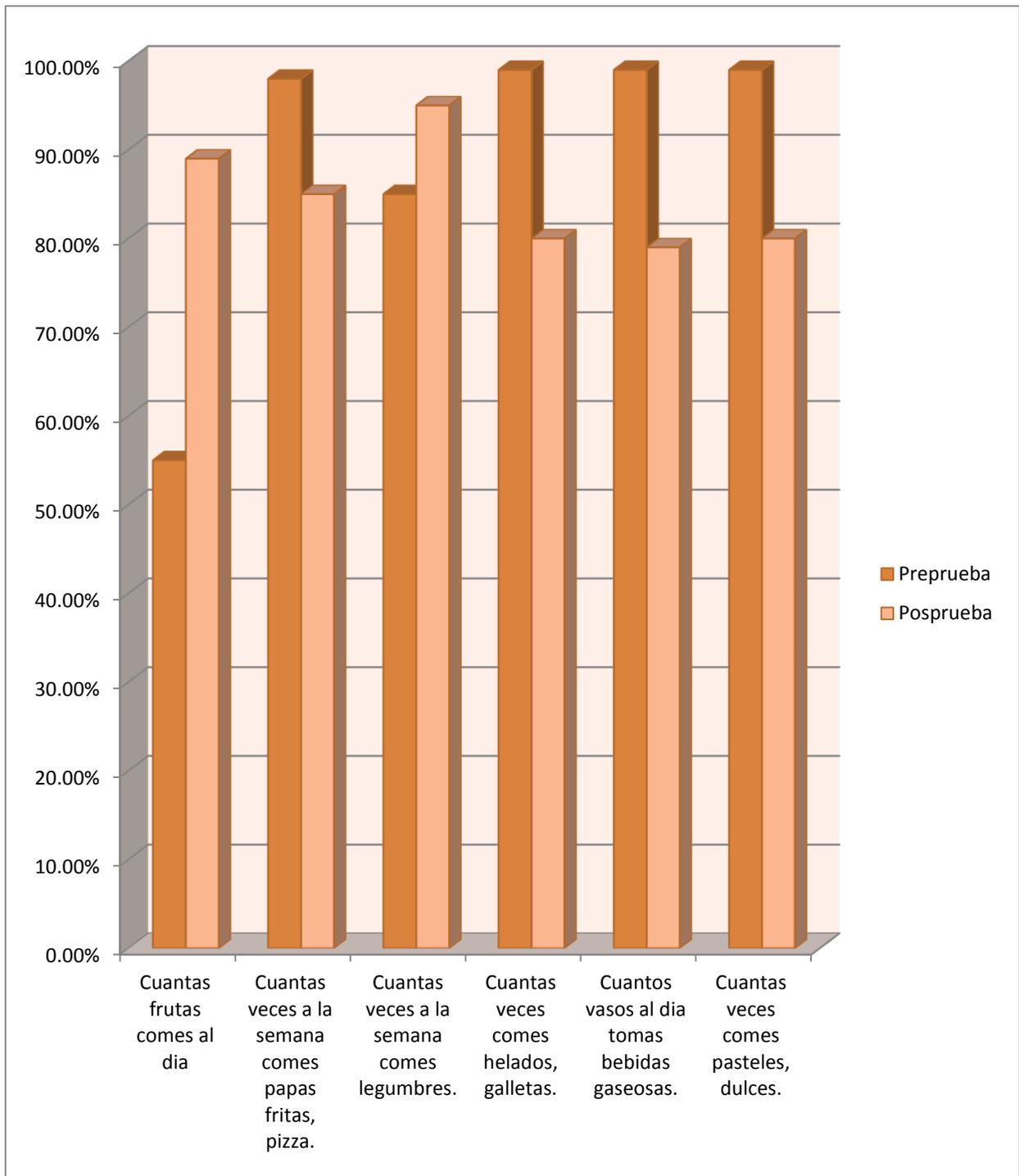
Otro de los objetivos específicos fue dar a conocer los daños que causan los productos chatarra. Este si fue muy importante ya que si impacto mucho en los niños, lo que se realizo fue un cuento, donde los personajes fueron sapitos, donde el sapito se ponía muy malo porque consumía muchos dulces, y por consumir tanto lo tuvieron que llevar al hospital, pero lo peor de todo no podía jugar con sus amiguitos, y así fue cuando los niños empezaron a decir que ellos no les gusta los hospitales y que siempre les gusta jugar con sus amiguitos.

Dentro de los objetivos específicos también se explicó la importancia que tiene realizar ejercicio, aquí también los niños les motivo mucho ya que se realizaron algunas actividades fuera del salón.

En la siguiente (gráfica 1) se representa, que si existió un cambio en los niños durante la intervención.

Es decir en la preprueba se observó que los niños consumían frituras y menos verduras, y al terminar se realizó la posprueba, donde se obtuvo que los niños que consumían productos chatarra, ya había disminuido, por ejemplo si se comían de 4 a 5 dulces al día, fue disminuyendo de 2 a 3 dulces al día.

Gráfica 1

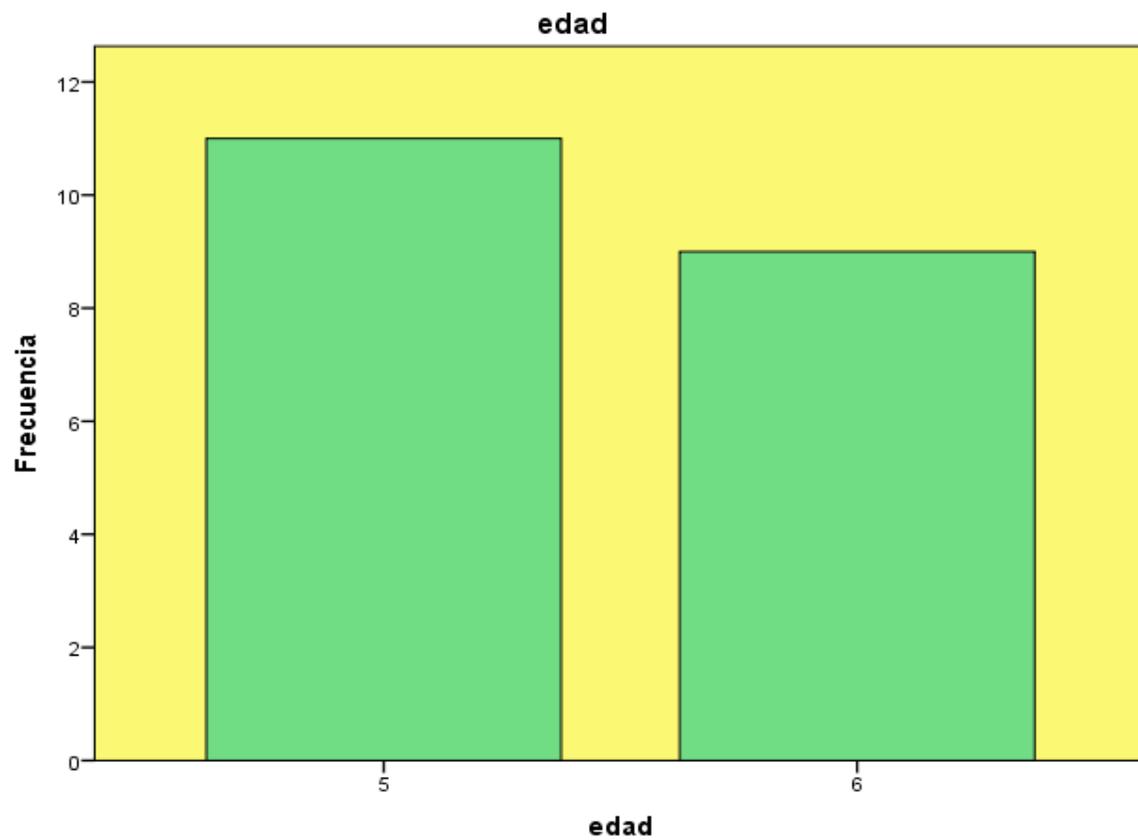


## 4.2 Resultados descriptivos

**Edad**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
5	11	55.0	55.0	55.0
6	9	45.0	45.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

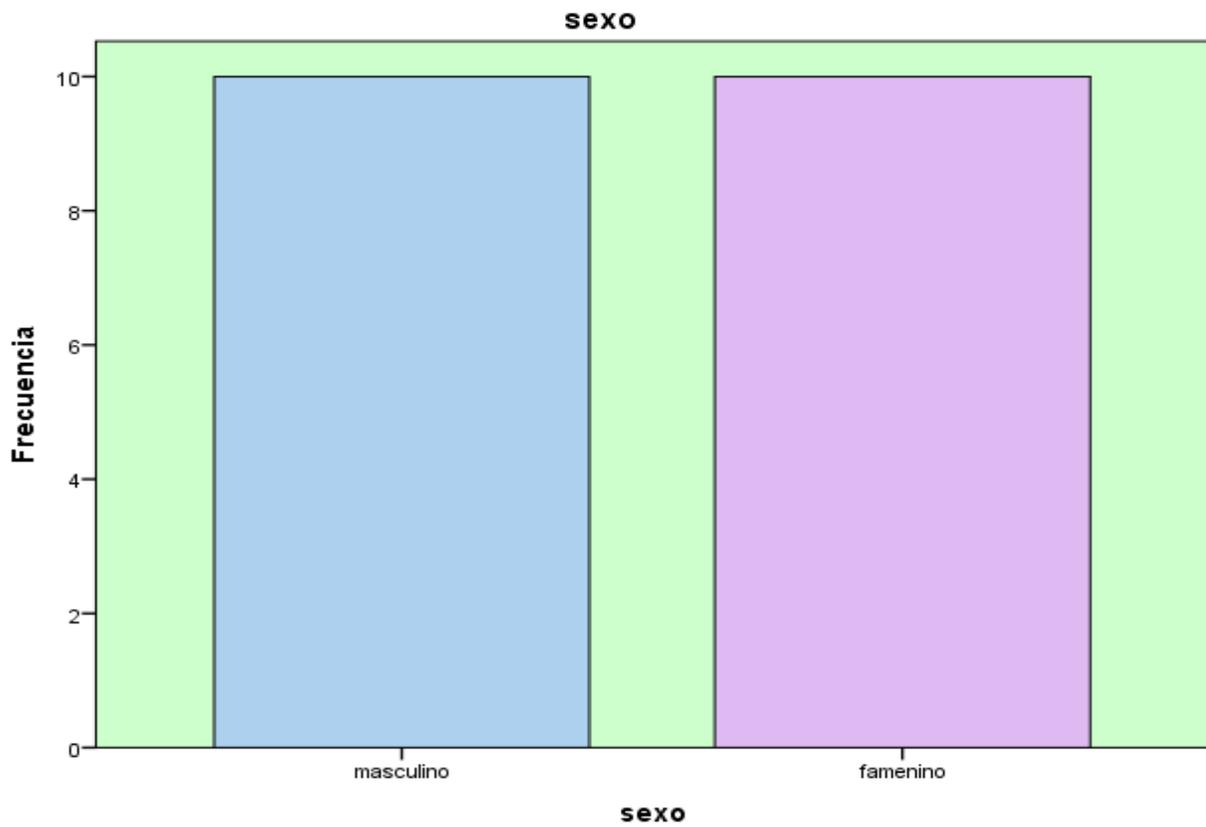
Figura 1



### Sexo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
masculino	10	50.0	50.0	50.0
femenino	10	50.0	50.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Figura 2



### 4.3 Resultados inferenciales

La muestra consistió en un grupo experimental de 20 niños, conformado por mujeres y hombres, con edades que comprenden de 5 a 6 años y que se encuentran inscritos en un preescolar privado ubicado en Texcoco, Estado de México.

A continuación se muestran los resultados obtenidos durante la prueba para comprobar si existieron diferencias estadísticamente significativas, en la variable dependiente que fue que tanto consumían de productos chatarra y la variable independiente cuanto reducían el producto chatarra por frutas y verduras. Para lo cual se aplicó la prueba ANOVA para muestras repetidas, en la siguiente tabla.

Tabla 1. Medidas y desviaciones estándar para el grupo intervención en la preprueba y posprueba para la cantidad de consumo de frutas y verduras que realizaban los niños.

	Pre prueba	Post prueba			
Variable	Intervención M (DE)	Intervención M (DE)	<i>F</i>	<i>P</i>	<i>D</i>
1. Cuantos vasos de agua tomas al día	1.70 (.571)	1.80 (.41)	.487	.494	.025
2. Cuantos platos de ensalada comes al día	1.85 (.671)	1.75 (.44)	.241	.629	.013
3. Cuantas frutas comes al día	1.70 (.470)	2.00 (.00)	8.143	.010	.300
4. Cuantos panes comes al día	1.20 (.523)	1.40 (.82)	.717	.408	.036
5. Cuantas veces a la semana comes papas fritas, pizza	1.85 (.489)	2.35 (.93)	5.59	.029	.227

6. Cuantas veces al día comes yogurt, leché, queso	1.70 (.470)	1.10 (.44)	20.11	.000	.514
7. Cuantas veces comes pescado	2.15 (.671)	1.30 (.58)	16.59	.001	.466
8. Cuantas veces al día tomas jugos	1.85 (.489)	1.15 (.49)	44.33	.000	.700
9. Cuantas veces a la semana comes lentejas	1.60 (.754)	1.95 (.22)	4.41	.049	.188
10. Cuantas veces a la semana comes galletas helados	1.65 (.489)	2.70 (.73)	22.10	.000	.538
11. Cuantas veces a la semana comes tortas hamburguesas	1.70 (.571)	2.40 (.94)	8.39	.009	.306
12. Cuantas veces al día comes dulces	1.90 (.641)	2.30 (.98)	2.45	.134	.114

## Capítulo V

### 5.1 Conclusiones

A manera de conclusión puedo decir que, aun que nuestro país esta como el primer lugar de obesidad, se puede corregir los hábitos desde niños, porque en los niños si se entusiasman mucho al tener este tipo de intervenciones claro también depende mucho de las estrategias que realicen, porque si escogemos estrategias que no funcionan con los niños obviamente que los niños no les va a agradar, y nunca se va a poder lograr cambios en ellos.

Siento que en los niños es muy importante iniciar con ellos ya que desde niños vamos construyendo nuestros propios hábitos y así podemos reducir enfermedades que nos afecta a la salud más adelante.

Claro también en las demás personas es importante las intervenciones de salud por que vamos construyendo un mejor bienestar, porque nosotros como Educadores para la Salud vamos formulando estrategias en base a los recursos que se encuentre la población.

Fue una experiencia positiva, porque tal vez al principio no sabía cómo iba a trabajar con ellos porque todos eran diferentes unos ponían atención y otros no, pero al final al tomar las estrategias necesarias me apoye para captar la atención en ellos

Algunas de las limitaciones que se obtuvieron fueron que no se pudieron dos grupos ya que en los niños tenían mucho trabajo que realizar, porque tenían demasiadas clases como inglés, yoga, taekwondo, etc.

Y para realizar el último cuestionario que era la posprueba también se tuvo que cambiar el día ya que hubo un contratiempo, pero me asignaron un día para realizarlo y hacer la despedida.

## Referencias

- Carbajal, A. (2013). Manual de Nutrición y Dietética. Consultado en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-11-vitaminas.pdf>
- Cárcamo, G. I. y Mena, C. P. (2006). Alimentación saludable. *Revista de Horizontes Educativos*, (11), 1-7.
- Dahlgren, G. Whitehead, M. (2006). Estrategias europeas para la lucha contra las desigualdades sociales en salud: Desarrollando el máximo potencial de salud para toda la población – Parte 2. Consultado en: <http://www.mspsi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/desigualdadSalud/docs/estrategiasDesigual.pdf>
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, (2012). *Resultados nacionales*. Consultado en: [http://ensanut.insp.mx/doctos/ENSANUT2012\\_Sint\\_Ejec-24oct.pdf](http://ensanut.insp.mx/doctos/ENSANUT2012_Sint_Ejec-24oct.pdf).
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, (2012). *Evidencia para la política pública en salud*. Consultado en: <http://ensanut.insp.mx/doctos/analiticos/Desnutricion.pdf>.
- Farrington, D.P. y Loeber, R. (1995). *Estudios longitudinales en la investigación de los problemas de conducta*. Consultado en: [http://www.centrelondres94.com/files/Estudios\\_longitudinales\\_investigacion\\_problemas\\_conducta.pdf](http://www.centrelondres94.com/files/Estudios_longitudinales_investigacion_problemas_conducta.pdf)
- Farrington, D.P. y Loeber, R. (1995). *Estudios longitudinales en la investigación de los problemas de conducta*. Consultado en: [http://www.centrelondres94.com/files/Estudios\\_longitudinales\\_investigacion\\_problemas\\_conducta.pdf](http://www.centrelondres94.com/files/Estudios_longitudinales_investigacion_problemas_conducta.pdf)
- Guillermo, D. (2012). *Hábitos alimentarios en escolares adolescentes*. Licenciatura en nutrición. Universidad Abierta Interamericana.

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (1991). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw-Hill Interamericana de México, S.A. de C.V.
- Lira, R. (2012). Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención. *Revista de Perú Medica Salud Publica*, 29(3), 357-60.
- Lera, L. Fretes, G. González, C. G. Salinas, J. y Vio, F. (2015). Validación de un instrumento para evaluar consumo, hábitos y prácticas alimentarias en escolares de 8 a 11 años. *Revista de Nutrición Hospitalaria*. 31(5), 197-198.
- Macías, A. I., Gordillo, L. G. y Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista de Chilena Nutricional*, 3 (39), 40-43.
- Minh, L., Khanh, T., Eriksoon, B., Petzold, M., Nguyen, C. y Ascher, H. (2015). Montoya, P. (2000). *Alimentación, nutrición y salud*. Consultado en: <http://odaalc.org/documentos/1341945107.pdf>.
- Murillo, S. (2008). *Alimentación de tus niños con diabetes*. Consultado en: [https://www.fundaciondiabetes.org/upload/publicaciones\\_ficheros/36/alimentacion\\_ninos\\_diabetes08.pdf](https://www.fundaciondiabetes.org/upload/publicaciones_ficheros/36/alimentacion_ninos_diabetes08.pdf)
- Ortiz, A., Peña, L., Albino, A., Mönckeberg, F. y Serra, L. (2006). Desnutrición infantil, salud y pobreza: intervención desde un programa integral. *Revista de Nutrición Hospitalaria*. 21(4), 533-541.
- Olivares, S. y Zacarías, I. (2011). *Guía de alimentación saludable y necesidades nutricionales*. Consultado en [https://www.inta.cl/material\\_educativo/cd/3GuiAli.pdf](https://www.inta.cl/material_educativo/cd/3GuiAli.pdf).
- Organización Mundial de la Salud. (1998). *Promoción de la Salud*, Glosario.

Organización Mundial de la Salud (2016). *La obesidad y sobre peso*. Consultado en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.

Otero, B. (2012). *Nutrición*. Consultado en: <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>

Ruiz, E., Álvarez, I. y Ruiz, M. C. (2012). Hábitos de alimentación en niños con sobrepeso y obesidad. *Revista de Pediatría de México*, 3(14), 34-89.

Rener, P. (2011). *Guía familiar para promover la alimentación saludable en la primera infancia*. Consultado en: [http://www.crececontigo.gob.cl/wpcontent/uploads/2011/06/cartilla\\_alimentacion\\_saludable.pdf](http://www.crececontigo.gob.cl/wpcontent/uploads/2011/06/cartilla_alimentacion_saludable.pdf).

Rivera, J. A., Cueva, L., González, T., Shamah, T., García, R. (2013). Desnutrición crónica en México en el último cuarto de siglo: análisis de cuatro encuestas nacionales.

Serafín, P. (2012). *Manual de la alimentación escolar saludable*. Consultado en: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>.

Secretaría de Salud., Instituto Mexicano del Seguro Social., Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán” Hospital Infantil de México “Federico Gómez”

UAEM. (2007). Universidad Autónoma del Estado de México. Licenciatura en Educación para la Salud. Proyecto curricular. Toluca.

## Anexos

### Anexo 1 Cuestionario aplicado

#### Prueba

Edad.....

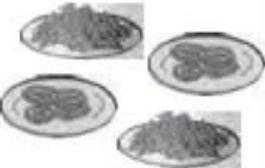
Sexo.....

Encierra en círculo la respuesta

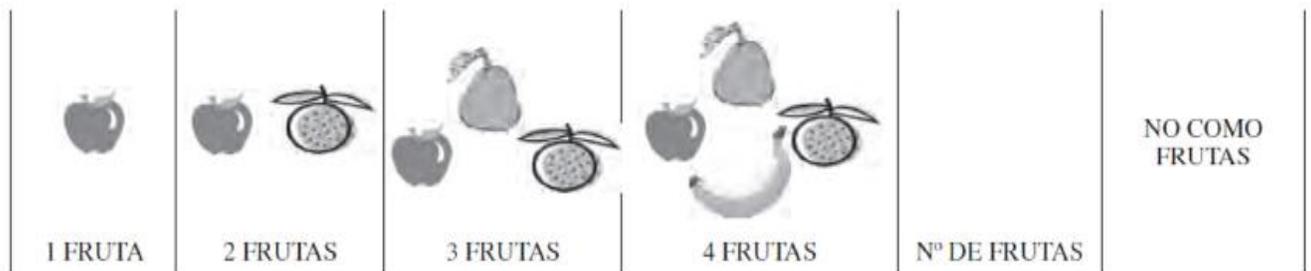
1. ¿Cuántos vasos de agua tú tomas al día?

				
1 VASO	2 VASOS	3 VASOS	4 VASOS	Nº DE VASOS
				NO TOMO AGUA

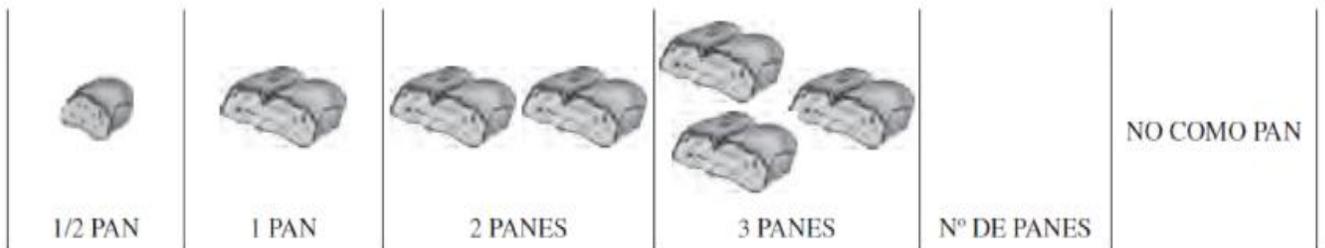
2. ¿Cuántos platos de verduras o ensaladas tú comes al día?

				
1 PLATO	2 PLATOS	3 PLATOS	4 PLATOS	Nº DE PLATOS
				NO COMO ENSALADAS O VERDURAS

3. ¿Cuántas frutas comes tú cada día?



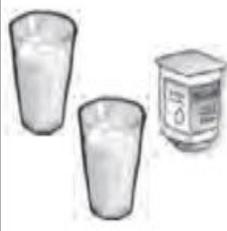
4. ¿Cuántos panes como marraqueta o hallulla comes tú al día?



5. ¿Cuántas veces a la semana tú comes papas fritas, pizzas, completos, sopaipillas?



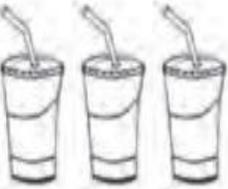
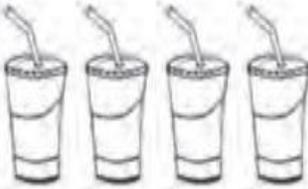
6. ¿Cuántos productos lácteos como leche descremada, queso, yogurt, comes tú cada día?

					NO COMO PRODUCTOS LÁCTEOS
1 PORCIÓN	2 PORCIONES	3 PORCIONES	4 PORCIONES	Nº DE PORCIONES	

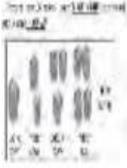
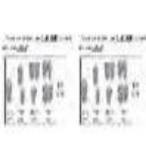
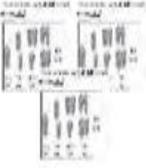
7. ¿Cuántas veces a la semana comes tú pescado?

					NO COMO PESCADO
1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA	3 DÍAS A LA SEMANA	4 DÍAS A LA SEMANA	Nº DE DÍAS A LA SEMANA	

8. ¿Cuántos vasos al día tú tomas de jugos y/o bebidas gaseosas?

					NO TOMO JUGOS Y BEBIDAS GASEOSAS
1 VASO	2 VASOS	3 VASOS	4 VASOS	Nº DE VASOS	

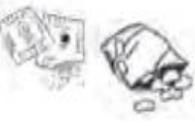
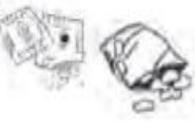
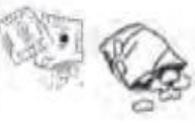
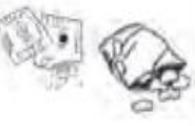
9. ¿Cuántas veces a la semana comes legumbres como lentejas, arvejas, porotos o garbanzos?

					NO COMO LEGUMBRES EN LA SEMANA
1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA	3 DÍAS A LA SEMANA	4 DÍAS A LA SEMANA	Nº DE DÍAS A LA SEMANA	

10. ¿Cuántas veces a la semana comes helados, galletas, dulces y golosinas?

					NO COMO DULCES Y GOLOSINAS
1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA	3 DÍAS A LA SEMANA	4 DÍAS A LA SEMANA	Nº DE DÍAS A LA SEMANA	

11. ¿Cuántas veces a la semana comes snacks salados como ramitas, papas fritas, nachos?

					NO COMO SNACKS SALADOS
1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA	3 DÍAS A LA SEMANA	4 DÍAS A LA SEMANA	Nº DE DÍAS A LA SEMANA	

12. ¿Cuántas veces a la semana comes pasteles y masas dulces como tortas?



1 DÍA A LA SEMANA



2 DÍAS A LA SEMANA



3 DÍAS A LA SEMANA



4 DÍAS A LA SEMANA



Nº DE DÍAS A LA SEMANA

NO COMO PASTELES Y MASAS DULCES

## Anexo 2 Asentamiento informado

Texcoco Estado de México 3 de enero del 2017.

Jessica Sánchez Meraz  
Alumno de la Licenciatura  
de Educación para la Salud  
De la Universidad Autónoma  
del Estado de México

PRESENTE

Por medio del presente me dirijo a usted, por motivo de solicitarle su autorización para que su hija o hijo participe en un programa llamado "Programa para promover una alimentación saludable en niños", con el objetivo Identificar los hábitos que tenían sobre el consumo de los distintos alimentos que son saludables y no saludables.

Que se llevara a cabo en el mes de enero a febrero del 2017.

Razón por el cual espero contar con su autorización para llevar acabo la actividad antes mencionada. Sin más por el momento, me despido en espera de una pronta respuesta.

-----  
Firma de autorización

---

### Anexo 3 Fotos de evidencia







## Anexo 4 Base de datos SPSS

base-jessi (1).sav [Conjunto\_de\_datos3] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Folio	Numérico	8	0		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
2	edad	Numérico	8	0		{1, 5 años}...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
3	sexo	Numérico	8	0		{1, masculin...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
4	Pre1	Numérico	8	0	cuantos vasos ...	{1, 1 a 2 vas...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
5	Pre2	Numérico	8	0	cuantos platos ...	{1, 1 a 2 pla...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
6	Pre3	Numérico	8	0	cuantas frutas ...	{1, 1 a 2 frut...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
7	Pre4	Numérico	8	0	cuantos panes ...	{1, 1 a 2 pa...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
8	Pre5	Numérico	8	0	cuantas veces ...	{1, 1 a 2 vec...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
9	Pre6	Numérico	8	0	cuantas veces ...	{1, 1 a 2 vec...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
10	Pre7	Numérico	8	0	cuantas veces ...	{1, 1 a 2 vec...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
11	Pre8	Numérico	8	0	cuantas veces ...	{1, 1 a 2 vec...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
12	Pre9	Numérico	8	0	cuantas veces ...	{1, 1 a 2 vec...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
13	Pre10	Numérico	8	0	cuantas veces ...	{1, 1 a 2 vec...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
14	Pre11	Numérico	8	0	cuantas veces ...	{1, 1 a 2 vec...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
15	Pre12	Numérico	8	0	cuangtas veces...	{1, 1 a 2 vec...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
16											

## Anexo 5 Reconocimiento



OTORGA EL PRESENTE

### RECONOCIMIENTO

A: JESSICA SÁNCHEZ MERAZ

Por su disposición y compromiso en haber realizado un programa de alimentación saludable en niños de Preescolar 3.



PROF. MIRIAM ROSAS SÁNCHEZ  
DIRECTORA ESCOLAR

Texcoco, México 03 de Abril del 2017