

QUOSCO SALUDABLE





SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DE VERACRUZ

**SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y
SUPERIOR**



LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

PSICOLOGIA DEL DESARROLLO INFANTIL DE 0-12 AÑOS

**TEMA: LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN
EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS**

PRESENTA:

COMIX CAMACHO ELISA

GOMEZ SINACA KENIA

HERNÁNDEZ FLORES YESENIA AIDEÉ

IXTEPAN ROMERO KARLA PATRICIA

MANTILLA RAMÍREZ VANESSA DEL ROSARIO

OBIL FERMÁN MARINA ELENA

PAREDES CHACHA LIZETH

GRUPO: Preescolar 2

TLACOTALPAN, VERACRUZ

25 DE ENERO DE 2016

Introducción

La formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años de edad ya que los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de toda la vida. El rol de los padres y representantes de niños y niñas en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no solo es enseñar con el ejemplo sino con la práctica, incorporando cada día en su dieta alimentos acorde a su edad.

Nuestro proyecto se destina a ello, a promover e implementar la conciencia de una vida saludable, empezando por la comunidad adulta para que sean ellos quienes transmitan ese pensamiento a los niños desde un enfoque cotidiano.

Planteamiento del problema

La buena alimentación de los niños y niñas es de suma importancia debido a que durante las edades comprendidas de 0 a 6 años de edad es cuando se empiezan a crear los hábitos alimentarios. Si durante los primeros años de vida el niño o niña empiezan a tomar una dieta equilibrada, será más fácil que después se cumplan todas las normas de una dieta sana en la vida adulta. Es fundamental una serie de actores principales como la familia, la comunidad y los centros de educación inicial en sus etapas de maternal y preescolar.

Sin embargo, actualmente se está observando un cambio en la alimentación de los escolares de los países desarrollados, en especial, nuestro foco de atención: La Ciudad de Tlacotalpan, Veracruz. La elección de una dieta cotidiana ha aumentado en favor de un consumo descontrolado de grasas y productos artificiales en detrimento de la ingesta de hidratos de carbono, minerales y fibra.

Una alimentación adecuada es un elemento esencial de la atención integral que debe darse a los niños y niñas en edad escolar; en la Convención sobre Los Derechos Del Niño en su artículo 24 se menciona que es función del Estado adoptar medidas necesarias para asegurar que todos los sectores de la sociedad ,y en particular los padres conozcan los principios básicos de salud y la nutrición de niños y niñas, las ventajas de la lactancia materna, la higiene, el saneamiento ambiental y las medidas de prevención de accidentes ,que tengan acceso a la educación pertinente y reciban apoyo y aplicación de estos conocimientos en los primeros años de vida. Es allí donde surge la necesidad de analizar y educar a la población sobre la gran importancia que tiene una buena alimentación a temprana edad y cómo repercute está en la edad adulta. Por lo cual, en el Hospital de la Ciudad a través del programa PROSPERA se brindan pláticas y talleres con el objetivo de informar a la comunidad sobre la adecuada alimentación que deben de llevar acabo ellos y asimismo sus hijos.

Aconsejan aumentar la ingesta de frutas y vegetales y disminuir el consumo excesivo de sal, azúcar y grasas. En cuanto a la práctica de ejercicios, apegarse a las recomendaciones de la OMS: 150 minutos semanales, que pueden dividirse en 30 minutos diarios (5 días a la semana).

¿Qué tan informados se encuentran los padres y representantes de dicha problemática? ¿Contribuirá esta situación a la deserción escolar?

He allí las cuestiones más significativas y lo redundante del proyecto, pues la tarea no sólo depende de los docentes sino más bien de los padres de familia.

Formulación del problema

¿Cómo influye la Alimentación de los Niños y Niñas en su desarrollo integral?

Objetivo:

- Determinar la importancia de la alimentación en los niños y niñas de edad preescolar
- Conocer, analizar y promover la alimentación sana en adultos y niños

Justificación:

Una alimentación inadecuada dentro del hogar tiene un efecto negativo sobre las condiciones de salud del niño, sobre su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas.

El Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) informó que un 75 % de los alimentos que se venden en las escuelas tiene un alto contenido en grasas, calorías y sodio, y que el consumo exagerado de estos alimentos favorece la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles tales como la obesidad, la diabetes y la hipertensión. En los preescolares de la Ciudad se puede observar de manera directa lo detallado anteriormente; el Jardín de Niños “Dr. Gonzalo Aguirre Beltrán” y el Jardín de Niños “Miguel Z. Chazaro” presenta las condiciones de una propuesta alimentaria inadecuado para los párvulos.

Por ello, existe una necesidad de implementar acciones para combatir estas enfermedades, concientizando a la comunidad de las instituciones educativas en lo ineludible de abordar esta problemática, tanto a padres, niños, concesionarios de kioscos y docentes.

El presente proyecto constituye una propuesta de extensión comunitaria de promoción de hábitos saludables para contribuir a hacer frente a la actual epidemia de obesidad infantil y los trastornos alimenticios derivados. Dichas acciones educativas estarán destinadas principalmente al establecimiento de kioscos saludables y talleres de educación, lo cual se espera que redunde en la mejora de la calidad de vida de los niños.

Nuestra propuesta es importante, dado que:

Los niños en edad escolar y en crecimiento necesitan alimentarse en forma sana y equilibrada.

Existe desde hace tiempo una preocupación por la calidad, cantidad y frecuencia de los alimentos que los niños y jóvenes consumen en la escuela.

La industria, los medios de comunicación y la sociedad han llevado hacia una elección alimentaria donde se privilegia el consumo y el placer, por sobre la salud, la comensalía familiar y cultural.

Es necesario promover desde la escuela un menor consumo de golosinas, snacks y gaseosas.

El excesivo consumo de alimentos con alta densidad de energía, azúcares y grasas y bajos en nutrientes esenciales, contribuye entre otros factores a aumentar el riesgo de sobrepeso, obesidad, caries y otras enfermedades en niños.

Es importante la Educación Alimentaria y Nutricional para dar el impulso a acciones destinadas al apoyo de la producción, comercialización, publicidad y consumo de alimentos saludables.

Marco teórico

La historia de la alimentación está estrechamente relacionada con la evolución del hombre. Los hábitos alimentarios del ser humano han ido variando a través de los "tiempos" para poder adaptarse a las adversidades que el medio presentaba. En principio el hombre se vio obligado a comer aquellos alimentos que tenía más próximos y eran más fáciles de obtener con las escasas herramientas que poseía. Lentamente el tipo de manutención fue variando hasta nuestros días, en los que, en los países desarrollados, la oferta de alimentos es muy amplia y se hace necesario la adquisición de conocimientos que nos facilite elecciones saludables.

Actualmente la sociedad moderna se caracteriza por disponer de más alimentos de los que es posible consumir y no existe prácticamente limitación alguna respecto a la variedad de alimentos consumibles, ni siquiera a la posibilidad de adquirirlos. De la mano de esta sobreabundancia con frecuencia se suma la inactividad, cada vez los niños pasan más horas frente al televisor y la consola y menos en actividades deportivas. La obesidad es el cuadro de malnutrición por exceso más frecuente y los trastornos del comportamiento alimentario empiezan a adquirir una relevancia importante. Los hábitos de vida sanos, el ejercicio físico, la higiene y los avances médicos contribuyen al incremento de la esperanza de vida y el reto está en que se consiga en condiciones de salud óptimas. Desde este punto de vista, la Nutrición es un pilar básico y fundamental, aunque también intervienen, en menor medida, otros factores como la propia genética del individuo y el medio ambiente.

Los hábitos alimentarios tienen gran repercusión en el estado nutricional de la población y por consiguiente en su salud. Sabemos, como señala la OMS, que entre los diez factores de riesgo claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, cinco están estrechamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico: la obesidad (que es uno de los factores que más influye en el riesgo de padecer enfermedades y morir prematuramente), el sedentarismo, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y el consumo insuficiente de frutas y verduras. El problema se agrava con la falta de ejercicio físico, en este sentido La mayoría de los problemas de salud asociados con la alimentación aparecen de forma gradual y no con síntomas inmediatos y espectaculares lo cual disminuye la percepción de que la causa es una dieta inadecuada. Los patrones de alimentación son conductas de estilo de vida habituales, que requieren un cambio conductual a largo plazo.

La conducta y los hábitos alimentarios, que influyen en las preferencias de alimentos, se adquieren de forma gradual desde la primera infancia, en un proceso en el que el niño aumenta el control e independencia frente a sus padres, hasta llegar a la adolescencia.

Como resultado final se obtiene la configuración de los hábitos alimentarios que marcarán, en la edad adulta, preferencias y aversiones definitivas. Esos hábitos van a influir de forma positiva o negativa no sólo en el estado de salud actual, sino que serán promotores de salud o riesgo a enfermar en las etapas posteriores de la vida. Muchos hábitos duraderos saludables (o poco saludables) se establecen en la adolescencia, consolidándose para toda la vida.

El entorno familiar y escolar tiene una significativa misión a la hora de estimular la actitud de los niños y adolescentes hacia determinados alimentos y el consumo de los mismos. Es primordial que la familia mantenga una nutrición adecuada a través de dietas sanas, dentro del contexto de la forma de vida de sus miembros y de sus gustos individuales. El placer de comer y el aspecto social y cultural de las comidas son tan importantes para nuestro bienestar como el simple aspecto nutritivo. La alimentación sin duda constituye un placer social, compartir una comida es una buena manera de relajarse y estrechar las relaciones sociales. Del mismo modo, la alimentación desempeña una función en nuestra identidad cultural. Los platos para las ocasiones especiales y la gastronomía tradicional varían según los países, las regiones y las religiones. De ese modo, el acto de comer con otros constituirá efectivamente un ritual que transformará el mero acto mecánico de la ingesta en un momento en el que placer y salud se encuentren a través de la alimentación.

Creer que, en cuestiones de alimentación, salud y placer van reñidos es un gran error. El deleite de la buena mesa no necesariamente está relacionado con grandes comilonas y complicadas preparaciones culinarias y tampoco una dieta saludable se caracteriza por estrictas prohibiciones y comidas aburridas, renunciando a todo lo que nos gusta.

Basta con que elijamos una alimentación variada, sin descuidar nuestros propios gustos y los de nuestra familia, siguiendo unas sencillas normas en la manera de combinar estos alimentos. Para lograr este objetivo es necesario adquirir conocimientos, tener información básica sobre las necesidades del organismo, y las combinaciones de alimentos que admite una alimentación sana y equilibrada. También es necesario disponer el tiempo suficiente para organizar, cocinar y paladear la comida.

Es fundamental que todos entendamos, y en especial los jóvenes, que una correcta alimentación, junto con la práctica regular de ejercicio físico, constituye la base principal de un estilo de vida saludable y es el factor protector más importante en la lucha contra enfermedades futuras, muy frecuentes en el medio en que vivimos.

Los países en desarrollo, como la mayoría en América Latina, se encuentran inmersos en una transición alimentaria y nutricional a raíz de factores socioculturales, económicos y de comportamiento.

BASES TEÓRICAS DE LA INVESTIGACIÓN.

Concepto De Alimentación

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

Se considera que una buena alimentación para el ser humano es aquella que combina de manera apropiada todos los diferentes alimentos que se encuentran en la naturaleza. La pirámide nutricional es en este sentido un buen método para establecer qué tipos de alimentos deben ocupar un mayor lugar en la alimentación de cada individuo y cuáles un lugar menor. La alimentación humana está en muchos casos ligada a la emocionalidad y por eso pueden desarrollarse fácilmente problemas de salud relacionados con este tema, por ejemplo desórdenes alimentarios, obesidad, diabetes, malnutrición y otros problemas

ALIMENTACIÓN SANA Y ORGANIZADA DESDE LOS PRIMEROS AÑOS

La buena nutrición y la dieta balanceada son dos cuestiones fundamentales para que un niño crezca de manera saludable, por ello es imprescindible que los agentes socializadores, escuela, padres, se ocupen de promover en los más pequeños hábitos saludables en materia de comida y por supuesto desalienten aquellos que no lo son en lo más mínimo. Entre las estrategias más funcionales para conseguirlo se cuentan: establecer un horario regular para la ingesta de cada comida, servir alimentos variados y saludables, ser ejemplo siguiendo una dieta sana, desalentar peleas que tengan a la comida como eje, incentivar que los chicos participen en el proceso de elaboración o selección de los alimentos, siempre siguiendo las pautas de dieta balanceada y saludable.

Otra cuestión primordial es promover la comida en familia, es decir, que la familia en pleno se siente a comer y saborear los mismos alimentos todos juntos. Esta además es una buena manera de fortalecer lazos entre los integrantes y controlar lo que los niños comen.

Estrategia de intervención

El kiosco escolar saludable

Es un espacio físico adecuado para el consumo de alimentos nutricionalmente saludables, en el cual se brinda la oferta de alimentos sanos e inocuos, se implementan normas sanitarias de control y calidad de alimentos y además tiene el objetivo de promover estilos de vida saludables en la población escolar.

Tipos de kioscos escolares saludables:

Kiosco básico

Considerado aquel espacio físico que posee una estructura sencilla, sólida y segura para el expendio de alimentos, sin poseer servicios básicos completos. En este punto saludable se podrán vender sólo:

- **Alimentos envasados** que cuenten con registro sanitario y posean bajo contenido de grasas, azúcares simples y sal en exceso.
- **Alimentos naturales** como frutas, verduras y otros alimentos que no requieran procedimientos previos para su consumo.

Kiosco tipo cafetín

Este tipo de kiosco se considera como aquel establecimiento que cumple con poseer estructura compleja, sólida y segura, poseer servicios básicos completos, y se rige bajo el tratamiento de la Norma Sanitaria de Restaurantes.

Impactos en el proceso educativo

- Al implementar en las escuelas la actividad del Kiosco, los niños pueden tener mayor variedad de elección en sus alimentos a la hora del recreo, y al mismo tiempo fomenta el buen aprovechamiento de los recursos naturales
- Niños con mejor grado de salud, seres activos y conscientes en su proceso de enseñanza-aprendizaje
- Desarrollo integral en los escolares, desde su aspecto más amplio de lo físico, lo afectivo, emocional y cognitivo
- Conciencia en los padres sobre la importancia de la buena alimentación y que las cosas no sólo se reducen a la falta de tiempo por hacerlas
- Mejor comunicación entre los agentes educativos: padres de familia, docentes y niños

Cronograma

Etapa	Actividades	Responsable	Fecha de inicio	Fecha de término	Recursos
1°	Entrega de Folletos	Equipo de formadores responsables	25-enero-2016	01-febrero-2016	• Humanos • Equipo Tecnológico • Papelería • Económicos
2°	Conferencia	Equipo de formadores responsables (organizadores) Nutriólogos, Doctor de Medicina Familiar (especialistas)	15-febrero-2016 17-febrero-2016	19-febrero-2016	• Humanos • Equipo Tecnológico • Teatro Netzahualcóyotl
3°	Talleres "Comida Divertida" • Creación de su propio plato haciendo figuras y situando un título creativo • Experimentos sobre conciencia de posibles problemas crónicos (obesidad) y la importancia de alimentación sana	Equipo de formadores responsables	29-febrero-2016	04-marzo-2016	• Humanos • Equipo Tecnológico • Alimentos diversos • Material diverso • Económicos
4°	Creación de Kiosco	Equipo de formadores responsables	14-marzo-2016	08-abril-2016	• Humanos • Materiales diversos • Alimentos variados • Económicos

Conclusiones

La alimentación que tengan los niños será de suma importancia pues desde pequeños se deben ir construyendo los hábitos alimenticios a través del ejemplo de sus padres, ya que éste será un factor influyente que los acompañara toda su vida.

Debe ser entendido como un estilo de vida propio, único y adecuado para lograr nuevas generaciones más conscientes y saludables en lo que respecta a su desarrollo integral, además de comprender lo preponderante de las raciones marcadas, puesto que los alimentos procesados no son dañinos del todo pero sí causaran un estado perjudicial con su consumo diario.

Los programas, proyectos e infinidad de campañas en favor de la alimentación saludable es tarea de todos, no sólo recaerá en hombros de una sola persona sino al contrario, es un trabajo de equipo; docentes, padres de familia, niños e incluso el gobierno serán los agentes principales que cumplirán y lograrán llevar a la realidad una idealización que hasta ahora sólo se concentra en eso. El gobierno de México debe preocuparse por la niñez y los jóvenes de ahora pues serán ellos quienes darán un nuevo rumbo a la sociedad y esto no será posible con una generación inconsciente de los alimentos que consumen.

Es fundamental erradicar tantos programas de salud que existen en el país pues sólo representan una cantidad representativa de recursos financieros inadecuados y a su vez, debe apoyarse y promoverse a los proyectos que realmente se interesen por disminuir los problemas de salud que presenta la población, no sólo de la Ciudad de Tlacotalpan sino de todo México.