

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

COLEGIO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN Y CULTURA

**Plan de comunicación para promover una cultura de la salud dirigida a
prevenir la obesidad en los niños de 3° de primaria de la escuela “Profesor
Luis Villarreal Martínez”**

TRABAJO RECEPCIONAL
PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
COMUNICACIÓN Y CULTURA

PRESENTA:

DIANA VICTORIA JIMÉNEZ MUÑOZ

Director del trabajo recepcional
Mtro. Héctor Ángel Unzueta Granados

México D.F., septiembre 2012

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

DEDICATORIAS

A mis padres

Mumi:

Recuerdo tus cuidados cuando me enfermaba, tus desvelos para terminar a tiempo mi tarea, tus consejos cuando sabías que las cosas no andaban bien, nuestras pláticas cuando tenía dudas sobre mi cuerpo o de la vida, tus regaños cuando hacía lo incorrecto y un sin fin de cosas que hemos pasado juntas. Todo eso me ha hecho ser la mujer que soy. Gracias por tu amor, tus enseñanzas y tu ejemplo que me han enseñado a ser una luchadora de la vida y una perseguidora del éxito. Te dedico este título con todo mi amor. Te quiero mucho.

Pupi:

Además de ser un excelente padre, has sabido ser un buen amigo. Gracias por contagiarme de tu buen humor, tus ocurrencias y tus espontaneidades. Agradezco tus consejos y tu confianza depositada en mí, pero sobre todo por darme el ejemplo de que hay que cumplir los objetivos que nos propongamos.

Hace ya algunos años, tuve la oportunidad de verte escribiendo tu tesis, sé que no fue fácil, pero después de un tiempo, verte en frente del escenario exponiendo tu proyecto fue un orgullo inmenso como hija. Ahora me corresponde regresarte esa misma satisfacción, no te podía fallar. ¡Lo logramos! Te quiero mucho.

A mis hermanos

Javier:

“Moreno”, ahora que somos adultos nos damos cuenta que la vida no es fácil, a veces pensamos que el viento está en nuestra contra, pero cuando tomamos las mejores decisiones, es cuando las cosas comienzan a estar a nuestro favor. Llegar a esta etapa no fue nada sencillo para mí, pero lo logré y por ello me atrevo a decir que eres capaz de hacer esto y mucho más. Te dedico este trabajo como símbolo de que todo en esta vida se puede. ¡Tú puedes!

Gustavo:

El más "Güero" de la familia. Dios te dio la oportunidad de vivir, por ello siempre he pensado que tienes una misión en la vida. Sigue adelante y sigue el camino que te depara el destino, pero recuerda que ahora lo harás acompañado de tu nueva familia con Aimé y José Miguel, Aimé es una gran mujer, quiérelos y cuídalos mucho. Toma la mejor decisión que los lleve a la superación y a ser mejores personas, ella te ayudará a seguir ese camino. Te dedico este título como símbolo de que la constancia y la perseverancia son resultado del éxito.

A mis abuelos

Félix:

Por ser un segundo papá conmigo, eres la persona que más admiro en esta vida, tu buen humor, bondad, fortaleza, tenacidad, constancia, disciplina y tus ganas de subir a la cima sin ver los obstáculos, han sido acciones que he aprendido mucho de ti.

Te he dicho en palabras lo mucho que te quiero y admiro. Espero algún día llegar a ser como tú.

Marisol:

Gracias por tus consejos y cariño, por ser siempre una buena abuelita conmigo. Extraño esas pláticas amenas en las que podíamos hablar de muchas cosas. Admiro tu gran tu fortaleza y fe.

Crisóforo:

Por tus pláticas tan largas y amenas, por tus consejos que me dabas de niña para llegar a ser una buena persona. Gracias por contagiarme de tu energía siempre tan positiva.

Yolanda:

Por ser la unidad de la familia y por permitirme experimentar tantas vivencias alegres en tu casa.

A mis padrinos

Roció:

Madrina, gracias por tus cuidados, atenciones y consejos. Eres una persona excepcional, tengo mucho que aprender de ti.

Miguel:

Padrino, gracias por tanto cariño recibido, por tu apoyo y sobre todo por abrirnos siempre las puertas de tu casa.

Naín:

Te dedico este logro esperando que siempre tengas éxito en la vida.

Christian:

Prima, "la adversidad y la perseverancia pueden diseñar tu vida", ¿lo recuerdas? alguna vez me dijiste esta frase. Gracias por tus ánimos y por muchas experiencias compartidas. Tienes todo para ser una triunfadora, sigue adelante.

Tíos y primos:

Espero que siempre logren sus objetivos y metas en la vida. ¡Mucho éxito!

Suegros:

Por permitirme ser un miembro más de la familia, por brindarme su confianza, cariño y apoyo.

Cuñados:

Por abrirme las puertas de su corazón y enseñarme que con perseverancia, esfuerzo y equilibrio todo se puede lograr en la vida.

A mis amigos:

Paola, Gaby, Érica, Boris, Iván, Omar, Aura, Vianey, Paula, María Luisa.

Quienes se han integrado en mi vida y corazón, gracias por tantas sonrisas y lagrimas compartidas, por su apoyo incondicional tanto en las buenas como en las malas, por ser como una gran familia.

A mi director:

Mtro. Héctor Ángel Unzueta Granados

Profesor, el término de este proyecto no fue nada sencillo, ambos hicimos un gran esfuerzo que se ve reflejado en esta obra. Le agradezco el tiempo que invirtió en mí. Su apoyo, paciencia y confianza fueron el impulso para llegar a la meta. Gracias por guiarme hasta ella.

A mis profesores:

Dr. Jerónimo Repoll, Dr. Ruth Guzik Glantz, Mtra. Fabiana Grisel Medina Núñez y Mtra. Goovinda Penélope Juárez Rodríguez.

Gracias por compartir sus conocimientos dentro del aula, por hacer amenas las horas de clase y sobre todo por ser grandes personas.

A la Universidad Autónoma de la Ciudad de México:

Por ser una excelente universidad, la cual me preparó durante 5 años para llegar a ser una gran profesionista. Gracias por el apoyo otorgado para la impresión y empastado de mí trabajo recepcional.

A mi esposo:

Julián, mi amor, gracias por ser un gran hombre, por apoyarme, aconsejarme e impulsarme a seguir adelante. No sólo eres mi esposo, estos años me has demostrado que eres un excelente compañero y amigo, estar a tu lado ha sido la mejor elección que he hecho en mi vida, gracias a dios por ponerte en mi camino. Hoy en día me llena de alegría compartir este logro contigo. Tus consejos y ánimos han sido motivaciones para seguir adelante Te amo muñeco.

Diana Victoria Jiménez Muñoz

Índice de contenido

	Página
1. Introducción	1
1.1 Objetivo (s) del Plan de Comunicación	5
1.2 Justificación del Plan de Comunicación (Social, Comunicativa y Cultural)	6
1.3 Delimitación del problema	16
2. Diagnóstico	21
2.1 Marco referencial	21
2.1.1 La Cultura de la alimentación en San Lucas Xochimanca	21
2.1.2 La estética del cuerpo	32
2.1.3 Obesidad Infantil	34
2.1.4 Factores que causan obesidad	35
2.1.5 Consecuencias de la obesidad	41
2.1.6 Índices de obesidad	43
2.2 Contexto comunicativo del problema: Planes, proyectos y campañas que se han elaborado con respecto a la obesidad	45
2.2.1 Guía para el desarrollo de intervenciones en alimentación, nutrición y actividad física en escuelas básicas de Chile	45
2.2.2 Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad)	47
2.2.3 Campaña “Superhéroe Sportacus”	48
2.2.4 Campaña “La pandilla Sabrosa”	49
2.2.5 Programa de actividad física y salud en enfermería comunitaria	51
2.2.6 Proyecto “Prevención integral de la obesidad infantil: El Plan Andaluz”	52

2.2.7	Estrategias de la Organización Mundial de la Salud	53
2.2.8	Campaña “México toma medidas para prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad”	54
2.2.9	“Boletín de Práctica Médica Efectiva (PEM)”	55
2.2.10	Programa “Vive Saludable Escuela”	57
2.2.11	Campaña “Elige estar bien contigo”	58
2.2.12	Campaña “Vamos por un millón de kilos”	59
2.2.13	Programa “CHIQUITIMSS”	60
2.2.14	Programa “Contra comida chatarra”	61
2.2.15	Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad	62
2.2.16	Conclusiones acerca de las campañas, programas y planes revisados	63
2.3	Estrategia metodológica para la búsqueda de información y la elaboración del diagnóstico	66
2.3.1	Selección y justificación de los métodos de investigación y de las técnicas para recabar información	66
2.3.2	Selección, justificación y descripción del universo de estudio	71
2.3.3	Diseño de instrumentos metodológicos a utilizar	76
2.4	Análisis e interpretación de resultados del diagnóstico	82
2.4.1	Análisis e interpretación de los resultados de las entrevistas	82
2.4.2	Análisis e interpretación de los resultados de los cuestionarios	88
-	Alumnos de tercer año de primaria	88
-	Padres o tutores de los alumnos de tercer año primaria	95
2.4.3	Análisis e interpretación de la observación participante durante la hora de receso	102

3. Plan estratégico	108
3.1 Diseño y justificación de la estrategia seleccionada	108
3.2 Objetivos tácticos y metas a corto, mediano y largo plazo	109
3.3 Descripción de los participantes	111
3.4 Descripción de los perfiles sociodemográficos socioeconómicos y psicográficos de los destinatarios, beneficiarios y/o públicos	114
4. Plan táctico	117
4.1 Diseño de las tácticas	117
4.1.1 Selección y justificación de los métodos de intervención, medios y/o canales a utilizar	119
4.1.2 Ejecución de las tácticas	126
4.1.3 Cronograma	150
4.1.4 Recursos necesarios (tecnológicos, humanos, naturales, etc.)	152
4.1.5 Elaboración del presupuesto (Recursos económicos)	154
4.2 Diagrama del Plan Táctico	155
4.3 Apreciaciones éticas del Plan Táctico	156
5. Diseño del plan de prueba, monitoreo y evaluación	159
5.1 Selección y justificación de métodos y técnicas	159
5.2 Diseño de instrumentos para el monitoreo del plan	161
6. Reflexiones generales	166
7. Bibliografía	
- Referencias bibliográficas citadas	
- Referencias electrónicas citadas	
- Referencias bibliográficas consultadas	
- Referencias electrónicas consultadas	

8. Anexos

8.1 Entrevistas realizadas a los profesores de tercer año de primaria, educación física y director de la escuela

8.2 Gráficas de encuestas

- Resultados del cuestionario realizado a los alumnos de 3° de primaria
- Resultados del cuestionario realizado a los padres de familia o tutores de los alumnos de 3° de primaria

8.3 Registro de datos de la observación participante

1. Introducción

1. Introducción

Un plan de comunicación es un programa que propone, mediante mecanismos comunicativos, alternativas de solución a un problema social. De acuerdo al eje de comunicación aplicada de la Licenciatura de Comunicación y Cultura, éste es definido como “un documento que recoge estrategias y tácticas comunicativas que permiten dar solución a un problema y mejorar una situación comunicativa en el seno de un contexto real”¹. Para ello, es de gran importancia realizar un diagnóstico que permita conocer el contexto sociocultural de las personas que nos interesa intervenir.

En este caso, realizamos un plan de comunicación para promover una cultura de la salud dirigida a prevenir la obesidad en los niños de tercer año de primaria del turno matutino de la escuela “Profesor Luis Villarreal Martínez, ubicada en el pueblo de San Lucas Xochimanca en la delegación Xochimilco. En ella planteamos una serie de estrategias y tácticas comunicativas que promuevan hábitos de alimentación y de ejercicio para prevenir la obesidad.

Nuestro plan de comunicación se conforma de los siguientes apartados: 1.Introducción, 2.Diagnóstico, 3.Plan estratégico, 4.Plan Táctico, 5.Diseño del Plan de prueba, monitoreo y evaluación, 6.Reflexiones generales, 7. Bibliografía y 8.Anexos.

¹Esta definición fue tomada del formato para la elaboración de trabajo recepcional para titulación de la Licenciatura de Comunicación y Cultura, elaborada por el eje de comunicación aplicada, área del plan de estudios de la carrera de comunicación y cultura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

1. Introducción

Comenzamos este plan comunicativo con una introducción, en la cual presentamos aquellos temas que abordamos a lo largo de nuestro trabajo. Posteriormente, continuamos con nuestros objetivos preliminares, los denominamos así, ya que estos serán tentativos hasta que contemos con los resultados de un diagnóstico que nos guíen intervenir en el problema. En este apartado también justificamos en el área social, cultural y comunicativa, el tema que elegimos. Y finalmente, delimitamos el problema de nuestro plan comunicativo, aquí planteamos de forma general, el lugar y contexto de los beneficiarios con respecto al tema de la obesidad infantil.

2. Diagnóstico

En este apartado presentamos una investigación sobre temas que nos llevarán a plantear las estrategias y tácticas de intervención para promover una cultura de la salud para prevenir la obesidad en los niños de tercer año de primaria. Para ello, realizamos un marco referencial, en él planteamos temas sobre la cultura de la salud, específicamente, de la cultura alimentaria de la comunidad; estética del cuerpo; y finalmente, sobre el concepto de la obesidad infantil, factores, consecuencias e índices de incremento a nivel internacional y nacional. Además presentamos el contexto comunicativo de la obesidad infantil, es decir, aquellos planes, programas y proyectos internacionales y nacionales dedicados a la solución del problema de la obesidad infantil. Así mismo, planteamos nuestra estrategia metodológica y diseñamos los instrumentos y técnicas para recabar la información de nuestro público que nos interesa estudiar. Finalmente, realizamos un análisis e interpretación de resultados que fueron arrojados de nuestros instrumentos metodológicos realizados.

3. Plan estratégico

Con base a la investigación y análisis de nuestro marco referencial, y a la interpretación de los resultados obtenidos a través de nuestros instrumentos metodológicos, planteamos en este apartado nuestra estrategia elegida para el logro de nuestro objetivo principal: “Promover una cultura de la salud, dirigida a prevenir la obesidad”. Posteriormente, continuamos exponiendo nuestros objetivos tácticos y metas a corto, mediano y/o largo plazo. Seguimos con la descripción de nuestros participantes o actores involucrados Y, finalmente, detallamos el perfil demográfico, socioeconómico y psicográfico de nuestros beneficiarios.

4. Plan Táctico.

Comenzamos con el diseño de nuestras tácticas comunicativas de intervención y justificamos su pertinencia en nuestro plan comunicativo; Posteriormente, seguimos con la ejecución de tácticas, en ella presentamos y explicamos de forma detallada las actividades que se realizarán en nuestro plan para el logro de nuestros objetivos.

Posteriormente, planteamos los recursos humanos y materiales que necesitamos para la ejecución de nuestras tácticas. Elaboramos un presupuesto, en el que señalamos el costo que tendrá la realización de nuestro plan de comunicación. Planteamos un cronograma que expondrá los tiempos de ejecución de nuestras actividades. Realizamos un diagrama del plan táctico en el que explicamos de forma sintetizada nuestros objetivos tácticos a corto, mediano y/o largo plazo. Y, finalmente, damos a conocer aquellas apreciaciones éticas que consideramos importantes cumplir en nuestro plan comunicativo.

5. Diseño del Plan de prueba, monitoreo y evaluación.

En este apartado presentamos los métodos y técnicas que elegimos para evaluar

las tácticas que planteamos en nuestro plan de comunicación. Posteriormente, presentamos el diseño de los instrumentos metodológicos que nos basaremos para recabar información y, de esta manera, conocer la respuesta de nuestros destinatarios ante la aplicación de nuestro plan de comunicación.

6. Reflexiones generales

Finalizamos con una breve conclusión sobre aquello que nos dejó la investigación y el desarrollo de nuestro plan de comunicación.

7. Bibliografía

En este apartado se encuentran las referencias bibliográficas y electrónicas que nos basamos para el desarrollo de nuestro plan comunicativo. Este se encuentra dividido en cuatro partes: 1. referencias bibliográficas citadas (fuentes que fueron mencionadas a lo largo del trabajo), 2. referencias electrónicas citadas (información extraída de internet y que fue utilizada para sustentar nuestro proyecto), 3 y 4 referencias bibliográficas y electrónicas consultadas, es decir, aquellas fuentes que no fueron referidas en el plan pero que sirvieron para enriquecer nuestro trabajo.

Es importante mencionar que en el cuerpo del texto de nuestro plan de comunicación, citamos nuestras fuentes bibliográficas en sistema Harvard, a diferencia de nuestras fuentes electrónicas, las cuales fueron colocadas a pie de página. Esto para comodidad del lector y, de esta manera, facilitar la localización de las referencias que citamos.

8. Anexo

En este apartado se encuentran los resultados obtenidos por los instrumentos metodológicos que realizamos para recabar información, en él se encuentran gráficas, entrevistas y registro de datos.

1.1 Objetivo(s) del Plan de Comunicación

Es importante señalar que hasta que no se lleve a cabo un diagnóstico y los resultados que deriven del mismo, nuestros objetivos serán tentativos. Una vez realizado el diagnóstico y los resultados que arroje el mismo, podremos definir con certeza cuáles serán los objetivos que guiarán nuestro plan de comunicación para promover una cultura de la salud, dirigida a la prevención de la obesidad infantil en los niños de tercer año de primaria del turno matutino de la escuela Profesor Luis Villarreal Martínez.

Objetivo general

- Promover mediante estrategias comunicativas, una cultura de la salud dirigida a prevenir la obesidad en los niños de tercer año de primaria de la escuela “Prof. Luis Villarreal Martínez”. a fin de mejorar su calidad de vida.

Objetivos específicos

- Motivar a los estudiantes a adoptar hábitos alimenticios saludables a fin de aumentar el consumo de alimentos nutritivos y reducir el consumo frecuente de comida considerada “chatarra”.
- Estimular a los alumnos a realizar ejercicio con más frecuencia para evitar el sedentarismo y mejorar su condición física.
- Informar los padres de familia sobre lo que es la obesidad infantil y los factores causantes de la misma para que adopten hábitos saludables.

1.2 Justificación del Plan de Comunicación (Social, Comunicativa y Cultural)

La importancia de realizar un plan de comunicación para promover una cultura de la salud para prevenir la obesidad infantil se orienta a mejorar los hábitos alimenticios de los niños y el fomento al ejercicio, con el fin de evitar daños a la salud y mejorar la calidad de vida de este sector de la población mexicana.

Para desarrollar el presente plan de comunicación es preciso que tomemos en cuenta los aspectos sociales, comunicativos y culturales que se relacionan con el problema de la obesidad infantil. A continuación desarrollamos cada uno de ellos, a fin de dar a conocer un panorama general del problema de la obesidad infantil. Para ello nos valemos de los planteamientos de estudiosos de la salud, de la comunicación y de datos de instituciones de salud pública.

- **Social**

La obesidad infantil es un problema de salud pública que merece toda la atención, ya que México representa el país con mayor número de niños obesos. Según la Encuesta Nacional de Coberturas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) del 2008, “uno de cada cuatro niños entre 5 y 11 años de edad tienen sobrepeso u obesidad”.²

De acuerdo con la especialista Beatriz García Castillo,³ actualmente los niños que padecen de obesidad o sobrepeso también sufren de enfermedades que solían aparecer en los adultos, tales como: aumento de colesterol y triglicéridos, diabetes mellitus dos, malestares cardiovasculares e hipertensión arterial. Esto significa permanecer en estado de alerta en materia de salud, puesto que

² Notimex (2008). “México, primer lugar en niños con obesidad (IMSS)”, en *El Universal*. [En línea]. Disponible en: <http://www.eluniversal.com.mx/notas/547368.html>

³ Beatriz García Castillo es jefa del departamento de Nutrición del Hospital Regional número uno Carlos MacGregor Sánchez Navarro.

actualmente se están dando casos extraordinarios que en años anteriores eran difíciles de encontrar y que hoy en día se han vuelto un problema común.

Es bien sabido que la obesidad está representando un problema grave a diferencia de años pasados, ya que el índice de obesidad con respecto a niños y jóvenes se ha elevado en poco tiempo. Por ejemplo, de acuerdo al *Boletín de Práctica Médica Efectiva* de la Secretaría de Salud, en los últimos 20 años en México se observó que los porcentajes de obesidad se incrementaron de un 10 a 20% en la infancia y un 30 a 40% en la adolescencia.⁴ Sin embargo, no sólo es el incremento de peso o el alto índice de Masa Corporal (IMC)⁵ lo que afecta a un menor, de acuerdo con Foz y Formiguera también puede ocasionar en el mediano o largo plazo, enfermedades tales como: hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo dos, gota, enfermedades respiratorias, enfermedades digestivas, enfermedades osteoarticulares y enfermedades neoplásicas (1998). Enfermedades que no únicamente disminuyen la calidad de vida del niño, sino también lo ponen en peligro al llegar a la edad adulta.

Dicho problema se ha ido agravando cada vez más. Por lo cual, es preciso evitar que en un futuro haya una gran cantidad de adultos obesos que padecerán enfermedades como las mencionadas. Al respecto Calzada afirma que “un niño que comienza a ser obeso desde la infancia tiene altas probabilidades de seguir siéndolo hasta en la edad adulta” (2003: 8). Esto por supuesto reducirá la calidad de vida de la niñez hasta la adultez y, en un caso extremo, ocasionar la muerte prematura de la persona.

⁴ Secretaría de Salud (2006). *Boletín de Práctica Médica Efectiva*. Disponible en: <http://www.jalisco.gob.mx/wps/wcm/connect/6d4535804f2e51bea1baab4a32ff0230/PME+OB+infantil.pdf?MOD>

⁵ La obesidad infantil ha sido definida considerando la relación entre el peso total y la talla estimada mediante el índice de masa corporal (IMC=peso en kg/talla en m²), es decir, dividir el peso entre el resultado de la estatura multiplicada por sí misma. Disponible en: http://www.insp.mx/Portal/Centros/ciss/nls/boletin_practicamedica.html

La obesidad no sólo afecta la salud de quienes lo padecen, su presencia en el país ha provocado fuertes gastos económicos. En la Reunión de Alto Nivel contra Enfermedades crónicas no Transmisibles y Obesidad en febrero del 2011, el Presidente Felipe Calderón Hinojosa declaró que atender enfermedades causadas por obesidad y sobrepeso cuesta tres mil 500 millones de dólares al año y si no nos ocupamos en solucionar este problema, en diez años habremos gastado 35 mil millones de dólares.⁶ Por esta razón, es importante plantear estrategias de intervención desde un enfoque comunicativo para la solución de la obesidad infantil.

- **Comunicativa**

Algunos planes, programas y campañas de Instituciones gubernamentales y no gubernamentales que hemos investigado, han intentado intervenir en la solución de la obesidad infantil, enfocándose en establecer estrategias inclinadas sólo hacia una comunicación masiva,⁷ las cuales difícilmente logran solucionar el problema, puesto que los mecanismos que utilizan para alcanzar sus objetivos son a nivel de masas y sin tomar en cuenta el contexto sociocultural específico en el que se encuentran inmersas las personas.

Por ejemplo, Gumucio asevera que la **comunicación masiva**, lejos de profundizar una reacción individual del receptor, concibe a los destinatarios como sujetos pasivos e inactivos.⁸

⁶ Ramos, J; Rodríguez, R. (2011). "Obesidad cuesta al país 3,500 mdd al año: FCH", en *El Universal*. [En línea]. Disponible en: <http://www.eluniversal.com.mx/nacion/183853.html>

⁷ Campaña "Vamos por un millón de Kilos" promovida por el Instituto Mexicano del Seguro Social, "Elige estar bien contigo" por Grupo televisa, "Programa Vive saludable" por Grupo Pepsico, "México toma medidas para prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad" propuesta por la Secretaría de Salud, "Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad" promovida por la Secretaría de Educación Pública, entre otras.

⁸ Gumucio, A. (2001). "Comunicación para la salud: el reto de la participación", en Red de la Iniciativa de Comunicación, enero, Guatemala. [En línea]. Disponible en: <http://www.comminit.com/en/node/150405/37>

De acuerdo con Charles R. Wright “la comunicación de masas está dirigida hacia un auditorio relativamente grande, heterogéneo y anónimo” (Wright citado en Sandoval, 2005: 89-90). Además plantea que los mensajes enviados no son emitidos a personas específicas sino a las masas.

Al igual que Wright, Lozano (citado en Sandoval, 2005: 90), considera que los medios de comunicación masiva observan a los receptores como masa, es decir, aquellos que responden al mensaje de forma estandarizada y cuyos emisores generalizan la respuesta del receptor pasivo dando por hecho una respuesta esperada.

Algunas otras características de la comunicación masiva son:

- Concibe al hombre como masa
- Hay un aparato técnico mediador
- Va dirigida a un público grande (un gran número de personas)
- Va dirigido a un público heterogéneo (dirigida a cualquier tipo de público: clase social, sexo, nivel de educación, religión, ubicación geográfica, etc.)
- Se dirige a un público anónimo (tanto el auditorio, como el comunicador no se conocen personalmente, están socialmente aislados)
- Es pública, rápida y transitoria.

Sin embargo, como veremos a lo largo de este texto, creemos que para que la comunicación sea efectiva debe contemplarse una relación cara a cara, y debe también ser capaz de adaptarse a las especificaciones propias de cada grupo social, esto es, debe de ostentarse en una comunicación de corte interpersonal.

La **comunicación interpersonal** consiste en la interacción y participación entre emisor y receptor. En ella se da el intercambio de mensajes entre el hablante y el oyente, permitiendo de esta manera la retroalimentación de la información.

Rizo la define como “el intercambio de información entre sujetos sociales [...] pone el acento en el intercambio, en la relación entre seres humanos con base en la comunicación de información –hechos, valores, ideas, sentimientos, etc.” (2006: 15).

Siguiendo al autor, en este tipo de comunicación, no existe un aparato técnico mediador, puesto que el intercambio de información entre el hablante y oyente está en una situación de co-presencia física y en el mismo espacio y tiempo.

De acuerdo con Rizo, algunas características de la comunicación interpersonal, son:

- Hay un proceso de intercambio y reciprocidad de información.
- El intercambio comunicativo es exclusivo de seres humanos.
- Este tipo de comunicación requiere de por lo menos dos participantes.
- Es bidireccional (ambos participantes son emisores y receptores)
- El contenido de los mensajes intercambiados es la información compuesto por datos o signos.
- Dentro de este tipo de comunicación se da el intercambio de gestos, movimientos, tonos de voz, ademanes, etc.

Por lo tanto, para la elaboración de las estrategias del plan de comunicación que presentamos nos servimos de elementos del proceso de la comunicación interpersonal, ya que permite un intercambio de información por parte de nuestros destinatarios, en este caso los niños de 3° de primaria.

- **Cultural**

El término de “cultura” para este plan de comunicación es importante puesto que el objetivo principal es promover una cultura de la salud dirigida a prevenir la

obesidad en los niños. Es decir, cultivar en los niños hábitos, costumbres o estilos de vida enfocados a una adecuada alimentación y realización frecuente de actividad física que les permitirá tener una calidad de vida.⁹

La cultura, según Raymond Williams (1994:10:11), viene del término “cultivo”, es decir, todo aquello que se va cultivando en la mente humana; por ejemplo, todas aquellas prácticas, rutinas, hábitos y costumbres que fueron aprendidas por el hombre y han sido parte de un estilo de vida.

De acuerdo con lo anterior, podríamos decir que la cultura implica todos aquellos conocimientos y prácticas que han pasado por generaciones y que hemos adoptado en nuestra vida diaria.

Edward Burnett Tylor menciona que la cultura es “todo complejo, que comprende el conocimiento, las creencias, el arte, la moral, el derecho, las costumbres y cualesquiera otras capacidades y hábitos adquiridos por el hombre” (1995: 29). Es decir, todo aquello que hemos aprendido a través de los años, que nos fue inculcado por diversas instituciones (la familia, iglesia, escuela, medios de comunicación, etc.) y que ponemos en práctica en nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, las prácticas religiosas, la forma de gobierno, la ropa que usamos, la comida que consumimos, la forma en la que hablamos, las señas que usamos para comunicarnos, los cubiertos que utilizamos para comer, la forma de saludar, de dormir, nuestra forma de asearnos, entre otras más.

Puga, Peschard y Castro señalan que “la cultura puede definirse como las actitudes, valores o hábitos comúnmente aceptados y compartidos que los individuos aprenden en relación con su vida social y que se manifiestan en las

⁹ Calidad de vida entendida como un “estado de satisfacción general, derivado de las realización de las potencialidades de la persona [...] es una sensación subjetiva del bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud percibida. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/805/80535203.pdf>. Pág. 61.

formas de su vida material” (2003:62).

En síntesis, la cultura es aquello que nos hace comportarnos de una forma determinada, lo que nos hace ser las personas que somos, es decir, todo aquello que pensamos, decimos, que hemos adquirido y actuado en nuestra vida diaria.

Por su parte, Durkheim señala que la cultura existe para “configurar e instituir el comportamiento de las personas, pues mediante un proceso simbólico e interpretativo construye la subjetividad de los individuos y dirige sus acciones [...]” (Durkheim citado en Cardoso, 2006:137). De acuerdo con lo anterior, pretendemos en nuestro plan de comunicación promover ciertos comportamientos saludables, proponiendo diversas estrategias que en el corto y mediano plazo propicien hábitos entre nuestros alumnos de tercer año de primaria, dirigidos al consumo de alimentos saludables y al fomento de ejercicio físico.

Como habíamos mencionado anteriormente la cultura se comprende de costumbres, hábitos, comportamientos y valores compartidos que fueron aprendidos y que son practicados en la actualidad. En el caso de nuestro plan de comunicación queremos que esos aprendizajes, costumbres y hábitos estén inclinados hacia la cultura de la salud fundada en la alimentación y en el ejercicio.

El concepto de cultura de la salud es comprendida como:

[...] el conjunto de ideas, modos de vida, hábitos y comportamientos del ser humano en relación con la salud de su propio cuerpo, a la vez como una serie de recomendaciones acerca del estilo de vida que mejor puede contribuir a mantener la salud y el bienestar del cuerpo¹⁰.

¹⁰ Pera C. (2010). *Cultura de la Salud: un reto del siglo XXI*, [En línea]. Disponible en: <http://www.fundacioelmolino.org/userfiles/FEM%20SALUD%20Conferencia.pdf>

En resumen, al promover una cultura de la salud se pretende fomentar patrones de conducta saludables que les permitan a las personas, en este caso los infantes lograr una vida sana y de esta manera mantener una adecuada calidad de vida.

Cabe resaltar que dentro de la cultura de la salud existen diversos hábitos tales como lavarse las manos o los dientes, bañarse, cortarse las uñas, comer saludablemente, hacer ejercicio, entre otras.

Sin embargo, las variables que nos interesan para la realización de este plan de comunicación son dos: la alimentación saludable y la realización de ejercicio. Ya que de acuerdo con Manuel Arasa (2005) estas dos son los principales causantes del desarrollo de obesidad.

En resumen, la alimentación saludable y el fomento del ejercicio serán nuestros dos hábitos fundamentales para lograr la prevención de obesidad en los infantes. A continuación exponemos cada uno de ellos.

- Alimentación saludable

La alimentación saludable son aquellos alimentos consumidos de forma variada,¹¹ equilibrada¹² y moderada.¹³ Según Wardlaw “el mejor plan consiste en aprender los aspectos de una dieta sana: variedad, equilibrio en los alimentos de todos los grupos, y consumo moderado de todos ellos” (2008: 36; 37). De esta manera, pretendemos que los infantes coman alimentos adecuados que les permitan

¹¹ Con respecto a variedad se refiere a consumir alimentos diferentes de cualquier grupo, con respecto a ello la comida variada se vuelve una comida más interesante y ayuda a garantizar que una dieta tenga los suficientes nutrientes que necesita el cuerpo. (Wardlaw, 2008: 37).

¹² Una forma de equilibrar la dieta mediante el consumo de alimentos variados es seleccionar a diario algunos de los cinco grupos de alimentos: Leche, yogurt y queso; carne roja, carne blanca, pescado, legumbres, huevos y frutas secas; frutas; verduras; pan, cereales, arroz y pasta. (Wardlaw, 2008: 38).

¹³ Comer con moderación requiere la planificación de la dieta diaria para barajar distintas fuentes de nutrientes. Es decir, si se consume alimentos altos en grasa en la mañana, entonces en la tarde se deberá consumir alimentos más ligeros que logren compensar las calorías y grasas de mas que se consumieron previamente. (Wardlaw, 2008: 39).

mantener una calidad de vida saludable.

- Ejercicio físico

Es importante mencionar que el ejercicio es una actividad física que nos permite quemar la energía del cuerpo y mantener una adecuada condición física, nos enfocamos a ella ya que es una práctica fundamental para prevenir la obesidad.

La actividad física según Melvin es “aquel movimiento corporal causado por contracción muscular que trae como resultado gasto de energía” (2006: 4). Si aquellas actividades físicas las realizamos frecuentemente de forma prolongada y disciplinada podremos decir que estamos haciendo ejercicio. Por ejemplo, el hecho de caminar, bailar, andar en bicicleta, patinar, etc., son distintas formas de realizar ejercicio de forma divertida para los niños.

El ejercicio es considerado como una actividad física vigorosa realizada durante un periodo prolongado de tiempo y que da como resultado un mejoramiento de nuestra condición física. Según la *European Food Information Council* (EUFIC) es definido como un conjunto de movimientos que se realizan regularmente para estar en forma y gozar de buena salud.¹⁴ Una buena forma de mantener una adecuada calidad de vida es haciendo ejercicio, ya que gracias a éste podremos quemar las calorías y aquella grasa que no necesitamos en nuestro cuerpo.

Así mismo, Felipe Escobar F., Investigador y Profesor de Ciencias del Deporte y la Recreación de la Universidad Tecnológica de Puebla, afirma que el ejercicio nos sirve para mejorar nuestra condición física y de esta manera gozar de una buena salud realizando todas nuestras actividades habituales sin ningún

¹⁴ EUFIC (European Food Information Council) www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics-actividad-fisica/

problema y sin que nuestro cuerpo nos lo impida.¹⁵

Siguiendo a Escobar, el ejercicio debe ser un hábito que tenemos que realizar a diario. Debemos tratar de verlo como un estilo de vida y no como una disciplina aburrida, sobre todo si nos estamos basando en los niños. Este tipo de actividad física es fundamental en los menores ya que además de prevenir enfermedades cardiovasculares, respiratorias, circulatorias, metabólicas y musculares, también mejora sus cualidades físicas como la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.

Otra forma de hacer ejercicio es el deporte, por ejemplo, jugar fútbol, básquetbol, voleibol, etc. Al hacer todas estas actividades, estamos haciendo una actividad física vigorosa, la cual provoca un gasto de energía en nuestro cuerpo, a diferencia de que esta actividad está sujeta a ciertas reglas de competencia. Según el *Diccionario de la Real Academia Española* el deporte es una “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”.¹⁶

Lo que nos interesa en este plan es que los niños realicen ejercicio, sin embargo, pretendemos que éste no se trate de ejercicios sistemáticos y repetitivos sino que realicen actividades que puedan ser habituales en sus vidas.

Es fundamental tomar en cuenta que esta tarea no sólo atañe a los niños, sino también pertenece a los padres de estos. Hay que recordar que los padres son los principales referentes de los niños, puesto que las prácticas culturales, los hábitos y la educación que tienen los menores son en gran parte aprendidos por sus progenitores. Hay que tratar que nuestros niños adopten juegos más activos

¹⁵ Escobar, F. (2008). *Actividad física vs. Ejercicio físico. Sus aportes a la salud* [En línea]. Disponible en: <http://ejerciciofisicoysalud.blogspot.com/2008/05/reflexiones-en-actividad-fsica-y.html>

¹⁶ Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española*, Vigésima segunda edición, España.

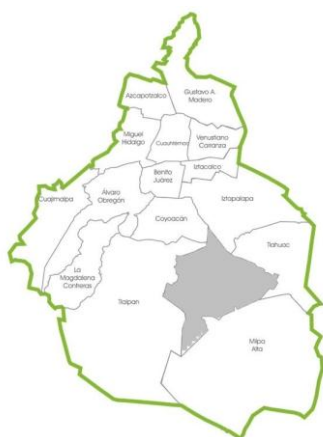
como la cuerda o la pelota en vez de videojuegos y televisión o incentivarlos a que practiquen aquellos juegos que en generaciones anteriores eran motivo de diversión como el avión, resorte, stop, las atrapadas, policías y ladrones, las escondidas, bote pateado, entre otros.

Por tanto, para que los niños tengan una cultura dirigida a la realización de ejercicio es imprescindible que los padres fomenten este tipo de hábito saludable.

1.3 Delimitación del problema

El problema de obesidad, actualmente, está abarcando a más población en el país. Por ejemplo el Distrito Federal representa el primer lugar en sobrepeso y obesidad infantil con un 32% de niños entre 5 a 11 años de edad.¹⁷ Por esta razón, la importancia de intervención es primordial.

Nuestro plan de comunicación se realizará en la escuela primaria “Profesor Luis Villarreal Martínez”, ubicada en el pueblo de San Lucas Xochimanca, en la delegación Xochimilco, Distrito Federal.



Xochimilco es una de las 16 delegaciones que compone el Distrito Federal, se localiza en el sureste del Distrito Federal, colindando con Tlalpan, Coyoacán, Tláhuac y Milpa Alta. Su población es de 404.458 habitantes dentro de una superficie territorial de 118,00 km².¹⁸

¹⁷ Oxfam Mexico (Oxford Committee for Famine Relief)
http://www.oxfam-mexico.org/oxfam/descargas/Comunicado_Consumidores8propuestas.pdf

¹⁸ INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía). Disponible en:
http://www.inegi.gob.mx/est/contenidos/espanol/sistemas/cem06/info/df/m013/c09013_03.xls

Considerado Patrimonio Cultural y Natural de la Humanidad, Xochimilco es una delegación que abarca diversas zonas. De acuerdo a la *Página electrónica de la Ciudad de México*,¹⁹ en esta región se encuentra:

- El Centro Histórico, en donde se concentran las principales actividades comerciales, culturales y religiosas. Por ejemplo: el mercado de comida y de plantas, la iglesia de San Bernardino, la biblioteca de la localidad, el centro cívico de Xochimilco, entre otros.
- La zona Chinampera: zona turística que se compone por sus canales y embarcaderos. Es visitado por nativos y turistas, los cuales disfrutan de recorridos acompañados de música tradicional y comida típica mexicana.
- La zona de barrios, lugar con diversidad cantidad de inmuebles con gran valor arquitectónico y en el que sus habitantes conservan sus costumbres, tradiciones y festividades culturales de Xochimilco.
- Y, finalmente, la zona de pueblos, conformados de casas con aspecto rural y tradicional. Lugares estéticamente coloridos y floridos, llenos de tradiciones y costumbres. En cada pueblo hay una iglesia cuyo nombre corresponde al santo del pueblo, los nativos de aquel lugar acostumbran festejar año con año a su santo patrono.

Entre los pueblos de Xochimilco se encuentran Santa María Tepepan, Santa Cruz Xochitepec, San Lucas Xochimanca, San Gregorio Atlapulco, Santa María Nativitas, San Mateo Xalpa, San Lorenzo Atemoaya, San Andrés Ahuayucan, Santiago Tepalcatlalpan, Santa Cecilia Tepetlapa, San Francisco Tlanepantla, San

¹⁹ Portal de la Ciudad de México (Xochimilco. Patrimonio Cultural y Natural de la Humanidad)
www.xochimilco.df.gob.mx/tradiciones/index.html

Luis Tlaxialtemalco, entre otros.

En este caso, nuestro plan de comunicación se realizará en el pueblo de San Lucas Xochimanca, en la escuela primaria “Prof. Luis Villarreal Martínez”.



En San Lucas Xochimanca, el tema de la obesidad no es un tema que hay que ignorar, ya que esta localidad pertenece al Distrito Federal, lugar con el primer lugar en obesidad infantil en el país con 481, 785 niños obesos.²⁰

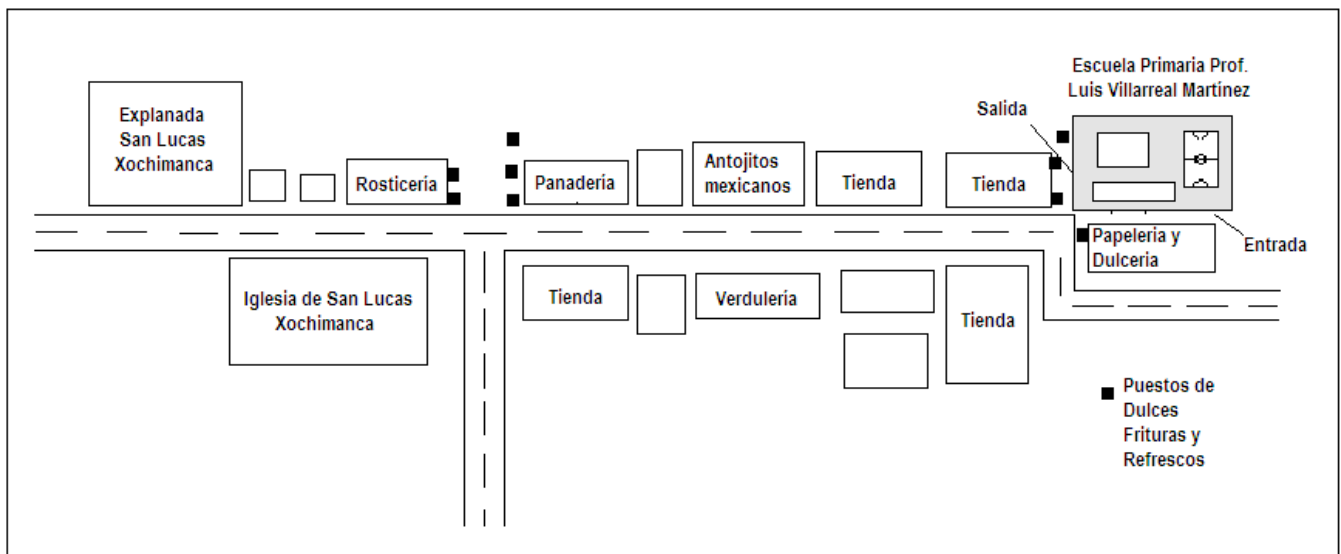
De acuerdo al *Programa integrado territorial para el desarrollo social de San Lucas Xochimanca*²¹, este pueblo cuenta con 8,419 habitantes, su nivel socioeconómico de la población se encuentra entre medio y bajo del total de la población, el 48.71% tiene un nivel de marginación medio, mientras el 43.47% tiene un nivel de marginación alto. Es decir, la mitad de población posee un nivel de vida medio y la otra mitad tiene un nivel de vida austero y de bajos ingresos.

San Lucas Xochimanca cuenta con dos escuelas primarias: Prof. Luis Villarreal Ramírez (pública) y Colegio Celestin Freinet (privada), en ellas asisten el 97.7% de la población total infantil con grado escolar de nivel básico, el resto de la población de esta localidad no recibe educación escolar.

²⁰ Secretaría de Salud (2012). *Sobrepeso y Obesidad*, [En línea]. Disponible en: http://www.salud.df.gob.mx/ssdf/index.php?option=com_content&task=view&id=4034

²¹ Jefatura de Gobierno del Distrito Federal; Coordinación de Planeación del Desarrollo Territorial (2003). "Programa Integrado Territorial para el Desarrollo Social, San Lucas Xochimanca", en *Sistema de Información del Desarrollo Social*, [En línea]. Disponible en: http://www.sideso.df.gob.mx/documentos/ut/XOC_13-059-1_C.pdf

La escuela primaria a la que dirigimos nuestro plan de comunicación es una escuela pública conocida con el nombre “Prof. Luis Villarreal Martínez”, la cual se encuentra ubicada en Avenida Guadalupe I. Ramírez, en el centro del pueblo de San Lucas Xochimanca. Cerca de ella se encuentra la iglesia de San Lucas, además de estar rodeada de diversos comercios (papelerías y tiendas) y puestos ambulantes de frituras, bebidas y comida rápida.



*Croquis del lugar donde se ubica la escuela primaria Prof. Luis Villarreal Martínez. Fuente propia.

Pese al número de comercios y puestos ambulantes que ofrecen alimentos “chatarra” y comida rica en grasas y calorías, dentro de escuela primaria se llevan a cabo medidas para evitar el desarrollo de obesidad y sobrepeso, mediante el programa “Contra la comida chatarra”²² lanzada en octubre del 2010 por la Secretaría de Educación Pública (SEP) y la Secretaría de Salud (SS) en este programa se prohíbe la venta de comida “chatarra” en las cooperativas de las escuelas públicas de ciclo básico y promueve la actividad física diaria en los niños.

²² Véase Programa “Contra la comida chatarra” en pág.61.

Para la realización de nuestro plan de comunicación es importante conocer la localidad en la que intervendremos, ya que nos ayudará a aplicar estrategias específicas pensadas para el contexto sociocultural en el que se encuentran nuestros destinatarios, en este caso nos dirigiremos a los niños de tercer año de primaria de la escuela “Prof. Luis Villarreal Martínez” del turno matutino.

2. Diagnóstico

2. Diagnóstico

En este apartado presentamos un diagnóstico del problema de nuestro plan de comunicación. Para ello realizamos una investigación en el que analizamos temas que nos ayudarán a plantear estrategias y tácticas comunicativas de intervención para el logro de nuestros objetivos.

Nuestro diagnóstico se divide en tres partes: marco referencial, contexto comunicativo del problema y, finalmente, en un estudio y análisis realizado al director, los profesores y alumnos de tercer año de primaria de la escuela Prof. Luis Villarreal Martínez, así como también, a los padres de familia o tutores de dichos estudiantes.

2.1 Marco Referencial

En nuestro marco referencial abarcamos temas sobre la cultura de la salud, específicamente, de la alimentación; la estética del cuerpo; así como también el concepto de la obesidad infantil, consecuencias, factores e índices de incremento a nivel internacional y nacional. A continuación les presentamos la información encontrada durante nuestra investigación.

2.1.1 La cultura de la alimentación en San Lucas Xochimanca

Xochimilco es una delegación que cuenta con un amplio acervo cultural, en donde se realizan diversas festividades cada año. En estas fiestas, la comida y los platillos típicos han sido parte fundamental de la cultura de la región, puesto que por generaciones, los habitantes se han encargado de darle continuidad a las tradiciones de la zona.

A continuación, les presentamos algunas de las festividades más representativas de Xochimilco.²³

- Fiestas religiosas de mayordomías:

En estas celebraciones, la feria, el baile, los grupos musicales y la comida son los principales atractivos de estas tradiciones. En el caso del *Niñoapa*²⁴ (festejada hace más de 430 años) los mayordomos apadrinan al niño Dios y le ofrecen una celebración en su casa, brindándole a todo visitante baile y comida, esta incluye desde mole con pollo, hasta carnitas, mixiotes, barbacoa, entre otros platillos. Esta fiesta en particular, se festeja durante todo el año, para su realización los mayordomos suelen esperar hasta 50 años para festejar al Niñoapa en su hogar.

- Ferias:

La “Feria del maíz y la tortilla”, “La feria de la alegría y el olivo”, “Feria Gastronómica de Cuautatapa”, “Feria de la nieve”, “Feria del dulce cristalizado”, “Feria del conejo”, “Expo-Miel”, etc.

En este tipo de ferias, la comida es un elemento fundamental, ya que en cada una de ellas se ofrecen alimentos y antojitos de acuerdo a la ocasión.

Por ejemplo, en la “Feria del maíz y la tortilla”, festejado en Santiago Tepalcatlalpan, se puede disfrutar de una gran variedad de antojitos elaborados con maíz, tales como las gorditas, sopes, quesadillas, tlacoyos

²³ Portal de la Ciudad de México (Xochimilco. Patrimonio Cultural y Natural de la Humanidad)
www.xochimilco.df.gob.mx/tradiciones/index.html

²⁴ El Niñoapa es un niño dios venerado en Xochimilco por más de 430 años. Según la tradición, las personas que apadrinan al niño deben esperar hasta 50 años para recibirlo en su casa. Disponible en:
<http://www.xochimilco.df.gob.mx/tradiciones/ninopa.html>

rellenos de frijol, requesón y habas, chile-atole, burritos de maíz azul, pinole, etc.

En el caso de la “Feria nacional del dulce cristalizado”, festejado en Santa Cruz Acalpixca, se ofrecen cocadas, palanquetas de cacahuete, dulce de calabaza, nuez con leche, etc.

En la “Feria de la nieve”, festejada en Santiago Tulyehualco se ofrece una gran variedad de sabores de nieve, como: chocolate, nuez, pétalos de rosa, pulque, mole, hierbabuena, víbora de cascabel, camarón, ostión, pulpo, tequila, fresa, arroz, etc.

- Fiestas de calendario de Xochimilco:

“La flor más bella del ejido”, “Carnaval vive Xochimilco”, “Fiesta de la Independencia de México”, así como también celebraciones y ferias de los santos patronos de cada uno de los pueblos o barrios de la delegación, tales como: Santa Cecilia Tepetlapa, Santa María Nativitas, San Gregorio Atlapulco, Santa Cruz Acalpixca, Santa Cruz Xochitepec, Santiago Tulyehualco, San Marcos Tlalpetlapan, San Lorenzo Atemoaya, La Asunción, San Gregorio Atlapulco, Santa María Nativitas, San Mateo Xalpa, San Lucas Xochimanca, etc.

Dichas festividades dedicadas a los santos patronos son celebradas en cada uno de los pueblos y barrios de Xochimilco. La celebración consiste en festejar al santo de la localidad. Según la tradición, al celebrarse al santo del pueblo, los habitantes nativos ofrecen en sus casas todo tipo de platillos mexicanos como lo son las carnitas, mole con pollo, arroz, mixiotes, frijoles, pozole y tamales a turistas y lugareños que visitan el lugar. Se colocan juegos mecánicos, se venden todo tipo de antojitos, frituras, bebidas

alcohólicas, aguas de sabor y refrescos, dulces cristalizados, así como también, platería, discos compactos musicales, entre otras cosas. Llegando la noche, después de la última misa del día, grupos musicales se encargan de entretener a los nativos y turistas de dicho lugar, armonizando noche a noche con sus canciones.

Como hemos visto en las festividades celebradas en los diversos pueblos y barrios de Xochimilco, la comida constituye un componente fundamental de las fiestas y la cultura de la región. Este tipo de tradiciones y costumbres han pasado por generaciones siendo así parte de la identidad de la cultura en Xochimilco.

De acuerdo con Moreno, la alimentación ha conformado dentro de la cultura un papel fundamental, ya que es parte de la identidad que conforma a un grupo de personas dentro de una sociedad, en otras palabras, la alimentación ha sido a través del tiempo una forma de expresión cultural de cada región.²⁵

Según Aguirre Beltrán, actualmente lo que comemos y bebemos es “resumen de la sabiduría de las generaciones anteriores que lo configuraron” (1989: 9). Es decir, lo que comemos hoy en día, es resultado de lo que nuestros antepasados cultivaron, crearon e inventaron y que fue transmitido por generaciones.

Por ejemplo, entre la comida típica de Xochimilco están: la cuatatapa (fríjol negro quebrado, epazote y nopales), el tlapique (tamal, con menudencias de pollo), tlapique de huevera de pescado, huahutzontles en chile pasilla, ensalada de acociles, mole rojo con ancas de rana, filete de carpa salseado con chile-atole, pepita con charales, conejo al pulque, tamales de quelite, pipián con chilacayote y costilla de cerdo, pato en chile guajillo, mole verde con carne de puerco, entre

²⁵ Moreno, D. (2003). “Cultura alimentaria”, en Revista Salud Pública y Nutrición, Vol. 4, Núm. 3, Julio- Septiembre, [En línea]. Disponible en: http://www.respyn.uanl.mx/iv/3/ensayos/cultura_alimentaria.htm

otros.²⁶ Gran parte de estos platillos son a base del nopal, maíz, frijoles y otro tipo de alimentos tomados de las chinampas, método utilizado por los prehispánicos para la agricultura.

En resumen, el tipo de alimentación que se da en la población es representación de lo que descubrieron, experimentaron y crearon nuestros antepasados a través del tiempo y que hoy en día sigue siendo el alimento base de las familias de esta población, tales como el nopal, el maíz y los frijoles.

La comida no sólo es vista como satisfactor de una necesidad biológica, no sólo tiene el papel de satisfacer necesidades de nuestro cuerpo cuando este tiene hambre, sino también la hemos asociado con otro tipo de prácticas culturales que para nosotros resultan significativas. Josep Toro, asegura que comer: “Es un acto que todo ser humano realiza, por necesidad, obligación o por gusto [...] el acto de comer se asocia a múltiples circunstancias que con frecuencia resultarán significativas emocionalmente al comensal” (1999: 1).

Es decir, comer no sólo sirve para nutrirnos o satisfacer una necesidad, sino también le hemos dado otros significados como lo son mantener una relación social, reunirse y convivir con la familia, expresar sentimientos, llenar un vacío interno, satisfacer alguna ansiedad, celebrar alguna fecha importante, festejar algún momento conmemorativo, etc. (Cardoso, 2006: 139).

Como vimos en los párrafos anteriores, la comida es un elemento aglutinador no solo de la familia, sino también de las comunidades y pueblos. De manera que para celebrar, para sentirnos contentos, para compartir las celebraciones, colocamos en el centro a la comida. Los alimentos son parte de nuestra cultura, elemento central que la cohesiona, alrededor de la cual se

²⁶ Arvizu, J. (2007). “Xochimilco saborea su legado indígena”, en *El Universal*, [En línea]. Disponible en: <http://www.eluniversal.com.mx/ciudad/83498.html>

construye la familia pero también las comunidades y pueblos.

Tal es el caso de San Lucas Xochimanca, pueblo que pertenece a Xochimilco y lugar al que dirigiremos nuestro plan de comunicación. En esta localidad, las fechas importantes y tradicionales han estado acompañadas de la comida como forma de festejo de la ocasión.

En seguida les presentamos las fiestas populares de la región:²⁷

Una de las festividades de esta comunidad es la del santo patrono San Lucas (celebrado cada 18 de octubre) en esta fiesta se monta una feria, se realizan danzas tradicionales y se ofrece a los pobladores y turistas una serie de platillos de la región, entre los que destacan la cuatatapa,²⁸ tamales, guisados preparados con mole, chile pasilla y pipián, entre otros. Además, en estas festividades se venden otro tipo de alimentos como lo son los antojitos mexicanos tales como las gorditas, quesadillas, sopes, huaraches, flautas, tacos fritos, etc., Así como comida rápida (pizza, hamburguesas y *hot dogs*), dulces (manzanas caramelizadas y algodones de azúcar) y frituras (papas fritas, chicharrones preparados, cacahuates caramelizados, etc.).

En este tipo de tradiciones, la comida se le ha añadido un significado especial, por ejemplo, los pobladores nativos que preparan comida y abren sus puertas para ofrecerles alimentos a los visitantes, como una forma de brindar hospitalidad, como un acto de convivencia que representa una bienvenida y agradecimiento por la visita al pueblo y a su hogar.

Otro evento de la localidad es el “Cristo en la piedra”, homenaje a la aparición de la imagen de Cristo en una piedra de dicha localidad, la cual es

²⁷ Portal del Gobierno del Distrito Federal (San Lucas Xochimanca, Pueblos originarios de la Ciudad de México) www.pueblosoriginarios.df.gob.mx/san_lucas_xochimanca/turismo.html

²⁸ Véase en pág. 27.

venerada por ser considerado un milagro divino. En esta celebración, al igual que la del Santo Patrono de San Lucas, se monta una feria, se ofrecen misas, música, danza tradicional y baile, además se venden alimentos y bebidas como forma de celebración.

En el día de muertos se conservan las costumbres antiguas de la localidad. Por un lado, los niños piden a la gente fruta y pan para sus difuntos, y los adultos permanecen velando a sus muertos en el panteón, ahí les ofrecen flores, canciones y rezos. Durante la velada, los familiares acompañan a sus seres queridos fallecidos con una cena que incluye una gama de platillos mexicanos, dulces, bebidas y música regional.

Otra festividad en San Lucas es la “Muestra Cultural y Gastronómica” CUATATAPA celebrada en el mes, en el que se ofrece el platillo típico de la



localidad, llamado Cuatatapa, preparado con frijol negro quebrado, epazote y nopales, servido en un plato de barro con tortillas de maíz recién hechas. En este evento también se ofrecen eventos folklóricos y artísticos.

Como hemos visto, tanto en esta localidad como en las demás celebraciones de Xochimilco la comida es un acto de festividad y celebración que ha sido practicado por pasadas generaciones y que hoy en día constituye una expresión cultural de la región.

Hoy en día las fiestas celebradas en esta localidad, siempre han tenido como elemento fundamental la comida, ya sea vendida u ofrecida a quienes visitan el lugar. La comida ha sido una práctica en donde además de degustar de los alimentos, también está la oportunidad de convivir, platicar y relacionarse mientras

se come.

De esta manera la comida como acto de celebración en un pueblo, también ha sido una constante en la forma de sociabilización, en donde comer en grupo, implica una forma de reunión y convivencia en común. Según Vargas:

[...] la forma efectiva para generar satisfacción es hacerlo en grupo, con tranquilidad y con la posibilidad de degustar lo que se va tragando gradualmente a nuestro cuerpo. De esta manera, comer y beber se vuelven actos sociales donde se vuelcan las emociones y los afectos, permitiendo la comunicación trascendente (Vargas citado en Cardoso, 2006: 140).

En los pueblos de Xochimilco la comida se convierte en una forma de establecer relaciones sociales con la familia, amigos, conocidos, con la pareja, etc., y en el que involucramos afectos, alegrías y placeres.

A través del tiempo y por generaciones el acto de comer se le ha dado un valor significativo en el que además de degustar e ingerir alimentos, también es una práctica de convivencia para festejar y divertirse.

Con respecto a esto Toro nos dice que “las situaciones alimentarias en el que el alimento es ingerido entraña un valor añadido que está determinado por las circunstancia personales y sociales en que se come” (Toro citado en Cardoso, 2006:140). Es decir, para las personas el hecho de comer no sólo es satisfacer una necesidad biológica, como lo es el hambre o nutrirse, sino también puede resultar un acto de dar y compartir, disfrutar, comunicar, amar y expresar.

El hecho de comer en grupo se ha convertido en una práctica cultural, en el que sus miembros degustan, comparten y conviven involucrando no sólo aspectos biológicos, sino también, culturales, sociales y emocionales. Por tanto, comer en un festejo implica algo más que degustar y tragar, puesto que se le ha añadido un

valor significativo.

Esta relación entre comida y convivencia es una expresión que le damos los seres humanos para celebrar, sin embargo, cuando en esta relación, la comida consumida se vuelve en alimentos no adecuados para la salud se vuelve un problema, pues vamos relacionando un momento agradable en convivencia, con el consumo de alimentos atractivos para nosotros, como lo pueden ser los alimentos ricos en grasas y en calorías.

En el caso de las festividades de la localidad, los platillos tradicionales son una elección para degustar diversos guisos que contienen alimentos básicos en nuestra comida mexicana y que han sido consumidos por generaciones como lo son los frijoles, nopales y maíz. Sin embargo, la producción y la venta de comida rápida y frituras en estas celebraciones son un problema, ya que existe una tendencia a consumir comida no nutritiva y en ocasiones dañina para nuestra salud.

Por lo tanto, los alimentos vendidos durante las festividades de la región, pueden llegar a ser inadecuados para una dieta saludable, ya que en ella se ofrecen: comida rápida, frituras y dulces ricos en grasa y azúcar. Es por ello que debemos de cuidar lo que comemos y ser cuidadosos con lo que debemos comer, ya que podemos estar expuestos a ingerir alimentos que nos pueden engordar.

En resumen, es importante valorar nuestra propia cultura alimentaria como aquella que nos da nuestra propia identidad cultural, tomando en cuenta que su valor nutrimental es básico para nuestra salud, consumirlos de manera moderada y equilibrada es también una tarea importante. El consumo de otro tipo de alimentos como lo son la comida rápida, frituras, dulces y refrescos que se perciben en las celebraciones tradicionales de la región son productos ricos en grasas y azúcares

que no sólo afectarán a los adultos, sino también a los niños que viven en esta comunidad, ya que podrían estar proclives al sobrepeso u obesidad.

La importancia que tienen los hábitos de la familia con respecto al consumo de alimentos es importante, ya que este núcleo es determinante en el niño con respecto a los tipos de prácticas que realizará en un futuro. La comida como forma de expresión cultural y de convivencia en nuestro hogar, con los amigos, con la pareja o en algún festejo tradicional, es una práctica en la que debemos de cuidar lo que comemos evitando el consumo excesivo de grasas y azúcares, y basándonos en una dieta equilibrada, variada y moderada.

De acuerdo con González C., y Alcañiz L., paradójicamente y con base a ciertas creencias que se tienen entre la gente, entre muchos sectores de la población ser “gordito” equivale a ser sano.²⁹ De manera que entre muchos habitantes de los pueblos originarios de la ciudad se promueve la sobrealimentación a los niños desde muy temprana edad. Antes se creía que un bebé gordo era capaz de mantener una vida saludable y de superar las enfermedades, mientras que uno delgado era sinónimo de desnutrición.

Siguiendo al autor, esta creencia deriva en que cuando un niño gordito crecía, la grasa desaparecía como causa de su desarrollo biológico. Sin embargo, en el años pasado, la energía que se consumía en la comida se gastaba durante el día, porque en ese tiempo habían más posibilidades de realizar actividad física, por ejemplo, los niños podían salir a jugar en las calles o pasear en bicicleta, las familias convivían, no todas las personas tenían acceso a una computadora o un automóvil, no habían tantos videojuegos y programas de televisión como hoy que nos hace más proclives a mantener una vida sedentaria.

²⁹ González C. y Alcañiz L. (2007). “¿Qué está ocurriendo con nuestros niños?” en *Gordito no significa saludable*. [En línea]. Disponible en: <http://www.casadellibro.com/capitulos/8425340837.pdf>. Pág. 23.

Actualmente, muchos pediatras y doctores desmienten la creencia de que un niño gordo es sano y un niño delgado es desnutrido, al contrario hay niños delgados que llegan a ser más sanos que los niños con sobrepeso. Los niños con obesidad tienen muchas complicaciones entre ellas está la posibilidad de llegar a ser un adulto obeso y de desarrollar enfermedades crónicas que pondrían en riesgo su salud.

Por otra parte, González y Alcañiz menciona que “la obesidad históricamente se ha asociado con riqueza y poder” (2007:28). En el pasado, para muchos padres contar con hijos obesos era tener hijos sanos, bien alimentados y que mostraban una solvencia económica frente a la comunidad, el hecho de comer carne y pan, por ejemplo, son alimentos que representan en algunos sectores un nivel económico estable.

Como hemos visto, existen algunas ideas erróneas sobre la gordura y la adecuada alimentación. La cultura que tenemos, nuestras ideas, creencias y nuestra forma de ver al mundo, son un conjunto de elementos que nos hacen actuar de cierta manera. Todas estas conductas han sido aprendidas por nuestros padres o madres y estos a su vez fueron aprendidas por sus abuelos. Sin embargo, es importante resaltar que la sociedad actual es totalmente diferente a las de hace años y es necesario adaptarnos a los cambios de hoy en día, tratando de mantener hábitos saludables como lo son la alimentación saludable y el ejercicio para mantener una adecuada calidad de vida, y un cuerpo saludable, como veremos en el siguiente apartado.

2.1.2 La estética del cuerpo

Es a través de nuestro cuerpo que nos podemos mover, comunicar y relacionar con otras personas, sin embargo, para nuestra sociedad el cuerpo no sólo ha significado esa parte material en la que estamos hechos, sino que está también determina cuál es el tipo de cuerpo ideal. Es decir, la sociedad dictamina lo que es un cuerpo estético y lo que no es. De acuerdo con Maysonet y Toro, la sociedad “nos dice que hacer y qué no hacer con nuestros cuerpos para que se vean saludables”.³⁰

Un cuerpo estético y sano se ha identificado con un cuerpo esbelto, con ello, nos hemos enfrentado a una sociedad que determina cómo debe de ser la estética perfecta de un ser humano, y por ende, nos hemos sometido a la idea de que para estar estéticamente perfectos debemos ser delgados. Ambos autores mencionan que “se resalta claramente a la vista el énfasis en la delgadez y las habilidades corpóreas que la misma significa, como ideal de belleza” (2007:112).

Siguiendo a Maysonet y Toro, estas ideas e imágenes, en parte, son bombardeadas por los medios de comunicación, los cuales se han preocupado de estandarizar estereotipos de belleza y estética del cuerpo, usando imágenes que proyectan y determinan la perfección de la imagen física (2007:111). Ante ello es importante tomar en cuenta que los niños están expuestos a la influencia de los medios de comunicación,³¹ lo cual provoca cierta inquietud con relación a las ideas generadas sobre el cuerpo y su perfección.

Es importante mencionar que un cuerpo estéticamente ideal no siempre es

³⁰ Maysonet, M; A. Toro. (2007). “Cuando el cuerpo carga el peso: Una mirada clínica y social a la obesidad”, en *Revista Puertorriqueña de Psicología*. Vol.18, Puerto Rico, [En línea]. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=233216359007&iCveNum=16359>. Pág. 108.

³¹ Véase pág. 38.

un cuerpo sano, ya que en algunas ocasiones esta resulta no ser favorable para la salud pues puede llegar a ser sinónimo de desnutrición, anorexia, bulimia, diabetes, entre otras enfermedades.

Vista la delgadez como un factor que define a un cuerpo perfecto, la gordura, ha sido vista como elemento contrario a lo sano e incluso como aquel descuido estético que debe ser penalizado, dando como resultado que las personas quienes lo padecen se vean sometidas a perjuicios y discriminación social.

En el caso de los niños que padecen de sobrepeso y obesidad algunos se enfrentan a calificativos por parte de otros niños de su edad, es decir, aquellos que han crecido con la idea de que la delgadez es la estética corporal perfecta, regularmente un cuerpo obeso “remite experiencias de perjuicios, vergüenza, ridiculez y discriminación” (Maysonet; Toro, 2007:107). Por ejemplo, algunos niños con una apariencia “no estéticamente perfecta” se ven sometidos a burlas, apodos y bromas por parte de sus compañeros de escuela. Esto por ende, se ve reflejada en su percepción ante los demás y en su autoestima.

Según Calzada (2003:137) tanto los niños como las niñas de 10 a 11 años de edad prefieren tener como amigos a niños con diferente tipo de incapacidades físicas a tener amigos obesos. En esto se ve reflejado que la obesidad no sólo destruye la autoestima del menor, sino también provoca aislamiento social. Observamos que la idea determinada por la sociedad con respecto al cuerpo ideal sano, y los estereotipos del cuerpo perfecto difundidos por los medios de comunicación, son variables que determinan un imaginario social del cuerpo que puede llegar a provocar problemas en la percepción de uno mismo frente a los demás y el rechazo corporal de sí mismo.

Es fundamental trabajar con los menores para orientarlos a que sigan una

vida saludable y a tener una adecuada calidad de vida, para evitar una mala información que pueda orillarlos a padecer problemas físicos o psicológicos tales como: la bulimia, anorexia, obesidad u otros trastornos alimenticios que atenten contra su salud, a la vez que se vean exentos de tratos discriminatorios o humillantes.

2.1.3 Obesidad infantil

Para comenzar, se definirá, en términos generales, qué es la obesidad. La palabra obesidad viene del latín *obesus* que significa “persona que posee exceso de gordura” (Danielle, 2006: 11). Así mismo, es considerada como el excedente de grasa que posee una persona en su cuerpo. La grasa consumida en pequeñas cantidades sirve como fuente de energía, pero cuando es almacenada en grandes cantidades puede provocar problemas de salud, de manera que es necesario ingerir alimentos con moderación.

Según el *Boletín de Práctica Médica Efectiva*, la obesidad es considerada como una enfermedad crónica, la cual, es provocada por diversos factores (genético y por la equivocada selección de alimentos).³² No obstante, este padecimiento se puede prevenir a través del ejercicio y el equilibrio de ingesta de grasas, proteínas, carbohidratos y vitaminas.

La obesidad es un padecimiento que sí no es tratado a tiempo en la infancia, puede provocar dos cosas: por un lado, la prevalencia de obesidad en la edad adulta y por el otro, el origen futuro de enfermedades (Calzada, 2003:123).

Con respecto a la obesidad infantil, ésta se define como “un proceso

³² Secretaria de Salud (2006). *Boletín de Práctica Médica Efectiva*. Disponible en: <http://www.jalisco.gob.mx/wps/wcm/connect/6d4535804f2e51bea1baab4a32ff0230/PME+OB+infantil.pdf?MOD>

metabólico en el que se produce una acumulación de grasa en relación con el promedio normal para su edad, sexo y talla” (Calero, 2006: 120). Un método que sirve para calcular el porcentaje de exceso de grasa en el cuerpo es a través de la fórmula del Índice de Masa Corporal (IMC), éste mide la relación de peso y altura para determinar la grasa corporal de un individuo, la fórmula para calcularlo es la siguiente: $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla en m}^2$,³³ es decir, dividir el peso entre el resultado de la estatura multiplicada por sí misma.

2.1.4 Factores que causan obesidad

- Alimentación, actividad física y ejercicio

Las causas de la obesidad son diversas, entre ellas se encuentran los inadecuados hábitos de alimentación, es decir, el desequilibrio entre la ingesta de calorías y el gasto de las mismas, y el consumo de alimentos altos en grasas y azúcares (Toussaint, 2000). Para que una alimentación sea saludable, debe ser consumida de forma variada, equilibrada y moderada, evitando el consumo excesivo de harinas, alimentos fritos y pobres en vitaminas. Si nos alimentamos de comida no saludable estamos más propensos a acumular grasa de más y por tanto a padecer obesidad.

Por otro lado, la falta de actividad física y ejercicio es otro factor que causa obesidad, puesto que las condiciones de la vida urbana provocan que se dedique más tiempo a ver televisión y a los juegos electrónicos: “En la población mexicana se estimó que por cada hora de televisión incrementa 12% el riesgo de obesidad en niños de 9 a 16 años”.³⁴

³³ DGPLADES (Dirección General de Planeación y Desarrollo de Salud). www.dgplades.salud.gob.mx/descargas/dhg/INDICE_MASA_CORPORAL.pdf

³⁴ Secretaria de Salud (2006). *Boletín de Práctica Médica Efectiva*. Disponible en:

De manera que la inadecuada combinación de alimentos, la ingesta de alimentos grasos e hipercalóricos en exceso, el sedentarismo y la falta de ejercicio, son factores fundamentales que determinan la obesidad.

- Herencia y genética

Otro factor que determina el desarrollo de obesidad es el hereditario, es decir, cuando se corre el riesgo de padecer obesidad por genes heredados por parte de los padres, abuelos, tíos, o algún otro familiar. Por ejemplo, de acuerdo con Moreno, et al., (1997:159), el riesgo de que un niño padezca de obesidad es del 40% si uno de sus padres es obeso y 80% sí ambos padres son obesos. De manera que las posibilidades de desarrollar obesidad en el infante se incrementa cuando los familiares o los mismos progenitores tienen este tipo de padecimientos.

Así mismo, también se comprobó que las probabilidades de desarrollar obesidad, por genética de los padres, depende del sexo del infante, es decir, la posibilidad de llegar a tener obesidad es del 27.5% en los hombres y el 21.2% en las mujeres.³⁵ A pesar de que la genética es un factor que interviene en la causa de obesidad, es importante considerar que éste no es un factor exclusivo del desarrollo de la misma, ya que para ello intervienen también otros factores.

- Nivel económico

Otro factor que determina la obesidad es el consumo de alimentos no saludables por falta de ingresos económicos. Con respecto a ello, Calzada

<http://www.jalisco.gob.mx/wps/wcm/connect/6d4535804f2e51bea1baab4a32ff0230/PME+OB+infantil.pdf?MOD>

³⁵ Corrales, M. (2006). "Educación para la salud y obesidad infantil", en *Revista Digital "Investigación y educación"*, [En línea], Vol. VIII, Número 26, Sevilla. Disponible en: www.csi-csif.es/andalucia/modules/.../26040153.pdf

(2003:123) menciona que los niños cuya familia tiene un nivel socioeconómico bajo son los más propensos a padecer obesidad.

El bajo ingreso económico es un determinante de obesidad, ya que las personas que no cuentan con dinero suficiente, no tienen las posibilidades de comprar alimentos nutritivos, puesto que éstos ocasionalmente suelen ser más caros, de manera que se ven en la necesidad de comprar alimentos que estén al alcance de sus bolsillos:

[...] la industria alimentaria ofrece diversos alimentos de alta densidad energética (ricos en grasas y azúcares) pero deficientes en otros nutrientes esenciales: su gran poder de saciedad, su sabor agradable y su bajo costo los hacen socialmente aceptables y son preferidos de los grupos más pobres (Peña, y Bacallao, 2000: 9).

De esta manera vemos que las personas con bajos ingresos económicos son más proclives a mantener una alimentación más pobre en vitaminas y más rica en grasas y azúcares, dando como consecuencia un crecimiento rápido del índice de masa corporal.

González y Alcañiz afirman que la situación económica ha orillado a que muchas madres de familia se involucren a la vida laboral. En años pasados las madres solían estar a cargo de las labores domésticas y estar al pendiente de los hijos, hoy en día, tanto padres como madres trabajan para solventar los gastos del hogar.³⁶

Esta situación ha limitado a algunas madres a estar al pendiente de los alimentos que consumen y la actividad física que realizan sus hijos. Para algunos padres y madres que trabajan les resulta complicado comprar los alimentos

³⁶ González C. y Alcañiz L. (2007). "¿Qué está ocurriendo con nuestros niños?" en *Gordito no significa saludable*. [En línea] Disponible en: <http://www.casadellibro.com/capitulos/8425340837.pdf>. Pág. 37.

adecuados para una sana alimentación. Por ejemplo en ocasiones, por falta de tiempo se compran alimentos procesados, congelados y preparados en el supermercado para la práctica preparación de alimentos, no obstante, este tipo de alimentos listos para calentar suelen tener alto contenido de conservadores, sales, calorías y grasas.

Siguiendo a dichos autores: “Esta situación familiar, tan común hoy en día, está repercutiendo en lo que comen los niños, en cuánto comen y en cómo lo comen” (2007:37). Es decir, no sólo hay poca proclividad de mantener una total atención con respecto a la alimentación de los infantes, sino también descuidamos la parte activa o el tiempo que ocupan en estado sedentario los menores.

- Medios de Comunicación

Los medios de comunicación además de mantenernos informados, también ofrecen entretenimiento al público televidente. Uno de los grupos más vulnerables frente a este medio de comunicación son los niños, puesto que desafortunadamente la cantidad de tiempo que le invierten a la televisión es prolongada.

Estudios afirman que los niños dedican casi el mismo tiempo viendo televisión que en la escuela: “Los niños entre 4 y 12 años invierten aproximadamente 142 minutos al día viendo televisión”³⁷. Esto no sólo perjudica el desarrollo intelectual de los niños, sino también puede producir sedentarismo y la falta de actividad física.

³⁷ Herrero, C. (2008). “El horario infantil en televisión: de la falta de imaginación a la irresponsabilidad de los mensajes publicitarios”, en *Trastornos de la conducta alimentaria*, [En línea]. Disponible en: www.tcasevilla.com/archivos/el_horario_infantil_en_television.pdf. Pág. 759.

Durante el tiempo que los niños pasan viendo televisión, se emiten un gran número de publicidades que promueven dulces, comida rápida, helados, refrescos entre otros. Estas publicidades hacen uso de estereotipos para crear un imaginario en los infantes y así inducirlos al consumo de sus productos. Siguiendo a Herrero:

La televisión ha creado un mundo ficticio y representativo de la realidad en donde los telespectadores adictos – como salen ser los niños y adolescentes- viven sumergidos como en un único mundo del que reciben pasivamente todas las satisfacciones y todas las esperanzas (2008:758).

De esta manera vemos que los productos que son emitidos en televisión persuaden a que los niños compren y coman de estos, causando su consumo frecuente y por tanto el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad.

Por tanto, de acuerdo con Herrero C, los programas vistos por los niños están acompañados de publicidades que los inducen a inadecuados hábitos alimenticios (2008: 760). Es decir no sólo el tiempo invertido en la televisión induce el ocio y el sedentarismo, sino también promueve el consumo de una dieta no saludable como lo es la comida “chatarra”, dulces y comida rápida, ofrecidas por empresas como *Mc Donalds*, *Burguer King*, *Coca Cola*, *Sabritas*, *Bimbo*, *Adams*, entre otras.

Con todo lo anterior, el sedentarismo y el consumo de alimentos no nutritivos provoca que haya niños más proclives al sobrepeso y obesidad.

Siguiendo al autor, actualmente además de la televisión, otros medios de comunicación como el internet, el celular y los videojuegos son también factores por los cuales los niños no hacen actividad física (2008:759). La accesibilidad de información en los navegadores (*You tube*, *Google*, *Yahoo*, *Ask*, etc), las nuevas formas de interacción con la gente (*Facebook*, *Twitter*, *Hi5*, *My Space*, etc.) y las

nuevas formas de entretenimiento (*X-box, Wii y Play Station*) influyen en los niños la falta de actividad física y ejercicio.

Desafortunadamente, en algunas ocasiones el uso de estas herramientas han sido usadas excesivamente, sin establecer tiempos de uso. Algunas veces el uso de estos medios de comunicación hace que se nos olvide la hora de la comida, hacer ejercicio, nuestras responsabilidades del hogar y de la escuela.

Con respecto a lo anterior es importante que como padres nos hagamos responsables de lo que hacen nuestros niños durante el día, tratando que utilicen las nuevas tecnologías con moderación, estableciendo tiempos, horarios, motivarlos a que realicen más actividad física y ejercicio, y predicando siempre con el ejemplo.

- Creencias y mitos

Los mitos y creencias que practican algunas familias mexicanas logran influir en el comportamiento de las personas en relación con el consumo de alimentos.

En nuestra cultura algunas familias han legitimado ciertas creencias con respecto a la comida. Por ejemplo se piensa que: “un niño gordo es un niño sano”, “la gente que come carne es gente que tiene un status económico estable”, “las mujeres embarazadas deben de comer doble porque están gestando”. Sin embargo, hay que tomar en cuenta que las creencias e ideas que tienen ciertas personas son erróneas, pues estas ideas fueron transmitidas por ciertos dogmas de generaciones pasadas sin fundamentos científicos.

Esto es preocupante porque parte de los hábitos comensales de algunas familias mexicanas están basados en falsas creencias o estereotipos de lo que se piensa que es comer saludablemente. Por ejemplo, algunos familiares (madres,

padres, abuelos, etc.) suelen darles a los niños de comer y no dejarlos pararse de la mesa hasta que se acaben todo; otro caso es cuando la madre obliga al niño a comerse toda la comida sin consultarle si ya está satisfecho o cuando los niños se les dan dulces como una forma de recompensa. Todas estas prácticas traen por consecuencias una inadecuada alimentación, puesto que los niños terminan comiendo de más y por consecuencia tienden a adquirir sobrepeso u obesidad.

Estas ideas y prácticas forman parte de una cultura alimentaria que ciertas familias mexicanas utilizan con respecto a la alimentación.

Por ello es importante romper con estas ideas e ir informando a la gente sobre lo que es una adecuada alimentación para que se vaya generando prácticas más saludables.

2.1.5 Consecuencias de la obesidad

Uno de los primeros efectos que causa la obesidad infantil es la prevalencia de este padecimiento durante la edad adulta. De acuerdo con Calzada, “el 27% de los niños menores de cinco años de edad, 43% de aquellos entre tres y nueve años, y 86% de los púberes continúan con un grado similar o mayor de sobrepeso al alcanzar la vida adulta” (2003:123). Esto por supuesto, no sólo ocasiona una prevalencia de obesidad, sino también la aparición de enfermedades secundarias. Según la Academia Mexicana de Pediatría, las enfermedades que puede ocasionar la obesidad son: enfermedad hipertensiva, isquémica del miocardio, hipertensión arterial sistémica, enfermedad vascular cerebral, síndrome de ovarios poliquísticos, hipertrigliceridemia, acantosis nigricans, hiperuricemia, alto índice de masa corporal

y diabetes mellitus.³⁸

La OMS asegura que los riesgos que ocasiona la obesidad, también puede ocasionar a la par, incremento en el índice de masa corporal (IMC) y graves enfermedades, tales como: enfermedades cardiovasculares, diabetes, en el aparato locomotor, cáncer de mama, colon y endometrio.³⁹

Las consecuencias de la obesidad no sólo conllevan a enfermedades, sino también puede ocasionar al niño otro tipo de alteraciones en su organismo, como lo son el cansancio y la pereza. Con respecto a ello, el actual Secretario de Salud, Doctor Armando Ahued Ortega, asegura que la obesidad “influye en su rendimiento escolar, el cual se va para abajo, pues les da sueño, se sienten cansados o no quieren trabajar, a lo que suman otro tipo de enfermedades que afectan su desarrollo”.⁴⁰ De manera que no sólo hay que poner atención a este padecimiento por las secuelas futuras, sino también, porque esto afecta el desarrollo educativo del menor.

Para finalizar, es fundamental considerar también los efectos psicosociológicos que implica esta enfermedad, puesto que la percepción de uno mismo frente a los demás, hace que se vayan desarrollando una serie de conductas sociales y psicológicas, tales como la falta de integración social, percepción negativa de la propia imagen, rechazo a sí mismo, suicidio, adicción a alguna droga, etc. (Calzada, 2003: 136). Por lo tanto, la baja autoestima, los bajos resultados en la escuela, el rechazo de los compañeros de clase y la timidez, son

³⁸ Academia Mexicana de Pediatría (2002). *Conclusiones de la Reunión Nacional de Consenso sobre Prevención, diagnóstico y tratamiento de la obesidad en niños y en adolescentes*, [En línea]. Disponible en: [http://www.academiamexicanadepediatria.com.mx/publicaciones/academicos_opinan/pdf/prevencion_obesidad\(1\).pdf](http://www.academiamexicanadepediatria.com.mx/publicaciones/academicos_opinan/pdf/prevencion_obesidad(1).pdf)

³⁹ OMS (2010). *Obesidad y sobrepeso*. [En línea]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>.

⁴⁰ Gómez, L. (2009). “Distrito Federal, primer lugar nacional en obesidad infantil: Ahued Ortega”, en *La Jornada*, [En línea]. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2009/03/24/index.php?section=capital&article=039n1cap>

algunas consecuencias de este padecimiento.

En resumen, el hecho de padecer obesidad es un problema que hay que tomar en cuenta, tanto por las complicaciones físicas que ésta pueda ocasionar, como las alteraciones psicológicas y sociales que se pueden desarrollar en los menores.

2.1.6 Índices de obesidad

La cifra de obesos adultos e infantes se ha incrementado a través de los años, no sólo a nivel nacional, sino también a nivel mundial. De acuerdo con la OMS en el 2005 había en el mundo 1,600 millones de personas mayores de 15 años con sobrepeso y 400 millones de adultos obesos, no obstante, se estima que para el 2015 se incrementará a 700 millones de personas con obesidad y 2,300 millones de adultos con sobrepeso.⁴¹

No sólo los adultos son parte de esa cifra, ya que dicha organización informó que en el 2005 había más de 20 millones de niños menores de cinco años con sobrepeso, lo que agrava aún más la situación ya que los infantes están propensos a desarrollar obesidad y otro tipo de enfermedades secundarias en un futuro.

En México han aumentado los índices de obesidad, ya que en los últimos 20 años se observó que la obesidad aumentó de un “10 a 20% en la infancia, 30 a 40% en la adolescencia y hasta 60 a 70% en los adultos”.⁴²

Por su parte, Secretario de Salud, Armando Ahued Ortega, confirmó que en los últimos 5 años se incrementó la obesidad a un 35%, lo cual ubica al Distrito

⁴¹ OMS (2010). *Obesidad y sobrepeso*. [En línea]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>

⁴² Secretaria de Salud (2006). *Boletín de Práctica Médica Efectiva*. Disponible en: <http://www.jalisco.gob.mx/wps/wcm/connect/6d4535804f2e51bea1baab4a32ff0230/PME+OB+infantil.pdf?MOD>

Federal como el primer lugar de niños obesos en el país.⁴³

Por otro lado, la Doctora Blanca del Río Navarro, después de concluir el programa de Detección de Obesidad Infantil en Escuelas Primarias del Distrito Federal, declaró que “el 23% de los niños de la ciudad de México, en edad escolar padece sobrepeso y el 24.5% padece obesidad”.⁴⁴

Por tanto, se observa que la obesidad es un padecimiento grave que en la actualidad ha afectado en gran medida a los niños y jóvenes, y ésta tiene por consecuencias no sólo afectaciones físicas, en la cual el enfermo tiene el riesgo de padecer otro tipo de enfermedades que lo pueden conducir a la muerte, sino también puede afectar en el desempeño de actividades cotidianas, ya que los que la padecen tienen más dificultad de realizar actividades convencionales.

⁴³ Gómez, L. (2009). “Distrito Federal, primer lugar nacional en obesidad infantil: Ahued Ortega”, en *La Jornada*, [En línea]. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2009/03/24/index.php?section=capital&article=039n1cap>

⁴⁴ Agencia de Noticias Ecoambiental (2007). “Obesidad muerte silenciosa”, en *Revista Tecnología ambiental*, Número 47, Año once, [En línea]. Disponible en: <http://www.adnecoambiental.com.mx/revista/tecnologia%20ambiental%20edic.47.pdf>

2.2 Contexto comunicativo del problema: Planes, proyectos y campañas que se han elaborado con respecto a la obesidad.

Diversas Instituciones a nivel nacional e internacional se han preocupado por el problema que persiste en la actualidad sobre la obesidad en infantes, es por ello que se han dado a la tarea de emplear una serie de planes, proyectos y campañas para fomentar la buena nutrición, el ejercicio y bajar los altos índices de esta enfermedad. A continuación describiremos los proyectos, programas y campañas a nivel internacional y, posteriormente, presentaremos aquellos de ámbito nacional.

2.2.1. Guía para el desarrollo de intervenciones en alimentación, nutrición y actividad física en escuelas básicas de Chile

Esta es una guía que se realizó en Chile, en el año 2005 para la prevención de obesidad, promoción de actividad física y una alimentación equilibrada enfocada para los niños de escuelas primarias en Chile.⁴⁵ Dicha guía fue elaborada por Juliana Kain, Fernand Vio, Sonia Olivares, Fernando Concha y Ricardo Uauy, los cuales están adscritos a las instituciones: Universidad de Chile, Vida Chile y Tresmontes-Lucchetti.

Su propósito principal fue “disminuir significativamente la prevalencia de obesidad en escolares de educación básica (1º al 7º) al implementar una intervención en alimentación/nutrición y actividad física durante dos años”⁴⁶. Sus estrategias fueron las siguientes: capacitación de los profesores que estén interesados en el programa, a través de especialistas en nutrición; selección de

⁴⁵ Kain, J. et., al. (2010). *Prevención de la obesidad infantil: Guía para el desarrollo de intervenciones en alimentación, nutrición y actividad física en escuelas básicas de Chile*, [En línea]. Disponible en: http://www.inta.cl/ObesidadInfantil_d_intervenciones.pdf. Pág. 1-20.

⁴⁶ Martínez, A. (2005). “Prevención integral de la obesidad infantil: El Plan Andaluz”, en *Revista Pediatría de Atención Primaria*, Vol. VII, Suplemento 1, [En línea]. Disponible en: http://www.aepap.org/pdf/plan_andaluz_obesidad.pdf. Pág. 2.

alimentos que se venden en las cooperativas (Kiosco saludable) con el propósito de ofrecer colaciones saludables a los estudiantes; que los niños que traigan alimentos saludables cada día de la semana (lunes de verduras, martes de frutas, miércoles de semillas, etc.); capacitar a los profesores de Educación física para que estos den clases eficientes a sus alumnos; que los alumnos cumplan con las horas establecidas para la clase de Educación física; poner música durante la hora de receso para estimular a los alumnos al baile; que las escuelas cuenten con todos los artículos requeridos para la realización de actividad física (pelotas, cuerdas, balones, etc.); que los padres acudan a pláticas, en las que se les ofrezca información sobre los hábitos alimenticios y de actividad física que deben practicar sus hijos; y finalmente, que haya un control médico (talla, peso y estatura) por cada uno de los estudiantes, para tener un registro con respecto a su salud física, éste se realizará dos veces al año.

Las estrategias planteadas, fueron iniciativas sugeridas por dicho plan y se compone también por iniciativas sugeridas anteriormente por Instituciones como Ministerio de Educación (MINEDUC), Instituto Nacional de Deportes (Chiledeportes), Ministerio de Salud (MINSAL), entre otras.

Por su parte, esta guía fue producto de una serie de medidas que realizaron con anterioridad diversas Instituciones (Chiledeportes, MINSAL y Casa Blanca) y que tuvieron éxito, por tanto, se prevé eficacia en los resultados de este programa.

2.2.2 Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad)

NAOS, es una estrategia que inició en el 2005 en España.⁴⁷ Su principal objetivo es sensibilizar a niños y jóvenes, sobre los problemas que ocasiona la obesidad. Asimismo, esta estrategia apoya a todo tipo de iniciativas que tengan como objetivo impulsar la adopción de hábitos alimenticios saludables y la concientización de realizar actividad física para lograr una adecuada salud.

Ésta estrategia pretende:

Servir como plataforma de todas las acciones que ayuden a la consecución de dicho objetivo, integrando los esfuerzos y la participación más amplia posible de todos los componentes de la sociedad, Administraciones Públicas, expertos en el tema, empresas del sector privado, consumidores, y toda la población.⁴⁸

De manera que su principal aporte es el apoyo a todo tipo de campañas o programas que planteen estrategias para abatir la obesidad.

Entre sus aportaciones se encuentran investigación y publicaciones que tratan el tema de alimentación y actividad física, tales como: “Alimentación en familia” (2010), “Guía ¡HAZLO FÁCIL! “Una alimentación sana ¡para, todos!” (2010), “Genética, nutrición y enfermedad” (2008), “Cuaderno de la enfermedad celíaca” (2008), “Abuelas y abuelos cuidadores. Su influencia en el fomento de hábitos saludables” (2008), “Come sano y muévete. 12 decisiones saludables” (2008), “Libro Blanco: Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad” (2007), “Reducción de la ingesta de sal en la población” (2007), “Marco para el seguimiento y evaluación de la

⁴⁷ OMS (2010). *Obesidad y sobrepeso*. [En línea]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>

⁴⁸ Naos (2010). *Estrategia NAOS*, [En línea]. Disponible en: http://www.naos.aesan.msps.es/naos/estrategia/que_es/

aplicación de la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud” (2006); “Eurobarómetro de la Comisión Europea: salud y alimentación” (2006), “Libro Verde: Fomentar una alimentación sana y la actividad física: una dimensión europea para la prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas” (2005); “Código PAOS (2005), “La alimentación de tus niños” (2005) y “Estrategia NAOS” (2005).

Por su parte, la Estrategia NAOS, se encuentra en la página de Internet www.naos.aesan.msps.es/naos/estrategia/que_es/, en la que se puede encontrar todo tipo de información acerca de la obesidad, publicaciones sobre una adecuada alimentación y consejos para atacar el problema.

En el 2008, esta estrategia realizó un programa piloto escolar llamado “Programa Perseo”, enfocado en promover la adopción de hábitos alimenticios escolares, detección de obesidad y sensibilización sobre la importancia del trabajo de los profesores sobre el tema de la obesidad. Además se realizaron pláticas para los padres de familia, publicaciones dirigidas a los estudiantes, la familia y docentes que hablen acerca de la alimentación y actividad física; atención médica, entre otras.

2.2.3 Campaña “Superhéroe Sportacus”

Sportacus es un superhéroe de una serie infantil de televisión llamada “Lazy Town”, emitida en diversos países como Estados Unidos, Alemania, Inglaterra, y países de América Latina. En esta serie, “Sportacus” pretende que los niños de dicha ciudad consuman alimentos nutritivos y hagan actividad física. A partir del éxito de dicha serie, el creador de este superhéroe, Magnús Scheving, lanzó en el 2009 una

campaña en contra de la obesidad infantil.⁴⁹

El principal objetivo de esta campaña fue promover en la mayor parte de la población infantil hispanoamericana, que radica en Estados Unidos, una vida saludable a través de la adopción de adecuados estilos de vida, tales como alimentación y actividad física.

Alguna de las actividades que se plantearon en esta campaña son: por un lado, la realización de programas educativos en escuelas de Estados Unidos, la realización de obras de teatro relacionada a ésta serie y la vendimia de manzanas y ropa que lleven la marca “Lazy Town”.⁵⁰

Con respecto a la serie, ésta tuvo mucho éxito puesto que en ella se invita a los infantes a hacer todas las recomendaciones que este personaje da a conocer durante la emisión de sus capítulos (hacer ejercicio y alimentarse bien). Así mismo, ésta fue catalogada por el gobierno de Chile como “uno de los grandes aportes para ayudar a frenar la obesidad en la nación”.⁵¹

2.2.4 Campaña “La pandilla Sabrosa”

Ésta es una campaña realizada por la Comisión europea, bajo la Dirección de Agricultura y Desarrollo Rural, el cual tiene como objetivo evitar el desarrollo de obesidad infantil en Europa, promoviendo a los niños una buena alimentación y un estilo de vida saludable, mediante recomendaciones que inviten la adopción de una

⁴⁹ Sport News (2009). Nueva York: Superhéroe contra la obesidad infantil, En Sport News, [En línea]. Disponible en: <http://www.sportsciences.com/noticias/Sport-Sciences/9930.html>

⁵⁰ Listin Diario (2008). *Súper héroe lucha contra la obesidad infantil*, en Listin Diario, [En línea]. Disponible en: <http://www.listin.com.do/la-vida/2008/11/25/82415/Super-heroe-lucha-contra-la-obesidad-infanti>

⁵¹ Núñez L. (2007). *Superhéroe Sportacus cumplirá su deseo de reunirse con la ministra de Salud*. [En línea]. Disponible en: <http://www.emol.com/noticias/magazine/detalle/detallenoticias.asp?idnoticia=282509>

dieta equilibrada.⁵² Con respecto a ello, “La pandilla sabrosa” consiste en un grupo de personajes animados, tales como “Pera”, “Leche”, “Yogurt”, “Zanahoria”, entre otros, que invitan a los infantes, a través de su página web http://ec.europa.eu/agriculture/tasty-bunch/index_es.htm, a una adopción de adecuados hábitos alimenticios.

Esta campaña consiste, por un lado, en la realización de exposiciones itinerantes que se darán en diferentes escuelas de Europa, tales como Reino Unido, Francia, Polonia, entre otras. En estas exposiciones, principalmente, se les invita a los niños a comer saludable, beber y moverse y a adoptar el lema “hay que comer bien porque es divertido estar en forma”.

Dentro de estas exposiciones se invitará a los niños menores de 15 años de edad a entrar a la página web “La pandilla sabrosa”, en éste se encuentra un juego interactivo (La caza del tesoro) en el que, a través de juegos, motivan a los infantes a adoptar buenos hábitos alimenticios. Dichos juegos premian a los ganadores con obsequios:

Cuatro jóvenes europeos han probado sus excelentes conocimientos en materia de dieta equilibrada y modo de vida sano [...] recibirán galardones relacionados con los deportes y unos buenos hábitos de nutrición en cuatro ceremonias en España, Irlanda e Italia.⁵³

Con respecto a lo anterior, el juego “La caza del tesoro” (lanzado en el 2009) consiste en una serie de preguntas que el niño debe de responder, no obstante, éste es ayudado por un grupo de amigos (leche, yogurt, pera, etc.) que lo auxilian a

⁵² Cañas, J. (2010). ¡Come, bebe, muévete! Pandilla sabrosa de la UE. Campaña europea contra la obesidad infantil, [En línea]. Disponible en: http://vidasana.suite101.net/article.cfm/come_bebe_muevete_pandilla_sabrosa_de_la_ue#ixzz11Q20zo1V.

⁵³ Europa (2010). La campaña comunitaria de comida sana de la «pandilla sabrosa» premia a los ganadores del juego de la caza del tesoro, [En línea]. Disponible en: <http://europa.eu/rapid/pressReleasesAction.do?reference=IP/10/176&format=HTML&aged=0&language=ES&guiLanguage=en>

contestar las mismas, dichas preguntas están relacionadas a la dieta alimentaria, y estilos de vida saludables.

Esta campaña tuvo éxito puesto que alrededor de 17 mil infantes y profesores de las escuelas tuvieron participación en las actividades realizadas, además, los directivos de las escuelas calificaron a la campaña como una iniciativa de interesante, instructiva e interactiva.

2.2.5 Programa de actividad física y salud en enfermería comunitaria

Este es un documento elaborado en España bajo la coordinación de Diego J, Villalvilla Soria y la Cristina Alonso Soria. El objetivo principal de este programa es: “Promover la actividad física y la salud en el ámbito de Atención Primaria, potenciando el papel del ejercicio en las estrategias preventivas y terapéuticas desarrolladas en el ámbito comunitario”.⁵⁴

Por su parte, algunas de las estrategias que se plantean en este programa son: Primeramente, la elaboración de material divulgativo que permitiera impulsar la efectividad de diversas campañas de sensibilización, por ejemplo, la elaboración de un folleto, en el cual, se encuentre información acerca de ejercicio físico y cuidado sanitario que deben de tener los niños.

Por otro lado, se difunde entre la gente diversos portales de internet que contengan información sobre el tema de la obesidad y las acciones que se deben de realizar para contrarrestar esta enfermedad, entre estos portales se encuentran: Estrategia NAOS, Programa Perseo, Sociedad de Enfermería Madrileña en Atención Primaria. (SEMAP), Fundación Deporte Joven del Consejo Superior de

⁵⁴ Villalvilla, D. y C. Alonso (Coord.) (2009). “Promoción de actividad física y la salud en el ámbito de atención primaria. El reto de la acción intersectorial”, en *Programa de actividad física y Salud en enfermería comunitaria*, [En línea]. Disponible en: www.semap.org/boletinSEMAP/7/PROGRAMA_DIEGO.pdf. Pág. 1-3.

Deportes, Federación Española de Municipios y Provincias, y Programa de Salud Comunitaria y Educación para el Desarrollo.

Otra de las estrategias que se plantean, son informar a los profesionales sanitarios sobre las actividades que deben de desarrollar sus alumnos, esto a través de capacitaciones que realizarán especialistas en el tema; además se pretende elaborar documentos que permitan informar sobre la importancia que tiene el sedentarismo y la obesidad en los estudiantes de primaria, así como también, apoyar al desarrollo de actividades comunitarias que impulsen la promoción de actividad física y salud.

Las Instituciones que apoyan a dicho proyecto son: la Sociedad de Enfermería Madrileña de Atención Primaria (SEMAP), Fundación Deporte Joven del Consejo Superior de Deportes, Federación Española de Municipios y Provincias, y Programa de Salud Comunitaria y Educación para el Desarrollo.

2.2.6 Proyecto “Prevención integral de la obesidad infantil: El Plan Andaluz”

Plan Andaluz de Obesidad Infantil es un proyecto que fue realizado por el gobierno de España, con la colaboración de Instituciones que previamente habían realizado planes para prevenir o reducir índices de obesidad en niños, tales como: Unión Europea (EU Platform on Diet Physical Activity and Health) y del Ministerio de Sanidad (Estrategia NAOS).⁵⁵ Su objetivo principal es disminuir el índice de prevalencia de obesidad en los niños. Dicho documento propone diversas estrategias para contribuir a la prevención de prevalencia de obesidad infantil,

⁵⁵ Martínez, A. (2005). “Prevención integral de la obesidad infantil: El Plan Andaluz”, en *Revista Pediatría de Atención Primaria*, Vol. VII, Suplemento 1, [En línea]. Disponible en: http://www.aepap.org/pdf/plan_andaluz_obesidad.pdf Pág. 21-24.

abarcando áreas tales como la escuela, sector salud, sanitario, medios de comunicación, empresas y asociaciones.

Las estrategias que se proponen son: que las madres estén consientes de la importancia que tiene el consumo de leche materna en sus hijos; promover el consumo de alimentos saludables y equilibrados, así como también la realización de actividades físicas que provoquen un mayor gasto energético.

Dichas estrategias y temas abordados en este plan pretenden disminuir la alta tasa de prevalencia de obesidad infantil en los niños de Andalucía en un período de a largo plazo.

2.2.7 Estrategias de la Organización Mundial de la Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS)⁵⁶ realizó una serie de investigaciones sobre el problema de la obesidad infantil en el mundo. Con base a los datos arrojados por esta investigación decidieron implementar ciertas recomendaciones para contrarrestar dicha enfermedad a nivel internacional. Según el portal de la OMS, son las siguientes.

Invitar a las mujeres embarazadas a alimentar a sus hijos con leche materna; se recomienda no poner ingredientes extras a la leche del menor; promover a las madres el hábito de enseñarle a los menores a no consumir el alimento en exceso, es decir, no inducir a que los niños se acaben todo el alimento del plato; invitar a los jóvenes y sobre todo a los niños a realizar actividad física y adoptar otros estilos de vida; invitar la reducción de horas invertidas en ver televisión; fomentar en los niños el gusto por las frutas y verduras; evitar el

⁵⁶ OMS (2010). *Obesidad y sobrepeso*. [En línea]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>

consumo excesivo de alimentos saturados en grasa y de bebidas que contengan exceso de azúcar; y finalmente, procurar que los niños no se expongan, en medida de lo posible, a los anuncios publicitarios que les promueva dulces y comida rápida.

Las recomendaciones anteriormente mencionadas tienen como objetivo principal evitar el riesgo de padecimiento de obesidad y sobrepeso en la población.

A continuación, describiremos algunos proyectos, programas y campañas sobresalientes a nivel nacional.

2.2.8 Campaña “México toma medidas para prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad”

La Secretaría de Salud lanzó en el 2005 la campaña "México toma medidas para prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad".⁵⁷ Para su elaboración, participaron diversas Instituciones tales como: la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS), el Centro Nacional Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades (CENAVECE), y la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud. Dicha campaña tuvo como objetivo principal fomentar una cultura del cuidado de la salud en la población, así como también prevenir el exceso de peso o controlar el desarrollo de obesidad.

En este proyecto se propuso la transmisión de dos *spots* (en televisión y radio) en todos los estados del país, en el cual, se invitó a la gente a medir su circunferencia abdominal para que conocieran sus medidas y tomaran las precauciones pertinentes.

⁵⁷ Comunicado de prensa No. 590 (2005). "Inicia campaña <México toma medidas> para prevenir y controlar sobrepeso", en *Sala de prensa*, [En línea]. Disponible en: http://www.salud.gob.mx/ssa_app/noticias/publica.php?tipo=0&seccion=2005-10-29_1760.html&n_seccion=Boletines

Así mismo, durante los *spots*, se indicó que la cintura no debe de medir más de 80 centímetros en mujeres y 90 centímetros en hombres, en caso de sobrepasar dichas medidas, habría riesgos de desarrollar enfermedades tales como hipertensión, diabetes, colesterol, etc.

Con respecto a lo anterior, mediante los *spots*, se invitó a las mujeres a realizar ejercicio durante 30 minutos al día, ya que esto además de reducir las probabilidades de padecer de sobrepeso u obesidad, también ayudaría a disminuir las probabilidades de desarrollar depresión.⁵⁸ Por su parte, CENAVECE, ofreció una página de internet, en el que la gente puede acceder a información y consulta con respecto a la obesidad, sobrepeso e hipertensión.

Uno de los principales propósitos de este proyecto es que la gente reconozca la importancia de la selección de alimentos adecuados para su salud, así como también conozca que los alimentos no son buenos o malos sino que hay que saber combinarlos.

2.2.9 “Boletín de Práctica Médica Efectiva (PEM)”

Boletín Práctica Médica Efectiva es una publicación que se difundió a partir de noviembre del 2006 en la página <http://www.insp.mx/> por la Secretaría de Salud.⁵⁹

En este boletín se brinda información acerca de la obesidad infantil, así como también recomendaciones para prevenir o atacar la obesidad. En ella se plantean los siguientes temas: 1) definición de obesidad, 2) epidemiología de la obesidad en México, 3) criterios de diagnóstico en niños mayores de 2 años,

⁵⁸ Redacción (2005). “Inicia la Secretaría de Salud campaña contra la obesidad”, en *la Jornada*, [En línea]. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2005/10/30/index.php?section=sociedad&article=012n3soc>

⁵⁹ Secretaria de Salud (2006). *Boletín de Práctica Médica Efectiva*. Disponible en: <http://www.jalisco.gob.mx/wps/wcm/connect/6d4535804f2e51bea1baab4a32ff0230/PME+OB+infantil.pdf?MOD=>

4) escenarios etiopatogénicos, 5) factores de riesgo, relativos al sobrepeso y la obesidad, implicados en el desarrollo de complicaciones metabólicas (factores de riesgo para desarrollar complicaciones metabólicas) y 6) errores frecuentes.

Por otro lado, se plantean las siguientes recomendaciones:

1) Abordaje terapéutico, en el cual, se emplea el consumo de fármacos; hábito de alimentos, esto es a través de un plan de alimentación, el cual, se basa en entrevistar a los padres del niño sobre los alimentos que han consumido, 2) evaluar el aproximado de energía consumida, 3) registro de información acerca de qué tipo de alimentos frecuentan los niños, 4) analizar los datos, proponer una dieta (frutas, verduras, leguminosas, grasas, azúcares, etc.) y plantear un horario de alimentación, 5) orientar a los padres o tutores del niño sobre los alimentos que debe consumir y los que tiene que evitar, 6) plantear horarios de alimento, horario y tipo de actividad, 7) orientar acerca de una adecuada alimentación de acuerdo al “Plato del bien comer”, 8) participación de un nutriólogo que esté al tanto del proceso de recuperación del infante, en él se realizará una evaluación sobre sí hubieron cambios y sí las recomendaciones han sido realizadas, persuadir a que la familia también realice el plan de nutrición, realizar frecuentemente evaluaciones, no etiquetar a los alimentos como “buenos” o “malos”, realizar evaluaciones sobre el consumo de líquidos naturales o con azúcar, y poner énfasis en que el plan es elaborado de acuerdo a la edad, sexo y grado de obesidad del niño.

Este boletín se realizó con el objetivo de proporcionar información a la gente sobre dicha enfermedad y recurrir a las recomendaciones que se emiten, para tomar cartas en el asunto y, de esta manera, ayudar a los infantes sobre este padecimiento.

Toda la información que se proporciona en dicho boletín es abalada por

expertos en el tema y fuentes documentadas. Por otro lado, con respecto a este cuadernillo no se arrojaron resultados de autoevaluación, puesto que éste sólo fue un instrumento comunicativo que pretendió informar a la gente acerca de la obesidad.

2.2.10 Programa “Vive Saludable Escuela”

“Vive saludable” es un programa fundado por el grupo Pepsico, el cual creó un *software* educativo para niños de primarias del país para promover mejores hábitos alimenticios, esta herramienta fue implementada con la colaboración de la SEP en el año 2007.⁶⁰ Éste fue repartido entre tres mil escuelas primarias de México, es decir, más de un millón de niños tuvieron acceso a él. Dicho *software* contenía diversos juegos educativos e interactivos que intentaron inculcar una cultura del consumo de alimentos balanceados y de actividad física.

Según la página electrónica de dicho programa, los objetivos principales son: la comprensión de la importancia que tiene la alimentación en la salud, lo fundamental que es el lograr identificar los alimentos que proporcionan nutrientes; así como también, comprender la importancia que tiene el número de calorías en los alimentos que se consumen; además de reconocer la importancia que tiene el realizar actividad física; concientizar a que ellos deben de tomar sus propias decisiones con respecto a los alimentos que deben de consumir, entre otros objetivos.⁶¹

⁶⁰ González, L. (2007). “Lanza SEP programa contra obesidad infantil” en *El Universal*, [En línea]. Disponible en: <http://www.eluniversal.com.mx/articulos/42795.html>

⁶¹ Vive Saludable (Galileo, aprendiendo a pensar). Disponible en: [/www.vivesaludable-escuelas.com/](http://www.vivesaludable-escuelas.com/)

2.2.11 Campaña “Elige estar bien contigo”

“Elige estar bien contigo” es una campaña que realizó Grupo Televisa a nivel nacional, este proyecto fue lanzado el día 13 de mayo del 2008 y finalizó de 26 de julio del mismo año.⁶² Dicha campaña se realizó con el propósito de concientizar a la audiencia a tener una vida más saludable a través del ejercicio y una alimentación nutritiva. Así como también invitarlos a adoptar adecuados hábitos alimenticios que les permitan conseguir sus objetivos con respecto a bajar de peso.

Para la realización de dicho proyecto participaron diversas Instituciones tales como: la Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT), la Secretaría de Educación Pública, la Secretaría de Salud, así como también 21 empresas privadas: Alpura, La costeña, Lala, Maseca, Cadbury Adams, Coca-Cola, Barcel, Cervecería Cuauhtémoc-Moctezuma, Conagra Foods, Ferrero, Gamesa, Kelloggs, Sabritas, entre otras.⁶³

Este proyecto se efectuó a través de 30 cápsulas de reportajes especiales de los noticieros de Televisa, cápsulas informativas, programas inéditos, en un *reallity show* basado en bajar kilos para ganar dinero. En ese período se transmitieron *spots* a nivel masivo en diversos canales de Grupo Televisa, dichos *spots* fueron emitidos durante los programas y/o durante los cortes publicitarios.

Para la realización de estos *spots*, se utilizó como imagen publicitaria a grupos musicales como Kudai y RBD.

⁶² Expokmasr (2008). *Elige estar bien contigo*, [En línea]. Disponible en: <http://www.masr.com.mx/elige-estar-bien-contigo-rs-de-televisa/>

⁶³ Redacción (2009). *Elige estar bien contigo*, en Esmas, [En línea]. Disponible en: <http://www2.esmas.com/salud/093928/>.

2.2.12 Campaña “Vamos por un millón de kilos”

Esta es una campaña que inició el 2 de junio y terminó el 26 de julio del 2008 por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).⁶⁴ Su objetivo principal fue invitar a los mexicanos (hombres y mujeres de 13 a 69 años de edad) a adoptar adecuados hábitos alimenticios, así como también a bajar de peso, para de esta manera lograr juntar el millón de kilos entre la población.

Para su realización, se invitó a los derechohabientes del IMSS, que padecieran de obesidad o de alguna enfermedad causada por la misma, ha inscribirse en los módulos de información ubicados en su clínica correspondiente; una vez inscritos éstos debían de comprometerse a bajar medio kilo a la semana bajo la supervisión de especialistas (médicos, psicólogos, dietistas, nutriólogos, etc.) y un control médico. Las personas inscritas, recibieron una cartilla, la cual, contenía una serie de dietas y ejercicios para lograr la meta planteada.

Para la supervisión y evaluación de las personas inscritas al reto, se planteó la realización de citas médicas, con el objetivo de registrar los resultados y revisar el estado de salud de cada persona.

Por su parte, se ofreció un número telefónico (01-800-623-23-23) para dar información y responder a dudas de las personas interesadas en este reto.

Los resultados de dicha campaña fueron exitosos, ya que según el director de Prestaciones Médica del IMSS, Santiago Echeverría Zuno, afirmó que fueron registrados “un millón 810 mil 368 personas y el total de kilos perdidos fue de un

⁶⁴ Téllez, C. (2010). “México primer lugar mundial en obesidad infantil; modificará el DIF dieta de desayunos; CCE se compromete a poner en letras grandes contenido nutrimental”, en *La Crónica*. México, [En línea]. Disponible en: http://www.cronica.com.mx/nota.php?id_nota=483571

millón 160 mil 895 en todo el país”.⁶⁵ Los estados de la República que tuvieron más participación en esta campaña fueron el Estado de México, el Distrito Federal, Nuevo León y Jalisco.

2.2.13 Programa “CHIQUITIMSS”

Éste es un programa que fue impulsado en febrero del 2010 en Ecatepec de Morelos por el IMSS.⁶⁶ Tuvo como objetivo primordial fomentar (mediante juegos) una cultura de la salud y alimentación en niños de preescolar y primaria.

Los hábitos primordiales que se promovieron fueron: el cuidado en el aseo de los dientes y manos, y la adopción a una alimentación balanceada.⁶⁷

Para la realización de los juegos se utilizaron marionetas, pelotas y se simuló un supermercado, en el cual, los niños tenían que aprender a escoger los alimentos que le favorecieran a su salud.

Una de las actividades que se plantearon fue un ejercicio llamado “El rock de la nutrición”, en esta actividad se les colocaba a los infantes chalecos pesados, con el propósito de que tomaran en cuenta lo difícil que es tener peso de más en el cuerpo y la dificultad que representa desempeñar actividades de la vida cotidiana.

Con respecto a lo anterior, cada actividad estuvo bajo la supervisión de enfermeras, nutriólogos y trabajadores sociales.

Dicho plan, primeramente, se lanzó como prueba piloto en las Instalaciones de la Unidad de Medicina Familiar (UMF) No. 67 de Ecatepec. Este programa tuvo

⁶⁵ Noticias (2008). “Finaliza con éxito campaña nacional <Vamos por un millón de kilos>”, en *Milenio online*, [En línea]. Disponible en: <http://impreso.milenio.com/node/8084808>

⁶⁶ Pérez, J. (2010). “A través de juegos aprenden cómo alimentarse bien”. En *Revista Salud*. 23 de julio, [En línea]. Disponible en: <http://contextodedurango.com.mx/hemeroteca/2010/julio/23/pag24.pdf>. Pág. 24.

⁶⁷ La Salud (2010). *CHIQUITIMSS ha generado gran aceptación entre los pequeños del Estado de México Oriente*, [En línea]. Disponible en: <http://www.lasalud.com.mx/index.php?aid=6513>

tanto éxito que se aplicó en Jalisco en noviembre del 2010 y en otras unidades de medicina familiar del Estado de México, tales como: Ecatepec, Los Reyes, Nezahualcóyotl, Tultitlán, Chalco, Ayotla, Ecatepec y Tequesquínahuac.

2.2.14 Programa “Contra comida chatarra”

Este programa fue impulsado en octubre del 2010 por la SEP y la SS, el cual pretende suspender la vendimia de la comida “chatarra” en las cooperativas de las escuelas públicas de ciclo básico y la realización de actividad física diaria en los niños.⁶⁸ El objetivo primordial de este programa es el de evitar el desarrollo de obesidad y sobrepeso infantil en México.

Para la realización de estos lineamientos, los representantes de la SEP y SS, los Doctores Alonso Lujambio Irazábal y José Ángel Córdoba Villalobos respectivamente, plantearon a la Cámara de Diputados los siguientes lineamientos: la prohibición de ciertos alimentos considerados como “chatarra” en las tienditas cooperativas de las escuelas primarias y la realización de ejercicio diario de los estudiantes en las escuelas, para bajar los altos índices de obesidad infantil que persisten en el país. Estos lineamientos fueron discutidos el día 4 de Octubre del 2010 y aceptados por la Cámara de Diputados.

Con respecto a lo anterior, además de prohibirse la venta de alimentos que rebasen los índices calóricos y grasos de acuerdo a la ingesta diaria recomendable en el niño, también se aprobó la venta de frutas y verduras en las cooperativas escolares. Dicho programa está en proceso, por tanto, está sujeta a cambios con respecto a los lineamientos propuestos.

⁶⁸ Informador (2010). “Salud y SEP afinan programa contra comida chatarra”, en *El Informador*, [En línea]. Disponible en: <http://www.informador.com.mx/mexico/2010/193267/6/salud-y-sep-afinan-programa-contra-comida-chatarra.htm>

2.2.15 Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad.

Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad, es un proyecto que se lanzó en el 2010 y fue apoyado principalmente por la SEP. Tiene como propósito principal:

Promover una nueva cultura de la salud mediante el desarrollo de competencias para una vida saludable, entre las que destacan las referentes a prevenir, revertir y disminuir el avance en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los alumnos de educación básica y, con ello, ofrecer mayores oportunidades para alcanzar mejores logros de aprendizaje (De León, 2010).

En este programa se plantearon las siguientes estrategias: integrar más información en los libros impartidos en las primarias, con respecto a temas como la alimentación, hábitos de la salud y de actividad física, impulsar hábitos adecuados en la alimentación en la escuela y en el hogar; promover en los padres de familia, docentes y estudiantes diversas formas de prevenir el sobrepeso y la obesidad, y de adquirir hábitos saludables; promover el uso de un sólo enfoque de enseñanza que esté basado en la prevención de obesidad y uso de prácticas saludables; y finalmente, fomentar competencia entre los estudiantes con respecto al uso adecuado de hábitos saludables.

Por su parte, este programa pretendió trabajar conjuntamente con Instituciones educativas, de salud, industriales y organizaciones no gubernamentales, para el logro de los objetivos planteados en este acuerdo (De León, 2010).

Por otra parte, además de las estrategias mencionadas, se plantearon las siguientes acciones: 1) regularizar las normas en las cooperativas con respecto a

los alimentos que se venden en la mismas; 2) moderar la publicidad que se le hacen a los alimentos que se ofrecen en la cooperativa; 3) que los alumnos hagan ejercicio por lo menos media hora diaria durante su estancia en la escuela; 4) colocar bebederos en las primarias para la facilitación de consumo de agua potable en los niños; y 5) establecer un convenio entre la secretarías y las industrias para la colocación de alimentos nutritivos en las cooperativas de las primarias.⁶⁹

Estas estrategias fueron propuestas con el objetivo de bajar los índices de crecimiento de sobrepeso y obesidad en los niños, adolescentes y jóvenes e impulsar el consumo abundante de agua potable.⁷⁰

2.2.16 Conclusiones acerca de las campañas, programas y planes revisados

Las campañas, programas y planes anteriormente planteados abarcan de los periodos 2005 al 2010, éstas pretenden prevenir y controlar la obesidad, disminuir su prevalencia e índices de esta enfermedad, la adopción de hábitos alimenticios y de actividad física, concientizar sobre los problemas que ocasiona dicho padecimiento e informar sobre obesidad, consecuencias y acciones para atacar el problema e incluso quitar del alcance de los niños los alimentos considerados “chatarra”.

Pocos programas se enfocan en plantear actividades que permitan crear conciencia en los niños con respecto a este problema. Por ejemplo, uno de los programas que llama la atención es el “Programa contra comida chatarra”, ya que

⁶⁹ Chihuahua al instante (2010). “Presenta SEP estrategia contra la obesidad”, en *Chihuahua al Instante*, [En línea]. Disponible en: http://www.chihuahuaalinstante.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2006:presenta-sep-estrategia-contra-la-obesidad-&catid=4:nacional&Itemid=3

⁷⁰ Sala de prensa del Gobierno Federal (2010). *El Presidente Calderón en el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad*, [En línea]. Disponible en: <http://www.presidencia.gob.mx/prensa/?contenido=52304>

éste plantea quitar de las cooperativas, todo lo considerado “chatarra” (papas, chicharrones, golosinas, etc.) para evitar el alcance de éstos en los niños y, de esta manera, evitar el consumo de alimentos altos en grasas y calorías.

Con respecto a ello, es importante tomar en cuenta que el hecho de quitar o evitar del alcance de los infantes estos alimentos no soluciona el problema, puesto que éste debe de ser atacado de raíz. Es decir, la promoción de leyes que regulen la venta de alimentos no saludables en escuelas públicas de nivel básico son insuficientes sí no promovemos una cultura de la salud, específicamente de la alimentación y del ejercicio, a través de la concientización y sensibilización del problema.

Además, la gran mayoría de estas campañas, proyectos y planes tienen un impacto limitado sí no están acompañados de acciones concretas basadas en un diagnóstico previo de los beneficiarios.

Se observa que la gran mayoría de los programas y campañas se dirigen a un público masivo (*spots* publicitarios, guías de alimentación, cuadernillos, guías, folletos, etc.), esto es importante mencionar, ya que para la realización de un plan de comunicación lejos de plantear estrategias que vayan dirigidas a un público masivo, es primordial pensar en estrategias que sean funcionales para un segmento de la población, aquellos quienes previamente hayan sido diagnosticados y analizados. Por tanto, se deben de implantar actividades que estén inclinadas al perfil del sujeto de estudio, para que de esta manera, haya una funcionalidad en la estrategia planteada.

Con respecto a las campañas, programas y planes dirigidos al problema de la obesidad infantil, se observa que los que tuvieron mayor éxito fueron: el “Programa Chiquitimss”, pues en ella se plantean juegos que motivan a los niños a

interactuar entre ellos (marionetas, pelotas y la simulación de ir de compras a un supermercado en el que los niños tienen que aprender a comprar alimentos saludables); “Campaña la pandilla sabrosa”, en el que se promueve la adopción de alimentos saludables a través de juegos electrónicos en los que se interactúa con personajes como “La Pera”, “La Leche”, “El Yogurt”, “La Zanahoria”, aquellos que motivan a la adopción de un estilo de vida saludable; “Campaña Superhéroe Sportacus”, en la que se promueve, a través de un superhéroe de una serie de televisión, la práctica de deporte, la adopción de alimentos saludables y aliarse en contra de la pereza que se apoderaba de las personas; y finalmente, la campaña “Vamos por un millón de Kilos”, la cual pretende que las personas, a través del reto, bajen de peso. Esta campaña es esencial, ya que utiliza “al reto” y la participación activa de los sujetos como formas de motivación y estimulación para la adopción de una vida más saludable.

Por tanto, con base a la información expuesta sobre campañas, programas y planes dirigidas a la obesidad infantil a nivel internacional y nacional, se percibe que las actividades que tienen mayor éxito son aquellas en las que se realizan actividades que tienen que ver con la interacción entre los receptores, como lo son los juegos didácticos y actividades recreativas, en las que los sujetos tienen las posibilidades de participar directamente. Esta información nos sirve para tomar decisiones oportunas con respecto a la elaboración de nuestras estrategias de intervención sobre el problema de la obesidad infantil en los niños de tercer año de la escuela primaria “Prof. Luis Villarreal Martínez”.

2.3 Estrategia metodológica para la búsqueda de información y la elaboración del diagnóstico

En este apartado desarrollamos los métodos y técnicas metodológicas de investigación para obtener información que nos interesa de nuestro público beneficiario, alumnos de tercer año de primaria del turno matutino. Posteriormente seleccionamos, justificamos y describimos a nuestro universo de estudio, para finalmente diseñar los instrumentos metodológicos que elegimos para la búsqueda de información que requerimos y, por tanto, la obtención de nuestro diagnóstico.

2.3.1 Selección y justificación de los métodos de investigación y de las técnicas para recabar información

Para la realización de este apartado, nos servimos de un enfoque de estudio mixto: cuantitativo y cualitativo que nos permita conocer, mediante el primero, hábitos alimenticios, de ejercicio o actividad física, gustos, motivaciones y preferencias culturales de los niños; y desde un enfoque cualitativo, el ambiente en el que se encuentran inmersos los menores, así como también opiniones y sensaciones de los profesores con respecto a la obesidad infantil.

A continuación explicaremos el enfoque metodológico cuantitativo y cualitativo y las técnicas que nos basaremos para la búsqueda de información.

Enfoque metodológico cuantitativo

Es fundamental utilizar el método cuantitativo, ya que éste hace uso de técnicas que permiten obtener datos cuantificables y medibles. Con respecto a ello Hernández et. al, señalan que este método “ofrece la posibilidad de generalizar los resultados más ampliamente, nos otorga control sobre los fenómenos, así como un punto de vista de conteo y las magnitudes de éstos” (2006: 21). Por tanto, esta

metodología permite un conteo de resultados más rápido y sistemático.

Técnica de investigación cuantitativa

La técnica de investigación utilizada es la encuesta, dirigida a los alumnos y a los padres o tutores de tercer año de primaria de la escuela “Prof. Luis Villarreal Martínez” del turno matutino. Para ello pretendemos realizar un cuestionario que contengan tanto preguntas cerradas como preguntas abiertas. Las preguntas cerradas según Hernández, et. al:

Son fáciles de codificar y preparar para su análisis. Asimismo, estas preguntas requieren de un menor esfuerzo por parte de los encuestados. Éstos no tienen que escribir o verbalizar pensamientos, sino únicamente seleccionar la alternativa que sintetice mejor su respuesta (2006: 315).

Es decir, con el uso de preguntas cerradas hay mayores posibilidades de obtener información precisa que permita un análisis de datos más rápidos y certeros.

Por otro lado, se plantean algunas preguntas abiertas, ya que siguiendo a Hernández et. al, éstas:

Son particularmente útiles cuando no tenemos información sobre las posibles respuestas de las personas o cuando esta información es insuficiente. También sirven en situaciones donde se desea profundizar una opinión o los motivos de un comportamiento (2006:316).

Se pretende que las personas que contesten no se vean obligadas a responder opciones ya establecidas sino tengan la posibilidad de responder de acuerdo a su opinión y, de esta manera, puedan profundizar sobre el tema.

Dentro de los cuestionarios se abordan preguntas generales, en el caso de

los alumnos se realizan algunas preguntas que nos permiten obtener información sobre las variables sociodemográficas, socioeconómicas, de consumo cultural, hábitos alimenticios y de ejercicio o actividad física. En el caso de los padres, nos basamos en preguntas que nos ayuden a conocer más acerca del hábito de la alimentación y de la actividad física de la familia, así como también conocimiento general sobre antecedentes familiares que padezcan de obesidad y de enfermedades relacionados con ésta, entre otras.

Enfoque metodológico cualitativo

Haremos uso también del método cualitativo, ya que éste permite la obtención de datos descriptivos que especifican detalles de la información, es decir, con este método los datos que se arrojan son exactamente los que emite el sujeto en cuestión. Taylor y Bogdan señalan al respecto que “la frase metodología cualitativa se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (2009: 20, 21).

De manera que con ayuda de este método es posible estudiar y analizar más a fondo la información recabada sobre la población escolar estudiada, dado que como señala Ray Rist, la metodología cualitativa “consiste en más que un conjunto de técnicas para recoger datos. Es un modo de encarar el mundo empírico” (Taylor y Bogdan, 2009: 20). Así pues, con la utilización de la metodología cualitativa hay posibilidades de recabar información más enfocada a la forma en que los encuestados perciben los distintos aspectos de la vida social.

Técnicas de investigación cualitativa

Las técnicas utilizadas son la observación participante y la entrevista.

Por un lado, la observación participante es la exploración del ambiente, el contexto, las actividades que se desarrollan, las personas que se encuentran inmersas o que participan en ese espacio, el significado de las acciones de las personas, la comprensión de las relaciones entre las personas que actúan, la circunstancias en las que se encuentran, identificación de los problemas, entre otros (Hernández, et al., 2006).

La observación se llevó a cabo dentro de la escuela primaria, en la hora de receso. Durante este tiempo se efectuó un análisis de las actividades que desempeñan los niños a la hora de la comida (qué consumen, qué actividades realizan, qué compran, etc.), así como también, un análisis del contexto en el que se desarrollan (qué tipo de comida se vende en la cooperativa, espacio en el que se encuentran, espacio para la realización de actividades recreativas, etc.).

De esta manera, la observación participante permite tener un contacto directo con la realidad, es decir, entre más cerca se encuentre un investigador con el objeto a estudiar, más conocimiento se tendrá acerca del problema. Al respecto Bogdan y Taylor afirman:

La expresión observación participante es empleada aquí para designar la investigación que involucra la interacción social entre el investigador y los informantes en el *milieu* de los últimos, y durante la cual se recogen datos de modo sistemático y no intrusivo (2009: 31).

Con ayuda de la observación pensamos obtener un análisis explicativo sobre el lugar, contexto, comportamiento, actividades de los niños, entre otras cosas. Es preciso señalar que a partir de las experiencias recabadas en el espacio escolar, se

pudo formular las estrategias de intervención en donde los estudiantes se involucrarán en la reflexión sobre su cuerpo, la importancia del ejercicio y la buena nutrición.

Por otro lado, otra técnica de investigación que utilizamos es la entrevista, ya que hablar de una entrevista cualitativa es hablar de una entrevista más íntima, flexible y abierta. Hernández, et. al, la define como "una reunión para intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otros (entrevistados)" (2006: 597). Por lo tanto, con la aplicación de la entrevista pensamos obtener información más profunda y completa que permita obtener datos sobre los significados que le atribuyen los sujetos al tema de la obesidad en niños de primaria de la escuela Prof. Luis Villarreal Martínez.

Dicha entrevista que pensamos realizar está dirigida a dos profesores que imparten clases para los grupos de tercer grado del turno matutino, a la profesora de la materia de Educación física y al director de la escuela primaria.

El tipo de entrevista que realizamos es una entrevista semiestructurada que en palabras de Hernández, et. al, se basa "en una guía de asuntos o preguntas y el investigador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados" (2006: 597). Es decir, elaboramos una guía de preguntas que está abierta a la posibilidad de introducir preguntas en el curso de la entrevista y dependiendo del interés del entrevistador para profundizar en algún tema.

En conclusión, la utilización de estas técnicas de investigación permite recabar información y producir datos que sirvan para establecer un diagnóstico acertado del problema de la obesidad infantil y de la cultura de la salud, específicamente, de los hábitos alimenticios y del ejercicio. Así como también

conocer los gustos e intereses de los niños de tercero de primaria, turno matutino de la escuela “Prof. Luis Villarreal Martínez”, para el diseño de tácticas de intervención.

2.3.2 Selección, justificación y descripción del universo de estudio

En este apartado se describe el universo de estudio del plan de comunicación. Posteriormente, se presenta la justificación y descripción de los informantes claves que fueron elegidos para su estudio y análisis.

Universo

El universo de estudio de este plan de comunicación es la escuela primaria “Profesor Luis Villarreal Martínez” turno matutino, cuya población se compone de un director, 15 profesores, dos profesores de Educación física, 15 grupos de 1° a 6° año, 538 estudiantes, dos secretarías que se ocupan del área administrativa y dos intendentes.

Muestreo

Realizamos un muestreo no probabilístico y de casos-tipo de la comunidad escolar. En este muestreo son considerados el director, dos profesores de tercer año de primaria, uno de Educación física, los padres o tutores de los niños de los tres grupos de tercer año de primaria y todos los alumnos de tercer año.

De acuerdo con Scharanger, un muestreo no probabilístico se caracteriza porque “la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las condiciones que permiten hacer el muestreo (acceso o disponibilidad, conveniencia, etc.) son seleccionadas con mecanismos informales y no aseguran

la total representación de la población”.⁷¹ Es decir, el hecho de seleccionar como muestra al director, profesores, estudiantes y padres o tutores de familia, no implica una total generalización de los resultados, aunque estos pueden mostrar una cierta tendencia de la escuela.

De acuerdo con Hernández, et. al., la muestra casos-tipo “se utiliza en estudios cuantitativos exploratorios y en investigaciones de tipo cualitativo, donde el objetivo es la riqueza, profundidad y calidad de la información, no la cantidad ni la estandarización” (2006: 556).

Los criterios por las cuales se eligieron a los informantes son:

a) Niños de tercer año de primaria

Con respecto a la selección de los niños de tercer año como fuentes informativas, seleccionamos a los tres grupos de tercero: A, B y C. Para ello, realizamos un cuestionario, en el cual integramos preguntas para explicar variables sociodemográficas, socioeconómicas, de consumo cultural y de hábitos alimenticios y de actividad física.

Por otro lado, pretendemos aplicar este plan comunicativo a los niños de primaria, ya que los infantes tienen la capacidad de retener información y sobre todo modificar comportamientos comprendidos. Según Piaget: “Cuanto más joven es [...] mayor es su receptividad y mayor es la seguridad de que la enseñanza será incorporada a la estructura personal definitiva”.⁷² Es importante mencionar que la etapa de la vida depende mucho de la retención de conocimientos, puesto que una persona que es joven tiene mayor capacidad de aprender, adoptar o modificar sus

⁷¹ Scharager, J (2001). “Muestreo no probabilístico”, en *Pontificia Universidad Católica de Chile. Escuela de Psicología*, [En línea]. Disponible en: http://cursos.puc.cl/unimit_psi_003-1/almacen/1222368251_jscharag_sec4_pos0.pdf

⁷² Munari, A. (2010). *Jean Piaget (1896-1980)*, [En línea]. Disponible en: <http://www.ibe.unesco.org/publications/ThinkersPdf/piagets.PDF>. Pág. 1.

hábitos.

Por otra parte, se pretende trabajar específicamente con los estudiantes de tercer año de primaria puesto que a esta edad -entre ocho y nueve años- los niños comienzan a tener curiosidad y cuestionamiento sobre las cosas que le rodean.

De acuerdo con Waldorf “este cuestionamiento viene acompañado de un interés por todo lo práctico. “¿Cómo se construye una casa? ¿De dónde viene la comida?”.⁷³ Por tanto, dada la capacidad de cuestionamiento, razonamiento y reflexión, que adquieren los niños entre ocho y nueve años de edad, se considera que existen mayores posibilidades de levantar conciencia y sensibilidad en los infantes sobre el tema de la obesidad y de los hábitos saludables de la alimentación y del ejercicio.

Así mismo, en los niños que tienen edad entre ocho y nueve años “surge una experiencia de individualidad independiente de todo lo demás [...] la primera dicha de estar con uno mismo. Trae la primera capacidad de entender la muerte como una realidad” (Waldorf, 2010). Es decir, los niños comienzan a sentirse y a verse como sujetos individuales, capaces de actuar frente a las cosas por su propia decisión.

Siguiendo a Waldorf en esta etapa de la vida el menor comienza a tener capacidad de actuar por sí mismo, y de entender los acontecimientos que le suceden con respecto a su cuerpo y a las cosas que le rodean (vida-muerte, salud-enfermedad, obesidad- delgadez, sedentarismo-actividad física, etc.).

Finalmente, es importante mencionar que los niños que tienen entre ocho y nueve años, comienzan a experimentar la capacidad de pensar y justificar sus propias ideas sin necesidad de recurrir a las ideas de otros. Según Piaget el niño:

⁷³ Waldorf (2010). *Primaria- tercero*, [En línea]. Disponible en: <http://www.escuelawaldorf.edu.mx/tercero.php>

Adquiere, en efecto, cierta capacidad de cooperación, dado que ya no confunde su punto de vista propio con el de los otros, sino que los disocia para coordinarlos [...] y también con lo que suponen en cuanto a búsqueda de justificaciones o pruebas en apoyo de las propias afirmaciones (Piaget citado en Munari, 2010:26).

Es decir, a esta edad los infantes comienzan a construir una lógica de pensamiento individual que le permite la facilidad de comprensión, reflexión y por tanto, de tener un criterio propio. Por lo anterior se considera que estos niños son el público objetivo del presente plan de comunicación.

b) Padres de los alumnos de tercer año de primaria

Los padres de familia o tutores son fuentes de información, ya que estos son los principales referentes de los niños. Es decir, son los que conocen acerca de una gran parte de la alimentación y el desempeño del infante dentro del núcleo familiar. Por lo tanto, los padres de familia y tutores son informantes que podrán aportar datos que ayuden a obtener un diagnóstico más preciso acerca de los alumnos.

c) Director de la escuela

Elegimos al director de la escuela primaria, ya que es "aquella persona designada o autorizada, en su caso, por la Secretaría de Educación Pública, como la primera autoridad responsable del correcto funcionamiento, organización, operación y administración de la escuela y sus anexos".⁷⁴

Por lo cual, pretendemos entrevistar al Lic. Pedro Flores Mendoza, director de la escuela primaria Luis Villarreal Martínez, del turno matutino. El objetivo de la entrevista es obtener un panorama general con respecto al programa educativo de

⁷⁴ Educared (2010). *El director del plantel de educación primaria*, [En línea]. Disponible en: politicaseducacion.educared.pe/Director%20de%20escuela%20primaria.pdf. Pág. 1.

la primaria, características sociodemográficas de la escuela, programas o planes de salud, dirigidas a la obesidad infantil, que se hayan implementado en dicha institución recientemente, entre otras cosas.

d) Profesores de tercer año de primaria

Otros de los elegidos son dos profesores que imparten tercer año en dicha primaria. En este caso se pretende entrevistar a los profesores Alfredo Galicia Serrano y José Luis Poblano Rosa. Dichos maestros pueden brindar datos sobre los gustos preferencias e intereses que los alumnos tienen en clase. Así como conocer sobre las estrategias pedagógicas que utilizan en el aula y la perspectiva que tienen con respecto al tema de obesidad infantil.

e) Profesora de Educación física

Elegimos también entrevistar a la profesora de Educación física, Eva María Huerta Sinesio, ya que tiene conocimientos con respecto la actividad física que el niño desempeña en la escuela. Además de tener un conocimiento general sobre el rendimiento físico, intereses y gustos de actividades recreativas de los alumnos. Cabe resaltar la importancia fundamental que tiene un profesor de Educación física, puesto que éste “incide en la formación integral del alumno, a partir de la implementación y aplicación de actividades que contribuyan al desarrollo físico y mental del alumno”.⁷⁵ Es decir, su tarea primordial es la promoción de la salud para el desempeño físico del estudiante.

⁷⁵ SEIEM (2009). *Manual de Organización de la escuela de educación primaria*, [En línea]. Disponible en: api.ning.com/files/nTji-1KM3Gg.../M.O.ESCUELAPRIMARIA.pdf. Pág. 15.

2.3.3 Diseño de instrumentos metodológicos a utilizar

Dentro de este apartado, presentamos el diseño de los instrumentos metodológicos que utilizaremos para obtener nuestro diagnóstico.

Para ello diseñamos:

- Una entrevista dirigida al director de la escuela “Prof. Luis Villarreal Martínez”.
- Una entrevista a dos profesores de tercer año de primaria de la misma escuela del turno matutino.
- Una entrevista a la profesora de Educación física
- Un cuestionario dirigido a todos los alumnos de tercer grado del turno matutino
- Un cuestionario a los a padres de familia o tutores de los dichos estudiantes

A continuación les presentamos de forma gráfica nuestros instrumentos de metodológicos.

**Entrevista dirigida al Director de la escuela primaria
"Profesor Luis Villarreal Martínez"**

Fecha: _____

Nombre del Director: _____

1. ¿En qué consiste el programa educativo para los alumnos de tercer grado?
2. ¿En qué consiste el programa de la materia de Educación física?
3. ¿Qué opina sobre dicho programa?
4. ¿Se han propuesto planes o proyectos que tengan que ver con el tema de obesidad infantil?
5. ¿En qué consistieron?
6. ¿Se implementaron en esta institución?
7. ¿Cuáles fueron los resultados?
8. ¿Existe en la escuela algún mecanismo que detecte la obesidad o sobrepeso en los alumnos? ¿Cuál?
9. ¿Se han realizado alguna estadística por parte de la SEP acerca del porcentaje de obesidad en los alumnos de esta escuela? ¿Cuál fue el porcentaje?
10. ¿Qué tipo de alimentos se venden durante la hora de receso?

**Entrevista a los profesores de tercer año de primaria de la escuela
"Profesor Luis Villarreal Martínez"**

Fecha: _____

Nombre del profesor: _____

Grado que imparte: _____

Turno: _____

1. ¿Qué porcentaje (aproximadamente) de niños con sobrepeso u obesidad hay en los grupos que imparte?
2. ¿Considera que el número de niños con sobrepeso u obesidad se ha incrementado al pasar los años en esta escuela?
3. ¿Cómo se alimentan los alumnos de la escuela en el receso?
4. ¿Qué materias se imparte en tercer año?
5. ¿De cuantas horas es cada materia?
6. ¿Cuánto tiempo se da de receso para los alumnos?
7. ¿Qué materia considera usted es la que más se puede identificar con el tema de obesidad?
8. ¿Qué tipo de estrategias pedagógicas le han funcionado para lograr que sus alumnos aprendan más sobre algún tema?
9. ¿Con qué estrategias pedagógicas le enseñaría a sus alumnos el tema de la obesidad infantil y hábitos de alimenticios?
10. ¿Qué tipo de actividades realiza dentro del aula para que sus alumnos aprendan más sobre algún tema?
11. Para usted ¿Cuál sería la solución para a prevenir la obesidad infantil?
12. ¿Cómo le expondría a sus alumnos el tema de obesidad infantil y hábitos alimenticios?
13. ¿Le gustaría formar parte de algún plan que ayude a promover una cultura de la salud para prevenir la obesidad?

**Entrevista a la profesora de Educación física de la escuela primaria
“Profesor Luis Villarreal Martínez”**

Fecha: _____

Nombre del profesor: _____

Grado que imparte: _____

Turno: _____

1. ¿Cuántas veces a la semana imparten los alumnos la materia de Educación Física?
2. ¿De cuántas horas es cada clase?
3. ¿Cuántas horas a la semana le dedica de teoría y de práctica a su materia?
4. ¿Qué tipo de alimentos consumen sus alumnos en la escuela?
5. Aproximadamente ¿Qué porcentaje de sus alumnos padece de obesidad y sobrepeso?
6. ¿Qué tipo de actividades físicas realizan sus alumnos en la clase?
7. ¿Qué tipo de actividades deportivas o recreativas son más del agrado del alumno?
8. ¿Qué deporte(s) considera usted es el favorito en sus grupos?
9. ¿Qué tipo de estrategias ha utilizado para que sus alumnos se motiven en realizar las actividades que usted imparte en la materia?
10. ¿Con qué estrategias pedagógicas le enseñaría a sus alumnos el tema de la obesidad infantil y hábitos de actividad física?
11. Para usted ¿Cuál sería la solución para prevenir la obesidad infantil?
12. ¿Cuál es su opinión con respecto al programa de Educación física para los alumnos de tercer grado?
13. ¿Le gustaría formar parte de algún plan que ayude a promover una cultura de la salud para prevenir la obesidad?

**Cuestionario dirigido a los alumnos de tercer grado de primaria de la escuela
"Profesor Luis Villarreal Martínez"**

Fecha: _____ Edad: _____ Sexo: _____ Turno: _____

Delegación: _____ Colonia: _____

SOCIODEMOGRÁFICO

1. ¿Tienes hermanos? a) si b) no
2. ¿Cuántos? a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) más de 5
3. Tus papás son: a) casados b) divorciados c) sólo viven juntos
4. Tu casa es: a) propia b) rentada c) prestada
5. Tu calle esta: a) pavimentada b) no pavimentada c) en situación de obra publica

SOCIOECONÓMICO

6. ¿En qué tipo de transporte te vas a la escuela?
a) caminando b) bicicleta c) carro d) pesero e) camión RTP f) otro _____
7. ¿Te dan dinero tus papás para gastar en la escuela? a) si b) no c) a veces
8. ¿Cuánto te dan para gastar? a) 5 a 10 pesos b) 10 a 15 pesos c) 15 a 20 pesos d) más de 20 pesos

CONSUMO CULTURAL

9. ¿Tienes videojuegos electrónicos en tu casa? a) si b) no (si no tienes videojuegos pasa a la pregunta 11)
10. ¿Cuántas horas al día juegas? a) 1 a 3 horas b) 3 a 5 horas diarias c) más de 5 horas diarias
11. ¿Cuántas horas al día ves televisión? a) 1 a 3 horas diarias b) 3 a 5 horas c) más de 5 horas d) no veo televisión
12. ¿Cuál es tu programa favorito? _____
13. ¿Con qué frecuencia lees? a) diario b) 2 a 3 veces por semana c) 1 vez por semana d) nunca e) no me gusta leer
14. ¿Qué te gusta leer? a) cuentos b) historietas c) libros d) revistas e) periódico f) comics g) otro _____
15. ¿Con qué frecuencia escuchas radio? a) diario b) 2 a 3 veces por semana c) 1 vez por semana d) nunca e) no me gusta escuchar radio
16. ¿Cuál es tu estación de radio favorita? _____

ACTIVIDAD FÍSICA

17. ¿Qué te gusta jugar? _____
18. ¿Cuántas horas al día juegas? a) nunca b) 1 a 3 horas diarias c) 3 a 5 horas diarias d) más de 5 horas diarias
19. ¿Practicas algún deporte? a) si b) no (si tu respuesta es no, pasa a la pregunta 21)
20. ¿Cuál? _____
21. ¿Cuál es tu deporte favorito? _____
22. ¿Qué te gusta hacer en tus tiempos libres? a) ver tele b) leer c) escuchar radio d) jugar e) estar en la computadora (navegar por internet) f) otro _____
23. ¿Te gusta bailar? a) si b) no c) a veces
24. ¿Te gustaría que en clase tú maestro realizara actividades en las que tú y tus compañeros jueguen?
a) si
b) no ¿Por qué? _____

HÁBITOS ALIMENTICIOS

25. ¿Desayunas antes de ir a la escuela? a) si b) no c) a veces
26. ¿Te llevas a la escuela tu lunch? a) si b) no c) a veces
27. Cuando estás en receso: a) Comes tu lunch b) compras en la cooperativa c) ambas d) no comes
28. ¿Comes dulces, papas o chicharrones antes de llegar a tu casa a comer? a) si b) no c) a veces

Cuestionario dirigido a los padres de familia o tutores de los alumnos de tercer grado de primaria del turno matutino de la escuela "Profesor Luis Villarreal Martínez"

1. **¿Qué parentesco tienes con el menor?**
a) padre b) madre c) hermano (o) d) abuelo(a) e) tío(a) f) primo(a) g) otro _____
2. **¿Preparas *lunch* para el niño?** (Si le dan *lunch* pasar a la pregunta 4)
a) si b) no c) a veces
3. **¿Por qué no le das *lunch*?**
a) por falta de tiempo b) por que no cuentan con recursos económicos c) por que no están acostumbrados a hacerlo d) porque le dan dinero para gastar e) otro _____
4. **¿Qué tipo de alimento incluyes frecuentemente en el *lunch* del niño?** _____
5. **¿Le das dinero para gastar en la escuela?** a) si b) no c) a veces
6. **¿Le preguntas a tu hijo qué es lo que compra en la cooperativa de la escuela?** (si no sabe, pase a la pregunta 8) a) si b) no
7. **¿Qué es lo que compra con más frecuencia?**
a) frituras b) frutas c) refresco d) jugos e) agua f) dulces g) otro _____
8. **En casa ¿con qué frecuencia consumen frutas?**
a) nunca b) a veces c) casi siempre d) siempre
9. **¿Con qué frecuencia consumen verduras?**
a) nunca b) a veces c) casi siempre d) siempre
10. **¿Con qué frecuencia consumen pollo?**
a) nunca b) a veces c) casi siempre d) siempre
11. **¿Con qué frecuencia consumen pescado?**
a) nunca b) a veces c) casi siempre d) siempre
12. **¿Con qué frecuencia consumen carne?**
a) nunca b) a veces c) casi siempre d) siempre
13. **¿Cuántas veces a la semana comen alimentos fritos?**
a) nunca b) 1 vez a la semana c) 2 a 3 veces a la semana d) 4 a 6 veces a la semana e) diario
14. **¿En casa toman refresco?** a) si b) no
15. **¿Cuántas veces a la semana toman refresco?**
a) nunca b) 1 vez a la semana c) 2 a 3 veces a la semana d) 4 a 6 veces a la semana e) diario
16. **En tu casa ¿le fomentas al menor el consumo de alimentos saludables?** a) si b) no
17. **¿Practica el niño actividad física (correr, bailar, jugar, hacer quehaceres domésticos, caminar, etc.)?**
a) si
b) no ¿Por qué? _____
18. **¿Qué tipo de actividad física realiza con mayor frecuencia el menor?** a) jugar b) correr c) caminar d) bailar
e) practicar algún deporte f) pasear en bicicleta g) realizar los quehaceres domésticos h) otro _____
19. **¿El niño practica algún deporte?**
a) si
b) no ¿Por qué? _____
20. **Cerca de tu casa ¿Hay algún deportivo o institución pública y/o privada en el que se puedan realizar actividades deportivas?**
a) si b) no c) no sé
21. **El menor ¿padece de sobrepeso u obesidad?** a) si b) no
22. **¿Has hablado con él sobre la gravedad que hay en padecer obesidad?**
a) si
b) no ¿Por qué? _____
23. **¿Tienes familiares que padezcan de obesidad o sobrepeso?** a) si b) no
24. **¿Tienes antecedentes de familiares que padezcan de alguna enfermedad relacionada a la obesidad?**
a) si b) no c) no sé
25. **¿Qué tipo de enfermedades padecen?**
a) diabetes b) hipertensión arterial c) cáncer d) enfermedades cardiovasculares e) otro _____

2.4. Análisis e interpretación de resultados del diagnóstico

A continuación presentamos los resultados de nuestras entrevistas y cuestionarios realizados. Así como también, la observación participante que realizamos durante la hora de receso en la primaria.

En este apartado analizamos e interpretamos los resultados que obtuvimos para obtener un diagnóstico bien definido que nos ayude a implementar tácticas y actividades de intervención apropiadas para nuestro plan de comunicación.

2.4.1 Análisis e interpretación de los resultados de las entrevistas

En este apartado se plantea analizar los resultados obtenidos de las entrevistas que se dirigieron al director de la escuela: Lic. Pedro Flores Mendoza; a dos profesores de tercer año: Alfredo Galicia Serrano y José Luis Poblano Rosa y a la profesora de Educación física: Eva María Huerta Sinesio.

Los resultados de las entrevistas son los siguientes:

Programas contra la obesidad infantil

Tanto el director de la escuela, como los profesores entrevistados mencionan que dentro de la escuela primaria hay un programa incorporado de la SEP y SS, en el que se estableció quitar la comida “chatarra” en la hora de receso.⁷⁶

Con respecto a ello, el director comenta que anteriormente se vendían alimentos más grasos y condimentados, sin embargo, ahora “se venden tacos de guisado que no tengan grasa tales como arroz y carne, también se vende fruta picada, jugos y gelatinas de agua y leche”.⁷⁷ No obstante, a diferencia de los otros profesores, el director agrega que el problema en el consumo de comida “chatarra”

⁷⁶ Véase en pág. 61.

⁷⁷ Véase anexos, entrevista al Director Pedro Flores Mendoza.

no es un problema que deba solucionarse en la escuela, más bien es un problema que debe de plantearse desde el hogar.

Con respecto a lo que dice el director, es importante mencionar que los padres cumplen un papel fundamental en la vida del niño, puesto que éste aprende los hábitos y costumbres que los papás practican en casa. De acuerdo con Rafael Moreno “El nicho familiar suele ser un aspecto crucial en los hábitos alimenticios del individuo. Los gustos de nuestros predecesores en los temas alimentarios como en tantos otros, son inculcados en nosotros desde la más tierna infancia [...]” (2006: 23). De manera que si los padres o tutores del menor practicasen hábitos más saludables, la obesidad infantil sería probablemente un problema más fácil de combatir.

Porcentaje de niños con obesidad

Con respecto al porcentaje de niños obesos que hay en la escuela, la profesora de Educación física estima que el porcentaje de niños obesos dentro de la primaria es de un 30%. Es decir, según la profesora Huerta, de los 538 alumnos que hay en la escuela, 161 estudiantes aproximadamente sufren de obesidad y sobrepeso.

Así mismo, los profesores de tercer año estiman que el porcentaje de niños con este padecimiento en su salón es de un 2%.⁷⁸ El profesor Alfredo Galicia comenta que la obesidad no se ha incrementado a través de los años, más bien dijo que se trata de un suceso normal: “El problema de obesidad llega cuando uno tiene más edad, es decir, una persona que es obesa en la edad adulta es más propensa a tener problemas de salud”.⁷⁹

⁷⁸ Véase anexos, entrevista a los profesores Alfredo Galicia Serrano y José Luis Poblano.

⁷⁹ Véase anexos, entrevista al Profesor Alfredo Galicia Serrano.

Alimentación de los alumnos en la escuela

Tanto el director de la escuela, como los profesores mencionan que la alimentación de los niños en la hora de receso es más saludable en comparación de los años pasados, pues la comida que se vende es más nutritiva y tiene menos grasas. De acuerdo con el profesor Galicia: “En la escuela hay una variedad de comida saludable que pueden comer, por ejemplo, hay arroz, carne, paletas, yogurt, etcétera, es decir, comida que no le hace daño al niño”.⁸⁰ No obstante, se nota el escaso conocimiento por parte de los profesores acerca de los hábitos de alimentación que tienen sus alumnos en la escuela, ya que los profesores entrevistados dicen que los niños consumen únicamente lo que se vende y no mencionan lo que en realidad los niños comen. Por ejemplo, en la escuela la mayoría de los niños además de comprar comida en el receso, también comen su *lunch*, lo cual provoca un consumo excesivo de alimentos, aunque éstos sean saludables.

Materias consideradas óptimas para abordar el tema de la obesidad infantil

Se les preguntó a los profesores de tercer año la materia que podría tratar el tema de la obesidad. Con respecto a esta pregunta, los profesores José Luis y Alfredo coincidieron que la materia de Educación física es una materia ideal. El profesor José Luis Poblano comenta que “el problema que nos atañe a todos es la disciplina física y la alimentación”,⁸¹ es decir, el problema principal de la obesidad radica desde el hábito de la disciplina física y la alimentación.

⁸⁰ Véase anexos, entrevista al Profesor Alfredo Galicia Serrano.

⁸¹ Véase anexos, entrevista al Profesor José Poblano Rosa.

Actividades para la enseñanza del tema de la obesidad infantil y hábitos alimenticios

Se les preguntó a los profesores de tercer año y a la profesora de Educación física qué tipo de actividades les han funcionado para lograr que sus alumnos aprendan más sobre algún tema. De acuerdo con los profesores Poblano y Huerta, lo ideal es realizar actividades atractivas y motivantes para los niños, tales como experimentos, ejercicios didácticos y manualidades. El profesor Galicia, menciona que las actividades pedagógicas ideales son las exposiciones, las tareas y la participación.⁸² Es decir, hay profesores que están dispuestos a cambiar sus métodos de enseñanza y otros que son más tradicionales para aceptar cambios.

Por ejemplo, el profesor José Luis Poblano asegura que los experimentos y las actividades interactivas ayudan a que los niños hagan conciencia con respecto a algún tema: “hay que realizar actividades en la que los niños puedan participar para que se puedan dar cuenta de esas cosas”.⁸³

En este caso, el profesor Poblano dice que han realizado experimentos con semillas para observar el crecimiento y desarrollo de los alimentos: “Mis alumnos y yo estamos trabajando con huertos, en ella manejamos la preparación de la tierra y la compra de las semillas como son la zanahoria, pepino, cilantro, yerbabuena y perejil”. De acuerdo con este experimento, el profesor asegura que los niños “entusiasmados estuvieron plantando las semillas y ellos mismos se fueron asignando para que cada quien cuidara las plantitas”.

En el caso del profesor Galicia, sus alumnos y él han hecho experimentos que les permiten conocer no sólo la teoría, sino también en la práctica:

⁸² Véase anexos, entrevista al Profesor Alfredo Galicia Serrano.

⁸³ Véase anexos, entrevista al Profesor José Luis Poblano.

[...] en clase hicimos una investigación sobre los cacahuates en la que se les pidió que trajeran unos cacahuates, éstos los frotamos en una hoja blanca para que en ella vieran los aceites que contiene, después los comparamos con las manzanas y a partir de ahí vimos que la manzana no tiene grasa.⁸⁴

De esta manera, se puede observar que las actividades didácticas son un elemento fundamental para mejorar el aprendizaje en los niños, ya que éstas suelen ser más motivantes para los estudiantes. Por lo tanto, se concluye que las actividades interactivas (experimentos e investigaciones) son un buen método para la enseñanza en niños de primaria, ya que con ellos los estudiantes pueden participar e interactuar en clase.

Actividades preferidas por los alumnos en la clase de Educación física

La profesora de Educación física, Eva Huerta Sinesio, menciona que realiza actividades que a los niños les gusta hacer: “Al principio les preguntó a los niños que es lo que les gusta hacer y en base a eso hago un plan de trabajo en la que incorporo actividades”.⁸⁵ En este caso utiliza el calentamiento físico como forma motivacional para que los niños realicen ejercicio, ya que en él introduce el baile como una forma de motivación para realizar actividad física.

Por su parte, asegura que “les gusta moverse y bailar e incluso ellos mismos ponen en su celular canciones y se ponen a bailar”. Por tanto, la música y el baile son instrumentos fundamentales para motivar a los niños a realizar actividad física.

⁸⁴ Véase anexos, entrevista al Profesor Alfredo Galicia Serrano.

⁸⁵ Véase anexos, entrevista a la Profesora de Educación física Eva Huerta Sinesio.

Interés de los profesores para participar en algún plan que ayude a promover una cultura de la salud (alimentaria y de ejercicio) para prevenir la obesidad

Todos los profesores entrevistados mencionan que estarían dispuestos a participar en algún plan comunicativo. Con respecto a ello, el profesor José Luis Poblano menciona que sería importante tomar cartas en el asunto ya que “México se encuentra en el primer lugar de obesidad infantil a nivel mundial y esto es triste porque no sólo es la obesidad infantil sino también la diabetes y el cáncer”.⁸⁶ Por su parte la profesora de Educación física, asegura que a los niños les ayudaría muchísimo para su salud y le daría a ella muchas satisfacciones.⁸⁷

Ambos profesores están conscientes del problema que persiste en el país sobre el problema de obesidad infantil, de manera que dan a notar su entusiasmo con respecto a su participación a cualquier plan que pretenda prevenir la obesidad y el sobrepeso.

Finalmente, el profesor Alfredo Galicia, asevera que sí le gustaría participar en algún plan preventivo de obesidad. Agrega que incluso hay profesores comprometidos que, sin necesidad de seguir un plan, ponen en acción estrategias para prevenir la obesidad y el sobrepeso. Así mismo señala que el profesor de Educación física que laboraba en la escuela anteriormente, colocó un cartel dirigido a los padres de familia. En él se enlistaron las siguientes recomendaciones para mejorar la calidad de vida de los menores:

Que sus hijos lleguen a la escuela desayunados, que traigan una botella de agua simple y en ella coloquen su nombre, que le den a su hijo de comer verduras o fruta de temporada y, finalmente, que los lleven a caminar por lo menos 30 minutos diarios.⁸⁸

⁸⁶ Véase anexos, entrevista al Profesor José Luis Poblano Rosa.

⁸⁷ Véase anexos, entrevista al Profesor de Educación física Eva María Huerta Sinesio.

⁸⁸ Véase anexos, entrevista al Profesor Alfredo Galicia Serrano.

Por tanto, se concluye que además de la disposición que tienen los profesores para contribuir a la prevención de la obesidad y el sobrepeso infantil, también se observa el compromiso que existe por parte de algunos profesores de la escuela “Prof. Luis Villarreal Martínez” para contribuir en la prevención de este padecimiento.

2.4.2 Análisis e interpretación de resultados de cuestionarios

En este apartado se presenta el análisis e interpretación de resultados de los cuestionarios realizados a los tres grupos de tercer año de primaria “Prof. Luis Villarreal Martínez” (73 alumnos) y los padres o tutores de los mismos.

Alumnos de tercer año de primaria

Situación sociodemográfica

El 80% de los alumnos encuestados tienen 8 años de edad, mientras que el 19% tiene 9 años y el 1% 10 años. Es decir, la mayoría de los niños encuestados tienen 8 años de edad.

Así mismo el 79% vive en el pueblo de San Lucas Xochimanca, mientras que el 10% vive en San Mateo Xalpa, el 4% en San Andrés, el 3% en Santa Inés, el 3% en San Francisco y el 1% en la Cañada. Es decir, la mayoría de los estudiantes viven en la misma colonia en donde se ubica la escuela mientras que el resto vive en pueblos aledaños a la primaria.

Situación socioeconómica

De los alumnos encuestados, el 70% vive en casa propia, mientras que el resto vive en casas rentadas (18%) y prestadas (12%).

Así mismo de los 73 alumnos el 60% vive en calles pavimentadas, el 23% vive en calles no pavimentadas y el 17% vive en calles que se encuentran en situación de obra pública. En este caso, la mayoría de los estudiantes encuestados viven en casas cuyas calles son pavimentadas.

Con respecto al tipo de transporte en el que se trasladan los estudiantes se observa que el 42% se va caminando de su casa a la escuela, pues dicha primaria queda cerca del lugar en el que habitan. El 37% se transportan en automóvil, el 12% en pesero, el 6% en bicicleta y el 3% en camión.

Por otra parte, el 55% de los alumnos reciben dinero para gastar por parte de sus papás o tutores, no obstante el 36% a veces recibe dinero, y el 9% no recibe dinero. Con relación a la cantidad que reciben los estudiantes, el 65% recibe entre 5 y 10 pesos al día, el 18% entre 10 a 15 pesos, el 11% entre 15 a 20 pesos, y el 6% más de 20 pesos. La mayor parte de los alumnos de tercer año de primaria reciben de sus padres o tutores entre 5 a 10 pesos diarios.

Cabe de mencionar que la cantidad que reciben los alumnos por parte de sus padres y/o tutores es dinero suficiente para comprar los productos que se venden en la cooperativa (tacos, yogurt, palomitas, fruta, jugos, etc.), puesto que los costos de los productos oscilan entre los 5 y 10 pesos.

En resumen vemos que más de la mitad los alumnos de tercero de primaria poseen un nivel socioeconómico que le da para satisfacer sus necesidades básicas, pues viven en casas propias y pavimentadas, además de recibir dinero para gastar en la escuela. No obstante, menos de la mitad no cuentan con un nivel económico estable, ya que no tienen un patrimonio seguro en donde vivir y en el lugar donde habitan se encuentra en situación austera. Estudios realizados por el *Programa integrado territorial para el desarrollo social de San Lucas Xochimanca,*

aseguran que el 48.71% de la población tiene un nivel de marginación medio, mientras el 43.47% tiene un nivel de marginación alto. Por tanto, nos encontramos con una localidad en donde casi la mitad tiene un nivel de vida con recursos necesarios para satisfacer sus necesidades, mientras la otra mitad se encuentra en situación de pobreza.

Consumo cultural

El 53% asegura que sí cuenta con un videojuego en casa, mientras que el 47% niega tener este aparato de entretenimiento. De los alumnos que sí cuentan con algún videojuego en casa, el 60% dice jugar de 1 a 3 horas diarias, el 25% de 3 a 5 horas y el 15% más 5 horas. Es decir, la mayor parte de los niños de tercer año si tienen videojuegos y, de ésta mayoría, más de la mitad se entretiene con este aparato entre 1 a 3 horas diarias

Por otro lado, el 48% de los estudiantes asegura ver la televisión de 1 a 3 horas al día, el 30% la ve más de 5 horas, el 16% se entretiene de 3 a 5 horas, y el 6% no ve televisión en casa. En este caso, al igual que en la situación de los videojuegos, la mayor parte de los niños pasan de 1 a 3 horas de su tiempo viendo televisión. Con respecto a lo anterior, sí comparamos las horas que los niños le invierten a los videojuegos y la televisión, vemos que la mayoría se encuentra gran parte de su tiempo sedentarios.

Por tanto, hay que poner atención en los alumnos que permanecen gran parte de su tiempo jugando videojuegos o viendo televisión, puesto que está comprobado que entre más tiempo pase un niño viendo televisión, incrementa más el riesgo de padecer obesidad. De acuerdo con el *Boletín de Práctica Médica Efectiva* “por cada hora de televisión incrementa 12% el riesgo de obesidad en niños”.⁸⁹

⁸⁹ Secretaria de Salud (2006). *Boletín de Práctica Médica Efectiva*. Disponible en:

Por otra parte, se les preguntó a los infantes cuál era su programa favorito. De acuerdo a ello, los programas y caricaturas elegidas como favoritas son “Bob Esponja” (30%), “I Carly” (23%) y “El Chavo animado” (12%), “Sueña Conmigo” (11%), “Ben 10” (6%), 31 minutos (3%), otros (15%). Cabe mencionar que “Bob Esponja”, “I Carly” y “El chavo animado” son programas que exponen una cantidad considerable de anuncios publicitarios no sólo de juguetes, sino también de alimentos considerados como “chatarra”, tal es el caso de Sabritas, Barcel, Marinela, Bubbalo, Rockaleta, Halls, Coca-cola (Sprite y Fanta). Con respecto a ello se observa que los niños se ven expuestos a dosis de publicidad comercial de productos “chatarra”, en los programas de su preferencia. Así mismo los anuncios persuaden a que los niños consuman alimentos que son dañinos para su salud y que a la larga ocasionan obesidad y sobrepeso. Al respecto Calvillo señala que: “Como consecuencia de la promoción y consumo masivo de este tipo de alimentos y bebidas con altos contenido de azúcar, grasas y sal, se ha observado un aumento drástico en enfermedades como diabetes, obesidad y cardiovasculares”.⁹⁰

Por otra parte, observamos que el 66% de los estudiantes les gusta leer diario, el 13% lee de 2 a 3 veces por semana, el 7% lee una vez a la semana, mientras que el 14% no le gusta leer. Con respecto a los niños que les gusta leer, al 33% les gusta leer cuentos, al 29% les agradan los libros, al 29% les gustan las historietas, al 8% revistas y sólo al 1% los periódicos. Por tanto, se observa que más de la mitad de los niños de tercer año tienen el hábito de la lectura, puesto que éstos leen a diario. Su interés no radica sólo en el entretenimiento (historietas,

<http://www.jalisco.gob.mx/wps/wcm/connect/6d4535804f2e51bea1baab4a32ff0230/PME+OB+infantil.pdf?MOD>

⁹⁰ Calvillo, A. (Coord.) (2010). *Impacto de la presencia de comida chatarra en los hábitos alimenticios de niños y adolescentes en comunidades indígenas-campesinas de la región Centro-Montaña Guerrero*, [En línea]. Disponible en: http://ss1.webkreator.com.mx/4_2/000/000/049/781/Trabajo_Final_Guerrero.pdf

cuentos y revistas), ya que también mencionan que les agradan los libros y periódicos.

Finalmente, se observa que el 40% de los alumnos escuchan la radio diario, el 12% lo escucha de 2 a 3 veces por semana, el 16% una vez por semana, el 21% nunca escucha radio y el 11% no le gusta escuchar la radio. Es decir, la mayor parte de los alumnos de tercer año si escuchan radio en casa, no obstante, de los alumnos que sí escuchan radio, sólo el 37% recuerda la estación de su agrado, entre ellas se encuentra “97.7” con un 54%, “La Z” con un 41% y “La Ke buena” con un 5%. Con respecto a los que no recuerdan estaciones de radio, se puede observar que los alumnos escuchan radio por que los padres o familiares lo ponen y no por convicción propia.

Ejercicio

Con respecto al tiempo que permanecen jugando durante el día, el 49% juega entre 3 a 5 horas diarias, el 36% juega de 1 a 3 horas y el 14% juega más de 5 horas. Las actividades de juego que ellos mencionaron no sólo son juegos que implican un esfuerzo físico, sino también juegos que los mantienen sedentarios como es el caso de los videojuegos. Por tanto, vemos que las actividades que realizan en el juego no siempre son físicas, de manera que el tiempo que algunos infantes permanecen sedentarios es también de considerarse.

Por otro lado, el 92% de los estudiantes dicen si hacer ejercicio,⁹¹ mientras que el 8% no. Con respecto a ello, el 37% practican juegos que implican actividad física vigorosa tal es el caso de la cuerda, el 36% menciona que práctica el futbol, el 12% las luchas, el 6% juega básquetbol, el 4% volibol, el 3% el patinaje y un 2% juega

⁹¹ Véase concepto de actividad física, ejercicio y deporte en la página 98.

con la patineta. Es decir, vemos que la mayor parte de los niños si están haciendo actividades físicas, no obstante, es importante tomar en cuenta que se debe crear un hábito, en el cual estas actividades deben ser realizadas de forma frecuente y prolongada.

A los alumnos se les preguntó con qué frecuencia practican deporte el 89% mencionó que de 1 a 2 días a la semana, el 10% de 2 a 3 y el 1% de 3 a 5 días a la semana. Con respecto a ello vemos que los niños no están practicando frecuentemente deporte, puesto que a la semana, la mayoría sólo lo practica de uno a dos días máximo.

Por otro lado, con respecto a lo que les gusta hacer a los niños en su tiempo libre, el 53% menciona que su pasatiempo favorito es jugar, el 18% ver televisión, el 17% leer y 12% navegar por internet. Es decir, más de la mitad de los alumnos prefieren realizar actividades entretenidas, como es el caso de jugar con otros niños, con sus juguetes o incluso con los videojuegos. Este punto es importante, puesto que nos ayuda a establecer actividades del agrado de los menores, sin embargo, si pretendemos que los niños estén en constante movimiento, debemos evitar aquellas actividades que los mantenga sedentarios como es el caso de los videojuegos y la televisión.

Por otra parte, del 52% de los alumnos que cursan tercer año les agrada el baile, el 27% a veces les gusta bailar y el 21% no le gusta bailar. Por lo tanto, de acuerdo con la entrevista realizada a la profesora de Educación física, Eva Huerta,⁹² se puede concluir que la actividad preferida por la mayoría de alumnos de tercero es el baile.

⁹² Véase anexos, entrevista a la Profesora de Educación física, Eva María Huerta Sinesio.

Finalmente, al 88% de los alumnos les gustaría realizar actividades recreativas en las que sus compañeros y el profesor interactuarán y jugarán para aprender más. No obstante, al 12% no le gustaría realizar este tipo de prácticas porque consideran: “que el aula es para estudiar”, “piensan que van a ser groseros con el profesor” y “por el temor de que el maestro los regañe”.⁹³ Con todo ello consideramos fundamental la convivencia entre alumnos y profesor, ya que de esta manera ambos podrán experimentar nuevas formas de enseñanza y aprendizaje, y de esta manera, considerarán que el juego, además de diversión, también puede ser una forma de aprender.

Hábitos alimenticios

De los 73 alumnos de tercer año de primaria, el 73% desayuna antes de ir a la escuela, el 15% no desayuna y el 12% a veces desayuna antes de ir a la primaria. Además, de los alumnos encuestados el 45% lleva *lunch* para comer en la hora de receso, el 33% no lleva su *lunch* y el 22% a veces sí lleva. Es decir, la mayor parte de los niños que desayunan antes de ir a la escuela o llevan su *lunch*, están siendo menos proclives a comer de más en la escuela o comprar en la calle comida no saludable.

Por otro lado, se observa que el 41% de los alumnos comen su *lunch*, el 19% compra en la cooperativa, el 36% come tanto de su *lunch* como de la cooperativa y el 4% no come. Es decir, la mayoría de los alumnos comen sólo el *lunch* que le proporcionan sus papás. Sin embargo, hay que poner atención en los niños que llevan *lunch* y además compran en la cooperativa, ya que estos tienden a comer de más y, por tanto, a no seguir una dieta equilibrada, variada y moderada.

⁹³ Véase anexos, cuestionario a los alumnos de tercer año de primaria, apartado de Actividades física.

Padres o tutores de los alumnos de tercer año de primaria

En un inicio se planteó realizar cuestionarios a todos los padres y/o tutores de los alumnos de tercer año de primaria, sin embargo, sólo se pudieron realizar 50 cuestionarios, debido a problemas con la asistencia de los padres para la realización de la actividad. Los resultados fueron los siguientes:

Parentesco con el menor

De los 50 encuestados, el 78% son madres, el 16% padres y el 6% hermanos de los estudiantes de tercer año. De esta manera se observa que la mayoría de las personas que se encargan de las actividades escolares de los niños (juntas, firmas de boleta, pláticas, convivios, festivales) son las madres de familia.

Hábitos alimenticios

Primeramente, es importante resaltar que la mayor parte de los padres de familia y tutores de los niños de tercer año de primaria, desconocen por completo que es lo que compran sus hijos en la cooperativa o tienditas de la escuela, ya que el 92% no sabe qué tipo de alimentos son los que compran sus hijos durante la hora de receso. Sólo el 8% de los padres afirmaron sí saber qué es lo que compran sus hijos. Es decir, los padres no están poniendo atención al consumo de alimentos que los menores comen fuera de casa.

Con respecto al 8% de los padres que sí saben qué es lo que compran sus hijos durante la hora de receso, el 50% menciona que sus hijos compran fruta, el 25% jugos y el otro 25% dulces. Es decir, una cantidad considerable de alumnos consumen alimentos saludables como es la fruta, aunque una cuarta parte de los alumnos gasta su dinero en dulces.

Con relación a los hábitos alimenticios, se observa que el 58% de los padres de familia y tutores señalan que le preparan *lunch* al menor, mientras que el 38% se lo preparan a veces y el 4% no le da *lunch* al menor. El tipo de alimento que se les da frecuentemente, de acuerdo a los resultados obtenidos, son sándwich (40%), fruta (30%), tortas (20%), barras de cereales (6%) y galletas o frituras (4%). Con respecto a ello se concluye que más de la mitad de los niños si reciben comida para llevar. A la mayoría se les proporciona comida saludable, mientras que a la minoría, en ocasiones o nunca se les da alimento.

Con respecto al tipo de alimentación que consumen los alumnos en casa, se observa lo siguiente.⁹⁴

De los encuestados, el 58% casi siempre come frutas, el 24% a veces y el 18% siempre. Con respecto a las verduras el 60% dice consumirlas casi siempre, el 24% siempre y el 16% a veces. En el consumo de pollo, el 64% menciona comerlo a veces, el 26% casi siempre y el 10% siempre. Con respecto al consumo de pescado el 76% lo consume a veces, el 18% casi siempre, el 2% siempre y el 4% nunca. En el consumo de carne, el 64% come casi siempre, el 22% a veces y el 14% siempre. Con lo que respecta al consumo de alimentos fritos, el 54% lo consume una vez a la semana, el 28% de 2 a 3 veces a la semana, el 10% de 4 a 6 veces a la semana y el 8% nunca lo consume.

Al preguntarles sobre si consumen refresco en casa, el 78% dice que sí lo consumen y el 22% dice que no. De los encuestados que sí lo consumen, el 40% lo consume una vez a la semana, el 36% de 2 a 3 veces a la semana, el 14% de 4 a 6 veces a la semana y el 10% diario en la comida,

A continuación se presenta una tabla de frecuencia con respecto al consumo

⁹⁴ Véase anexos, gráficas de los cuestionarios de los padres o tutores de los niños de 3er año.

de alimentos en el hogar.

Frecuencia de consumo de alimentos por semana					
	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca	Total
Fruta	18%	58%	24%	0%	100%
Verdura	24%	60%	16%	0%	100%
Pollo	10%	26%	64%	0%	100%
Pescado	2%	18%	76%	4%	100%
Carne	14%	64%	22%	0%	100%

Frecuencia de consumo a la semana				
	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	Diario
Alimentos fritos	54%	28%	10%	0%
Refresco	40%	36%	14%	10%

*Los cuadros que están sombreados, muestran el porcentaje mayor de personas que consumen ese tipo de alimentos

En conclusión, se observa que la mayoría de las personas encuestadas casi siempre comen verduras, frutas y carne, es decir, semanalmente consumen con más regularidad estos alimentos. Mientras que el pollo, pescado y alimentos fritos son consumidos con menor regularidad, pues afirman que sólo a veces comen estos alimentos a la semana. Con respecto al consumo de refresco, se observa que la mayoría de los encuestados sí toman refresco pero su consumo es mínimo, ya que la mayoría lo consume sólo una vez a la semana. Con ello se concluye que

la mayoría de los encuestados (aunque no consumen con frecuencia pollo y pescado) tienen una alimentación saludable en casa, ya que sus alimentos se basan en alimentos nutritivos y el consumo de alimentos altos en grasas y azúcares son con poca frecuencia. De acuerdo a ello, Melvin Williams (2006) asevera que una dieta saludable consiste en la combinación de alimentos variados y nutritivos, así como también, una dieta cuya ingesta de azúcares y grasas sea moderada.

Actividad física, ejercicio y deporte

Antes de dar a conocer los resultados obtenidos con respecto a la actividad física que realizan los niños en el hogar, primeramente, plantearemos la diferencia que hay entre actividad física, ejercicio y deporte.

Como habíamos mencionado anteriormente, la actividad física, es aquel conjunto de movimientos que realizamos y que dará como resultado un gasto energético en nuestro cuerpo (Melvin, 2006:4). De esta manera, la actividad física implica aquel conjunto de actividades que realizamos a lo largo del día y que forman parte de nuestra vida cotidiana como hacer el aseo en casa, jugar, andar en bicicleta, caminar para ir a la escuela o al súpermercado, etc.

El deporte y el ejercicio también son actividades físicas, sólo que estas tienen elementos diferentes. En el caso del ejercicio, este se define como aquel conjunto de movimientos planificados y diseñados específicamente para estar en forma, mejorar la condición física y gozar de buena salud.⁹⁵ Mientras que el deporte, como lo habíamos mencionado anteriormente, es entendido como aquella “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone

⁹⁵ EUFIC (European Food Information Council) www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics-actividad-fisica/

entrenamiento y sujeción a normas”.⁹⁶ Tal es el caso del voleibol, fútbol, básquetbol, natación, entre otros.

Con todo ello, veamos lo que nos respondieron los padres acerca de la actividad física que realizan los menores en el hogar: el 40% aseguran que sus hijos practican el juego, el 34% mencionan que realizan algún deporte, el 20% pasean en bicicleta, el 4% bailan y el 2% realizan quehaceres domésticos. Con respecto a ello, vemos que los niños si hacen actividades físicas en casa, sin embargo, hay que tomar en cuenta que la realización de éstas pueden llegar a ser desde frecuentes hasta ocasionales.

Por otro lado, se observa el 70% de los niños si practican algún deporte, mientras que el 30% no lo realiza. De los padres que aseguraron que sus hijos no realizan algún deporte, el 60% argumenta que el menor no lo efectúa por la perdida de tiempo que ello implica (irlos a dejar al lugar o ir por ellos), el 20% porque no cuenta con los recursos necesarios, el 13% prefiere que su hijo no salga de casa y el 7% porque asegura que no es del agrado del niño.

En conclusión, se observa que la mayoría de los alumnos de tercer año de primaria si realizan deporte, sin embargo, el resto afirma que los niños no practican deporte por motivos económicos, de tiempo, inseguridad y negativa del menor con respecto al gusto de practicar de deporte.

Comunicación con los hijos con respecto al tema de obesidad

En este apartado, se aprecia que la mayoría de los padres y tutores sí han hablado con sus hijos sobre la gravedad que implica la obesidad. Con respecto a ello, el 84% menciona que sí han hablado del tema con sus hijos, mientras que el

⁹⁶ Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española*, Vigésima segunda edición, España.

16% dice no hablar del tema. No obstante, la minoría asegura no hablarles a los niños sobre este padecimiento, ya que no les interesa el tema (12%), no lo consideran necesario pues éstos se encuentran en desarrollo (50%) y porque creen que la obesidad no es un problema grave (38%).

Por tanto, la minoría de los padres y tutores son indiferentes en el tema de la obesidad. No obstante, la mayoría está consciente del problema e incluso hablan con sus hijos del tema que está afectando cada vez más a los menores de edad.

Antecedentes de enfermedades familiares

Antes de hablar de las enfermedades de los familiares de los niños, primeramente hablaremos del porcentaje de alumnos de tercer año de primaria que padece de obesidad y sobrepeso. De acuerdo al cuestionario realizado a los padres de familia y tutores, se observa que sólo el 14% de los estudiantes sufren de estos padecimientos, es decir, aproximadamente una tercera parte de los niños de tercer año sufren de sobrepeso y obesidad.

Por otro lado, el 92% de los padres de los niños tienen algún familiar que padece de obesidad y sobrepeso. De acuerdo con lo antes mencionado, se observa que los niños que tienen familiares con obesidad, tienen altas probabilidades de sufrir este padecimiento. Según Moreno, et al., (1997:159) uno de los principales factores que determina la obesidad es el hereditario, es decir, la transmisión de genes que provocan el desarrollo de enfermedades, en este caso la obesidad. Por tanto, el 14% de los alumnos de tercer año que padecen de sobrepeso y obesidad, además de los inadecuados hábitos alimenticios y de actividad física, muy probablemente sufren de este padecimiento por factores hereditarios.

Finalmente, se observa que el 40% de los familiares de los niños padecen de alguna enfermedad relacionada con la obesidad, tales como hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Por tanto, si no se pone atención al problema, muy probablemente los niños de tercer año que padecen de obesidad, padecerán este tipo de enfermedades en la edad adulta (Moreno, et al., 1997:159).

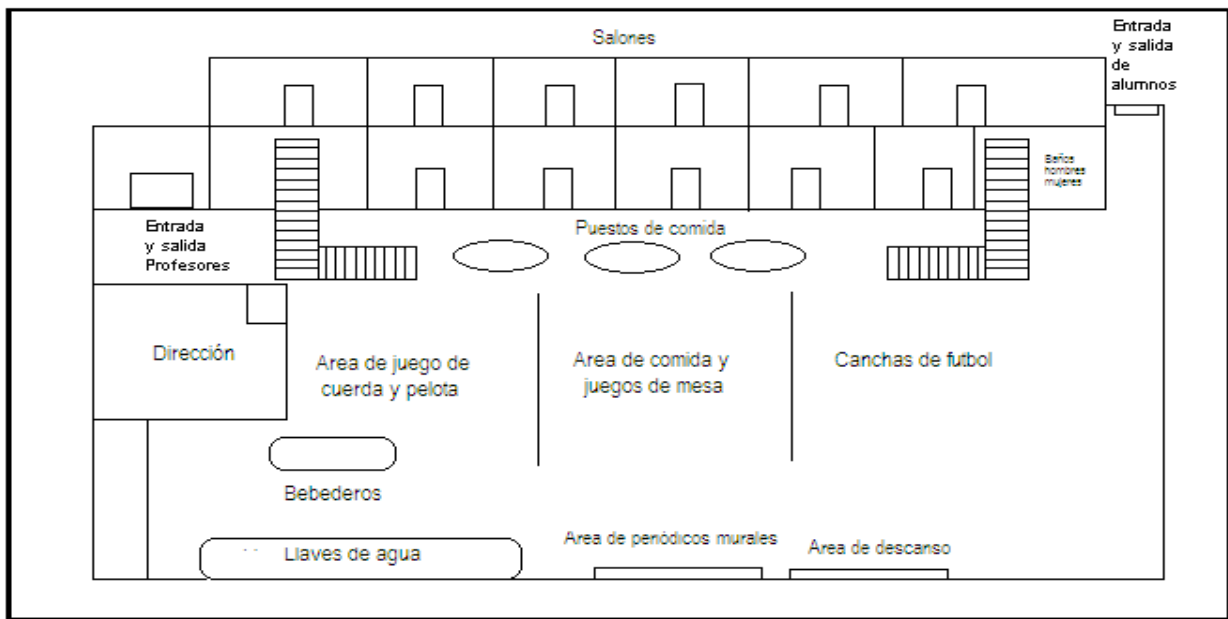
A lo largo del texto hemos visto que los alumnos están comiendo saludablemente, sin embargo, es importante promover una cultura la salud dirigida a la alimentación, en la cual, ellos comprendan y reflexionen cómo debe ser una dieta adecuada, y de esta manera adopten hábitos alimenticios saludables. Parte de los alumnos, además de su *lunch* comen de lo que compran en la cooperativa y esto, por supuesto, ocasiona una alimentación desequilibrada y no moderada. Por tanto, es primordial motivarlos a que aprendan, por convicción propia, a elegir lo que van a comer de forma saludable y sin dejar de comer lo que les gusta.

Con respecto al ejercicio, vemos que los niños si hacen actividades físicas, no obstante, las realizan esporádicamente o por diversión y no por ser un hábito importante para su salud. Algunos infantes pasan gran parte de su tiempo sedentarios, ya sea viendo la televisión o jugando videojuegos, el tiempo que le dedican a estas actividades sería productivo si lo dedicaran a otro tipo de actividades que representen esfuerzo y movimiento físico. Es por ello que debemos estimularlos a realizar actividades físicas de su interés que los orillen a practicarlas de forma frecuente y prolongada para el bienestar de su salud.

2.4.3 Análisis e interpretación de la observación participante durante la hora de receso

Para la realización de la observación participante registramos en una agenda⁹⁷ todo aquello que sucedía en la escuela durante la hora de receso. En dicha agenda dibujamos un mapa de la estructura de la escuela (Figura 1) el cual ayudó a ilustrar y a conocer más sobre el espacio en el que se desenvuelven los estudiantes. Además registramos información acerca del tipo de comida que se vendía en la escuela y el tipo de alimento que consumían los alumnos.

* (Figura 1) Estructura de la escuela. Fuente propia.



Bogdan y Taylor (2009:46) consideran que es de gran importancia tomar nota de todos aquellos detalles, sucesos, eventos e interacciones que suceden durante la observación. Es por ello la realización de la agenda, pues ésta nos permitirá registrar todo lo observado durante el receso.

A continuación describiremos la estructura con la que está compuesta la

⁹⁷ Véase anexos, registro de datos de observación participante.

escuela primaria “Prof. Luis Villarreal Martínez”.

La escuela está compuesta por un edificio de dos plantas, las cuales están divididas por 16 salones. En la parte inferior derecha del edificio se encuentran los baños de los alumnos (mujeres y hombres), mientras que en la parte inferior izquierda del mapa se localiza la dirección y el cuarto de mantenimiento.

En la parte de enfrente del edificio está el área en donde se coloca el periódico mural, así mismo se encuentran unos bebederos y una pileta de llaves que abastecen de agua potable a los alumnos y personal de la escuela.

Finalmente, hay dos puertas de entrada y salida, la primera se encuentra en frente de las canchas de fútbol, ésta es exclusiva de los alumnos de dicha institución. La segunda se encuentra en frente de la dirección, y sólo es para el uso del personal académico, administrativo y de mantenimiento.

Análisis de los resultados de la observación participante

La observación participante fue realizada del 14 al 18 de febrero del 2011 en la escuela primaria “Prof. Luis Villarreal Martínez” durante la hora de receso. A continuación desarrollamos un análisis de lo que se registró durante la observación participante:

Estructura de la escuela primaria

Los bebederos y llaves del agua cubren un papel muy importante en la escuela, puesto que los niños tienen acceso a tomar agua y a lavarse las manos cuando ellos lo necesiten. Por su parte, los menores sí hacen uso de este líquido para satisfacer sus necesidades, ya que los estudiantes se lavan las manos con regularidad y toman agua con frecuencia. Con todo ello, se perciben dos cosas, por un lado, las facilidades que brinda la institución para abastecer de agua a los niños,

y por otro lado, la aceptación de los alumnos para hacer uso adecuado de los servicios que ofrece la escuela.

Por otra parte, en el patio de receso están colocadas dos vallas para dividir el patio en tres áreas:

- ⇒ La primera área está ubicada a un costado de la dirección de la escuela, éste espacio está destinado, específicamente, para que los niños jueguen con la cuerda y pelota. En esta área se colocan dos cajas de plástico que surten a los alumnos de este material.
- ⇒ La segunda área está destinada para juegos de mesa y consumo de alimento. Es decir, en la parte central del patio algunos niños se sientan para consumir sus alimentos, y otros tantos para jugar con sus muñecos(as), memorama, serpientes y escaleras, etc.
- ⇒ La tercera área está adaptada como cancha de futbol, en ella se encuentran jugando únicamente los niños.

Por tanto, percibimos que cada una de estas áreas son respetadas por los alumnos, ya que cada uno de ellos se dirige al área que se adecua más a sus necesidades (los que juegan cuerda se dirigen al área de cuerda, los que juegan pelota se dirigen al área de juegos, los que comen se van al área de comida, etc.). De manera que la mayoría de los alumnos respetan tanto los lugares establecidos por la escuela, como los espacios que ocupan cada uno de sus compañeros.

Por otro lado, observamos que ciertos niños comen mientras realizan alguna otra actividad física. Por ejemplo, algunos alumnos que llevan alimentos en la mano, saltan la cuerda, corren, caminan o juegan con la pelota. Con ello vemos que los niños que comen y realizan actividades al mismo tiempo, no tienen la

costumbre o el hábito de comer en un lugar determinado. Esto por consecuencia conlleva a una falta de hábito que permita considerar la alimentación como una acción que requiere de un espacio y tiempo para lograr una adecuada asimilación de alimentos.

Área de comida (cooperativa)

Los puestos de comida que se venden en receso si cumplen con los lineamientos planteados por el “Programa contra la comida chatarra” establecidos por la SEP y la SS,⁹⁸ los cuales tienen como objetivo principal la suspensión de venta de alimentos saturados en grasa y ricos en carbohidratos. Con respecto a ello, la escuela primaria sí tiene regulados los alimentos que venden en comparación a lo que se vendía en años anteriores.

En estos puestos gran parte de los alimentos ofrecidos están basados en frutas y guisados, los cuales contienen muy poca grasa. Así mismo, no se vende ningún tipo de golosina, dulces o refrescos. Únicamente se venden palomitas en uno de los puestos, las cuales tienen una preparación casera. Esto por su parte, reduce la saturación de grasa y calorías en comparación con las palomitas de microondas. De acuerdo con la Procuraduría del Consumidor (PROFECO) las palomitas hechas en casa tienen un aporte calórico de 413 y 13.8 gramos de grasa, mientras que las palomitas hechas en microondas tiene un aporte de 419 calorías y 21.5 gramos de grasa por cada 100 gramos maíz.⁹⁹ Es decir, el consumo de palomitas caseras como colación para los niños, es un alimento ideal en comparación con las palomitas de microondas que antes eran vendidas en esta

⁹⁸ Véase en página 61.

⁹⁹ Segovia, A y García F. (2010). “Brújula de compra multiplican palomitas su precio en el cine”, en *Procuraduría Federal del consumidor*, [En línea]. Disponible en: http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2010/bol172_cine.asp#calori

escuela.

Por otra parte, las personas que venden en los puestos cumplen con los lineamientos de sanidad establecidos por la escuela, ya que ellos hacen uso de gorras, guantes de plástico y mandiles, como elementos para evitar la contaminación de la comida al tener contacto con el dinero, cabello o ropa.

Alimento de los estudiantes

Con respecto al tipo de alimentos consumidos por los estudiantes, se observan dos cosas, por un lado, a niños que sólo comen de su *lunch* (sándwich, tortas, manzana, etc.), y por otro lado, a menores que llevan *lunch* y también compran en la cooperativa. Por ejemplo, se observaron diversos casos, entre ellos se percibió a un niño que se encontraba comiendo una torta de su *lunch*, posteriormente se dirigió a la cooperativa para comprar un taco de guisado y unas palomitas.

De esta manera, vemos que hay niños que comen de su *lunch* y además compran comida que se vende en los puestos. Esto por su parte ocasiona un consumo excesivo y no equilibrado de alimentos. Con respecto a ello, percibimos que no sólo basta el control en la preparación de los alimentos que se venden en la escuela, sino también los hábitos y comportamientos de algunos niños con respecto al tipo de comida que se consume, tomando en cuenta que los elementos de una alimentación saludable son la variedad, el equilibrio y la moderación.¹⁰⁰

La calidad de la comida que se ofrece en receso es buena, ya que está regulada y es preparada con poca grasa, sin embargo, es importante que los menores tengan una cultura de la salud dirigida hacia una alimentación saludable,

¹⁰⁰ Una forma de equilibrar la dieta mediante el consumo de alimentos variados es seleccionar a diario algunos de los cinco grupos de alimentos: Leche, yogurt y queso; carne roja, carne blanca, pescado, legumbres, huevos y frutas secas; frutas; verduras; pan, cereales, arroz y pasta. (Wardlaw, 2008: 38).

para que los infantes sepan elegir adecuadamente los alimentos que deben de consumir sin dejar a un lado los alimentos que les gusta. Recordemos que lo principal de una alimentación saludable es no dejando de comer lo que nos agrada, más bien hay que comer lo que nos gusta con moderación y equilibrio.

En resumen, la experiencia observada con respecto a los niños de la escuela primaria “Prof. Luis Villarreal Martínez” durante el horario de receso, nos muestra, en términos generales, que los estudiantes cuentan con servicios de comida dirigidos hacia una preparación más nutritiva. No obstante, en algunos estudiantes, la forma de comer no es la adecuada, ya que en algunos casos se consume en grandes cantidades o de forma desequilibrada. En otras palabras es importante complementar estos lineamientos establecidos por la SEP y la SS con actividades que refuercen la promoción de una cultura de la salud dirigida a la adopción de hábitos alimenticios saludables.

3. Plan Estratégico

3. Plan estratégico

Con base a los resultados de los instrumentos metodológicos para recabar información y nuestro marco referencial planteamos las estrategias para promover una cultura de la salud dirigida a la prevención de la obesidad en los alumnos de tercer año de primaria.

3.1. Diseño y justificación de la estrategia seleccionada

- Propiciar la reflexión en los niños acerca de la cultura de la salud, particularmente, de nuestra cultura alimentaria y la relación con el cuerpo, a fin de que comprendan la importancia que tiene la alimentación en su calidad de vida.
- Motivar a los estudiantes a adoptar hábitos alimenticios dirigidos a una alimentación variada, equilibrada y moderada, para aumentar el consumo de alimentos más nutritivos.
- Estimular a los alumnos a que adopten el hábito del ejercicio mediante actividades físicas recreativas e interactivas, a fin de evitar el sedentarismo y mejorar su condición física.
- Informar a los padres de familia acerca del plan de comunicación que se pondrá en marcha durante el curso de tercer año e incentivarlos a que apoyen a los estudiantes en las actividades que les programe el profesor, para que los padres se involucren en el tema y, de esta manera, motivar a ambos a la práctica de hábitos más saludables.

3.2 Objetivos tácticos y metas a corto, mediano o largo plazo

A continuación desarrollamos nuestros objetivos tácticos de intervención para el logro de nuestras estrategias planteadas anteriormente. En este apartado definiremos el periodo de duración a corto, mediano o largo plazo.¹⁰¹

Objetivo general

- a) Promover, mediante estrategias comunicativas, una cultura de la salud dirigida a prevenir la obesidad en los niños de tercer año de primaria de la escuela “Profesor Luis Villarreal Martínez”, a fin de mejorar su calidad de vida.

Objetivos específicos

A largo plazo

- a) Diseñar actividades interactivas en la clase de Historia que propicien la reflexión sobre la cultura de la salud, particularmente, sobre nuestra cultura alimentaria y la relación con el cuerpo, para que los estudiantes comprendan sobre la importancia que tiene una alimentación sana en nuestra calidad de vida. Para ello nos basaremos en ciertos temas del libro de Historia de tercer año. El periodo de duración será a largo plazo, ya que se realizará a lo largo del curso escolar (un año).

¹⁰¹ Nuestros objetivos están pensados en el transcurso que dura el año escolar. Por ello, nuestros periodos están basados en los siguientes criterios: corto plazo (menos de 3 meses), mediano (3 a 6 meses) y largo plazo (6 meses a 1 año).

A largo plazo

- b) Crear un taller culinario, en el cual, los niños además de realizar actividades que les ayuden a conocer cómo debe ser una alimentación variada, equilibrada y moderada, y aquellos alimentos que son nutritivos y dañinos para su salud, también aprendan a preparar sus propios alimentos basados en su propia cultura alimentaria. A fin de que conozcan cómo debe de ser una alimentación saludable y de esta manera motivarlos a la adopción de hábitos alimentos más nutritivos.

A largo plazo

- c) Realizar una muestra gastronómica de alimentos saludables en la escuela primaria. Es decir, mediante los conocimientos aprendidos durante el taller culinario, pretendemos que los niños realicen un platillo nutritivo inventado por ellos y lo expongan con sus demás compañeros. Esto con el propósito de llevar a la práctica lo que aprendieron en clase y, de esta manera, involucrarlos en la elección y elaboración de alimentos saludables.

A mediano plazo

- d) Diseñar y distribuir en la escuela carteles hechos por los alumnos de tercero de primaria, que informen a los demás alumnos los alimentos que deben de ser consumidos con menor y mayor frecuencia, y aquellos que deben ser combinados para tener una adecuada alimentación. Esto con el fin de reforzar lo aprendido durante las clases del taller culinario y, de esta manera, compartir sus conocimientos con sus demás compañeros.

A corto plazo

- e) Crear actividades recreativas en la clase de Educación física que permitan sensibilizar a los niños sobre la importancia que tiene el ejercicio para su salud y motivarlos mediante actividades físicas interactivas la práctica frecuente de la misma.

A corto plazo

- f) Realizar una plática dirigida a los padres de familia o tutores de los alumnos de tercer año de primaria que informe acerca del plan de comunicación que se pondrá en marcha e invitarlos a que apoyen a sus hijos en las actividades que se les encomiende en el aula. Esto con el propósito de que los padres se involucren con sus hijos sobre el tema y así motivar a ambos a la práctica de hábitos más saludables.

3.3. Descripción de los participantes

Nuestro plan de comunicación para promover una cultura de la salud, dirigida a prevenir la obesidad en los niños de tercer año de primaria para mejorar su calidad de vida, es un proyecto que se pretende proponer al programa *Salud Alimentaria* de la Secretaría de Educación Pública para su apoyo y financiamiento.

Salud Alimentaria es un programa incorporado a la SEP, el cual se encuentra en la página de internet http://www.sep.gob.mx/swb/sep1/salud_alimentaria. Dicho programa se basa en dos temas primordiales: la salud alimentaria y el sobrepeso u obesidad.

El programa de *Salud Alimentaria*,¹⁰² está integrado por un:

- ✓ Acuerdo, mediante el cual, se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de Educación básica.
- ✓ Programa de Acción en el Contexto Escolar.
- ✓ Manual para la preparación e higiene de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica.
- ✓ Orientaciones para la regulación del expendio de alimentos y bebidas en las escuelas de educación básica. Guía para directivos y docentes.
- ✓ Cómo preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta. Manual para madres y padres y toda la familia.
- ✓ Lista de alimentos y bebidas industrializadas que podrán venderse en las tiendas escolares, pues cumplen con los criterios establecidos por las Secretarías de Salud y Educación Pública para el ciclo escolar 2010-2011.

En general estos programas, manuales, documentos y acuerdos, plantean diversas acciones para impulsar a los niños de las escuelas de educación básica a tener una adecuada alimentación.

Además del apoyo del programa *Salud Alimentaria*, nuestro plan de comunicación pretende apoyarse de los profesores que imparten clases en tercer

¹⁰² Salud Alimentaria (Secretaría de Educación Pública, México). www.sep.gob.mx/swb/sep1/salud_alimentaria

año de primaria y la profesora de Educación física, con el objetivo de poner en marcha los objetivos planteados.

Se requiere de la colaboración de los profesores de tercer año de primaria para la ejecución de las actividades, por dos razones: Por un lado, son los principales referentes de los niños en la escuela, y por otro lado, conocen la forma en cómo dirigirse y trabajar con los estudiantes.

La profesora de Educación física es un actor de primer orden que pondrá en práctica las actividades recreativas en la clase de Educación física, puesto que tiene la preparación y los conocimientos necesarios para la enseñanza y realización de las actividades que se proponen en este plan.

Para la ejecución de algunas actividades, será importante contar con el apoyo de los padres de familia, tutores o responsables de los niños, ya que su ayuda motivará a que los alumnos realicen los ejercicios que planteamos adecuadamente.

3.4 Descripción de los perfiles sociodemográficos, socioeconómicos y psicográficos de los beneficiarios y/o públicos

Los siguientes datos fueron adquiridos por las encuestas realizadas a los niños de tercer año de primaria de la escuela primaria “Prof. Luis Villarreal Martínez” y por el *Programa Integrado Territorial para el Desarrollo Social, San Lucas Xochimanca*.¹⁰³

Sociodemográficos:

- En San Lucas Xochimanca hay 8,419 habitantes.
- Del total de la población 1,528 son niños entre 6 a 14 años de edad.
- Del número total de infantes con grado escolar de nivel básico, sólo el 97.97% reciben educación escolar.
- En el pueblo únicamente hay dos escuelas: “Prof. Luis Villarreal Martínez” de carácter público y “Colegio Celestin Freinet”, escuela privada.
- Dentro de la escuela primaria “Prof. Luis Villarreal Martínez” el número total de alumnos son de 578 del turno matutino y 567 del turno vespertino, dando un total de 1,145 estudiantes. El resto pertenece a la escuela privada “Celestin Freinet”.
- El número de alumnos de tercer año de primaria de la escuela “Prof. Luis Villarreal Martínez” son de 73 alumnos, los cuales están divididos en 3 grupos (A, B y C).
- La edad de los alumnos de tercer año de primaria son de entre 8 a 10 años de edad, de los cuales 32 son hombres y 41 son mujeres.

¹⁰³ Jefatura de Gobierno del Distrito Federal; Coordinación de Planeación del Desarrollo Territorial (2003). “Programa Integrado Territorial para el Desarrollo Social, San Lucas Xochimanca”, en *Sistema de Información del Desarrollo Social*, [En línea]. Disponible en: http://www.sideso.df.gob.mx/documentos/ut/XOC_13-059-1_C.pdf

Socioeconómico:

- Los habitantes de San Lucas Xochimanca, tienen un nivel socioeconómico medio y bajo. De acuerdo al *Programa integrado territorial para el desarrollo social de San Lucas Xochimanca*, de los 8,419 habitantes, el 48.71% tiene un nivel de marginación medio, mientras que el 43.47% es alto. Es decir, mientras una mitad de la población de San Lucas Xochimanca tiene la capacidad de satisfacer sus necesidades, la otra mitad tiene un nivel de vida austero y de bajos ingresos.
- Del total de los pobladores 3,137 son económicamente activos, de estos el 72% son empleados u obreros, mientras que el 20.87% trabaja por cuenta propia. Es decir, la mayor parte de los habitantes tienen un empleo asalariado.
- Con relación a nuestros destinatarios (alumnos de tercer año de primaria) el uso de suelo habitacional de la mayoría son de calles pavimentadas, no obstante, el 23,2% viven en calles no pavimentadas y el 16,43% viven en calles que se encuentran en situación de obra.
- El tipo de casa en el que habitan los alumnos son tanto de casas propias como en casas rentadas y prestadas. El 50% de los estudiantes viven en casas propias, mientras 17,80% en casas rentadas y 12.32% prestadas.
- Con respecto al tipo de transporte que usan los alumnos de tercer año de primaria, los niños llegan a la escuela en bicicleta, carro, pesero o camión RTP. Sin embargo, el 42,46% de los estudiantes llegan caminando puesto que éstos se encuentran a unas cuantas cuadras de la primaria.

Psicográfico:

- Gustos e intereses (entretenimiento): Los estudiantes de tercer año tienen el gusto por el juego, la televisión, leer y navegar por internet.
- A la mayoría de los alumnos les gusta bailar.
- A una gran parte de los estudiantes les gustaría realizar actividades recreativas e interactivas en clase con el profesor.

4. Plan Táctico

4. Plan táctico

En este apartado presentamos las tácticas que diseñamos para nuestro plan de comunicación. Éstas se componen de seis etapas.

4.1. Diseño de tácticas

- **Primera etapa:** Se diseñarán tres actividades interactivas en la clase de Historia, basados en ciertos temas del libro de la materia. En estas se pretende que los alumnos reflexionen acerca de la cultura de su salud, particularmente, sobre la cultura alimentaria y la relación que tiene con su cuerpo. Para ello, abordaremos el tema la cultura alimentaria de la localidad, propiciando la reflexión sobre los alimentos que consumían nuestros antepasados y la importancia que tiene el consumo de estos en su cuerpo y calidad de vida.

Las actividades deberán ser planteadas por el profesor durante la clase de Historia, dependiendo la pertinencia del tema será la actividad que se realice. Para la realización de las actividades, se requiere del apoyo y orientación de los padres de familia o tutores.

- **Segunda etapa:** Se creará un taller culinario dirigido a los alumnos de tercer año de primaria. En dicho taller se diseñarán diversas actividades (experimentación con alimentos, y enseñanza y elaboración de platillos) que permitan a los niños a identificar aquellos alimentos que son sanos y dañinos para su salud, y cómo debe ser una alimentación variada, equilibrada y moderada. Así mismo, logren aprender a preparar su propia comida de una forma nutritiva y basada en los alimentos de su región. Para ello se requiere del apoyo del profesor del grupo de tercer año de primaria.

- **Tercera etapa:** Se realizará una muestra gastronómica. Dicha exposición se efectuará con diversos platillos realizados por los alumnos de tercero, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos durante las clases del taller culinario. La muestra gastronómica se colocará en el patio principal de la escuela durante el horario de receso. Para su realización se requiere de cada uno de los profesores de los grupos de tercero, ya que éstos tienen experiencia de conocer las instalaciones de la escuela, por tanto, ellos sabrán donde ubicar las mesas, y demás aditamentos necesarios para realización de esta exhibición.

- **Cuarta etapa:** Se diseñarán carteles hechos por los alumnos de tercero que tomaron el taller culinario. De acuerdo a lo aprendido durante sus clases, a la mitad del curso, el profesor les pedirá a sus alumnos que deberán realizar carteles hechos con material didáctico. Cada uno de éstos deberá de llevar impreso los alimentos que deben de ser consumidos con menor y mayor frecuencia, y aquellos que deben ser combinados para tener una adecuada alimentación.

- **Quinta etapa:** Se propone diseñar tres actividades recreativas para la clase de Educación física:

La primera propone la elaboración de un cinturón de arena y la colocación de éste en el alumno. La segunda actividad pretende promover el ejercicio a través de competencias de baile entre los alumnos de cada grupo tercero. Y la tercera es una actividad que intenta incentivar a los niños a realizar ejercicio mediante juegos tradicionales que implican actividad física. Para todo ello se requiere de

la colaboración del profesor de Educación física que imparta los grupos de tercer año. En este caso la profesora Eva Huerta Sinesio.

- **Sexta etapa:** Se convocará a los padres de familia o tutores a una plática, que se dará en la primera semana de inicio de clases, para informarles sobre el plan de acción que se está realizando, en este caso promover una cultura de la salud para prevenir la obesidad en sus hijos. En esta plática el profesor expondrá el objetivo del plan comunicativo, las actividades que se les encomendarán a los niños tanto en la escuela como en casa y, fundamentalmente, la importancia que tiene su apoyo en la realización de éstas para lograr en ellos una calidad de vida más saludable.

4.1.1. Selección y justificación de métodos de intervención, medios y/o canales a utilizar

En este plan de comunicación se definieron estrategias basadas, por un lado, en los resultados obtenidos en el diagnóstico realizado a la comunidad escolar y por otro lado, deriva de la reflexión en torno al papel de la cultura, particularmente en la cultura alimentaria de la región con relación a la obesidad.

Para promover una cultura de la salud dirigida a prevenir la obesidad en los niños de tercer año de primaria planteamos un plan táctico que hemos organizado en seis etapas. Cabe mencionar que en cada una de nuestras tácticas se pretende plasmar como premisa fundamental la comunicación interpersonal. Ya que como habíamos mencionado anteriormente, la comunicación interpersonal permite la participación de tanto emisores como receptores y por ende una comprensión más factible de los significados emitidos por los emisores (Rizo, 2006: 15).

Por tanto, es importante considerar que para lograr una solución al problema de obesidad se deben de plantear acciones comunicativas que logren la participación de los destinatarios a través de la comunicación interpersonal entre los niños, maestros, padres de familia, familiares, entre otros.

A continuación presentamos una explicación breve de cada una de las etapas y, posteriormente, planteamos su respectiva justificación.

En la **primera etapa** se diseñaron tres actividades en la clase de Historia, esto para propiciar la reflexión en la cultura de la salud, especialmente sobre la cultura alimentaria y la relación con el cuerpo.

Para la realización de dichas actividades nos apoyamos de ciertos temas del libro de dicha materia, tomando en cuenta su pertinencia. Las actividades que desarrollaremos serán entrevistas, investigaciones de campo, charlas con familiares y visitas a ciertos lugares.

Para promover una cultura de la salud, nos basamos específicamente en la cultura alimentaria de la región. De acuerdo a nuestro marco referencial analizado anteriormente,¹⁰⁴ Xochimilco es un municipio rico en cultura y tradiciones, tanto en Historia como en comida y festividades. Durante todo el año en toda la región, incluyendo sus barrios, pueblos y colonias, destacan las festividades a santos, ferias y exposiciones, en los cuales, la comida es la principal fuente de celebración.

En ella no sólo la comida tradicional hace acto de presencia, más bien la vendimia de alimentos considerados “chatarra” como dulces, *hot dogs*, hamburguesas, pizzas, papas a la francesa, papas fritas, chicharrones, plátanos fritos, entre otros, han predominado más en estas festividades. Desafortunadamente, muchos niños de la región que acuden a estas fiestas son los

¹⁰⁴ Véase en “La cultura de la alimentación en San Lucas Xochimanca”, pág. 21 - 31.

más vulnerables, ya que este tipo de alimentos suelen ser más atractivos para su paladar.

La importancia de actuar mediante actividades que propicien la reflexión sobre una cultura de la salud en nuestros niños es fundamental, sobre todo si queremos rescatar aquellas prácticas alimentarias que forman parte de nuestra cultura y que son más nutritivas para la salud.

Por otro lado, elegimos que esta actividad se realice dentro de la asignatura de Historia, ya que el tema de la cultura alimentaria tiene que ver justamente con cultura, hábitos y formas de vida de nuestros antepasados.

De acuerdo al *Programa de estudio de Historia* establecido por SEP, a partir de tercer grado de primaria, la materia de Historia es una asignatura que aborda temas que tienen que ver con la historia de la entidad, transformaciones y cambios históricos, herencia cultural y relaciones entre pasado y presente.¹⁰⁵ Por tanto, el contexto de la materia nos permitirá abordar temas y actividades de nuestro interés.

Una de las actividades que es favorita en los menores es la lectura, por ello también nos basamos en actividades basados en temas del libro de esta materia.

Antes de comenzar con la segunda etapa, es importante mencionar, que los niños de tercer año de primaria aparentemente sí están recibiendo alimentos saludables por parte de sus padres y de la escuela primaria. Por ejemplo, en el caso de los padres con el *lunch*, y en la escuela a través de lineamientos establecidos por la SEP y la SS, en la cual, se prohíbe la vendimia de comida “chatarra” y de alimentos grasos. Sin embargo, en los cuestionario realizados a los

¹⁰⁵ Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (2009). *Secretaría de Educación Pública: Programas de estudio de historia*, [en línea]. Disponible en: http://www.inee.edu.mx/images/stories/Publicaciones/Documentos_tecnicos/De_pruebasymedicion/Ref_historia/Partes/historia05.pdf. Pág. 8.

niños y en el análisis de la observación participante durante la hora de receso,¹⁰⁶ se percibió que a pesar de que los menores cuentan con servicios de comida nutritiva, la forma de comer no es la adecuada, ya que en algunos casos los infantes están comiendo tanto de su *lunch*, como de la cooperativa, es decir, están comiendo en grandes cantidades o de forma desbalanceada. No basta con ofrecer alimentos nutritivos a los infantes, hace falta que los niños estén consientes de lo que es una adecuada alimentación. Para ello, es importante motivarlos con actividades que los concienticen al consumo de alimentos más saludables.

Con respecto a lo anterior, en la **segunda etapa** se eligió realizar un taller culinario. En este taller se pretende dar clases mediante actividades interactivas, en las cuales, el profesor participe conjuntamente con los niños para darles a conocer cómo debe de ser una alimentación variada, equilibrada y moderada, y aquellos alimentos que son nutritivos y dañinos para su salud, así como también aprendan a preparar sus propios platillos basados en su propia cultura alimentaria de una forma sana y nutritiva.

Una característica del taller es la interacción reciproca que existe entre sus participantes (profesor y alumnos). Además, un taller se define por trabajar principalmente con las manos (Real Academia de la Lengua Española, 2001). Por lo tanto, a través de actividades recreativas e interactivas, los niños tendrán la capacidad de aprender más rápidamente lo que se les enseñe, en este caso, que conozcan cómo debe ser una alimentación saludable.

Por otro lado, la elección por realizar un taller culinario, en el cual se realicen experimentos y preparación de platillos, se contempló ya que de acuerdo a la experiencia de los profesores Poblano y Huerta, las actividades más atractivas y

¹⁰⁶ Véase página 106 y 107.

motivantes para los niños son las recreativas mediante experimentos y manualidades.¹⁰⁷ A demás de tomar en cuenta de que al 88% de los alumnos les gustaría realizar actividades recreativas en las que sus compañeros y el profesor interactúen y jueguen para aprender más.¹⁰⁸

En la **tercera etapa** se pretende realizar una exposición gastronómica. Esta actividad es una forma de poner en práctica los conocimientos aprendidos durante las clases dadas en el taller culinario, presentando alimentos que los estudiantes hayan preparado.

En esta exposición, se procura la interacción y convivencia entre los alumnos, logrando estimularlos para que ellos mismos aprendan a preparar sus propios alimentos con comida saludable y, de esta manera, irlos involucrando en la elección y elaboración de platillos más saludables.

En la **cuarta etapa** se propone que los alumnos diseñen carteles, que informen a sus compañeros de la escuela, los alimentos que deben de ser consumidos frecuentemente, los que deben de ser consumidos con menor frecuencia y aquellos que deben de combinar para lograr una sana alimentación.

Los carteles se realizarán con el material didáctico que los mismos alumnos recolecten, para su elaboración se tendrá que hacer uso de la imaginación y creatividad de cada uno de los estudiantes.

Elegimos la elaboración de carteles, ya que esta es una herramienta que les ayudará los infantes a reforzar lo que aprendieron en clase de forma interactiva, didáctica y divertida. A través de esta herramienta, hay más probabilidades de que los estudiantes den a conocer con más facilidad aquellos alimentos que deben

¹⁰⁷ Véase página 85.

¹⁰⁸ Véase página 94.

adoptar sus compañeros en su dieta diaria.

En la **quinta etapa** se pretende realizar tres ejercicios. En la primera actividad planteamos que los alumnos realicen y porten un cinturón de arena durante un periodo de tiempo, pensamos que ésta es una actividad importante para crear conciencia sobre la dificultad que implica tener exceso de peso en sus cuerpos en su vida ordinaria.

En la segunda actividad elegimos realizar competencias de baile entre los compañeros del grupo de tercero. Creemos que esta actividad los estimulará a realizar más ejercicio y además lo verán de forma divertida. Además, consideramos que el baile es fundamental, ya que de acuerdo a nuestro análisis de diagnóstico, es de la preferencia de la mayor parte de los estudiantes de tercer año.¹⁰⁹

Por último, planteamos una actividad que involucre tanto a los padres, abuelos o familiares como a los mismos estudiantes, en la que los alumnos tendrán que investigar, a través de ellos, los tipos de juegos tradicionales que implicaban actividad física y que se practicaban en generaciones pasadas. Todo ello lo tendrán que presentar a sus compañeros durante la clase de Educación física.

Consideramos que este es un ejercicio que ayudará a los alumnos a conocer otras alternativas de juego que además de divertidas, los mantendrá en constante actividad física tanto en la escuela como en casa.

De acuerdo con los planes de comunicación y campañas investigados previamente, observamos que las actividades recreativas son funcionales y motivantes cuando se trata de atraer la atención de los niños.¹¹⁰ Así mismo, los profesores Poblano y Huerta de la escuela primaria “Profesor Luis Villarreal

¹⁰⁹ Véase página 93.

¹¹⁰ Véase página 85.

Martínez” afirmaron que una de las herramientas fundamentales para el aprendizaje en sus alumnos son las actividades recreativas y didácticas.¹¹¹

En la **sexta etapa** se plantea que el profesor convoque a los padres de familia o tutores a una plática, en ella se les informará sobre el plan comunicativo que se realizará en sus hijos, dándoles a conocer el objetivo del plan y las actividades que se realizarán. Para ello, se les pedirá su apoyo para la realización de ciertas actividades que se les pondrán a los alumnos.

Involucrar a los padres o tutores es de gran importancia ya que éstos, como se había comentado anteriormente, son los principales referentes de los niños.¹¹² Su presencia en el desarrollo de ciertas actividades en las que se requiere de su ayuda es fundamental si queremos que los niños se motiven en la realización de las mismas.

Recordemos que tanto que la familia, como la escuela son las principales instituciones que educan e inculcan hábitos a los niños, si ambos trabajan en equipo hay más proclividad de lograr nuestros objetivos.

¹¹¹ Véase anexos, entrevista al Profesor Alfredo Galicia Serrano.

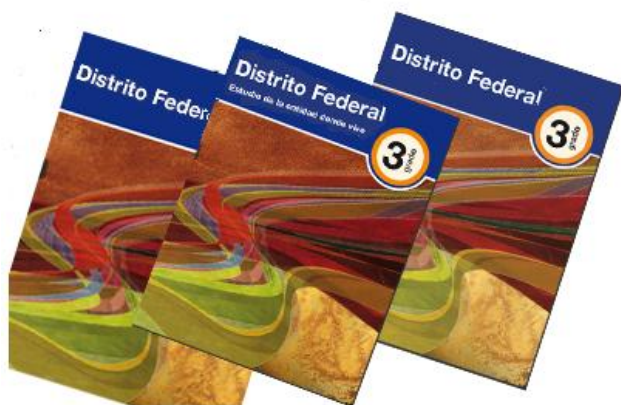
¹¹² Secretaría de Salud (2006). *Boletín de Práctica Médica Efectiva*. Disponible en: <http://www.jalisco.gob.mx/wps/wcm/connect/6d4535804f2e51bea1baab4a32ff0230/PME+OB+infantil.pdf?MOD>

4.1.2. Ejecución de las tácticas

Primera etapa: Actividades interactivas en la clase de Historia.

En esta etapa diseñamos una serie de actividades interactivas en la materia de Historia, para que los alumnos de tercer año de primaria reflexionen con respecto al tema de la cultura de la salud, en especial con la cultura alimentaria de su localidad y la relación con el cuerpo.

Para su realización nos apoyamos de algunos temas del libro de Historia que se relacionen con nuestros puntos de interés.



La materia de Historia es una herramienta que da a conocer las principales etapas de la historia de su entidad, sus principales características, herencia cultural y relaciones entre pasado y presente.¹¹³ Por tanto, estos temas son puntuales, para el desarrollo de

algunas actividades relacionadas con la cultura alimentaria de la región.

A continuación les presentamos los temas que maneja el libro:

Bloque I. Mi entidad y sus cambios.

Bloque II. Los primeros habitantes de mi entidad.

Bloque III. El Virreinato y la Independencia de mi entidad.

Bloque IV. Mi entidad de 1821 a 1920.

Bloque V. Mi entidad de 1920 a principios de siglo XXI.

¹¹³ Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (2009). *Secretaría de Educación Pública: Programas de estudio de historia*, [en línea]. Disponible en: http://www.inee.edu.mx/images/stories/Publicaciones/Documentos_tecnicos/De_pruebasymedicion/Ref_historia/Partes/historia05.pdf. Pág. 8.

De todo lo anterior, los bloques y temas que tomamos en cuenta (por su pertinencia) para la realización de actividades con los niños son los siguientes:

Bloque II. Los primeros habitantes de mi entidad.

- Cocina mexicana.....Pág. 52
- Costumbres que perduran.....Pág. 61

Bloque V. Mi entidad de 1920 a principios de siglo XXI.

- Patrimonio culturalPág. 143
(Comida típica / Fiestas y celebraciones)

Se diseñó una actividad por cada tema, ya que su contenido es pertinente al tema de cultura alimentaria que queremos abordar. A continuación presentamos las tres actividades a realizar.

Actividad 1.

Tema: “Cocina mexicana”

En esta actividad, después de leer el texto “Cocina mexicana” del libro de Historia, el profesor les dejará como tarea a sus alumnos la siguiente actividad:

- ⇒ Investigarán acerca de la alimentación que comían sus antepasados de la región, para ello deberán de ir al mercado de Xochimilco a entrevistar a las personas que se encuentren en el lugar, vendedores, personas mayores, nativos del lugar, etc.
- ⇒ Posteriormente, realizarán un reporte, en el cual, darán conocer el tipo de alimentos que consumían sus antepasados y los beneficios que tiene comer este tipo de alimentos para su salud. Así mismo, deberán de reflexionar sobre la forma en

cómo a través del tiempo ha cambiado ese tipo de alimentación y cómo ha afectado el consumo de otro tipo de alimentos en su cuerpo.

Esta actividad se realizará con el propósito de que conozcan sobre la cultura de la alimentación de su región y, de esta manera, reflexionen sobre la importancia que tiene consumir alimentos naturales y tradicionales en su vida diaria.

Actividad 2.

Tema: “Costumbres que perduran”

Al igual que la actividad anterior, al terminar el texto “Costumbres que perduran” del libro de Historia, el maestro les encomendará a sus alumnos la siguiente actividad:

- ⇒ Como tarea en casa, los estudiantes deberán preguntarles a sus abuelos o a otras personas mayores de edad, sobre las costumbres o hábitos alimenticios que se practicaban cuando eran niños.

Por ejemplo, si se cosechaba la comida que se comían, si su alimentación era a base de vegetales, si las tortillas eran hechas a mano, si comían sin añadirle a la comida sal, qué tipo de alimento era básico en su alimentación, si todos los integrantes de la familia se sentaban juntos para comer, si tenían establecido un horario de comida, cuantas veces al día comían, entre otras.

- ⇒ Una vez obtenida la información, el estudiante realizará un cuadro comparativo. En una fila colocará la información que investigó y en la otra fila las costumbres y hábitos alimenticios dentro de su propio núcleo familiar.
- ⇒ Hecho el cuadro, el niño comparará ambas informaciones (tanto la de la persona, como la de él) para llegar a una conclusión, la cual tendrá que exponer en clase.

Para ello, es importante puntualizar la diferencia de alimentos, hábitos y

costumbres alimenticios en distintas generaciones, para que el profesor propicie la reflexión en sus alumnos sobre la importancia de recuperar ciertas prácticas tradicionales para tener una cultura de la alimentación más proclive a lo saludable.

Esta actividad, pretende que los niños reflexionen sobre la importancia de mantener costumbres practicadas en generaciones pasadas para mantener una disciplina de la alimentación. Como bien sabemos, los horarios de comida, el consumo de comida natural y el tipo de alimentación es una práctica que debemos adquirir para tener un cuerpo sano.

Actividad 3.

Tema: “Patrimonio Cultural” (Comida típica / Fiestas y celebraciones)

Es importante mencionar que Xochimilco es considerado Patrimonio Cultural de la Humanidad, su riqueza cultural hace de la región un lugar lleno de celebraciones y festividades.

Las ferias, exposiciones y fiestas a los santos patronos, son eventos en los cuales, las familias se reúnen para convivir y en donde la comida es una forma de celebración. Los alimentos que se ofrecen en estas festividades incluyen la comida tradicional de la región, sin embargo, la comida rápida o considerada “chatarra” también ha ido abarcando cada vez más los espacios de comercio en este tipo de lugares.

Por tanto, los niños, adolescentes, jóvenes y adultos que acuden a estas celebraciones, se encuentran entre la disyuntiva de comer o no aquellas opciones que se ven en los puestos ambulantes.

Con respecto a lo anterior, planteamos una actividad en la que los niños se den cuenta de la situación que existe con relación a la comida rápida o “chatarra” y

los alimentos o platillos tradicionales que se ofrecen en estos lugares.

La actividad consiste en lo siguiente:

⇒ El docente les pedirá a sus alumnos que deberán hacer una investigación de campo en alguna feria de Xochimilco, en el cual tomarán nota de los siguientes puntos:

- ◆ Identificar el tipo de comida que se vende en los puestos (comida tradicional y la comida rápida o “chatarra”).
- ◆ Señalar cuál de los dos tipos de comida predomina más y
- ◆ Mencionar cuál comida se vende más, si la tradicional o la rápida.

⇒ Una vez obtenida la información, los alumnos deberán de presentar ante el grupo una reflexión acerca de la importancia que tiene el consumo de alimentos saludables y tradicionales de la localidad frente al consumo de comida que no beneficia a su salud.

La realización de estas actividades se realizarán a lo largo del curso escolar y las fechas de realización dependen del día que vean el tema en cuestión.

Segunda etapa: Taller culinario

Otra acción que proponemos en este plan de comunicación es crear un taller culinario, esto con el propósito de motivar a los niños a adoptar hábitos alimenticios más saludables. El taller se propone establecer como materia extra del plan de estudios de tercer año de primaria una vez por semana.

Las actividades que planteamos son:

- 1) Experimentación con alimentos y
- 2) Enseñanza y preparación de platillos saludables.

Ambas actividades se realizarán por cada clase, la cual tendrá una duración de una hora.

Actividad 1.

Experimentación con alimentos

Se trata de hacer experimentos con alimentos para que los niños conozcan las propiedades nutricionales o dañinas de éstos.

En la primera clase el profesor les explicará a sus alumnos las actividades que realizarán durante el curso. Así mismo, les mencionará que para la realización de dicha actividad la escuela les ofrecerá el material necesario para trabajar. Los utensilios que se utilizarán serán únicamente de plástico para la seguridad de los niños.

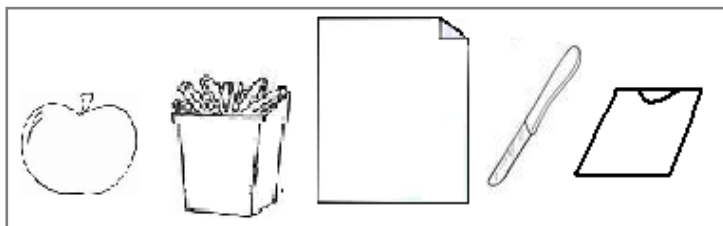
Para la realización de los experimentos, el maestro deberá preparar su sesión considerando el tipo de experimento que realizarán y los alimentos que utilizarán los alumnos al día siguiente.

En este caso planteamos dos ejemplos de experimentos que pueden desarrollarse dentro de clase:

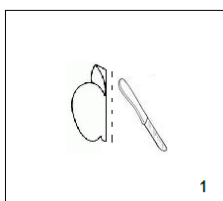
Experimento de la manzana y papás fritas

Material a utilizar:

Una manzana, papas fritas, un trozo de papel estraza, un cuchillo de plástico y una tablita para cortar.

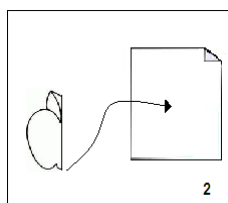


Instrucciones:

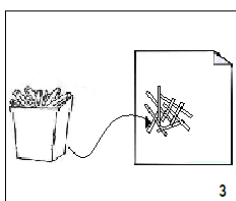


1. El profesor les pedirá a sus alumnos que corten la manzana a la mitad.

2



2. Esta mitad la frotarán en un trozo de papel estroza.



3. Posteriormente, les pedirá que en otro trozo de papel froten las papas fritas.

En este experimento, el profesor y los alumnos compararán los resultados, analizando la cantidad de grasa que contiene cada uno y reflexionando lo sano o dañino que puede ser para el cuerpo.

El experimento servirá para que los alumnos reconozcan a través de la experimentación, las grasas que pueden contener los alimentos. Así como también, reflexionar que algunos alimentos pueden ser más nutritivos y ricos que otros.

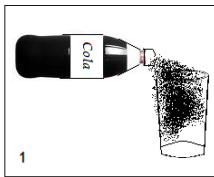
Experimento del refresco de cola y moneda

Material a utilizar:

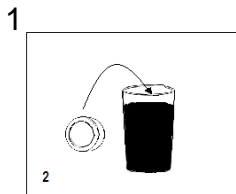
Una botella de refresco de cola, una moneda y un vaso.



Instrucciones:



1. El profesor les pedirá a los alumnos que vacíen el refresco en un vaso.



2. Los alumnos pondrán una moneda dentro del vaso.

Para lograr ver los resultados del experimento los alumnos esperarán hasta la próxima clase, puesto que la moneda no tendrá ningún efecto en ese momento. El resultado obtenido lo analizará el profesor con los estudiantes, el cual, les hará ver lo perjudicial que puede llegar a ser el refresco en su organismo si lo toman en exceso.

Actividad 2.

Enseñanza y preparación de platillos

Esta actividad se realizará después de la actividad anterior (actividad 1). En esta, tratamos de enseñarles a los niños a preparar platillos nutritivos y físicamente atractivos para ellos, para que de esta manera conozcan cómo debe de ser un platillo equilibrado y variado, y así estimularlos al consumo de este tipo de comida.

Los platillos a realizar no necesitan de un proceso complicado, únicamente de alimentos fáciles de portar y de preparar. Recordemos que el objetivo de la preparación de estos platillos es que los niños sepan cómo debe ser una dieta saludable.

Algunos platillos que proponemos es la elaboración de alimentos simples que no necesiten de cocción, por ejemplo: cocteles de frutas, aderezos, ensaladas preparadas con verduras, frutas, queso, atún, huevo, jamón, semillas, pan integral e incluso aquellos alimentos que son tradicionales de la región donde habitan tales como dientes de elote, charales, chapulines, amaranto, etc.

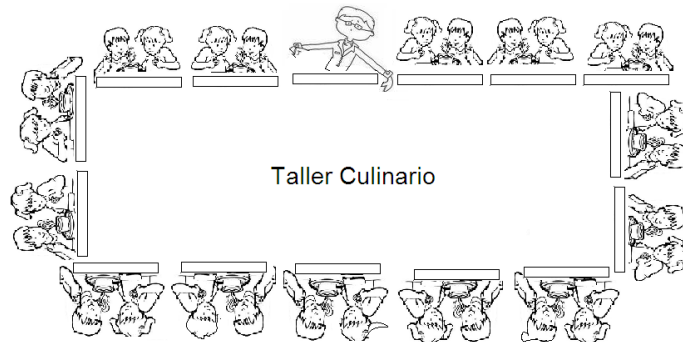


*Imágenes recopiladas de la web¹¹⁴

¹¹⁴ Véase en

http://www.google.com.mx/search?hl=es&sugexp=ernk_fspiked&cp=9&gs_id=h&xhr=t&q=ensaladas&rlz=1R2ADFA_esMX445&bav=on.2,or_r_gc_r_pw_r_qf.,cf.osb&biw=1024&bih=347&wrapid=tljp134307678034702&um=1&ie=UTF-8&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=pbkNUPq-Huno2QXvmYGYDQ

Para realizar esta actividad se formarán equipos, una vez integrados los equipos el profesor les dará instrucciones a los alumnos para la preparación de los alimentos.



* Fuente propia

En esta actividad, conforme el docente les va enseñando a preparar los platillos, les irá explicando a los estudiantes las propiedades nutricionales de los alimentos, cuáles deben de consumir para el beneficio de su salud, la forma de combinarlos, cuánto es lo que deben de comer y los beneficios que les brinda a su cuerpo.

Cada platillo deberá ser decorado por los niños, de tal forma que sea atractivo para el paladar, y una vez terminado, los niños comerán sus propios alimentos preparados.

Tercera etapa: Muestra gastronómica

En esta actividad se pretende que los alumnos de los tres grupos de tercero demuestren, a través de una exposición, todo lo aprendieron durante el taller culinario. Es decir, de acuerdo a sus conocimientos, de manera individual cada estudiante realizará en casa un platillo nutritivo inventado por él. Estos platillos se colocarán en la exposición para que sus compañeros de escuela puedan degustar

de esos alimentos.

Para la realización de esta actividad se plantea lo siguiente:

El profesor les dirá a los estudiantes que deberán presentar dos semanas antes del término de clases un platillo inventado por ellos mismos, los cuales deberán de cumplir con tres aspectos: que sea nutritivo, físicamente atractivo y que no requiera del uso del fuego, para procurar su seguridad. Estos platillos los deberán realizar en casa con ayuda de un adulto y lo deberán de llevar el día de la exposición. Los estudiantes tendrán que colocar en un letrero el nombre del platillo, sus ingredientes y forma de preparación, y otro con los beneficios que tienen estos alimentos para la salud, esto con el objetivo de que no sólo los preparen, sino también conozcan y estén conscientes de lo saludable que puede ser este tipo de alimentos en sus cuerpos.

A continuación les presentamos un ejemplo:

*Fuente propia.



ENSALADA AL ESTILO XOCHIMILCO

Ingredientes:

1 cabeza de lechuga
10 gramos dientes de elote precocido
2 Jitomates
1 Pepino
30 gramos de charales asados
Limón al gusto

Elaboración:

Lavar y desinfectar perfectamente la lechuga, el jitomate y el pepino.
Cortar en tiras la lechuga y en rodajas el jitomate y pepino
Incorporar la verdura en una cacerola, posteriormente agregar los dientes de elote precocidos y los charales.
Agregar limón al gusto.

Beneficios para tu salud:

- **Lechuga** es un vegetal muy rico en vitaminas que te ayudará a evitar el estrés.
- **Jitomate** tiene vitaminas A y C, te ayuda a eliminar las toxinas que tu cuerpo no necesita, además es un buen cicatrizante.
- **Pepino** te ayudará a hidratarte, es muy buen refrescante.
- **Charales** tienen calcio, potasio, hierro y omega 3, etc., que te ayudará a mantener un cuerpo saludable y con mucha energía todo el día.
- **Limón** contiene vitamina C que te ayudará a prevenir enfermedades respiratorias.

Para la realización de la muestra gastronómica, se colocarán en el patio principal de la escuela mesas, sobre de éstas se colocarán los alimentos de los alumnos (Véase figura 3). El personal de intendencia será el encargado de colocar las mesas, mientras que los profesores de tercero serán los indicados para organizar a los niños.

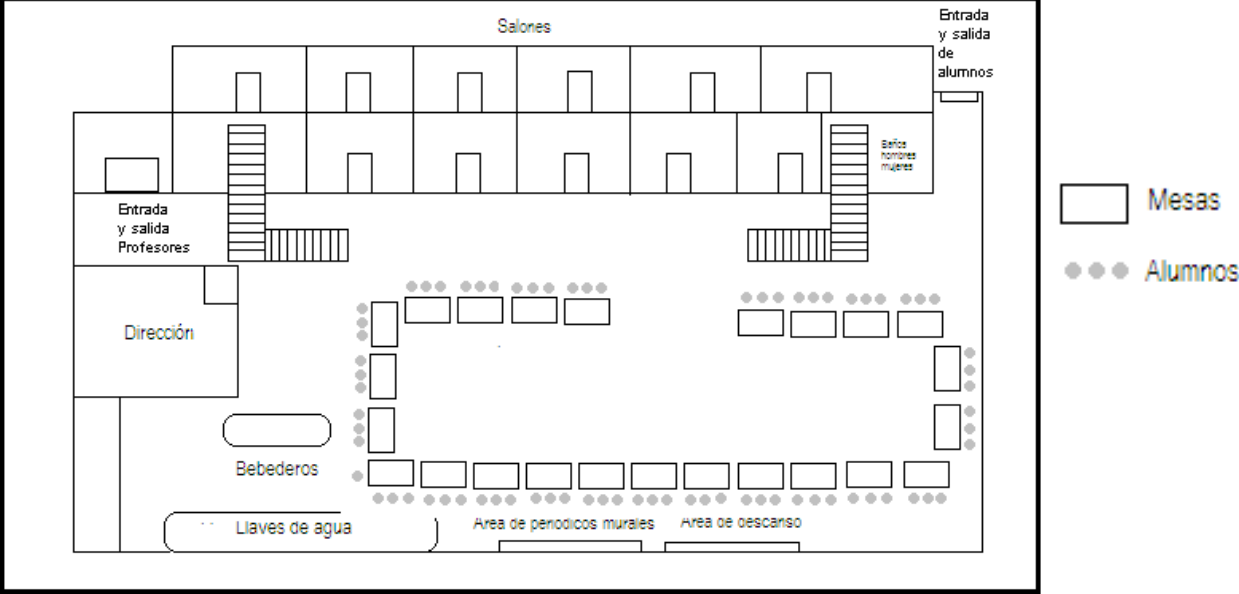


Figura 3. Mapa de ubicación de alumnos y mesas en la exposición. Fuente propia

Se pretende que la exposición se realice en el horario de receso, esto con el propósito de aprovechar la hora en el que los niños quieren comer. Es fundamental mencionar que la degustación no tendrá ningún costo, de manera que será una forma atractiva de que los niños se acerquen a consumir estos alimentos nutritivos.

Cuarta etapa: Diseño y distribución de carteles

Otra de las acciones que se requiere realizar es que a la mitad del año en curso, los alumnos diseñen carteles en la clase de taller culinario. Para su realización, los docentes de los tres grupos de tercero, les pedirán a sus alumnos que deberán de formar equipos, cada equipo deberá de poner en práctica lo que han aprendido en las clases diseñando carteles que informen sobre aquellos alimentos que deben ser consumidos con menor y mayor frecuencia, y aquellos que deben ser combinados para tener una alimentación sana.

Para su diseño, además de la creatividad e imaginación, los alumnos deberán de hacer un cartel concreto, atractivo y que llame la atención, haciendo uso de material didáctico como recortes, colores, papeles de colores, dibujos, etc. Es importante que en el cartel se coloquen más ilustraciones que texto para que la información emitida capte la atención de sus demás compañeros, ya que estas serán colocadas en la escuela.

Dichos carteles tendrán que medir 1.00 metro de ancho por 1.30 metros de largo y deberán de ser realizados durante la clase de taller culinario.

A continuación presentamos un ejemplo de cómo se podrían realizar los carteles.



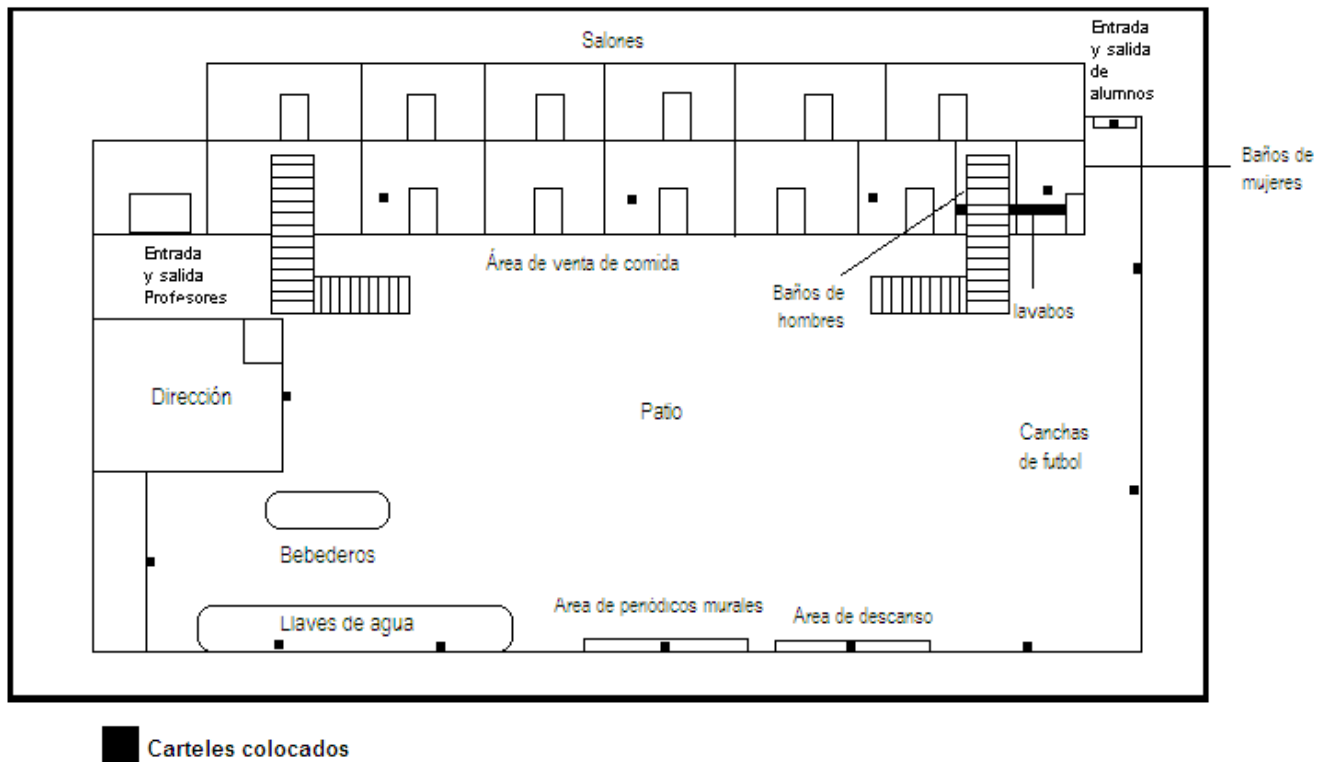
* Ejemplo basado en el “Plato del bien comer” publicado por la Norma Oficial Mexicana.¹¹⁵ Fuente propia.

Los carteles se colocarán a la vista de los alumnos y en espacios donde particularmente se concentran mayor número de niños, para ello proponemos que se ubiquen en la periferia del patio de la escuela.

Aquí les presentamos de forma grafica los lugares en donde se podrían colocar.

¹¹⁵ Norma Oficial Mexicana (2006). *Norma oficial mexicana nom-043-ssa2-2005, servicios básicos de salud. Promoción y Educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*, [En línea]. Disponible en: <http://www.nutrinfo.com/pagina/info/nom.pdf>.

Figura 2. Mapa de ubicación de carteles dentro y fuera de la escuela. Fuente propia.



Quinta etapa: Actividades recreativas en la clase de Educación física.

En esta etapa proponemos tres actividades.

Actividad 1: Elaboración y uso de un cinturón de arena

Actividad 2: Competencias de baile

Actividad 3: Investigación y práctica de juegos tradicionales que implican actividad física.

Actividad 1. Cinturón de arena

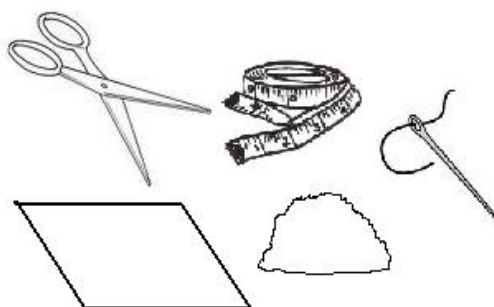
En la primera actividad se consideran dos elementos fundamentales: las instrucciones de elaboración del cinturón de arena, que consiste en cinco puntos, y

las instrucciones de uso del mismo. A continuación describiremos en qué consiste dicha actividad

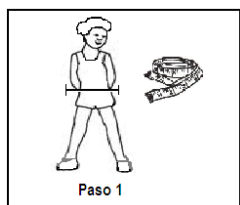
En la primera clase del curso, el profesor de Educación física les pedirá a los alumnos de cada grupo de tercer año de primaria, que elaboren en casa un cinturón de arena, el cual, deberá ser presentado la próxima clase. El material que utilizarán para la realización de éste será proporcionado por la escuela. Una vez entregado el material, el maestro les explicará a sus alumnos cómo deberá de realizarse el cinturón. Los pasos a seguir para su elaboración son los siguientes;

Los materiales a utilizar serán los siguientes:

- 2 kilos de arena¹¹⁶
- 1.5 metros de tela
- 1 hilo de nylon
- Aguja
- Tijeras
- Cintra métrica

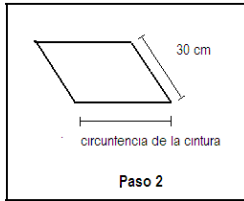


Instrucciones de elaboración:

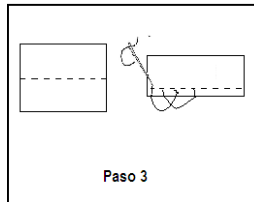


Paso 1: Con ayuda de un adulto se tomará la medida de la circunferencia de la cintura del menor.

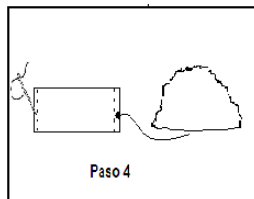
¹¹⁶ Pensamos que este es un peso considerable para no afectar la salud del menor. Sin embargo, previamente se deberá averiguar con los padres de familia o con los mismos alumnos, si alguno de los niños no puede realizar la actividad por algún problema de salud.



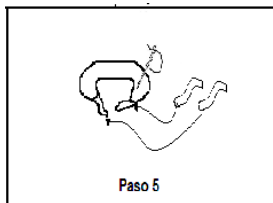
Paso 2: Se recortará la tela de acuerdo a la medida de la circunferencia de la cintura del niño(a), dejando 25 centímetros de ancho.



Paso 3: La tela se doblará a lo largo y con ayuda de sus padres o algún adulto, se coserá utilizando el hilo y la aguja (es importante que se realicen puntadas muy cerradas para evitar la caída de arena al momento de rellenar).



Paso 4: Una vez cosida la tela a lo largo, se cerrará una abertura para después rellenar de arena y posteriormente cerrar la otra abertura.

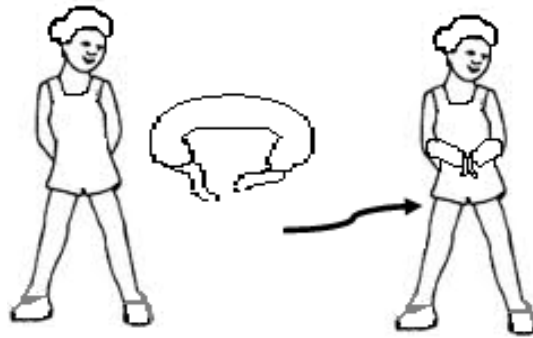


Paso 5: Para que el cinturón pueda sujetarse de la cintura del menor, se deberán de coser dos tiras de tela a los lados del cinturón para que con ellas se realice el amarre en la cintura.

Instrucciones de uso:

En la segunda clase el profesor les pedirá a sus alumnos los cinturones de arena. Una vez que todos le hayan mostrado al profesor sus respectivos cinturones, éste mismo les pedirá que se lo coloquen en su cintura (para esto el profesor les ayudará a cada uno de sus alumnos a colocárselo y amarrarlo).¹¹⁷

¹¹⁷ Es importante mencionar que esta actividad no será realizada a niños que padezcan alguna lesión en la columna



Cuando todos los niños se hayan colocado el cinturón, el docente les pedirá que lo porten todo el día en casa durante una semana. Después de la semana, los alumnos deberán de platicar sus experiencias en la clase, reflexionando sobre lo que sintieron teniendo el peso del cinturón en sus cuerpos.

Finalmente, cuando los alumnos ya hayan platicado sus experiencias, percepciones y/o sensaciones, el profesor les explicará a sus estudiantes el propósito de la actividad. En esa explicación mencionará que la razón por la cual se realizó ese ejercicio fue para que los estudiantes experimenten la sensación de tener sobrepeso en sus cuerpos y, de esta manera, se den cuenta de la dificultad que implica la obesidad y el sobrepeso para realizar cualquier actividad ordinaria.

Nuestro propósito es sensibilizar a los alumnos sobre la importancia que tiene realizar ejercicio para evitar la acumulación de grasa y, por tanto, no llevar cargando peso extra en sus cuerpos como lo hacían en la actividad.

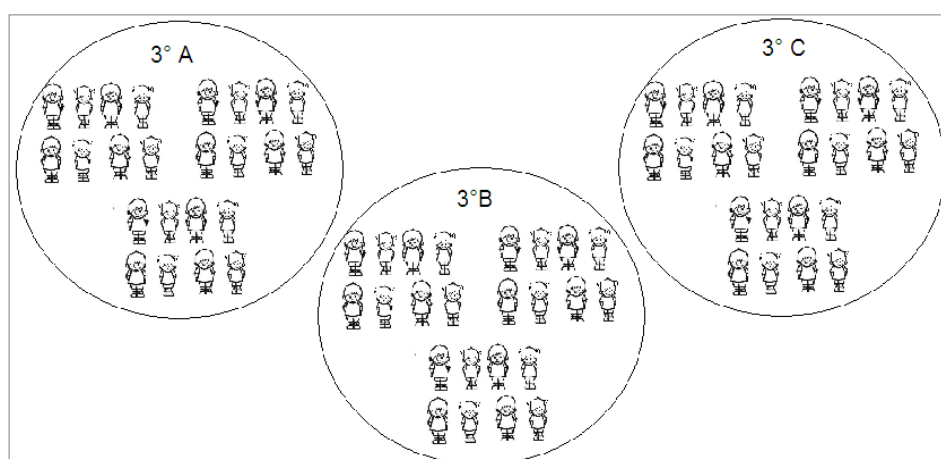
Actividad 2.

Competencias de baile

Consiste en que el profesor de Educación física organice competencias de baile en los grupos de tercero de primaria. Dicha actividad consiste en lo siguiente:

El profesor organizará por equipos a cada grupo de tercero, en este caso proponemos que sean tres equipos de ocho alumnos, ya que en cada salón se estima alrededor de 24 alumnos.

En la siguiente imagen se ilustran los equipos de cada grupo de tercero año.



*Fuente propia.

Una vez compuestos los equipos, el profesor de Educación física les explicará a sus alumnos que deberán presentar una coreografía de baile, en el cual podrán elegir el género musical y el tipo de baile que les agrade.

Recordemos que las clases de Educación física son dos veces a la semana y cada clase dura una hora, con respecto a ello, pretendemos que los ensayos sean solo de una clase por semana, para que la otra clase lo dediquen a las actividades que tenga programado el profesor.

Las competencias serán entre los equipos de cada grupo de tercero y estos tendrán únicamente cuatro semanas para ensayar. A partir de la quinta semana

comenzarán las eliminatorias, en esta etapa, el profesor deberá eliminar a uno de los tres equipos competidores. En la sexta semana, los dos equipos restantes deberán de competir para la gran final. En este caso el docente tendrá que elegir al equipo que considere se haya desempeñado mejor.

A cada integrante del equipo ganador se le obsequiará una medalla y un trofeo como premio. No obstante, a los equipos que perdieron se les dará una medalla como reconocimiento por su participación y esfuerzo durante la competencia.

El número de trofeos que se necesitarán para los ganadores serán 24, puesto que son para los tres equipos ganadores de los tres grupos de tercero. Con respecto al número de medallas que se requieren para la entrega de premios tanto de los ganadores, como de consolación son 73, es decir, para todos los grupos de tercero participantes. Los premios se obtendrán con el financiamiento y apoyo que obtengamos del programa *Salud Alimentaria* de la Secretaría de Educación Pública (SEP).¹¹⁸

Actividad 3.

Investigación y práctica de juegos tradicionales que implican actividad física.

En este ejercicio pretendemos que los niños investiguen, conozcan y practiquen los tipos de juegos interactivos que implicaban actividad física y que en generaciones pasadas se solían jugar, por ejemplo, stop, avión, resorte, cuerda, escondite, policía y ladrón, gato y ratón, encantados, palo canario, soga tira, entre otras. Todo ello para invitarlos a que practiquen juegos que los mantenga más activos y con

¹¹⁸ Véase en página 111 y 112.

una vida menos sedentaria.

Para esta actividad, la profesora de Educación física deberá de tomar una de sus clases para dejarles a sus alumnos una actividad para realizar en casa.

Ésta consiste en lo siguiente:

1. Investigar de forma individual con sus padres, abuelos, tíos, etc. los tipos de juegos que implicaban actividad física y que solían practicar cuando ellos eran pequeños.
2. Las personas con las que acudan los alumnos deberán de explicarles en qué consistían los juegos.
3. Una vez que la personas les hayan enseñado los juegos en cuestión, el menor tendrá que escribir en un su libreta el nombre de los juegos y explicar de forma sintetizada en qué consisten.

*Imagen tomada de la web¹¹⁹



4. Llegada la hora de la clase, los alumnos deberán de exponer a sus compañeros lo que investigaron y ensañarles de forma practica en qué consiste el juego. Por ejemplo, sí es el juego de la cuerda o resorte, deberán

de apoyarse del material que ofrece la escuela para explicar el juego a sus compañeros. En caso de que el juego requiera el apoyo de más integrantes, los niños podrán apoyarse de sus compañeros.

¹¹⁹ Véase en:

http://www.google.com.mx/imgres?q=juegos+infantiles+tradicionales&um=1&hl=es&sa=N&rlz=1R2ADFA_esMX445&biw=1024&bih=375&tbn=isch&tbnid=1SkXkycUtgVSqM:&imgrefurl=http://www.omnia.com.mx/noticias/buscara-la-secyd-recuperar-los-tradicionales-juegos-infantiles

Finalmente, el profesor además de incentivar a los niños a que adopten este tipo de juegos en su vida diaria, platicará sobre la importancia que tiene la práctica de estos, señalándoles que además de divertidos, son perfectos para mantener una adecuada condición física, por el ejercicio que esto implica.

Imagen tomada de la web ¹²⁰



Es importante mencionar que la escuela cuenta con el material necesario para desarrollar este tipo de actividades (cuerdas, pelotas, resortes, bolsas de costal, aros, etc.) y durante el receso se facilita su uso. Sin embargo,

consideramos que el hecho de ofrecerles este material no es suficiente si a los niños no se les involucra a conocer este tipo de juegos. Nuestro compromiso en incentivar este tipo de juegos, a través de la investigación de campo y la práctica de la misma, es necesario para promover alternativas de entretenimiento que impliquen más actividad física.

Sexto etapa: Plática dirigida a los padres de familia o tutores

Una de las actividades que se pretenden hacer es una plática a los padres de familia o tutores, en el que se les informe sobre el plan de comunicación que se les realizará a sus hijos y las actividades a realizar.

Primeramente, se convocarán a los padres de familia, de tercer año de

¹²⁰ Véase en:

http://www.google.com.mx/imgres?q=juegos+infantiles+tradicionales&um=1&hl=es&sa=N&rlz=1R2ADFA_esMX445&biw=1024&bih=375&tbm=isch&tbnid=1SkXkycUtgVSqM:&imgrefurl



*Imagen tomada de la web¹²¹

El docente, durante la plática, les hará mención a los padres o tutores sobre la importancia que tiene su participación y apoyo para el desarrollo de estas actividades, ya que los alumnos se verán más motivados en realizar los ejercicios que se les planteen. Así mismo, con el apoyo y supervisión de los padres, tendremos más probabilidades de que se realicen adecuadamente las actividades y, por tanto, más proclividad de lograrse los objetivos de nuestro plan.

Una vez terminada la plática, habrá un espacio en el que los padres podrán compartir sus preguntas y comentarios.

¹²¹ Véase en:

http://www.google.com.mx/imgres?q=Junta+de+padres&um=1&hl=es&rlz=1R2ADFA_esMX445&biw=1024&bih=347&tbm=isch&tbnid=3bTUfUKy2RnM:&imgrefurl=http://preparatoria8.uanl.mx/%3Fp%3D25972&docid=Ub9oBwojgYWzHM&imgurl=http://preparatoria8.uanl.mx/wp-content/uploads/2012/04/JUNTA-CON-PADRES-DE-FAMILIA2012.jpg&w=620&h=416&ei=w8ENUOXKCano2gWemIDACA&zoom=1&iact=hc&vpx=220&vpy=2&dur=47&hovh=184&hovw=274&tx=155&ty=42&sig=101750677701662691120&page=2&tbnh=112&tbnw=135&start=4&ndsp=16&ved=1t:429,r:6,s:4,i:114

4.1.3. Cronograma

A continuación presentamos los tiempos de ejecución de nuestras actividades, los cuales se basan en el calendario escolar de la SEP.¹²² De acuerdo a dicho calendario las clases inician el 20 de agosto del 2012 y culminan el 5 de julio del 2013.

Ciclo 2012 -2013

Etapas	Actividades	Fecha
1° Diseño de actividades interactivas en la materia de Historia	Las actividades se realizarán a lo largo del curso y su ejecución dependerá del tiempo en el que el profesor y los alumnos vayan avanzando en los temas del libro de Historia.	Las actividades se realizarán entre el 20 de agosto de 2012 y el 5 de julio de 2013.
2° Taller culinario	Impartición de talleres.	29 de agosto del 2012 - 19 de junio del 2013
3° Exposición culinaria	El profesor les explicará la dinámica de la exposición y les dará instrucciones a los alumnos Presentación de la exposición	5 de junio del 2013 19 de junio de 2013
4° Diseño y distribución de carteles	<ul style="list-style-type: none">- Diseño de carteles- Distribución de carteles	1 - 8 de febrero del 2013 8 de febrero del 2013

¹²² Secretaría de Educación Pública (2012). *Calendario 2012-2013*. [En línea]. Disponible en: http://www.sep.gob.mx/es/sep1/Calendario_2012_2013

<p style="text-align: center;">5° Diseño de actividades recreativas de la clase de Educación Física</p>	<p>Actividad 1. Elaboración y portación de cinturón de arena.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de cinturón de arena - Portación del cinturón de arena 	<p>31 de agosto - 7 de septiembre del 2012</p> <p>7- 14 de septiembre del 2012</p>
	<p>Actividad 2. Competencia de baile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inicio y termino de ensayos - Presentación de baile (competencia) y eliminación del primer equipo - Presentación final de baile/ elección y premiación del equipo ganador 	<p>21 de septiembre – 12 de octubre del 2012 (4 semanas)</p> <p>19 de octubre del 2012</p> <p>26 de octubre del 2012</p>
	<p>Actividad 3. Investigación y práctica de juegos tradicionales que implican actividad física.</p>	<p>El día que el profesor de Educación física elija. De preferencia después de las competencias de baile.</p>
<p style="text-align: center;">6° Plática informativa a los padres o tutores</p>	<p>Platica a los padres de familia o tutores de los alumnos de tercer año.</p>	<p>Viernes, primer semana de inicio de clases</p> <p>24 de agosto del 2012</p>

4.1.4. Recursos necesarios (tecnológicos, humanos, naturales, etc.)

Los recursos que necesitamos para realizar nuestro plan de comunicación son dos: recursos humanos y materiales.

Recursos humanos

- ✓ Profesor de tercer año de primaria
- ✓ Profesor de Educación física

Recursos materiales

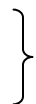
- | | | |
|--|--------|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Un salón por cada grupo de tercero para el taller culinario (3)✓ 36 mesas de madera de dos personas para los tres salones.✓ 73 sillas para los tres salones. | }
} | Clases de Historia, Taller culinario, Exposición culinaria y Plática de padres. |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Aditamentos para la preparación de alimentos (platos, vasos, cucharas, tenedores, cuchillos y recipientes de plástico; tablas de madera y servilletas). | }
} | Actividades de taller culinario y muestra gastronómica |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Cartulinas, hojas de papel de colores, lápices de colores, pegamento, cinta adhesiva y plumones. | }
} | Actividad de diseño y distribución de carteles. |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Costal de arena, hilos nylon, agujas, tijeras y cinta métrica. | }
} | Actividad de cinturón de arena. |

- ✓ 3 Grabadoras
- ✓ 73 medallas de metal
- ✓ 24 trofeos de metal



Actividad de competencia de baile.

- ✓ Cuerdas, resortes, pelotas, aros, gises, etc.



Actividad de práctica de juegos tradicionales

Recursos naturales

- ✓ Alimentos para la preparación de platillos (variedades de frutas y verduras, quesos, aderezos, yogurt, semillas, cereales, pan, etc.).



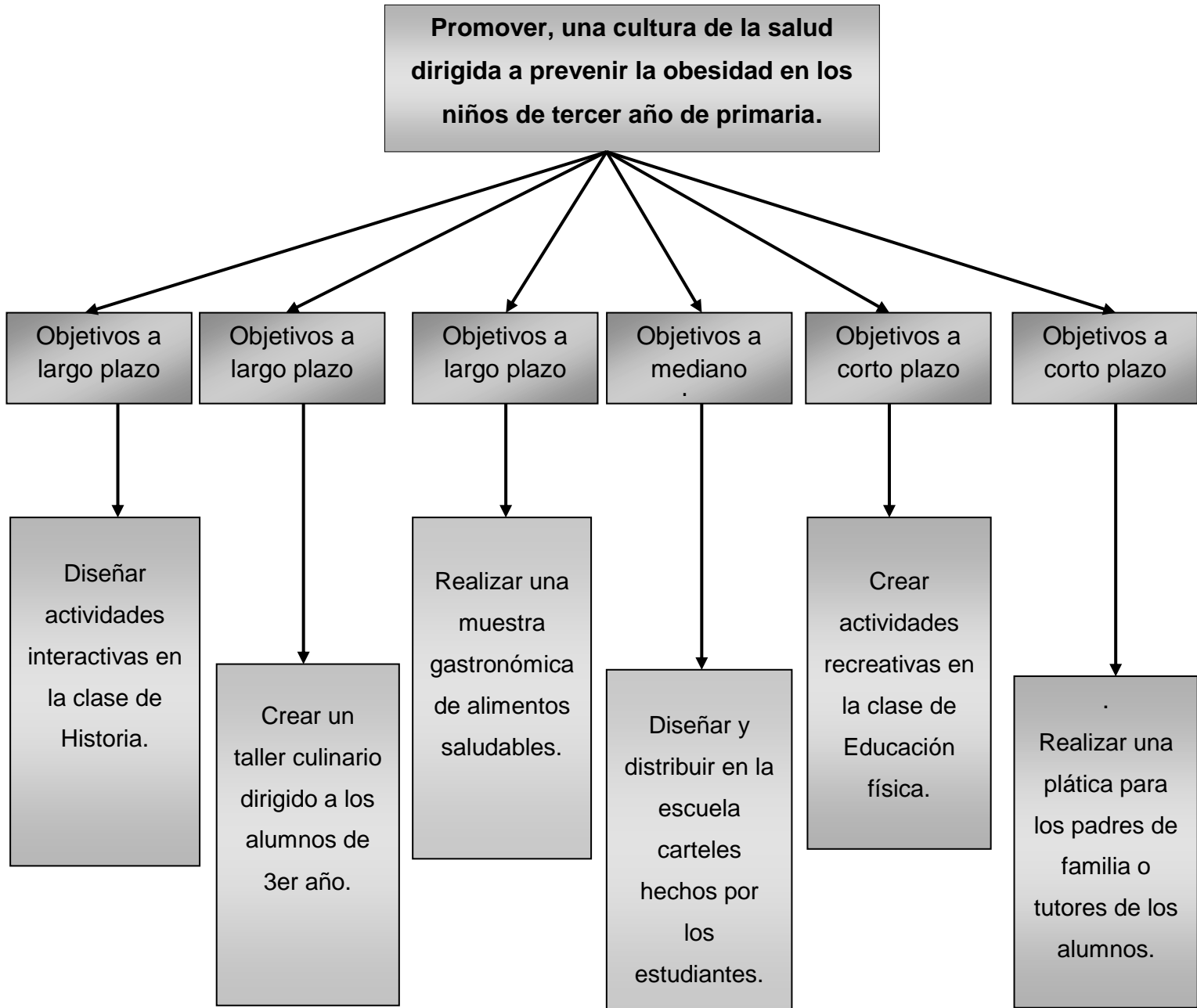
Actividades de taller culinario y muestra gastronómica

4.1.5. Elaboración del presupuesto (Recursos económicos)

Para la realización del presente plan de comunicación se requiere de treinta y cuatro mil ochocientos pesos \$ 34,800.00. A continuación desglosaremos los costos de los recursos que se necesitarán para la realización del presente plan.

Material, sueldos y actividades	Costo
Investigación	\$ 12,000.00
Plan de comunicación	\$ 15,000.00
Profesor de Educación física	Financiado por la escuela Prof. Luis Villarreal Martínez
Profesores de Tercer año	Financiado por la escuela Prof. Luis Villarreal Martínez
3 Salones	Financiado por la escuela Prof. Luis Villarreal Martínez
36 mesas de madera	Financiado por la escuela Prof. Luis Villarreal Martínez
73 sillas de madera	Financiado por la escuela Prof. Luis Villarreal Martínez
73 sillas	Financiado por la escuela Prof. Luis Villarreal Martínez
Aditamentos para las actividades de taller culinario y muestra gastronómica.	\$ 3,500.00
Material para actividad de diseño de carteles: Cartulinas, hojas de papel de colores, lápices de colores, pegamento, cinta adhesiva y plumones.	\$ 600.00
Material para cinturones de arena: Costal de arena, hilos nylon, agujas, tijeras y cinta métrica.	\$ 500.00
Material para la realización de las competencias de baile: Grabadoras, 73 medallas, 24 trofeos	\$ 3,200.00
Material para la actividad de juegos tradicionales (cuerdas, resortes, aros, pelotas, gises, etc.).	Financiado por la escuela Prof. Luis Villarreal Martínez
Total	\$ 34,800.00

4.2. Diagrama del Plan Tático



4.3. Apreciaciones éticas del Plan Táctico

En nuestro plan de comunicación son fundamentales las siguientes apreciaciones éticas:

Respeto.

La información contenida en este plan de comunicación, así como las estrategias y actividades propuestas, están planteadas con respeto a nuestro público destinatario ya que no intentamos intervenir en aspectos morales, de buenas costumbres, espirituales o religiosas. Así mismo, tratándose nuestro tema de obesidad infantil, pretendemos no agredir psicológica y anímicamente a niños que padezcan de obesidad o sobrepeso.

Veracidad.

La información contenida en éste plan está basado en documentos acreditados académica y científicamente. Todo punto de vista, análisis o conclusión planteado en este trabajo está sustentado por fuentes académicas e institucionales fidedignas. La información proporcionada está sujeta a comprobación en las fuentes bibliográficas adjuntadas al final de este trabajo.

Objetividad.

Informar de forma imparcial y objetiva son elementos que presentamos a lo largo de este trabajo. Las inclinaciones o tendencias sólo influyen y manipulan la información ofrecida a nuestros lectores, evadiendo la realidad del problema. De esta manera, nuestro contenido está basado

en documentos fundamentados y no inclinados hacia una opinión o juicio personal.

Compromiso.

Tenemos el compromiso de plantear estrategias y tácticas funcionales para nuestro público destinatario, con el objetivo de promover en los niños una cultura de la salud que permita prevenir la obesidad y, sobre todo, mejorar su calidad de vida. Comprometidos con el problema que enfrenta el país con respecto a un alto índice de obesidad infantil, realizamos estrategias y tácticas basadas en un diagnóstico previamente analizado para lograr la funcionalidad de las mismas.

Para nuestro plan de comunicación son primordiales los infantes. Proteger su integridad y cuidar sus normas de derecho son algunos de los principios que tiene este proyecto. A continuación presentamos los derechos que hacemos valer en este trabajo.

Derecho a la vida.

Todo niño tiene derecho a vivir, con respecto a ello no sólo basta estar vivo, el hecho de existir implica también tener una adecuada calidad de vida que le permita al infante vivir con integridad.

Derecho a la salud.

Uno de los derechos más importantes de un niño es el derecho a la salud. Tanto el Estado como los padres de familia o tutores

de los infantes, tienen la obligación de generar las condiciones suficientes para que el niño tenga una vida saludable garantizando servicios de salud, vivienda y una adecuada alimentación que les permita vivir saludablemente.

Derecho al esparcimiento, el juego, la creatividad y las actividades recreativas.

Todos los niños sin excepción alguna tienen la libertad de divertirse, entretenerse y jugar. El entretenimiento no implica el uso absoluto de la televisión o de ciertos medios tecnológicos que los mantenga físicamente inactivos y sin la posibilidad de desarrollarse creativamente. Es importante incentivarlos a realizar actividades recreativas que les permita desarrollarse intelectual y físicamente.

5. Diseño del plan de prueba, monitoreo y evaluación

5. Diseño del Plan de prueba, monitoreo y evaluación

Una vez realizadas las actividades planteadas en nuestro plan táctico, presentamos un diseño de plan de prueba, monitoreo y evaluación para conocer si nuestro proyecto cumplió con las expectativas esperadas.

A continuación desarrollamos la selección y justificación de los métodos y técnicas que nos basaremos para recabar información y posteriormente presentamos el diseño para evaluar a los alumnos de tercer año de primaria y a los padres o tutores de los mismos.

5.1. Selección y justificación de métodos y técnicas

Para la realización de este apartado, nos servimos de un enfoque de estudio cuantitativo, ya que éste nos permite conocer de forma más general y rápida si las actividades que planteamos son las adecuadas para lograr nuestros objetivos de este plan de comunicación.

Como ya lo habíamos mencionado anteriormente, el método cuantitativo, según Hernández, et. al., “ofrece la posibilidad de generalizar los resultados más ampliamente, nos otorga control sobre los fenómenos, así como un punto de vista de conteo y las magnitudes de éstos” (2006: 21). Así pues, se pretende que, mediante un método cuantitativo, haya más posibilidad de realizar un conteo de resultados más rápido y sistemático que logre una obtención de resultados eficientes.

La técnica utilizada es la encuesta, la cual contiene preguntas cerradas en las que se tiene que seleccionar la respuesta que se considere la apropiada. En la encuesta las preguntas cerradas son fundamentales, ya que de acuerdo con

Hernández, et. al., (2006:315) son fáciles de codificar y preparar su análisis, además de facilitar el llenado de la misma, logrando que se responda con mayor facilidad.

Para la evaluación de resultados de este plan, se diseñaron dos cuestionarios, uno dirigido a los alumnos de tercer año y otro a los padres de familia o tutores.

Por un lado, nos dirigimos a los alumnos de tercero, pues éstos son nuestros principales destinatarios y es nuestro interés conocer los cambios que tuvieron después de las actividades planteadas en nuestro plan táctico. Por otro lado, pretendemos realizarles a los padres de familia o tutores un cuestionario, ya que por medio de éste, conoceremos sí percibieron algún cambio en el menor con respecto a sus hábitos alimenticios y de actividad física.

5.2. Diseño de instrumentos para el monitoreo del plan

Encuesta dirigida a los alumnos de 3er año de primaria

Grado y grupo: _____

Turno: _____

Fecha: _____

Instrucciones: Subraya la respuesta que creas correcta

1. ¿Conoces los tipos de alimentos tradicionales de tu región?

- a) Si
- b) No

2. ¿Qué opinas de la comida tradicional de Xochimilco?

- a) Rica y saludable
- b) Nutritiva
- c) No saludable
- d) Dañina y de mal gusto
- e) No sé

3. ¿Te gusta la comida de tu localidad?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

4. ¿Para ti que significa una alimentación saludable?

- a) Rico, nutritivo y caro.
- b) Variado, equilibrado y moderado.
- c) Equilibrado, de buen sabor y variado

5. ¿Qué opinas de la comida considerada “chatarra” (pizzas, hamburguesas, hot dogs, papas a la francesa, etc.)?

- a) Dañina
- b) Rica pero no saludable
- c) Nutritiva

6. ¿Qué alimentos en exceso engordan al cuerpo?

- a) Frutas y verduras
- b) Comida chatarra y dulces
- c) Ambas
- d) No sé

7. ¿Qué te pareció el taller culinario?

- a) Fue aburrido
- b) No me gusta hacer de comer
- c) No aprendí nada
- d) No me interesa

8. ¿Qué fue lo que más te gusto del taller culinario?

- a) Me gustó preparar mi propia comida
- b) Me gustó aprender a través de experimentos
- c) Me gustó convivir con mis compañeros

9. ¿Qué fue lo que más aprendiste del taller culinario?

- a) Conocí cuáles son los alimentos saludables y dañinos para mi cuerpo
- b) Aprendí que es una alimentación equilibrada, saludable y moderada
- c) No aprendí nada

10. Después de haber tomado clases del taller culinario ¿Te gustaría comer más saludable?

- a) Si
- b) No

11. ¿Te gustaría ayudar a preparar la comida en casa?

- a) No me interesa
- b) Si, prepararía la comida con alimentos saludables

12. Que aprendiste de la exposición culinaria:

- a) A preparar comida rica con alimentos saludables y tradicionales de Xochimilco
- b) A estar en convivencia con mis compañeros
- c) A trabajar en equipo preparando platillos

13. Ilumina dentro de los recuadros, los alimentos que utilizarías para hacer una comida saludable.

Entrada	Plato fuerte	Postre	Para beber
Arroz	Bistec empanizado	Plátanos fritos	Agua simple
Sopa de frijol	Caldo de carne con verduras	Flan napolitano	Refresco de cola
Sopa instantánea	Pollo frito	Manzana	Refresco de sabor
Sopa de verduras	Ensalada de verduras con pollo asado	Plátano	Jugo
Sopa de pasta con jitomate	Pescado empapelado	Pastel	Agua de sobre
Sopa de pasta con crema, jamón y queso	Verduras al vapor con un carne asada	Coctel de frutas	Agua de frutas
Crema de zanahoria, espinacas, elote, etc.	Tacos fritos	Galletas	Café
Sopa de tortilla	Chiles rellenos de queso	Gelatina	Té
Jugo de Carne	Tamales	Arroz con leche	Leche
Sopa de habas	Quesadillas	Yogurt	Malteada
Sopa de frijol	Tortas	Mango	Licudo de frutas
Crema enlatada	Caldo de pollo	Papaya	Chocolate

14. La actividad del cinturón de arena:

- a) Me sensibilizó sobre lo incomodo que es tener sobrepeso en mi cuerpo y me hizo reflexionar sobre la importancia que tiene hacer ejercicio
- b) Fue una actividad que no me transmitió nada

15. ¿Te gusta hacer ejercicio?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

16. Consideras que el ejercicio:

- a) Es divertido y saludable para mi cuerpo
- b) Es aburrido

17. Después de conocer los diferentes tipos juegos tradicionales ¿Has jugado alguno de estos recientemente?

- a) Si
- b) No

*Si tu respuesta es no, no contestes la siguiente pregunta.

18. ¿Con qué frecuencias juegas ese tipo de juegos?

- a) Diario
- b) De 2 a 3 veces por semana
- c) Una vez a la semana

Encuesta dirigida a los padres o tutores de los alumnos de 3er año de primaria

Grado y grupo del alumno: _____

Fecha: _____

1. Con respecto a la información dada en la junta, la plática le pareció:
 - a) Interesantes, voy a tomar acciones con respecto al tema
 - b) Aburridas, no me interesaron
 - c) Ya sabía la mayor parte de los temas abordados

2. Después de la información que recibió en las pláticas ¿Dio apoyo a su hijo para la realización de las actividades?
 - a) Si
 - b) No

*Si la respuesta es sí, pase a la pregunta 4

3. ¿Por qué? _____

4. ¿Considera que las actividades que realizó su hijo, lograron algún cambio?
 - a) Si, hubo un cambio positivo en la actitud de mi hijo con respecto a la alimentación y el ejercicio
 - b) No hubo ningún cambio

*Si la respuesta es sí pase a la pregunta 5

5. ¿Qué cambios percibió?
 - a) Come más verduras y frutas
 - b) Hace más ejercicio
 - c) Ambas
 - d) Permanece menos tiempo sedentario
 - e) Come de todo pero con moderación

6. Reflexiones generales

6. Reflexiones generales

Durante la realización de nuestro plan de comunicación nos dimos cuenta que una parte considerable de las campañas, proyectos y planes sobre obesidad infantil, han creado estrategias dirigidas hacia un público masivo (spots, folletos, publicidades, entre otras cosas) que lejos de profundizar en el problema, a través de un diagnóstico que analice las características sociales, culturales, económicas del receptor, ejecuta acciones generales que sólo transmiten información. Está claro que no todas las campañas, proyectos y planes realizan este tipo de acciones masivas, ya que algunas otras abordan el tema, planteando tácticas que fueron estudiadas desde el análisis de un diagnóstico y pensadas en la participación del receptor.

Una de las características principales en el cual se enfoca este plan de comunicación son las estrategias basadas en una comunicación interpersonal, en el que tanto emisor como receptor participen interactuando a través de juegos y actividades que logren el intercambio de información recíproca y el reconocimiento de los mensajes, logrando una respuesta de los destinatarios.

En el caso de este plan de comunicación, ejecutamos actividades didácticas y recreativas en la clase de Historia y de Educación física, un taller culinario, una exposición gastronómica y la realización de carteles.

Así mismo, se incluyó una actividad en el que se involucró a los padres de familia o tutores a una plática, en ella se les informó sobre el plan de comunicación, el objetivo y las actividades a desarrollar.

Todas estas estrategias fueron pensadas con base a los resultados obtenidos en el diagnóstico realizado a la comunidad escolar y de nuestra reflexión en torno al papel de la cultura, en particular a la cultura alimentaria de la región,

descrita en nuestro marco referencial. Con respecto a ello, durante el análisis de nuestro diagnóstico a la comunidad escolar, observamos que los niños de tercer año de primaria de la escuela “Profesor Luis Villarreal Martínez” tienen una alimentación saludable en casa, mientras que en la escuela, los lineamientos con respecto a la comida son más nutritivos. Sin embargo, en algunos pequeños, se observó una falta de conciencia con respecto al consumo de alimentación, pues su consumo no era moderado y equilibrado. Así mismo, con respecto a la actividad física, muchos menores realizan actividades físicas vigorosas, como el deporte o actividades al aire libre, no obstante, el tiempo que le dedican a la televisión y a los medios electrónicos de entretenimiento también es de considerarse.

Es por ello la importancia de intervenir a través de estrategias que permitan promover una cultura de la salud, que propicien reflexión y sensibilización de una adecuada alimentación y realización de ejercicio.

Por otro lado, planteamos estrategias basadas en nuestra reflexión en torno al papel de la cultura alimentaria de la región, ya que consideramos que Xochimilco, lugar al que se dirige nuestro plan de comunicación, es una región rica en cultura y tradiciones llena de fiestas, exposiciones, ferias, etc. En estas celebraciones y festividades se ofrece comida típica y tradicional, no obstante, desafortunadamente se venden alimentos que no forman parte de la región, tal es el caso de la comida rápida y “chatarra” que se vende en los puestos ambulantes.

Todas las festividades de Xochimilco son celebradas durante el año y muchos niños que acuden a ellas se enfrentan, la mayor parte, a un tipo de comida que no es nutritiva para su cuerpo y que les puede crear un aumento de peso. Por esta razón, consideramos fundamental crear actividades que prevengan la obesidad, propiciando la reflexión en los niños con respecto a la importancia que

tiene el consumo de alimentos saludables y tradicionales.

Por otro lado, la obesidad infantil es un problema que no sólo afecta a los menores en el sector salud, sino que también afecta en la vida personal y psicológica. Durante mi niñez viví las dificultades que implica tener sobrepeso u obesidad y mi experiencia como niña obesa me ayudó a comprender que a los niños que tienen esta enfermedad no sólo se les dificulta realizar actividades ordinarias, sino también sufren de agresiones físicas y psicológicas en la escuela, en la calle o en su mismo entorno familiar que, desde luego, les afecta en su autoestima, en su rendimiento educativo y físico. No obstante, este problema se podría prevenir, sí desde muy temprana edad se fomentara la cultura de hábitos alimenticios y de actividad física saludables.

El Estado, el sector salud, los medios de comunicación y la familia tienen la obligación de trabajar conjuntamente para prevenir la obesidad en infantes, ya que este padecimiento no sólo será un problema de salud que afectará la calidad de vida de la persona que lo padece, sino también provocará problemas económicos futuros en el sector salud.

Como bien sabemos, nuestro plan de comunicación es un proyecto que plantea como objetivo principal promover una cultura de la salud dirigida a la prevención de la obesidad infantil, sin embargo, como vimos en este trabajo pensamos que la cultura es un tema amplio y general de abordar, ya que hablar de cultura es hablar de hábitos, practicas, costumbres y modos de vida que fueron aprendidos por el hombre, por tanto para promover una cultura de la salud se necesita un proceso de ajustes con respecto a la alimentación y la actividad física, por ello pensamos que la mejor forma de intervención es proponiendo este plan de como parte de un proyecto integral que permita darle continuidad a nuestros

objetivos y estrategias. Es decir, a partir de tercer año de primaria (grado al que se dirige nuestro plan de comunicación) se sigan realizando planes en los siguientes años escolares, como los son cuarto, quinto y sexto grado.

Brindarles a los estudiantes de educación básica una serie de tácticas de intervención a lo largo del curso es una oportunidad que tenemos para incentivarlos a adoptar hábitos más saludables que logren la prevención de la obesidad infantil, problema que aqueja a nuestro país hoy en día.

7. Bibliografía

Referencias bibliográficas citadas

1. Arasa, M. (2005). *Manual de Nutrición Deportiva*. España: Paidotribo.
2. Beltrán, A. (1989). "Cultura, enseñanzas y nutrición", en *Cuaderno de Nutrición*. Vol.12, Número 6. México: Escuela Nacional de Antropología e Historia.
3. Bogdan y Taylor (2009). *Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación*. España: Paidós Básico.
4. Brow, J. (2006). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México: McGraw-Hill.
5. Caballero, J. y Chávez, M. (2010) (Coords.) "Estudios sobre las culturas contemporáneas" en *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*. Vol. XVI, Número 31. México: Universidad de Colima.
6. Calero, F. (2006). *Abordaje de la obesidad en y desde la educación*. España: Editorial Formación ALCALA.
7. Calzada, R. (2003) (Ed.) *Obesidad en niños y adolescentes*. México: Editores Mexicanos.
8. Cardoso, M. (2006). "La cultura como configurador de estilo alimentarios antagónicos al tratamiento médico contra la diabetes", en *Cuicuilco, Revista de la Escuela Nacional de Antropología e Historia*. Vol. 13, Número 37, México: INAH.
9. De León, G. (2010). *Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad. Estrategia contra el sobrepeso y obesidad: Programa de Acción en el Contexto Escolar*. México: SEP.
10. Danielle, E. (2006). *Obesidad Infantil, todo lo que necesita saber*. Buenos Aires: Imaginador.
11. Escofet, S. y Federico J. (1994) (Coord.). *La obesidad. Monografía de la sociedad española de endocrinología*. España: Ediciones Díaz Santos.
12. Ferrer, A. et al. (2009). "Obesidad, hipertensión y tabaquismo: señales ateroscleróticas tempranas en adolescentes de la secundaria básica", en *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. Vol. 28 Número 2.
13. Foz, M. y Formiguera X. (1998). *Obesidad*. España: Editorial Harcourt Brace.
14. Hernández, S., et., al (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-

Hill.

15. López de Aguilera, I. (2000). "La cultura. Caracterización y situación actual", en *Cultura y ciudad*. España: TREA.
16. Lozano, R (2003). *Teoría e investigación de la comunicación de masas*. México: PEARSON EDUCATION.
17. Marín de la Lengua Española (1982). *Diccionario Marín de la Lengua Española*. España: Grijelmo.
18. Melvin, W. (2006). *Nutrición para la salud, condición física y deporte*. México: Mc Graw Hill.
19. Moreno B. et al., (2005). *La obesidad en el Tercer Milenio*. España: Editorial Médica Panamericana.
20. Moreno, R. (2006). *Introducción alimentaria humana*. México: Universidad de Córdoba.
21. Peña M, J. Bacallao. (2000). *La obesidad en la pobreza: Un nuevo reto para la salud pública*. México: Organización Panamericana de la Salud.
22. Pérez, F. y S. Zamora (2002). *Nutrición y alimentación humana*. Almería: Aula de Mayores Universidad de Murcia.
23. Puga, C., Peschard, J. y Castro T. (2003). *Hacia la Sociología*. México: Pearson.
24. Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española*, Vigésima segunda edición, España.
25. Rizo, M. (2006). *Comunicación interpersonal. Introducción a sus aspectos teóricos, metodológicos y empíricos*. México: UACM.
26. Rizo, M. (2009). *La comunicación interpersonal. Una introducción a sus aspectos técnicos, metodológicos y empíricos*. No. 2. México: UACM.
27. Sandoval, E. (Comp.) (2005). *Antología. Enfoques Funcionalistas. Autores contemporáneos*. México: UACM
28. Toro, J. (1999). *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*, Barcelona: Ariel ciencia.
29. Toussaint G. (2000). *Patrones de dieta v actividad física en la patogénesis de la*

obesidad en el escolar urbano. México: Mc Graw Hill.

30. Tylor, E. (1995). *La ciencia de la cultura: Un estudio sobre el hombre y la civilización*. Anagrama. Barcelona.
31. Wardlaw, G. (2008). *Perspectivas sobre nutrición*. España: Paidotribo
32. Williams, R. (1994). *Sociología de la cultura*. España: Paidós Comunicación.

Referencias electrónicas citadas

33. Academia Mexicana de Pediatría (2002). *Conclusiones de la Reunión Nacional de Consenso sobre Prevención, diagnóstico y tratamiento de la obesidad en niños y en adolescentes*, [En línea] .Disponible en:
[http://www.academiamexicanadepediatria.com.mx/publicaciones/academicos_opinan/pdf/prevencion_obesidad\(1\).pdf](http://www.academiamexicanadepediatria.com.mx/publicaciones/academicos_opinan/pdf/prevencion_obesidad(1).pdf). (Fecha de consulta: 20 de febrero de 2010).
34. Agencia de Noticias Ecoambiental (2007). “Obesidad muerte silenciosa”, en *Revista Tecnología ambiental*, Número 47, Año once, [En línea]. Disponible en:
<http://www.adnecoambiental.com.mx/revista/tecnologia%20ambiental%20edic.47.pdf> (Fecha de consulta 12 de Noviembre del 2010).
35. Arvizu, J. (2007). “Xochimilco saborea su legado indígena”, en *El Universal*, [En línea]. Disponible en: <http://www.eluniversal.com.mx/ciudad/83498.html> (Fecha de consulta 12 de Mayo del 2011).
36. Bonilla, M. (2010). *La psicología del niño y el joven*, [En línea]. Disponible en:
<http://www.santoyo.org/recursos/68-psiconino.pdf>. (Fecha de consulta 12 de febrero del 2011).
37. Cáceres, M. (2008).”El cuerpo deseado y el cuerpo vivido. La apropiación de los discursos mediáticos y la identidad de género”, en *CIC. Cuadernos de información y Comunicación*, Vol. 13. España, [En línea]. Disponible en:
<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=93511742012>. (Fecha de consulta 2 de Julio del 2011).
38. Calvillo, A. (Coord.) (2010). *Impacto de la presencia de comida chatarra en los hábitos alimenticios de niños y adolescentes en comunidades indígenas-campesinas de la región Centro-Montaña Guerrero*, [En línea]. Disponible en:
http://ss1.webkreator.com.mx/4_2/000/000/049/781/Trabajo_Final_Guerrero.pdf (Fecha de consulta 15 de marzo del 2010).

39. Cañas, J. (2010). *¡Come, bebe, muévete! Pandilla sabrosa de la UE. Campaña europea contra la obesidad infantil*, [En línea]. Disponible en: http://vidasana.suite101.net/article.cfm/come_bebe_muevete_pandilla_sabrosa_de_la_ue#ixzz11Q20zo1V. (Fecha de consulta 12 de Noviembre del 2010).
40. Chihuahua al instante (2010). "Presenta SEP estrategia contra la obesidad", en *Chihuahua al Instante*, [En línea]. Disponible en: http://www.chihuahuaalinstante.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2006:presenta-sep-estrategia-contra-la-obesidad-&catid=4:nacional&Itemid=3 (Fecha de consulta: 25 de febrero del 2010).
41. Comunicado de prensa No. 590 (2005). "Inicia campaña <México toma medidas> para prevenir y controlar sobrepeso", en *Sala de prensa*, [En línea]. Disponible en: http://www.salud.gob.mx/ssa_app/noticias/publica.php?tipo=0&seccion=2005-10-29_1760.html&n_seccion=Boletines (Fecha de consulta 13 de septiembre del 2010).
42. Deporte Sostenible (2010). *Carta Europea del Deporte*, [En línea]. Disponible en: http://www.deportesostenible.es/doc/Internacionales/3_cartaeuropea.pdf (Fecha de consulta 23 de febrero del 2011).
43. DGPLADES (Dirección General de Planeación y Desarrollo de Salud). www.dgplades.salud.gob.mx/descargas/dhg/INDICE_MASA_CORPORAL.pdf. (Fecha de consulta 14 de febrero del 2012).
44. Díaz, M. (2010). *V Reunión de la asociación de pediatría de atención primaria de Castilla- León. Evidencias en prevención y tratamiento contra la obesidad*, [En línea]. Disponible en: http://www.aepap.org/apapcyl/evidencias_obesidad.pdf. (Fecha de consulta 23 de febrero de 2010).
45. Educared (2010). *El director del plantel de educación primaria*, [En línea]. Disponible en: politicasededucacion.educared.pe/Director%20de%20escuela%20primaria.pdf (Fecha de consulta: 2 de febrero del 2010).
46. Escobar, F. (2008). *Actividad física vs. Ejercicio físico. Sus aportes a la salud* [En línea]. Disponible en: <http://ejerciciofisicoysalud.blogspot.com/2008/05/reflexiones-en-actividad-fsica-y.html> (Fecha de consulta 2 de marzo del 2012).
47. EUFIC (European Food Information Council) www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics-actividad-fisica/ (Fecha de consulta 3 febrero del 2012).
48. Europa (2010). *La campaña comunitaria de comida sana de la «pandilla sabrosa» premia a los ganadores del juego de la caza del tesoro*, [En línea]. Disponible en:

<http://europa.eu/rapid/pressReleasesAction.do?reference=IP/10/176&format=HTML&aged=0&language=ES&guiLanguage=en>. (Fecha de consulta: 12 de octubre del 2010).

49. Expokmasr (2008). *Elige estar bien contigo*, [En línea]. Disponible en: <http://www.masr.com.mx/elige-estar-bien-contigo-rs-de-televisa/>. (Fecha de consulta: 9 de Febrero de 2010).
50. Gómez, L. (2009). “Distrito Federal, primer lugar nacional en obesidad infantil: Ahued Ortega”, en *La Jornada*, [En línea]. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2009/03/24/index.php?section=capital&article=039n1cap>. (Fecha de consulta 8 de octubre del 2010).
51. González C. y Alcañiz L. (2007). “¿Qué está ocurriendo con nuestros niños?”, en *Gordito no significa saludable*, [En línea] Disponible en: <http://www.casadellibro.com/capitulos/8425340837.pdf>. (Fecha de consulta 24 de Marzo del 2012).
52. González, L. (2007). “Lanza SEP programa contra obesidad infantil” en *El Universal*, [En línea]. Disponible en: <http://www.eluniversal.com.mx/articulos/42795.html>. (Fecha de Consulta 24 de febrero del 2010).
53. Gumucio, A. (2001). “Comunicación para la salud: el reto de la participación”, en *Red de la Iniciativa de Comunicación*, enero, Guatemala, [En línea]. Disponible en: <http://www.comunit.com/en/node/150405/37> (Fecha de consulta 12 de agosto del 2010).
54. Herrero, C. (2008). “El horario infantil en televisión: de la falta de imaginación a la irresponsabilidad de los mensajes publicitarios”, en *Trastornos de la conducta alimentaria*, [En línea]. Disponible en: www.tcsevillla.com/archivos/el_horario_infantil_en_television.pdf (Fecha de consulta 18 de marzo del 2012).
55. Informador (2010). “Salud y SEP afinan programa contra comida chatarra”, en *El Informador*, [En línea]. Disponible en: <http://www.informador.com.mx/mexico/2010/193267/6/salud-y-sep-afinan-programa-contra-comida-chatarra.htm>. (Fecha de consulta 13 de octubre del 2010).
56. Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (2009). *Secretaría de Educación Pública: Programas de estudio de historia*, [en línea]. Disponible en: http://www.inee.edu.mx/images/stories/Publicaciones/Documentos_tecnicos/De_p_ruebasymedicion/Ref_historia/Partes/historia05.pdf. (Fecha de consulta 20 de

mayo del 2012).

57. Jefatura de Gobierno del Distrito Federal; Coordinación de Planeación del Desarrollo Territorial (2003). "Programa Integrado Territorial para el Desarrollo Social, San Lucas Xochimanca", en *Sistema de Información del Desarrollo Social*, [En línea]. Disponible en: http://www.sideso.df.gob.mx/documentos/ut/XOC_13-059-1_C.pdf (Fecha de consulta 3 de septiembre del 2011).
58. Kain, J. et., al. (2010). *Prevención de la obesidad infantil: Guía para el desarrollo de intervenciones en alimentación, nutrición y actividad física en escuelas básicas de Chile*, [En línea]. Disponible en: http://www.inta.cl/ObesidadInfantil_d_intervenciones.pdf (Fecha de consulta 14 de agosto del 2010).
59. La Salud (2010). *CHIQUITIMSS ha generado gran aceptación entre los pequeños del Estado de México Oriente*, [En línea]. Disponible en: <http://www.lasalud.com.mx/index.php?aid=6513> (Fecha de consulta 19 de octubre del 2010).
60. Listin Diario (2008). *Súper héroe lucha contra la obesidad infantil*, en Listin Diario, [En línea]. Disponible en: <http://www.listin.com.do/la-vida/2008/11/25/82415/Super-heroe-lucha-contra-la-obesidad-infantil> (Fecha de consulta 13 de octubre del 2010).
61. Llanos, T. et al., (2003). *Distribución del índice de masa corporal (IMC) y prevalencia de obesidad primaria en niños pre-púberes de 6 a 10 años de edad en el distrito de San Martín de Porres- Lima*, [En línea]. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v14n3/v14n3ao1.pdf> (Fecha de consulta 17 de febrero de 2010).
62. Martínez, A. (2005). "Prevención integral de la obesidad infantil: El Plan Andaluz", en *Revista Pediatría de Atención Primaria*, Vol. VII, Suplemento 1, [En línea]. Disponible en: http://www.aepap.org/pdf/plan_andaluz_obesidad.pdf. (Fecha de consulta 23 de febrero del 2010).
63. Maysonet, M; A. Toro. (2007). "Cuando el cuerpo carga el peso: Una mirada clínica y social a la obesidad", en *Revista Puertorriqueña de Psicología*. Vol.18, Puerto Rico, [En línea]. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=233216359007&iCveNum=16359>. (Fecha de consulta 2 de julio del 2011).
64. Moreno, D. (2003). "Cultura alimentaria", en *Revista Salud Publica y Nutrición*, Vol. 4, Núm. 3, Julio - Septiembre, [En línea]. Disponible en: http://www.respyn.uanl.mx/iv/3/ensayos/cultura_alimentaria.htm (Fecha de

consulta 12 de Mayo del 2011).

65. Muñoz, M. (2003). "Pubertad normal y sus variantes", en *Documento extraído en Pediatría Integral de Servicio de Endocrinología Hospital infantil Universitario*. Vol.VII, Madrid, [En línea]. Disponible en:
[http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/pubertad_normal_variantes\(1\).pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/pubertad_normal_variantes(1).pdf)
. (Fecha de consulta 24 de julio del 2011).
66. Naos (2010). *Estrategia NAOS*, [En línea]. Disponible en:
http://www.naos.aesan.mspes.es/naos/estrategia/que_es/ (Fecha de consulta 5 de noviembre del 2010).
67. Norma Oficial Mexicana (2006). *Norma oficial mexicana nom-043-ssa2-2005, servicios básicos de salud. Promoción y Educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*, [En línea]. Disponible en:
<http://www.nutrinfo.com/pagina/info/nom.pdf> (Fecha de consulta 1 de mayo del 2011).
68. Noticias (2008). "Finaliza con éxito campaña nacional <Vamos por un millón de kilos>", en *Milenio online*, [En línea]. Disponible en:
<http://impreso.milenio.com/node/8084808>. (Fecha de consulta 3 de agosto del 2009).
69. Notimex (2008). "México, primer lugar en niños con obesidad (IMSS)", en *El Universal*, 15 de octubre. [En línea]. Disponible en:
<http://www.eluniversal.com.mx/notas/547368.html>. (Fecha de consulta 8 de noviembre del 2008).
70. Núñez L. (2007). *Superhéroe Sportacus cumplirá su deseo de reunirse con la ministra de Salud*. [En línea]. Disponible en:
<http://www.emol.com/noticias/magazine/detalle/detallenoticias.asp?idnoticia=282509>. (Fecha de consulta 13 de octubre del 2010).
71. OMS (2010). *Obesidad y sobrepeso*. [En línea]. Disponible en:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>. (Fecha de consulta 13 de febrero de 2010).
72. Oxfam México (Oxford Committee for Famine Relief)
www.oxfam.mx/oxfam/descargas/Comunicado_Consumidores8propuestas.pdf. (Fecha de consulta 1 de agosto 2011).
73. Pera C. (2010). *Cultura de la Salud: un reto del siglo XXI*, [En línea].
Disponible en:
<http://www.fundacioelmolino.org/userfiles/FEM%20SALUD%20Conferencia.p>

df. (Fecha de consulta: 31 de febrero del 2010).

74. Pérez, J. (2010). "A través de juegos aprenden cómo alimentarse bien", en *Revista Salud*. 23 de julio, [En línea]. Disponible en: <http://contextodedurango.com.mx/hemeroteca/2010/julio/23/pag24.pdf>. (Fecha de consulta 19 de octubre del 2010).
75. Piaget, J. (2010). "La infancia de los siete a doce años", en *Seis estudios de la psicología*, [En línea]. Disponible en: www.uruguaypiensa.org.uy/imgnoticias/756.pdf. (Fecha de consulta 12 de octubre del 2010).
76. Portal de la Ciudad de México (Xochimilco. Patrimonio Cultural y Natural de la Humanidad) www.xochimilco.df.gob.mx/tradiciones/index.html (Fecha de consulta 23 de noviembre del 2011).
77. Portal del Gobierno del Distrito Federal (San Lucas Xochimanca, Pueblos originarios de la Ciudad de México) www.pueblosoriginarios.df.gob.mx/san_lucas_xochimanca/turismo.html (Fecha de consulta 3 de diciembre del 2011).
78. Portal de la salud (Plan integral de obesidad infantil de Andalucía 2007/2012) [En línea]. Disponible en: www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/c_1_c_6_planes_estrategias/plan_obesidad_infantil/06_resumen.pdf. (Fecha de consulta 12 de febrero 2010).
79. Ramos, J; Rodríguez, R. (2011). "Obesidad cuesta al país 3,500 mdd al año: FCH", en *El Universal*. [En línea]. Disponible en: <http://www.eluniversal.com.mx/nacion/183853.html> (Fecha de consulta 8 marzo del 2011).
80. Redacción (2005). "Inicia la Secretaría de Salud campaña contra la obesidad", en *la Jornada*, [En línea]. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2005/10/30/index.php?section=sociedad&article=012n3soc> (Fecha de consulta 2 de septiembre del 2010).
81. Redacción (2009). *Elige estar bien contigo*, en Esmas, [En línea]. Disponible en: <http://www2.esmas.com/salud/093928/>. (Fecha de consulta: 6 de octubre del 2009).
82. Rubén Ardila (2003). "Calidad de Vida: Una definición integradora", en *Revista Latinoamericana de psicología*, [En línea]. Volumen 35, Número 2. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/805/80535203.pdf>. (Fecha de consulta: 10 de

noviembre del 2010).

83. Sala de prensa del Gobierno Federal (2010). *El Presidente Calderón en el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad*, [En línea]. Disponible en: <http://www.presidencia.gob.mx/prensa/?contenido=52304>. (Fecha de consulta 2 de julio del 2010).
84. Salud Alimentaria (Secretaría de Educación Pública, México). www.sep.gob.mx/swb/sep1/salud_alimentaria. (Fecha de consulta 8 de abril del 2011).
85. Scharager, J (2001). "Muestreo no probabilístico", en *Pontificia Universidad Católica de Chile. Escuela de Psicología*, [En línea]. Disponible en: http://cursos.puc.cl/unimit_psi_003-1/almacen/1222368251_jscharag_sec4_pos0.pdf (Fecha de consulta 20 de febrero del 2011).
86. Secretaria de Educación Pública (2012). *Calendario 2012-2013*. [En línea]. Disponible en: http://www.sep.gob.mx/es/sep1/Calendario_2012__2013 (Fecha de consulta 13 de abril del 2012).
87. Secretaria de Salud (2006). *Boletín de Práctica Médica Efectiva*, [En línea]. Disponible en: <http://www.jalisco.gob.mx/wps/wcm/connect/6d4535804f2e51bea1baab4a32ff0230/PME+OB+infantil.pdf?MOD=AJPERES> (Fecha de consulta 20 de febrero del 2010).
88. Secretaria de Salud (2012). *Sobrepeso y Obesidad*, [En línea]. Disponible en: www.salud.df.gob.mx/ssdf/index.php?option=com_content&task=view&id=4034 (Fecha de consulta 22 de octubre del 2011).
89. Segovia, A y García F. (2010). "Brújula de compra multiplican palomitas su precio en el cine", en *Procuraduría Federal del consumidor*, [En línea]. Disponible en: http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2010/bol172_cine.asp#calori (Fecha de consulta 18 de febrero del 2011).
90. SEIEM (2009). *Manual de Organización de la escuela de educación primaria*, [En línea]. Disponible en: api.ning.com/files/nTji-1KM3Gg.../M.O.ESCUELAPRIMARIA.pdf. (Fecha de consulta 2 de febrero del 2010).
91. Sport News (2009). "Nueva York: Superhéroe contra la obesidad infantil", en *Sport News*, [En línea]. Disponible en: <http://www.sportsciences.com/noticias/Sport->

Sciences/9930.html. (Fecha de consulta:13 de octubre del 2010).

92. Sport News (2010). *Campaña europea por una dieta equilibrada entre los niños*, [En línea]. Disponible en: <http://www.sportsciences.com/noticias/Sport-Sciences/11360.htm>. (Fecha de consulta 12 de octubre del 2010).

93. Tellez, C. (2010). "México primer lugar mundial en obesidad infantil: modificará el DIF dieta de desayunos; CCE se compromete a poner en letras grandes contenido nutrimental", en LA Crónica, México. [En línea]. Disponible en: [//www.cronica.com.mx/nota.php?id_nota=483571](http://www.cronica.com.mx/nota.php?id_nota=483571) (Fecha de consulta 28 de Septiembre del 2010).

94. Villalvilla, D. y C. Alonso (Coord.) (2009). "Promoción de actividad física y la salud en el ámbito de atención primaria. El reto de la acción intersectorial", en *Programa de actividad física y Salud en enfermería comunitaria*, [En línea]. Disponible en: www.semmap.org/boletinSEMMap/7/PROGRAMA_DIEGO.pdf (Fecha de consulta 20 de febrero de 2009).

95. Vive Saludable (Galileo, aprendiendo a pensar). Disponible en: [/www.vivesaludable-escuelas.com/](http://www.vivesaludable-escuelas.com/). (Fecha de consulta: 13 de septiembre del 2010).

96. Waldorf (2010). *Primaria- tercero*, [En línea]. Disponible en: <http://www.escuelawaldorf.edu.mx/tercero.php> (Fecha de consulta 29 de octubre del 2010).

Referencias bibliográficas consultadas

97. Andújar, C., et al. (2005). *Actividad física, educación y salud*. Almeria: Universidad de Almeria.

98. Barboza, D. y Tancredi, D. (1992). *Diagnostico de la enseñanza alimentaria y Nutrición en la Educación Básica Venezolana*. Caracas: Cenamec.

99. Beltran L. (2010) "Comunicación para la salud del pueblo una revisión de conceptos básicos", en *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*. Vol. XVI, Número 31. México: Universidad de Colima.

100. García, N. (2005). *Culturas híbridas*. México: Grijalbo.

101. Hill, J., et al. (1998). *Environmental contributions to the obesity epidemic*. E.U: Science.

102. Mahoney M. y K. Mahoney (1999). *Control permanente de peso. Una solución*

total al problema de las dietas. México: Trillas.

103. Portillo, M. (2005) (Comp.). *Antología. Metodología Cuantitativa*. México: Universidad Autónoma de la Ciudad de México.
104. Romano V. (1993). *Desarrollo y progreso. Por una ecología de la comunicación*. Barcelona: Teide.

Referencias electrónicas consultadas

105. Corrales, M. (2006). "Educación para la salud y obesidad infantil", en *Revista Digital "Investigación y educación"*, [En línea], Vol. VIII, Número 26, Sevilla. Disponible en: www.csi-csif.es/andalucia/modules/.../26040153.pdf (Fecha de consulta 24 de agosto del 2010).
106. Mata, C. (2005). "Los padres y madres, principales referentes de lo que los niños ve en la pantalla", en *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*. Numero 25. España: Universidad Autónoma del Estado de México. [En línea]. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/158/15825057.pdf>. (Fecha de consulta 3 de marzo del 2011).
107. Munari, A. (2010). *Jean Piaget (1896-1980)*, [En línea]. Disponible en: <http://www.ibe.unesco.org/publications/ThinkersPdf/piagets.PDF>. (Fecha de consulta 23 de abril del 2010).
108. Rizo, M. (2006). "El interaccionismo simbólico y la escuela de Palo Alto. Hacia un nuevo concepto de comunicación" en *Portal de la comunicación INCOM*, [En línea]. Disponible en: http://www.portalcomunicacion.com/lecciones_det.asp?id=17 (Fecha de consulta 16 noviembre del 2010).
109. Servaes, J. (1999). "Comunicación para el desarrollo: tres paradigmas, dos modelos" en *Infoamerica*, [En línea]. Disponible en: <http://www.infoamerica.org/selecciones/articulo2.htm> (Fecha de consulta 24 de abril del 2010).

8. Anexos

8.1 Entrevistas realizadas a los profesores de tercero, educación física y director de la escuela.

Entrevista al profesor Alfredo Galicia Serrano

Fecha: 9 de febrero del 2011

Grado que imparte: 3er año (Grupo A)

Turno: Matutino

1. ¿Qué porcentaje (aproximadamente) de niños con sobrepeso u obesidad hay en los grupos que imparte?

En mi grupo no hay muchos alumnos con sobrepeso y obesidad, únicamente hay dos niños, es decir un 2%.

2. ¿Considera que el número de niños con sobrepeso u obesidad se ha incrementado al pasar los años en esta escuela?

No, en esta escuela no hay tanto niño con obesidad ya que en mi salón sólo tengo dos niños. Considero que actualmente el incremento de obesidad en niños se ha vuelto un asunto político, el problema de obesidad llega cuando uno tiene más edad, es decir, una persona que es obesa en la edad adulta es más propensa a tener problemas de salud.

3. ¿Por qué lo considera un asunto político?

Porque en la mayoría de las cooperativas escolares se venden principalmente productos de Coca cola, Bimbo, y Jumex, y estas empresas quieren abarcar todas las cooperativas escolares.

4. ¿Cómo se alimentan los alumnos de la escuela en el receso?

Bien, algunos traen su comida, otros tantos compran en la cooperativa. En la escuela hay una variedad de comida saludable que pueden comer, por ejemplo hay arroz, carne, paletas, yogurt, etcétera, es decir, comida que no le hace daño al niño y que le hace bien.

5. ¿Qué materias se imparten en tercer año?

Tenemos las materias de Español, Matemáticas, Ciencias Naturales, Educación Física, Civismo, Historia y Geografía

6. ¿De cuantas horas es cada materia?

El programa marca aproximadamente 50 minutos por materia. Los maestros realizan un plan de trabajo en el cual se acomodan las materias para que todas éstas se abarquen durante la semana.

7. ¿Cuánto tiempo se le da de receso a los alumnos?

Se da 30 minutos de receso, inicia a 10:30 am y termina a las 11:00 am.

8. ¿Qué materia considera usted es la que más se puede identificar con el tema de obesidad?

La materia de Ciencias Naturales y Educación física porque son materias que tratan de guiar a los alumnos a adoptar hábitos físicos y de conciencia con respecto al ambiente, a la salud y al medio en el que se encuentran.

9. ¿Qué tipo de estrategias pedagógicas le han funcionado para lograr que sus alumnos aprendan más sobre algún tema?

Yo utilizo las exposiciones y la participación en clase, en la cual den ideas con respecto al tema que estemos viendo. Por ejemplo, investigaciones sobre algún tema o tareas que ayuden a reafirmar sus conocimientos vistos en clase.

10. ¿Con qué estrategias pedagógicas le enseñaría a sus alumnos el tema de la obesidad infantil y hábitos de alimenticios?

Para ese tema sería ideal que se establecieran juegos, exposiciones e investigaciones. Por ejemplo, en clase hicimos una investigación sobre los cacahuates en la que se les pidió que trajeran unos cacahuates, éstos los frotamos en una hoja blanca para que en ella vieran los aceites que contiene, después los comparamos con las manzanas y a partir de ahí vimos que la manzana no tiene grasa.

11. Para usted ¿Cuál sería la solución para a prevenir la obesidad infantil?

Tener horas reales y completas, y tener el tiempo suficiente para la materia de Educación física porque ésta materia sólo se da dos veces a la semana. Cuando no llega a venir el profesor de Educación Física, nosotros cubrimos la materia.

12. ¿Cómo imparten esa clase?

Nosotros contamos con el programa de Educación física y de ahí nos basamos en las actividades que se deben de hacer, esto en caso de que no llegue haber profesor de Educación Física.

13. ¿Le gustaría formar parte de algún plan que ayude a promover una cultura de la salud para prevenir la obesidad?

Claro que si, de hecho en la entrada de la escuela hay un cartel que el profesor de Educación física colocó, en él da recomendaciones a los papás, mamás y familiares para que sus hijos tengan una vida más saludable, en ella pide cuatro favores primeramente que a sus hijos los lleven bien desayunados, que traiga una botella de agua simple y en ella coloque su nombre, que le den a su hijo de comer verduras o fruta de temporada y finalmente que los lleven a caminar por lo menos 30 minutos diarios. Cuando hablé con el profesor dijo que esto ayudaría en un futuro a los niños a mejorar su calidad de vida.

14. ¿Hay algún programa que haya incorporado la SEP con respecto a este tema?

Si de hecho se acaba de adherir a la escuela la nueva ley de prohibición de comida chatarra, por eso ahora puedes ver más alimentos más ricos y saludables

15. ¿Ha funcionado este programa?

Si, los niños están respondiendo muy bien, durante el receso comen su comida. Sin embargo, hay veces en las que quieren comprar dulces y papas como lo hacían antes.

Entrevista al profesor José Luis Poblano Rosa

Fecha: 10 de febrero del 2011

Grado que imparte: 3er año (Grupo B)

Turno: Matutino

- 1. ¿Qué porcentaje (aproximadamente) de niños con sobrepeso u obesidad hay en los grupos que imparte?**

Tengo dos casos un únicamente, un niño y una niña.

- 2. ¿Considera que el número de niños con sobrepeso u obesidad se ha incrementado al pasar los años en esta escuela?**

Sí, me he dado cuenta de que la alimentación del mexicano es a base de carbohidratos y grasas, así que pienso que si ha ido en aumento en los últimos años.

- 3. ¿Cómo se alimentan los alumnos de la escuela en el receso?**

Actualmente estamos en una campaña que ha impuesto la Secretaria de Educación Pública, se han mejorado mucho los alimentos preparados dentro de la escuela actualmente se vende mucha fruta de temporada como lo son la jícama, sandía, melón, mango, se mete también helados, gelatinas, yogurt, cereales, tacos que venden de guisados, en el menú está la carne de pollo, cerdo y res, y en ocasiones se venden ensaladas.

- 4. ¿Qué materias se imparten en tercer año?**

Doy todas las materias como son Español, Matemáticas, Ciencias Naturales, Geografía, Historia y Civismo, la clase de Educación Física la dan otros profesores especializados en el tema los cuales están apegados al programa de Educación física.

- 5. ¿De cuantas horas es cada materia?**

En mi horario son aproximadamente de 50 minutos por materia.

- 6. ¿Cuánto tiempo se le da de receso a los alumnos?**

Se les da media hora. Durante la hora de receso se manejan tres espacios, una es el área de comida, otra es el área de juegos de mesa y otra es el área de juegos de cuerda en el que los niños pueden jugar con la cuerda respetando el espacio de los demás niños.

7. ¿En el área de juegos de mesa los niños también lo usan para comer?

Así es, en el área de en medio los niños se sientan a comer o a jugar con sus juegos de mesa, algunos hasta traen sus mantelitos y ahí es donde se ponen a comer sus alimentos.

8. ¿Qué materia considera usted es la que más se puede identificar con el tema de obesidad?

Definitivamente la clase de Educación física, yo creo que el problema que nos atañe a todos es la disciplina física y la alimentación.

9. ¿Qué tipo de estrategias pedagógicas le han funcionado para lograr que sus alumnos aprendan más sobre algún tema?

Mis alumnos y yo estamos trabajando con huertos, en ella manejamos la preparación de la tierra y la compra de las semillas como son la zanahoria, pepino, cilantro, yerbabuena y perejil. Primeramente compramos las semillas, después las plantamos y finalmente las regamos. Conforme pasa el tiempo los niños han estado presenciando como se da el desarrollo y crecimiento de estas semillas.

Llevamos un mes y las plantitas ya crecieron veinte centímetros. Esto lo estamos realizando de acuerdo al programa de estudios, es decir, la producción de alimentos para que ellos también puedan hacerlo en su casa y puedan llevarlo a cabo en su alimentación y en la forma de preparación de los alimentos.

10. ¿Cómo fue la reacción de los niños con respecto a este tipo de experimentos?

Muy bien, los niños entusiasmados estuvieron plantando las semillas y ellos mismos se fueron asignando para que cada quien cuidaran las plantitas. Este tipo de experimentos lo va desempeñado cada profesor de acuerdo a sus necesidades, por ejemplo, yo hice este experimento porque ahorita estamos viendo la pirámide alimenticia y quise realizarlo para que ellos se dieran cuenta del origen de ese tipo de alimentos.

11. ¿Qué tipo de actividades realiza dentro del aula para que sus alumnos aprendan más sobre el tema de obesidad infantil?

Propongo éste tipo de actividades como los son la siembra de semillas para que ellos vean el origen de los alimentos. Considero que lo importante es hacer consciencia en los niños, en el tipo de alimentos que ellos puedan consumir, ya que al salir de la escuela salen a comprar alimentos chatarra basados en grasas y azúcares que sólo los suben de peso y

no los nutre, nosotros estamos realizando esta actividad de acuerdo a la alimentación saludable y a la dieta del mexicano. Lo que quiero decir con esto es que hay que realizar actividades en la que los niños puedan participar para que se puedan dar cuenta de esas cosas.

Qué bueno que toca el tema porque ahorita vamos a hacer un breve convivio, así que les pedí a los niños que trajeran alimentos. Como se puede observar los niños trajeron sándwich basados en pan blanco, queso y jamón de pierna, también trajeron postres, esto lo hice para que ellos vieran que los alimentos se pueden preparar de distintas formas y compartirlos con los demás niños.

12. ¿Le gustaría formar parte de algún plan que ayude a promover una cultura de la salud para prevenir la obesidad?

Si es posible si, por que ahorita México se encuentra en el primer lugar de obesidad infantil a nivel mundial y esto es triste porque no sólo es la obesidad infantil sino también la diabetes y el cáncer.

Entrevista a la profesora de Educación física

Fecha: 10 de febrero del 2011

Nombre: Eva María Huerta Sinesio

Turno: Matutino

1. ¿Cuántas veces a la semana imparten los alumnos la materia de Educación física?

Les doy dos días a la semana.

2. ¿De cuántas horas es cada clase?

Cada clase que imparto son de una hora por clase y dos a la semana.

3. ¿Cuántas horas a la semana le dedica de teoría y de práctica a su materia?

No doy clase teóricas únicamente doy clases prácticas.

4. ¿Qué tipo de alimentos consumen sus alumnos en la escuela?

Lo que venden aquí como son tacos, fruta, helados, muchos de ellos son del hábito de traer agua en la escuela.

5. Aproximadamente ¿Qué porcentaje de sus alumnos padece de obesidad y sobrepeso?

En general un 30 % y en los grupos de tercero también considero que es igual el porcentaje.

6. ¿Qué tipo de actividades físicas realizan sus alumnos en la clase?

Correr, saltar y actividades de motricidad. Es muy dinámico, al principio son diez minutos de calentamiento, son movimientos de cabeza manos pies y después son movimientos más dinámicos, para esto les ponemos música que les motive.

Al principio de clase les ponemos música para que vayan calentando y después los ponemos a jugar con la cuerda o con la pelota. Les pongo actividades de acuerdo a sus intereses de los niños, hay algunos que quieren jugar futbol otros que quieren jugar con la cuerda, otros les gusta correr, etc.

7. ¿Qué tipo de actividades deportivas o recreativas son más del agrado del alumno?

A la mayoría les gusta mucho el atletismo, por ejemplo las competencias de carreras.

8. ¿Qué tipo de estrategias ha utilizado para que sus alumnos se motiven en realizar las actividades que usted imparte en la materia?

Les pregunto a los niños que es lo que les gusta hacer y en base a eso hago un plan de

trabajo en la que incorporo actividades que a ellos les guste hacer, de esta manera ellos los hacen de forma divertida y yo cumplo con mis objetivos.

9. ¿Con qué estrategias pedagógicas le enseñaría a sus alumnos el tema de la obesidad infantil y hábitos de actividad física?

Tienes que motivarlos, si a ellos les gusta la actividad física entonces lo van a hacer con gusto, obviamente si a los niños les gusta las actividades lo van a hacer. Por ejemplo a ellos les gusta moverse y bailar e incluso ellos mismos ponen en su celular canciones y se ponen a bailar. Por lo tanto, creo que hay que poner actividades que a ellos les agrade para que de esta manera se motiven.

10. Para usted ¿Cuál sería la solución para a prevenir la obesidad infantil?

Hacer el hábito de tomar agua, porque cuando se les pedía a los niños que trajeran agua para hidratarse ellos traían refresco y eso no es lo correcto, lo ideal sería que trajeran agua o jugo natural.

11. ¿En qué consiste el programa de Educación física?

En cada clase se pone música, después ellos tienen que bailar o moverse de acuerdo a lo que el profesor les indique, posteriormente se les pone hacer actividades deportivas al gusto de los niños y finalmente en el receso se les proporciona material para que ellos puedan moverse con las cuerdas y pelotas y no se queden solo sentados.

12. ¿Cuál es su opinión con respecto al programa de Educación física para los alumnos de tercer grado?

Me parece muy bien, nada más que cada profesor debe de comprometerse con lo que está haciendo para que los resultados de esto sean positivos.

13. ¿Le gustaría formar parte de algún plan que ayude a promover una cultura de la salud para prevenir la obesidad?

Si claro, que me gustaría ya que eso les ayudaría muchísimo para su salud y a mí como profesora me daría muchas satisfacciones.

Entrevista al director de la escuela "Profesor Luis Villarreal Martínez"

Fecha: 10 de Febrero del 2011

Nombre del Director: Pedro Flores Mendoza

Turno: Matutino

1. ¿En qué consiste el programa educativo para los alumnos de tercer grado?

El programa educativo consiste en que los niños vean las materias más en forma. A partir de tercer año se comienzan a separar las asignaturas como lo son Español, Matemáticas, Ciencias Naturales, Historia, Geografía y Civismo. Aunque todavía en este año las materias de Historia, Geografía y Civismo se ven en un libro, ya para cuarto, quinto y sexto año se ven de forma individual.

2. ¿En qué consiste el programa de la materia de Educación física?

En que el profesor inicia su clase con calentamiento, después va poniendo ejercicios que hacen trabajar el cuerpo de niño. Cada clase es diferente, por lo regular el profesor les pone actividades diferentes cada clase, por ejemplo en esta semana toca la cuerda, en la siguiente toca futbol, en la siguiente voleibol.

3. ¿Se han propuesto planes o proyectos que tengan que ver con el tema de obesidad infantil?

A partir de este año hemos visto de forma más enfática el tema de la obesidad, por ello la Secretaria de Educación Pública ha pedido a todas las instituciones de educación primaria y secundaria la eliminación de la venta de alimentos calóricos, grasos y muy condimentados, así que se pide que se vendan alimentos que tengan mayor valor nutricional, en este caso más verdura.

4. ¿Anteriormente que se vendía?

Se vendían más comida chatarra (palomitas de microondas, dulces y refrescos) y comida grasosa. También se vendía fruta picada pero incluía chantillí, ahora se pide que no se le ponga eso para que la fruta no tenga calorías de más.

Además las personas que despachan en los puestos de comida cumplen con los lineamientos de sanidad establecidos por la escuela en la que se debe de usar guantes, gorras para no contaminar los alimentos que ofrecen a la hora de receso.

5. ¿Viene a inspeccionar la SEP?

Si, vienen sus representantes a checar que todo esté bien.

6. ¿Se han visto resultados con respecto a estos lineamientos?

Si, ahora los niños están más mentalizados en comprar cosas más nutritivas y no grasosas, pero el problema no está aquí, el problema está allá afuera en la calle y en su casa, porque aquí solo tenemos el control en este lugar pero al salir de aquí ellos hacen lo que ellos han aprendido de su familia.

Por ejemplo, si en casa comen alimentos grasos es difícil que los niños tengan otra actitud, entonces es difícil tratar esto si en casa no se cumple con una alimentación saludable.

7. ¿Existe en la escuela algún mecanismo que detecte la obesidad o sobrepeso en los alumnos?

No, aquí nada más se detecta al principio de año escolar cuando al niño se le pide un certificado médico, dicho médico es el que determina si el niño está pasado de peso.

8. ¿Se han realizado alguna estadística por parte de la SEP a cerca del porcentaje de obesidad en los alumnos de esta escuela?

Por parte de la SEP considero que sí. Esta institución ha mandado circulares a todas las dependencias para que se realicen estrategias para combatir la obesidad y yo supongo que realizaron estadísticas o datos para poder poner en práctica estos tipos de lineamientos que se implementaron en contra de la obesidad.

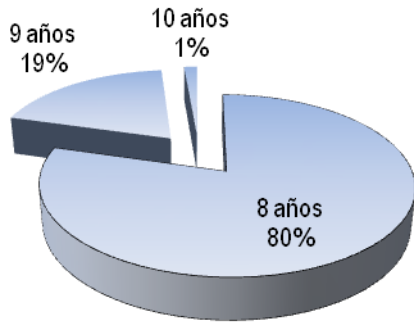
9. ¿Qué tipo de alimentos se venden durante la hora de receso?

Se venden tacos de guisado que no tengan grasa tales como arroz y carne, también se vende fruta picada, Boing, jugos y gelatinas de agua y leche.

8.2 Gráficas de encuestas

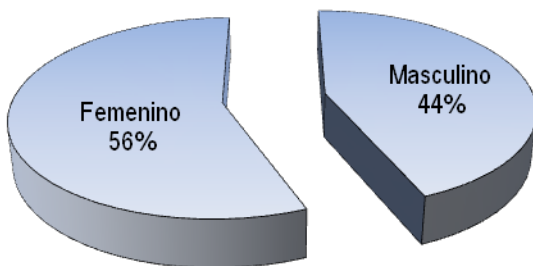
Resultados de cuestionarios de los alumnos de 3° de primaria de la escuela "Prof. Luis Villarreal Martínez"

Edad de los alumnos de 3°



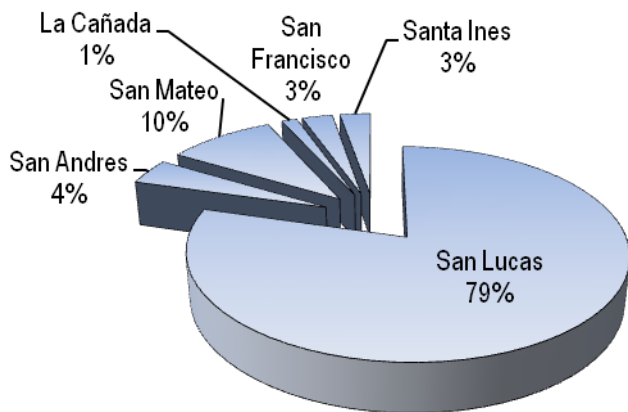
Edad	Nº de alumnos
8 años	58
9 años	14
10 años	1
Total	73

Sexo de los alumnos de 3°

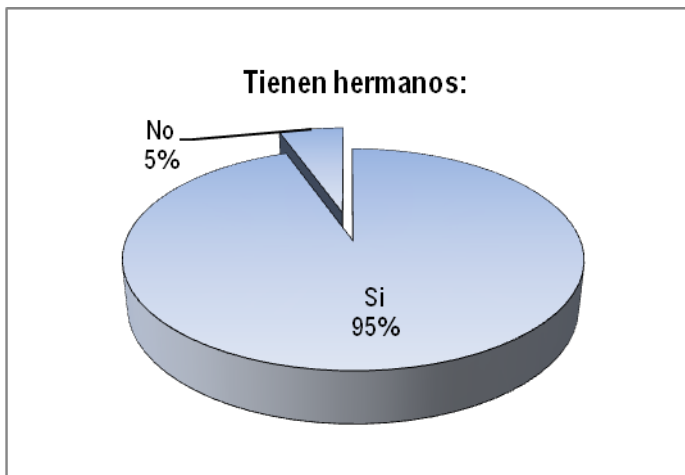


Sexo	Nº de alumnos
Masculino	32
Femenino	41
Total	73

Colonia en la que habitan

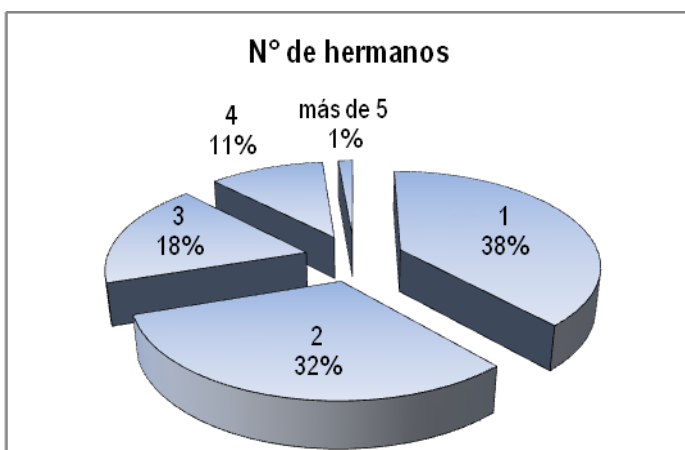


Colonia	Nº de alumnos
San Lucas	58
San Andrés	3
San Mateo	7
La Cañada	1
San Francisco	2
Santa Inés	2
Total	73



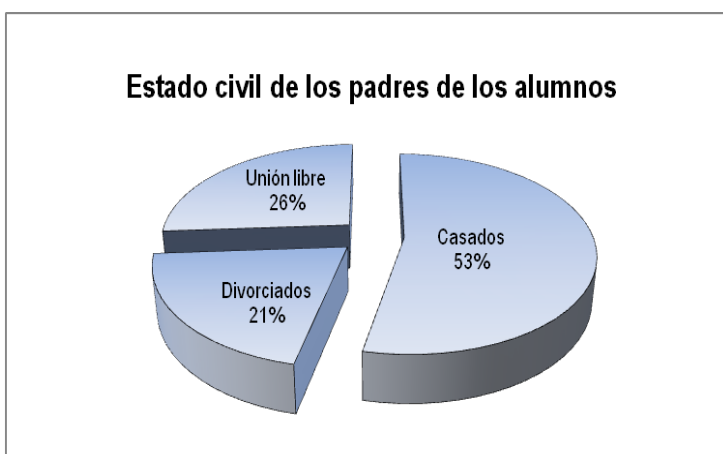
1. ¿Tienes hermanos?

Tienen hermanos	N° de alumnos
Si	69
No	4
Total	73



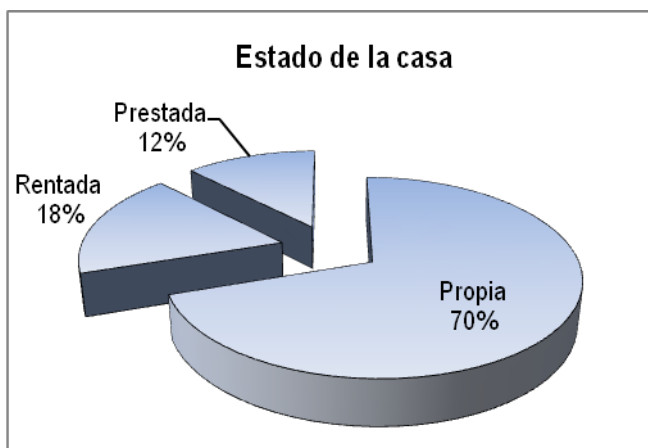
2. ¿Cuántos hermanos tienes?

N° de hermanos	N° de alumnos
1	28
2	23
3	13
4	8
más de 5	1
Total	73



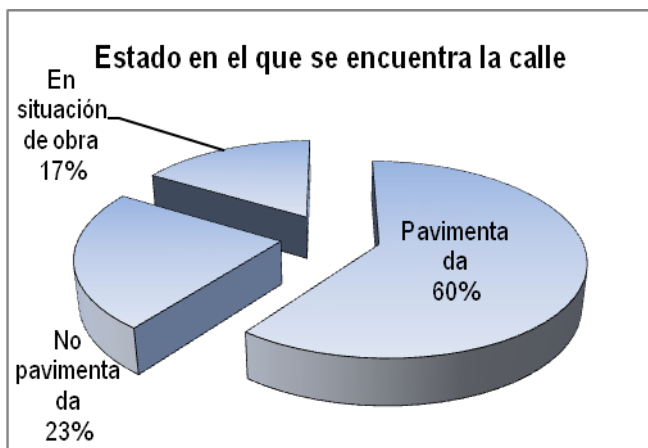
3. Tus papás son:

Estado civil de los padres	N° de alumnos
Casados	39
Divorciados	15
Unión libre	19
Total	73



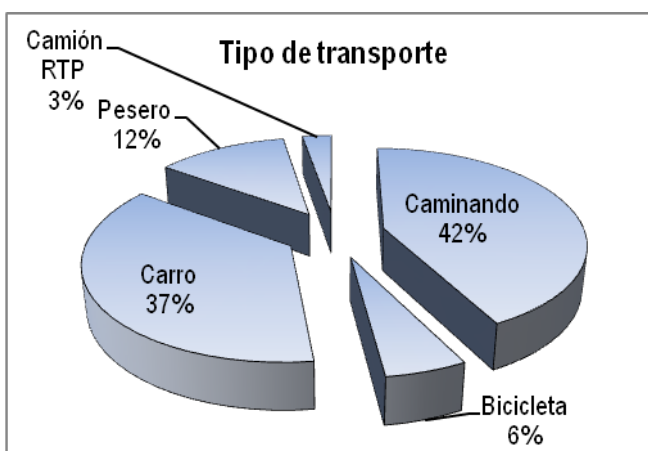
4. Tu casa es:

Estado de la casa	N° de alumnos
Propia	51
Rentada	13
Prestada	9
Total	73



5. Tu calle está

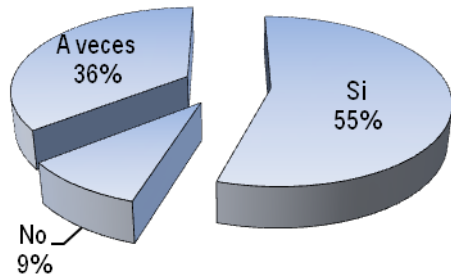
Estado en el que se encuentra la calle	N° de alumnos
Pavimentada	44
No pavimentada	17
En situación de obra	12
Total	73



6. ¿En qué tipo de transporte te vas a la escuela?

Tipo de transporte	N° de alumnos
Caminando	31
Bicicleta	4
Carro	27
Pesero	9
Camión RTP	2
Total	73

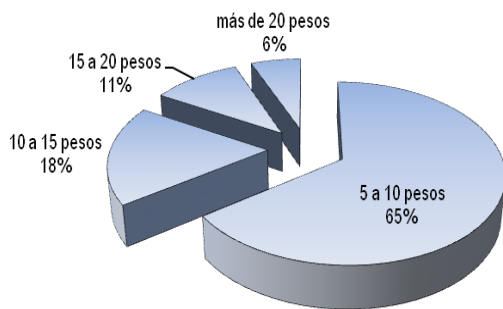
Le dan dinero sus papás:



7. ¿Te dan dinero tus papás para gastar en la escuela?

Le dan dinero sus papás	N° de alumnos
Si	40
No	7
A veces	26
Total	73

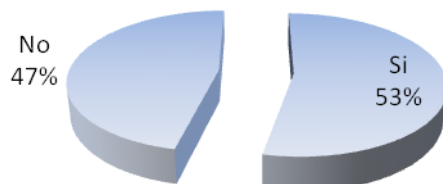
Cantidad de dinero que le dan para gastar



8. ¿Cuánto te dan para gastar?

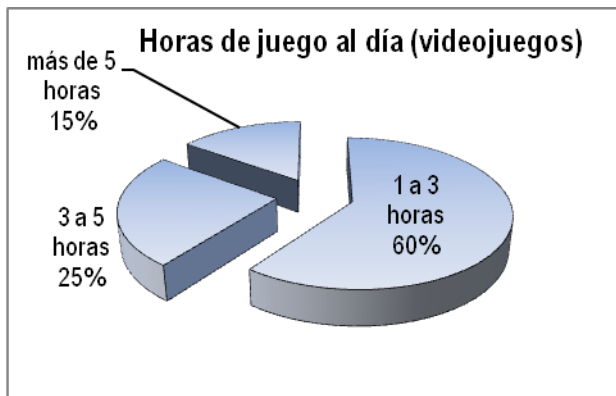
Cantidad de dinero que le dan para gastar	N° de alumnos
5 a 10 pesos	43
10 a 15 pesos	12
15 a 20 pesos	7
más de 20 pesos	4
Total	73

Tienen videojuegos



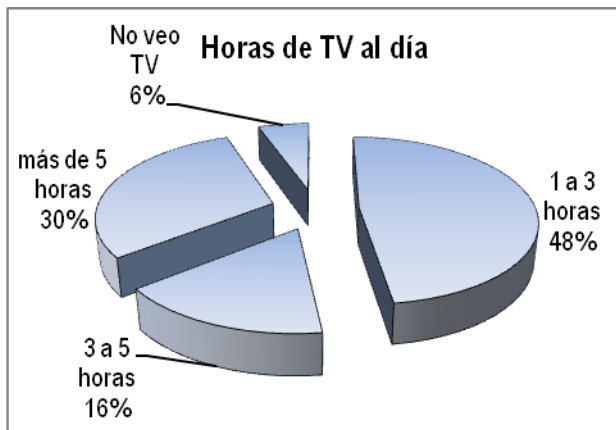
9. ¿Tienes videojuegos electrónicos en tu casa?

Tienen Videojuegos	N° de alumnos
Si	39
No	34
Total	73



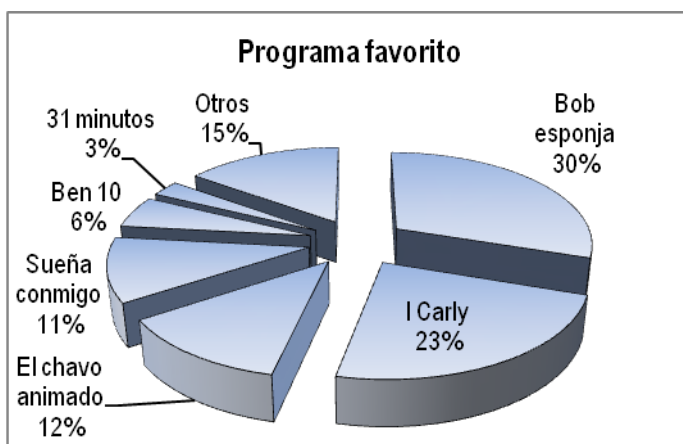
10. ¿Cuántas horas al día juegas?

Horas de juego por día	N° de alumnos
1 a 3 horas	44
3 a 5 horas	18
más de 5 horas	11
Total	73



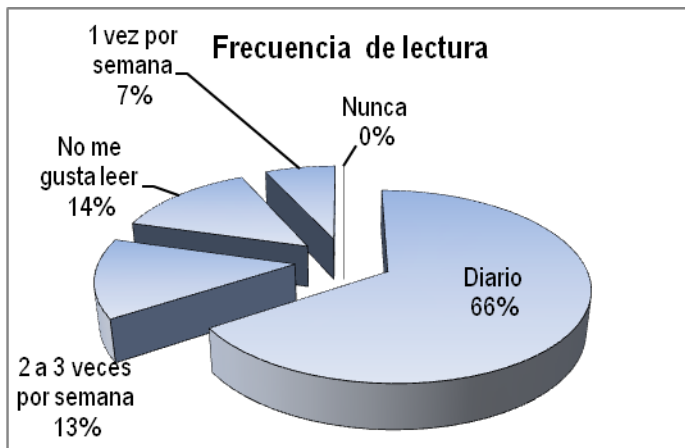
11. ¿Cuántas horas al día ves Televisión?

Horas de TV al día	N° de alumnos
1 a 3 horas	35
3 a 5 horas	12
más de 5 horas	22
No veo TV	4
Total	73



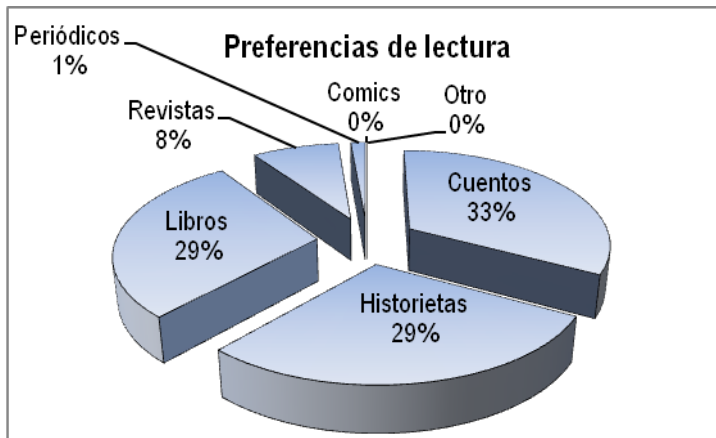
12. ¿Cuál es tu programa favorito?

Programa Favorito	N° de alumnos
Bob esponja	22
I Carly	17
El chavo animado	9
Sueña conmigo	8
Ben 10	4
31 minutos	2
Otros	11
Total	73



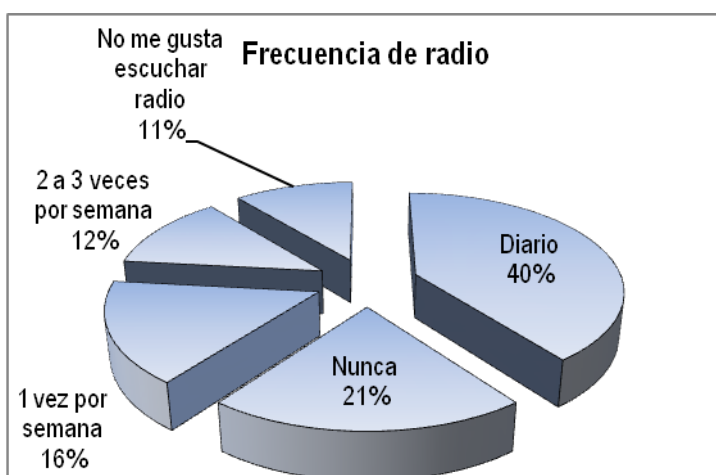
13. ¿Con qué frecuencia lees?

Frecuencia de lectura	N° de alumnos
Diario	48
2 a 3 veces por semana	10
No me gusta leer	10
1 vez por semana	5
Nunca	0
Total	73



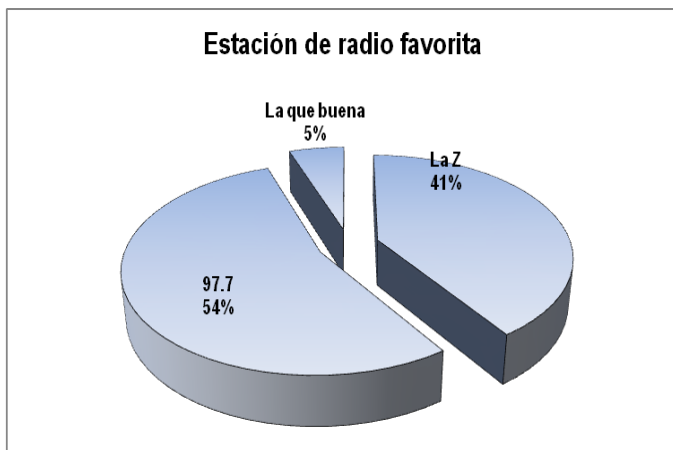
14. ¿Qué te gusta leer?

Preferencias de lectura	N° de alumnos
Cuentos	24
Historietas	21
Libros	21
Revistas	6
Periódicos	1
Comics	0
Otro	0
Total	73



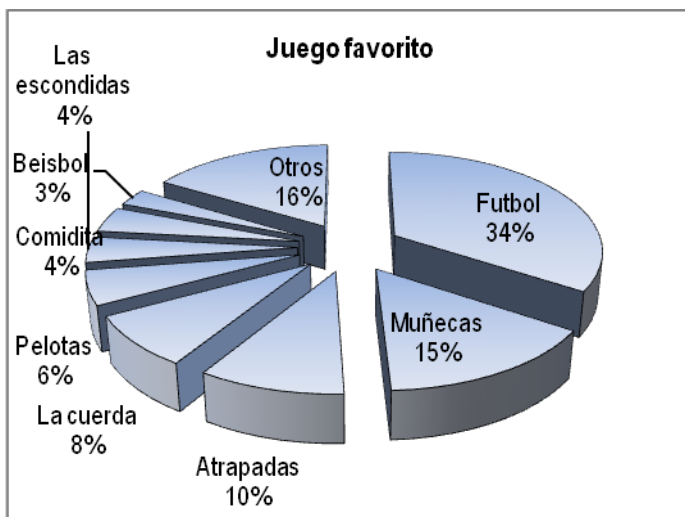
15. ¿Con que frecuencia escuchas radio?

Frecuencia de escuchar radio	N° de alumnos
Diario	29
Nunca	15
1 vez por semana	12
2 a 3 veces por semana	9
No me gusta escuchar radio	8
Total	73



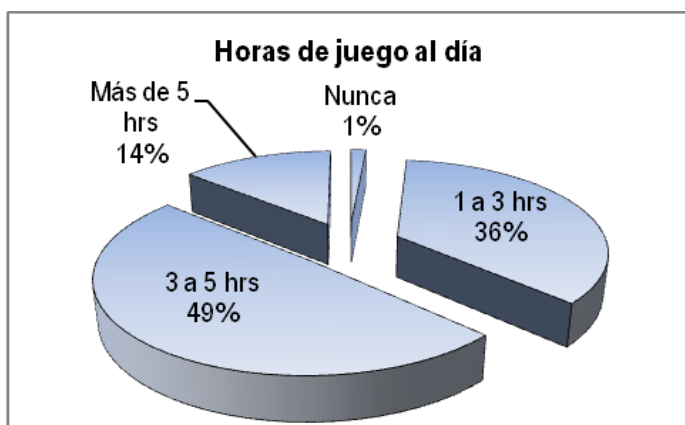
16. ¿Cuál es tu estación de radio favorita?

Estación favorita	Nº de alumnos
La Z	55
97.7	20
La que buena	2
Total	50



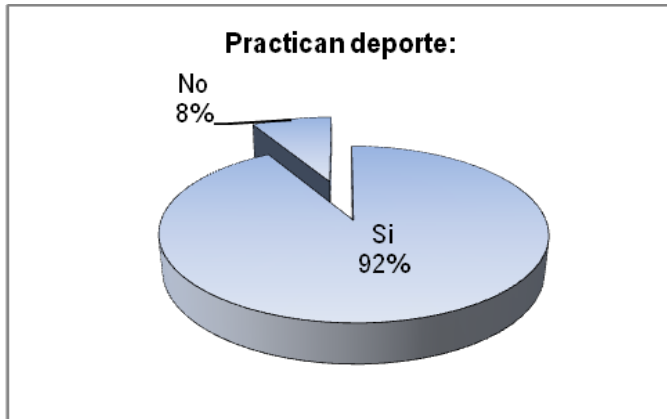
17. ¿Qué te gusta jugar?

Juego favorito	Nº de alumnos
Futbol	25
Muñecas	11
Atrapadas	7
La cuerda	6
Pelotas	4
Las escondidas	3
Comidita	3
Beisbol	2
Otros	12
Total	73



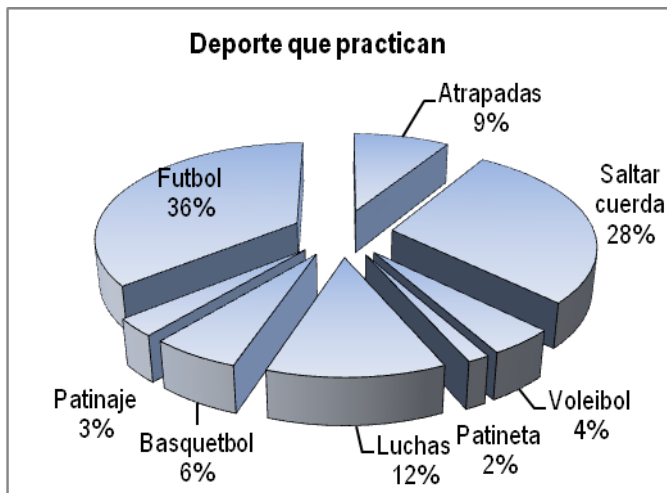
18. ¿Cuántas horas al día juegas?

Horas de juego al día	Nº de alumnos
Nunca	1
1 a 3 hrs	26
3 a 5 hrs	36
Más de 5 hrs	10
Total	73



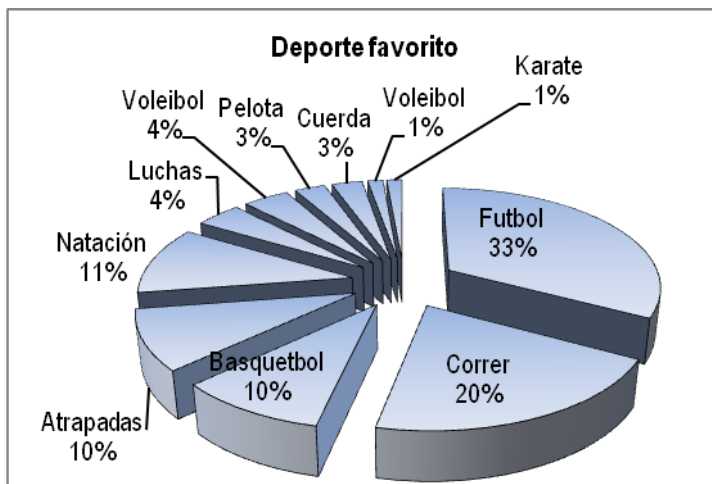
19. ¿Prácticas algún deporte?

Practican deporte	N° de alumnos
Si	67
No	6
Total	73



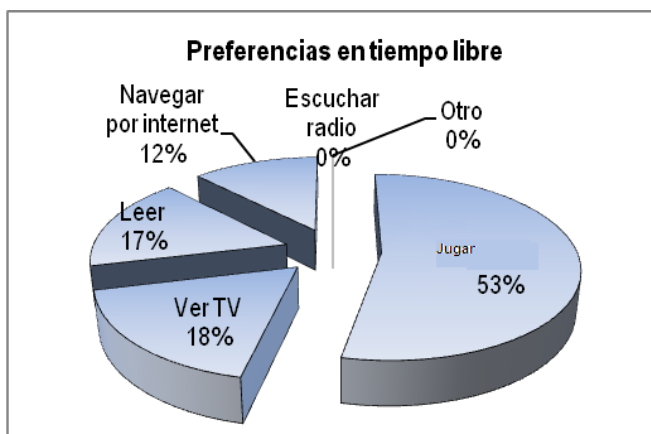
20. ¿Cuál?

Deporte que practican	N° de alumnos
Atrapadas	6
Saltar cuerda	19
Voleibol	3
Patineta	1
Luchas	8
Basquetbol	4
Patinaje	2
Fútbol	24
Total	67



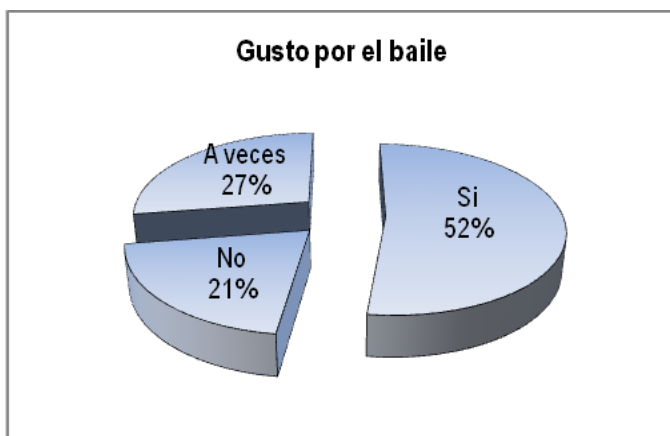
21. ¿Cuál es tu deporte favorito?

Deporte favorito	N° de alumnos
Fútbol	24
Correr	15
Basquetbol	7
Atrapadas	7
Natación	8
Luchas	3
Voleibol	3
Pelota	2
Cuerda	2
Voleibol	1
Karate	1
Total	73



22. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Preferencias en tiempo libre	N° de alumnos
Jugar	39
Ver TV	13
Leer	12
Navegar por internet	9
Escuchar radio	0
Otro	0
Total	73



23. ¿Te gusta bailar?

Gusto por el baile	N° de alumnos
Si	38
No	15
A veces	20
Total	73



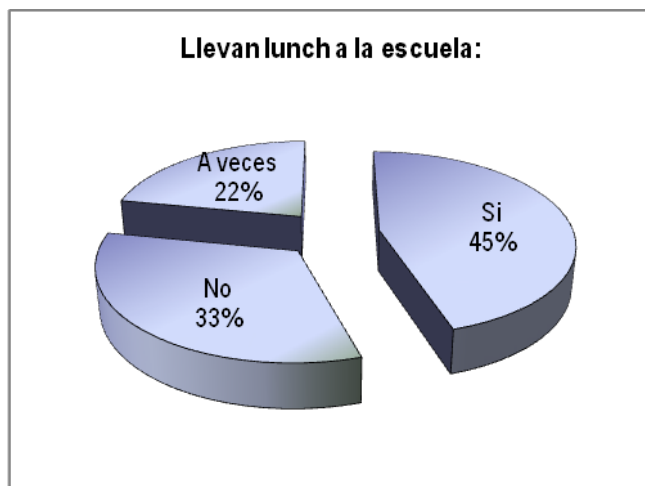
24. ¿Te gustaría que en clase tú maestro realizara actividades en las que tú y tus compañeros jueguen?

Actividades en clase	N° de alumnos
Si me gustaría	64
No me gustaría	9
Total	73



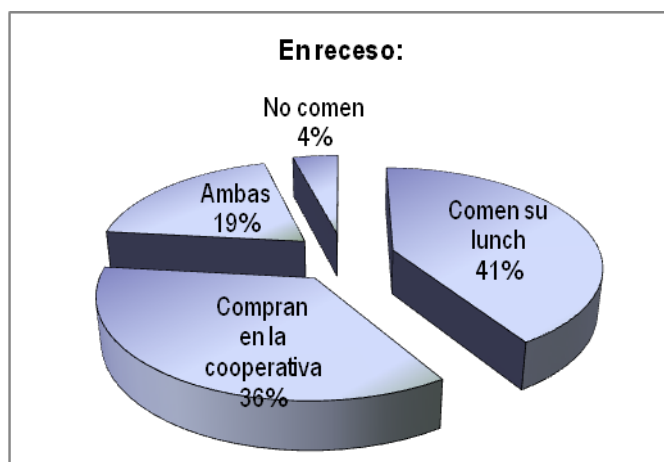
25. ¿Desayunas antes de ir a la escuela?

Desayunan antes de ir a la escuela	N° de alumnos
Si	53
No	11
A veces	9
Total	73



26. ¿Te llevas a la escuela tu *lunch*?

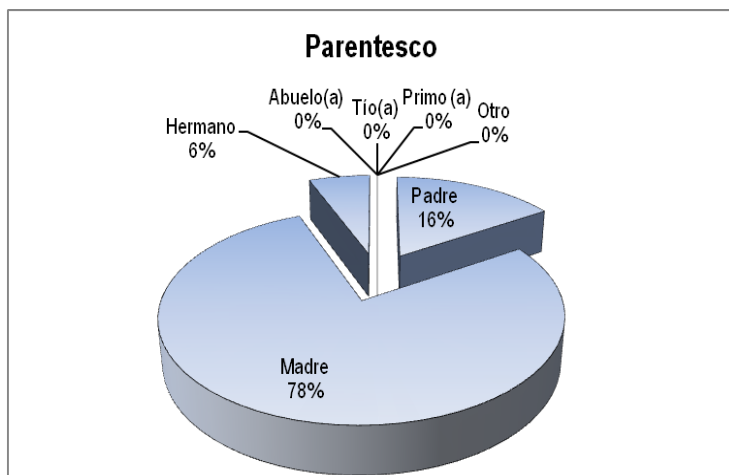
Llevar <i>lunch</i> a la escuela	N° de alumnos
Si	33
No	24
A veces	16
Total	73



27. Cuando estás en receso ¿Comes tu *lunch*, compras en la cooperativa, ambas o no comes?

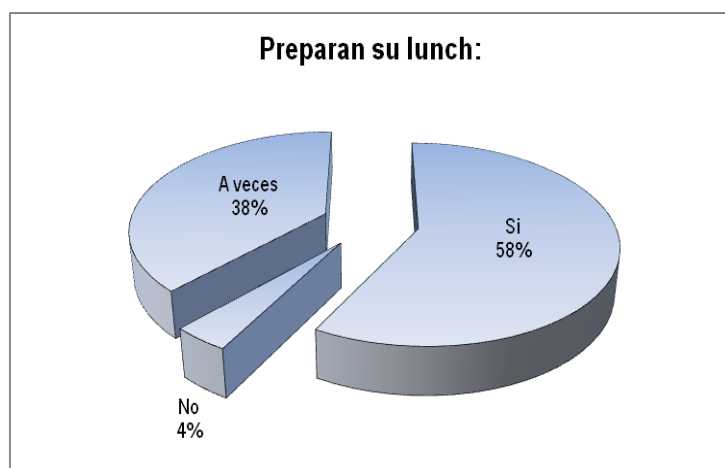
En receso	N° de alumnos
Comen su <i>lunch</i>	30
Compran en la cooperativa	26
Ambas	14
No comen	3
Total	73

Resultados del cuestionario realizado a los padres de familia o tutores de los alumnos de 3° de primaria



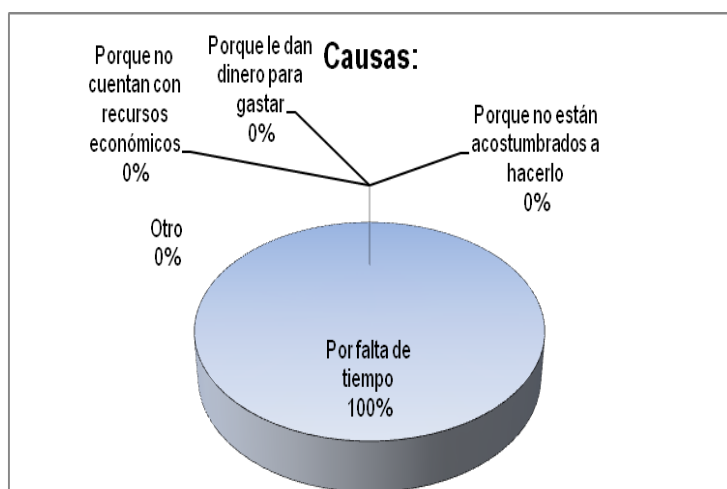
1. ¿Qué parentesco tienes con el menor?

Parentesco	N° de padres y/o tutores
Padre	8
Madre	39
Hermano	3
Abuelo(a)	0
Tío(a)	0
Primo (a)	0
Otro	0
Total	50



2. ¿Preparas *lunch* para el niño?

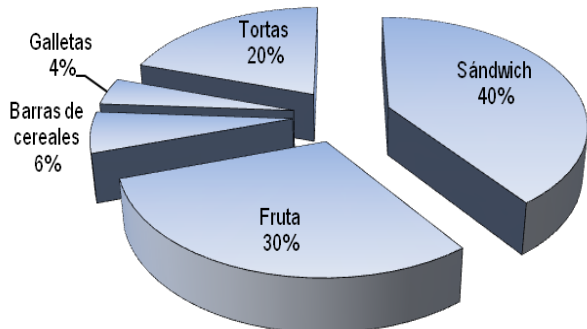
Preparan <i>lunch</i>	N° de padres y/o tutores
Si	29
No	2
A veces	19
Total	50



3. ¿Por qué no le das *lunch*?

Causas	N° de padres y/o tutores
Por falta de tiempo	2
Porque no cuentan con recursos económicos	0
Porque no están acostumbrados a hacerlo	0
Porque le dan dinero para gastar	0
Otro	0
Total	2

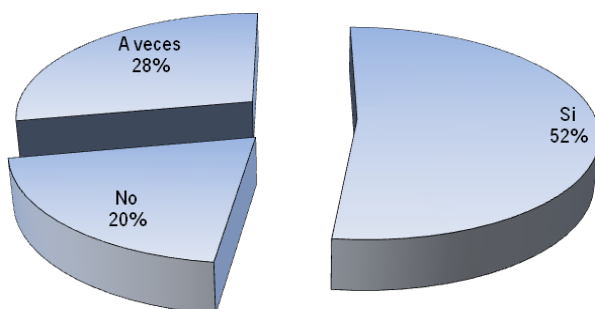
Alimentos incluidos en el lunch del niño



4. ¿Qué tipo de alimento incluyen frecuentemente en el *lunch* del niño?

Alimentos incluidos en el <i>lunch</i> del niño	N° de padres y/o tutores del alumno
Sándwich	20
Fruta	15
Barras de cereales	3
Galletas	2
Tortas	10
Total	50

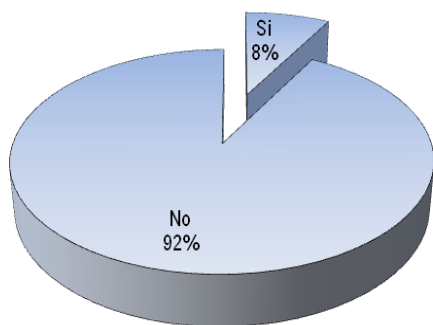
Dinero que le dan para gastar al menor



5. ¿Le das dinero para gastar en la escuela?

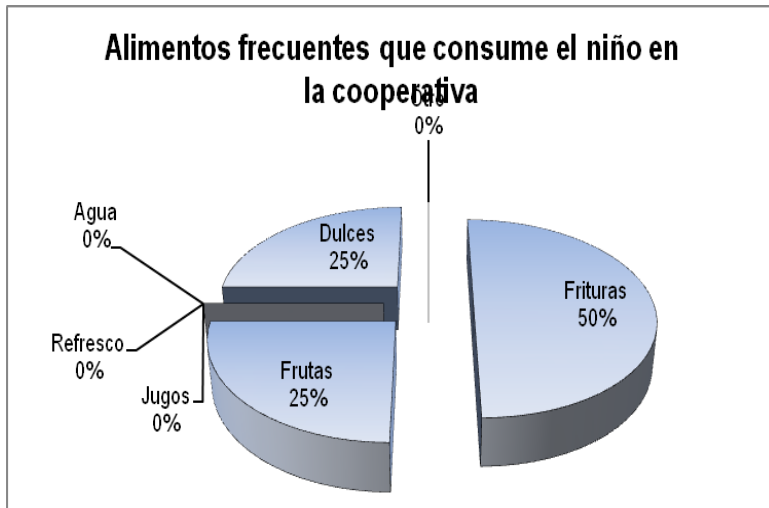
Dinero que le dan para gastar al menor	N° de padres y/o tutores del alumno
Si	26
No	10
A veces	14
Total	50

Le preguntan al niño qué es lo que compra en la cooperativa de la escuela:



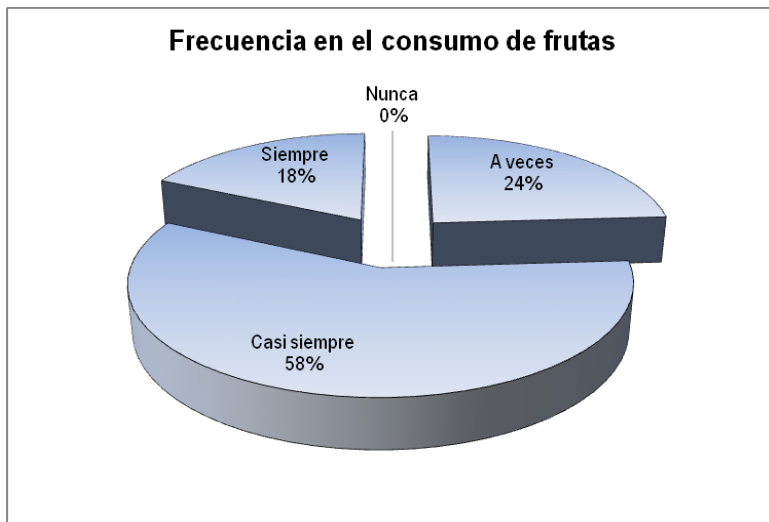
6. ¿Le preguntas a tu hijo qué es lo que compra en la cooperativa de la escuela?

Le preguntan al niño qué es lo que compra en la cooperativa de la escuela	N° de padres o tutores del alumno
Si	4
No	46
Total	50



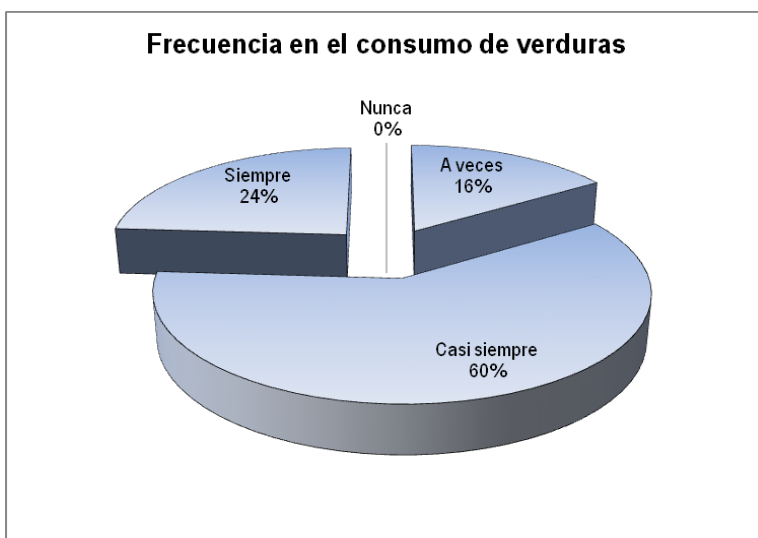
7. ¿Qué es lo que compra con más frecuencia?

Alimentos frecuentes que consume el niño en la cooperativa	N° de padres o tutores del alumno
Frituras	2
Frutas	1
Refresco	0
Jugos	0
Agua	0
Dulces	1
Otro	0
Total	4



8. En casa ¿Con qué frecuencia consumen frutas?

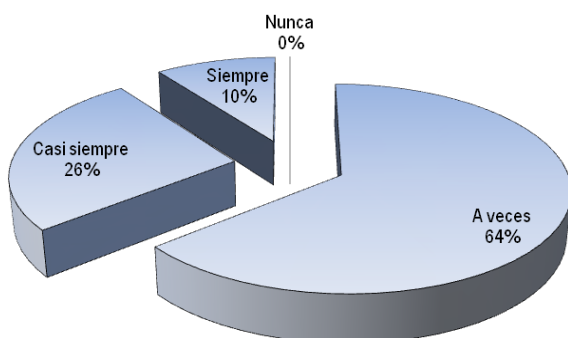
Frecuencia en el consumo de frutas	N° de padres y/o tutores de los alumnos
Nunca	0
A veces	12
Casi siempre	29
Siempre	9
Total	50



9. ¿Con qué frecuencia consumen verduras?

Frecuencia en el consumo de verduras	N° de padres y/o tutores de los alumnos
Nunca	0
A veces	8
Casi siempre	30
Siempre	12
Total	50

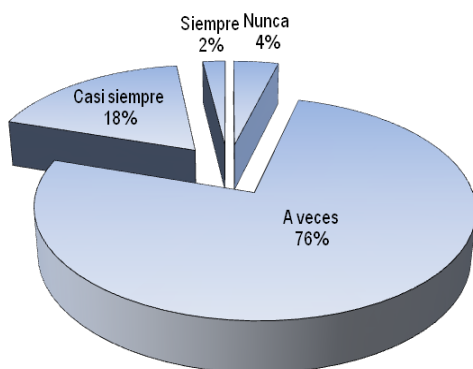
Frecuencia en el consumo de pollo



10. ¿Con qué frecuencia consumen pollo?

Frecuencia en el consumo de pollo	N° de padres y/o tutores de los alumnos
Nunca	0
A veces	32
Casi siempre	13
Siempre	5
Total	50

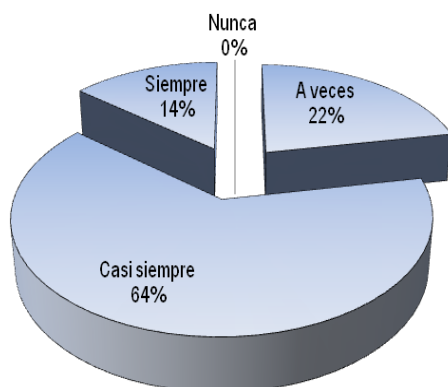
Frecuencia en el consumo de pescado



11. ¿Con qué frecuencia consumen pescado?

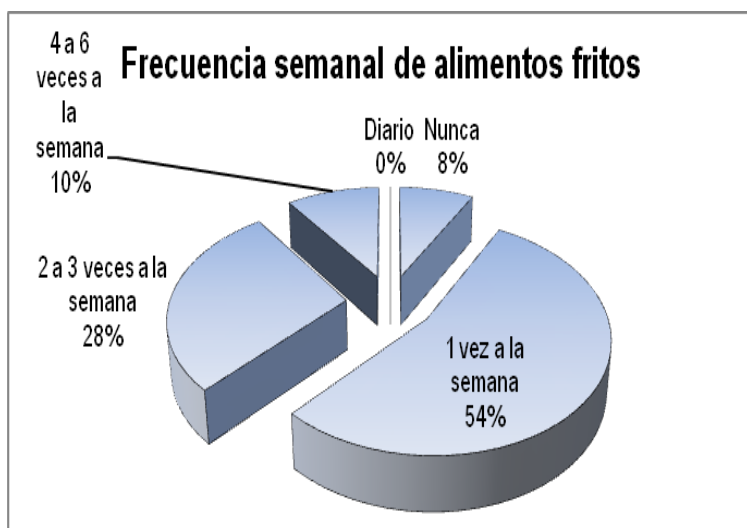
Frecuencia en el consumo de pollo	N° de padres y/o tutores de los alumnos
Nunca	2
A veces	38
Casi siempre	9
Siempre	1
Total	50

Frecuencia en el consumo de carne



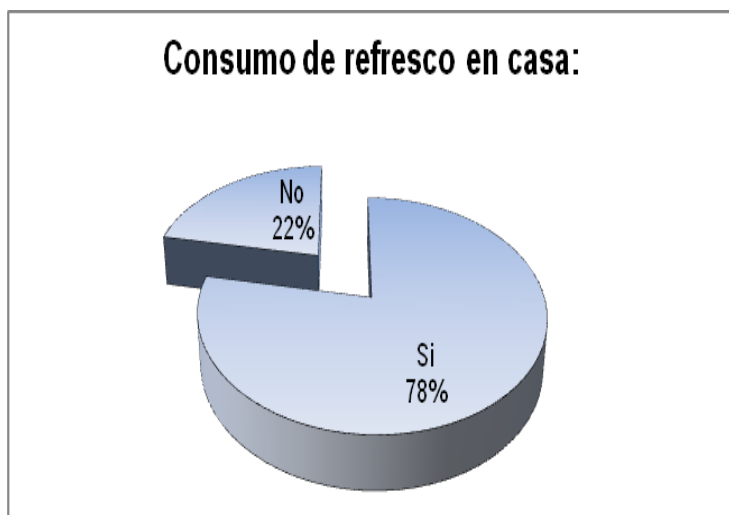
12. ¿Con qué frecuencia consumen carne?

Frecuencia en el consumo de pollo	N° de padres y/o tutores de los alumnos
Nunca	0
A veces	11
Casi siempre	32
Siempre	7
Total	50



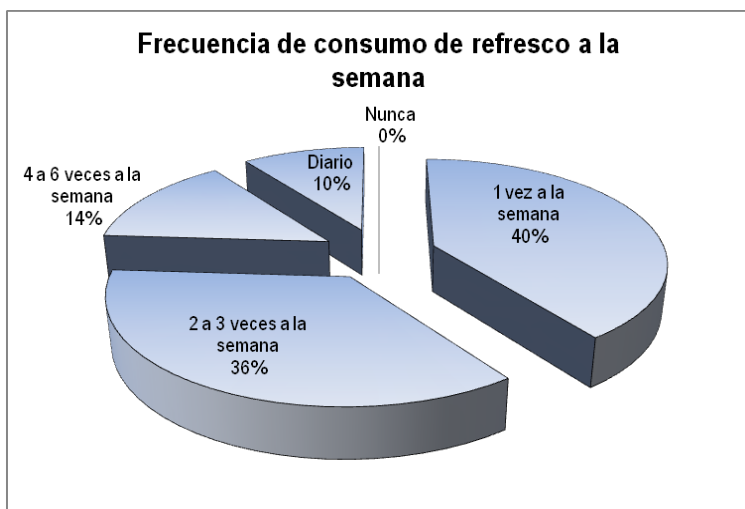
13. ¿Cuántas veces a la semana comen alimentos fritos?

Frecuencia semanal de alimentos fritos	N° de padres y/o tutores de los alumnos
Nunca	4
1 vez a la semana	27
2 a 3 veces a la semana	14
4 a 6 veces a la semana	5
Diario	0
Total	50



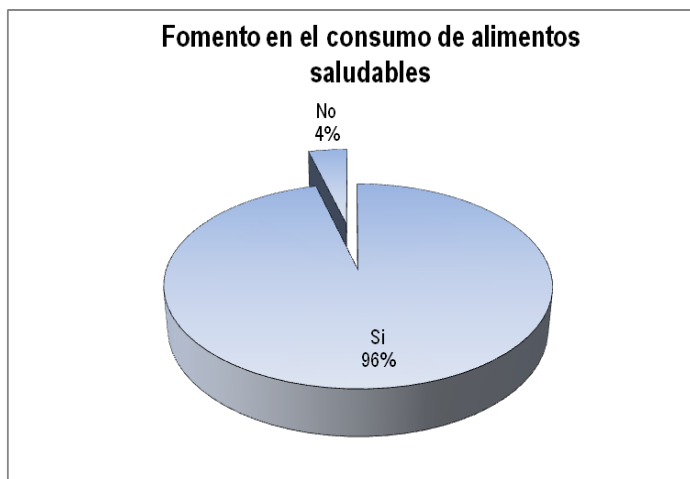
14. ¿En casa consumen refresco?

Consumo de refresco en casa	N° de padres y/o tutores de los alumnos
Si	39
No	11
Total	50



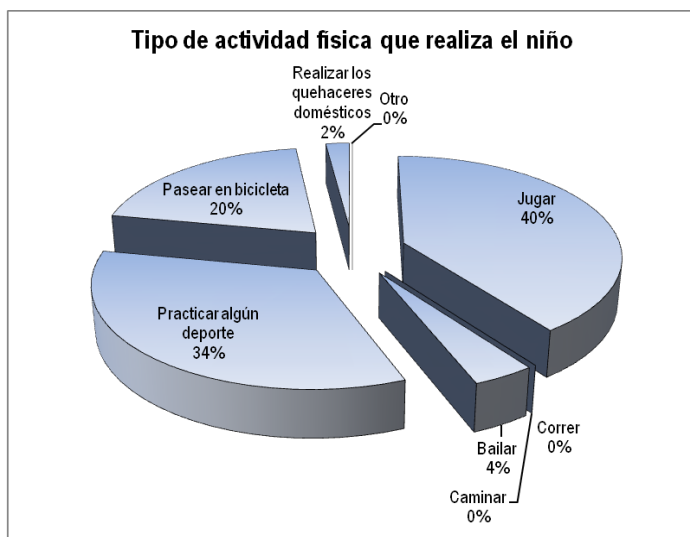
15. ¿Cuántas veces a la semana consumen refresco?

Frecuencia de consumo de refresco a la semana	N° de padres y/o tutores de los alumnos
Nunca	0
1 vez a la semana	20
2 a 3 veces a la semana	18
4 a 6 veces a la semana	7
Diario	5
Total	50



16. En tu casa ¿Le fomentan al menor e consumo de alimentos saludables?

Fomento en el consumo de alimentos saludables	N° de padres y/o tutores de los alumnos
Si	48
No	2
Total	50



17. ¿Practican el niño actividad física (correr, bailar, jugar, hacer quehaceres domésticos, caminar, etc.?)

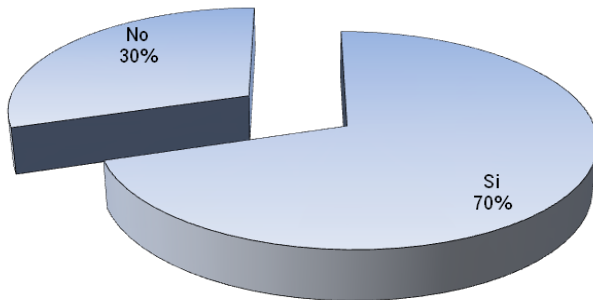
Practica el niño actividad física:	N° de padres y/o tutores de los alumnos
Si	50
No	0
Total	50



18. ¿Qué tipo de actividad física realiza el menor?

Tipo de actividad física que realiza el niño	N° de padres y/o tutores de los alumnos
Jugar	20
Correr	0
Caminar	0
Bailar	2
Practicar algún deporte	17
Pasear en bicicleta	10
Realizar los quehaceres domésticos	1
Otro	0
Total	50

Practica algún deporte:

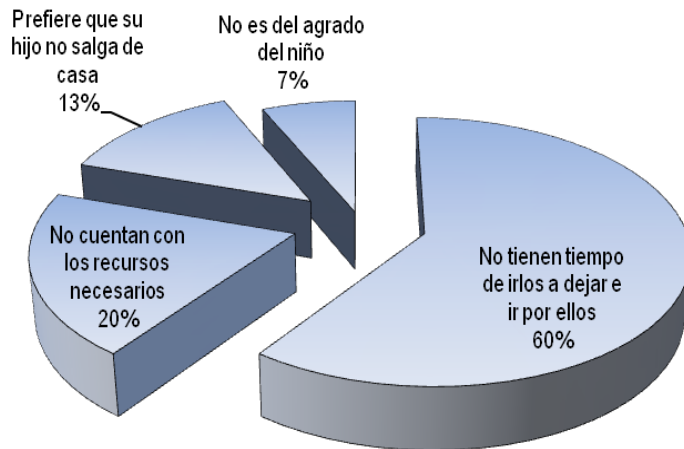


19. ¿El niño practica algún deporte?

Practica algún deporte	N° de padres y/o tutores de los alumnos
Si	35
No	15
Total	50

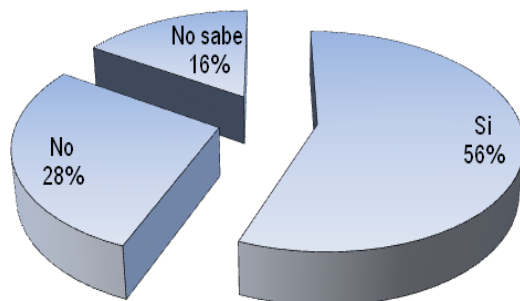
¿Por qué?

Causas con respecto a la falta de prácticas deportivas



Causas con respecto a la falta de prácticas deportiva	N° de padres y/o tutores de los alumnos
No tienen tiempo de irlos a dejar e ir por ellos	9
No cuentan con los recursos necesarios	3
Prefiere que su hijo no salga de casa	2
No es del agrado del niño	1
Total	15

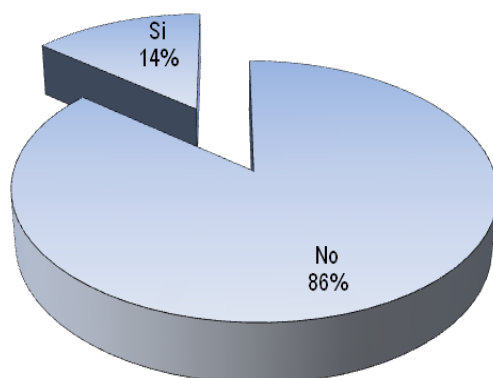
Presencia de instituciones deportivas cercanas al lugar de residencia de los padres y/o tutores



20. Cerca de tu casa ¿Hay algún deportivo o institución pública y/o privada en el que se puedan realizar actividades deportivas?

Presencia de instituciones deportivas cercanas al lugar de residencia	N° de padres y/o tutores de los alumnos
Si	28
No	14
No sabe	8
Total	50

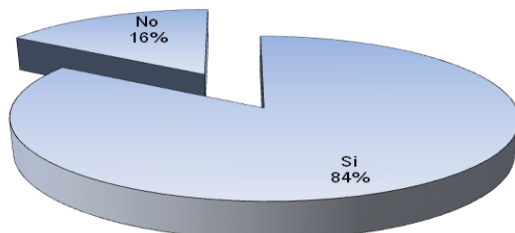
Padecimiento de obesidad en los niños



21. ¿El menor padece de obesidad y sobrepeso?

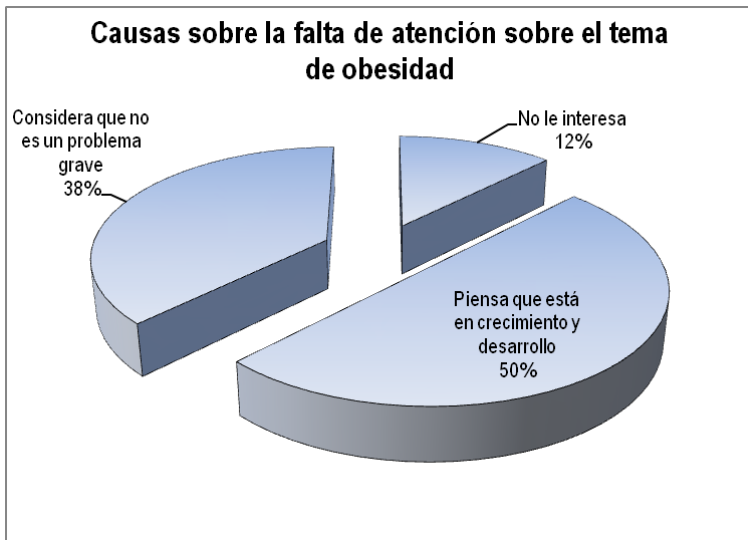
Padece de obesidad el menor	N° de padres y/o tutores de los alumnos
No	43
Si	7
Total	50

Han hablado con él sobre la gravedad de la obesidad



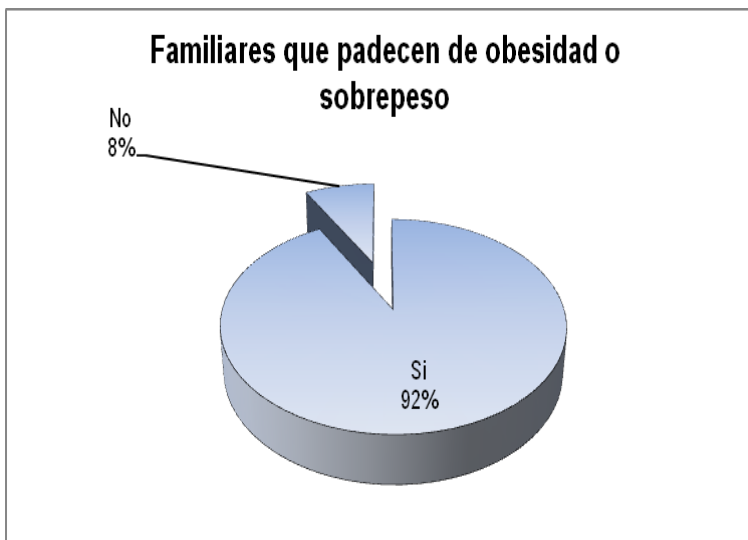
22. ¿Has hablado con él sobre la gravedad que hay en padecer obesidad?

Han hablado con él sobre la gravedad de la obesidad	N° de padres y/o tutores de los alumnos
Si	42
No	8
Total	50



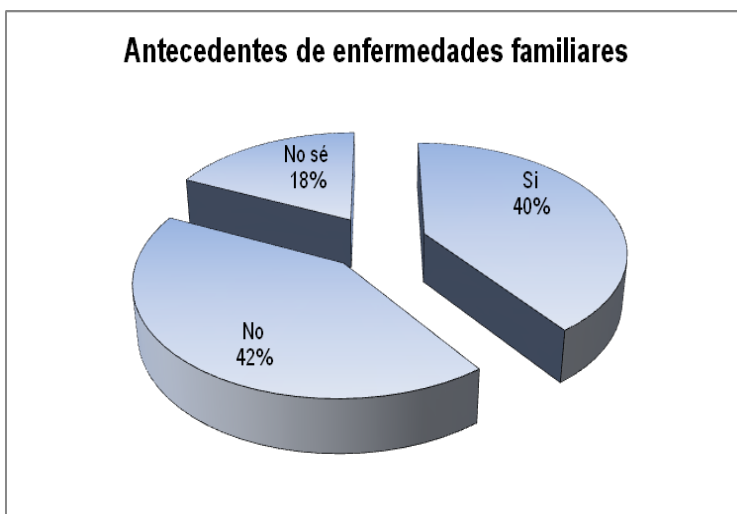
¿Por qué?

Causas sobre la falta de atención en el tema de obesidad	N° de padres y/o tutores de los alumnos
No le interesa	1
Piensa que está en crecimiento y desarrollo	4
Considera que no es un problema grave	3
Total	8



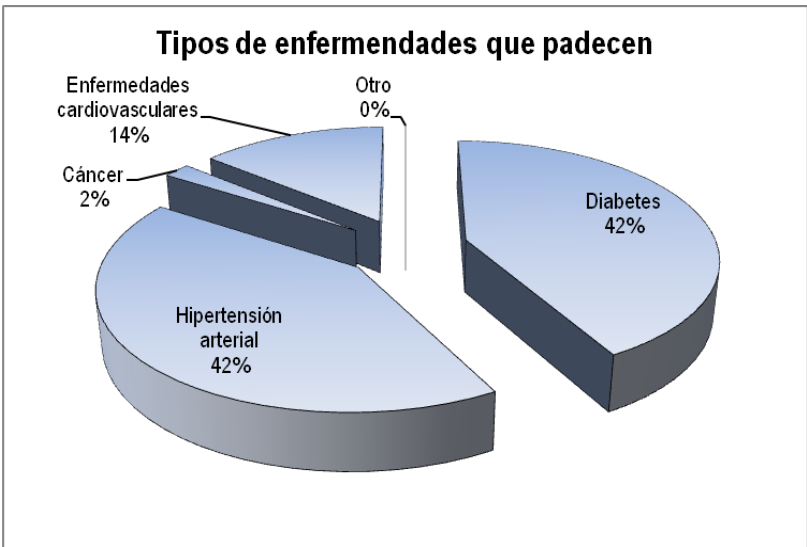
23. ¿Tienes familiares que padezcan de obesidad o sobrepeso?

Familiares que padecen de obesidad o sobrepeso	N° de padres y/o tutores de los alumnos
Si	46
No	4
Total	50



24. ¿Tiene antecedentes de familiares que padezcan de alguna enfermedad relacionada a la obesidad?

Antecedentes de enfermedades familiares	N° de padres y/o tutores de los alumnos
Si	20
No	21
No sé	9
Total	50



25. ¿Qué tipo de enfermedades padecen?

Tipos de enfermedades que padecen	N° de padres y/o tutores de los alumnos
Diabetes	21
Hipertensión arterial	21
Cáncer	1
Enfermedades cardiovasculares	7
Otro	0
Total	50

8.3 Registro de datos de la observación participante

Datos registrados de la observación participante en la escuela Profesor Luis Villarreal Martínez.

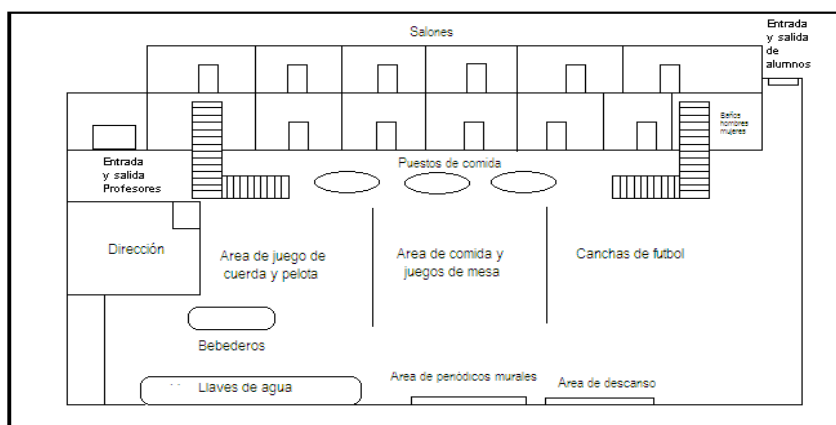
✓ Estructura de la escuela primaria

La escuela está compuesta por un edificio de dos plantas que está dividido por 16 salones. En la parte inferior derecha del edificio se encuentran los baños de los alumnos (uno de mujeres y otro de hombres), mientras que en la parte inferior izquierda del mapa se localiza la dirección y el cuarto de mantenimiento.

En la parte de enfrente del edificio está el área en donde se coloca el periódico mural, así mismo se encuentran unos bebederos y una pileta de llaves que abastecen de agua potable a los alumnos y personal de la escuela.

Finalmente, la puerta de entrada y salida esta dividida en dos partes, la primera se encuentra en frente de las canchas de futbol y a un costado del edificio, ésta es exclusiva para los alumnos de dicha institución. La segunda se encuentra en frente de la dirección, esta puerta es sólo para el uso del personal académico, administrativo y de mantenimiento.

Mapa de la estructura de la escuela primaria. Fuente propia.



La hora de receso inició a las 10:30 y terminó a las 11:00 de la mañana.

Antes de que diera inicio la hora de receso, el personal de mantenimiento se dedicó a colocar dos vallas en el patio de la escuela, esto con el objetivo de dividirlo en tres áreas:

La primera área estaba ubicada a un costado de la dirección de la escuela, éste espacio estaba destinado, específicamente, para que los niños jugaran con la cuerda y pelota. En esta área se colocaron dos cajas de plástico que surtían a los alumnos de este material, la mayoría de los alumnos que tomaban las cuerdas y pelotas para jugar eran niñas.

La segunda área estaba destinada para juegos de mesa y consumo de alimento. Es decir, en la parte central del patio algunos niños se sentaban para consumir sus alimentos, y otros tantos para jugar con sus muñecos(as), memorama, serpientes y escaleras, etc. En esta área, se percibió un número mayoritario de niñas, las cuales colocaban mantelitos en el suelo para sentarse y realizar sus actividades.

La tercera área estaba adaptada como cancha de futbol, en ella se encontraban jugando únicamente niños, la mayoría de ellos era de quinto y sexto año.

Algunos niños y niñas que no se encontraron específicamente en alguna de estas partes, estaban en pareja y/o en grupo caminando en el patio y otros tantos sentados en las bancas de descanso.

✓ Área de comida

Durante la hora de receso estaban tres puestos de comida, cada uno de ellos era atendido por dos personas las cuales llevaban: guantes de plástico, un cubre bocas, una gorra que les cubría el cabello y un delantal.

Cada uno de los puestos ofrecía alimentos variados, en general saludables. En el primer puesto vendían arroz y tacos de guisado preparados con carne de pollo y res. Cabe de resaltar que la comida que se vendía estaba preparada con muy poca grasa.

En el segundo puesto se vendía fruta picada de temporada acompañada de chile y limón, así mismo se ofrecía yogurt con cereal servido en vasitos de plástico, barras de cereales, etc.

Finalmente, en el tercer puesto se vendían paletas congeladas de sabores, palomitas (caseras) y jugos de fruta.

✓ Alimento de los estudiantes

Los alimentos que consumieron la mayoría de los alumnos en la escuela

fueron tortas, sándwiches, palomitas caseras, paletas de hielo y agua de sabor. Algunos de los niños que se encontraban comiendo de su *lunch*, también compraban alimentos en los puestos, en este caso hubo una demanda en el consumo de helados, paletas de hielo y palomitas. Por ejemplo, se observaron diversos casos, entre ellos se percibió a un niño que se encontraba comiendo una torta de su *lunch*, posteriormente se dirigió a la cooperativa para comprar un taco de guisado y unas palomitas.

Cabe de recordar que los precios de la comida que se vendían en los puestos variaban de entre \$ 5.00 a \$10.00 pesos.

✓ Conducta de los estudiantes

Los alumnos al iniciar el receso salieron automáticamente y se dirigieron a los puestos de comida, otros tantos se fueron a apartar lugar en las bancas de descanso.

Por otro lado, algunos alumnos que ya tenían *lunch* se dirigían directamente al área de juegos de mesa y comida, y ahí se quedaron a comer con sus demás compañeros. Cada uno de los estudiantes, de acuerdo a sus necesidades, se dirigía a un área determinada, por ejemplo, algunos niños jugaban en las canchas futbol, otros estaban en el área central en donde comían o jugaban con sus muñecos y juegos de mesa, y en la otra área jugaban con la cuerda y pelota.

Con respecto a los alumnos que se encontraban comprando en los puestos de comida, la mayoría comía rápido para irse a jugar con la cuerda o en las canchas de futbol, sin embargo, la minoría se quedaba sentada

comiendo durante todo el receso.

Al terminar el receso (el cual tuvo una duración de media hora) los alumnos comenzaron a recoger sus cosas y se formaron en su respectivo salón, posteriormente, el personal de mantenimiento se dedicó a recoger las vallas y a limpiar el patio.