


# UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN  
Y ALIMENTOS

## ELABORACIÓN DE TEXTO

GUÍA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA,  
PARA PREVENIR EL MAL USO DE LA  
TECNOLOGÍA EN PREESCOLARES.

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**LICENCIADO EN NUTRIOLOGÍA**

PRESENTA

**JAZMÍN ALEJANDRA LÓPEZ ESPINOSA**

DIRECTORA DE TESIS

**MPA. MARÍA DEL ROCÍO PASCASIO GONZÁLES**

TUXTLA GUTIÉRREZ

FEBRERO DEL 2020



# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	1
JUSTIFICACIÓN .....	3
OBJETIVOS .....	5
MARCO TEÓRICO.....	6
<b>DEFINICIONES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NO SALUDABLE .....</b>	<b>6</b>
<b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE .....</b>	<b>6</b>
<b>CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE .....</b>	<b>6</b>
<b>ALIMENTACIÓN EN EDAD PREESCOLAR.....</b>	<b>8</b>
<b>FACTORES QUE CONTRIBUYEN A AGRAVAR EL PROBLEMA DE LA OBESIDAD INFANTIL.....</b>	<b>8</b>
<b>PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL .....</b>	<b>9</b>
<b>LA TECNOLOGÍA.....</b>	<b>10</b>
<b>EL MAL USO DE LA TECNOLOGÍA, Y LA IMPORTANCIA DE QUE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR     PUEDAN ENTRETENERSE CON JUEGOS TRADICIONALES.....</b>	<b>15</b>
<b>PROMOCIÓN DEL BUEN USO DE LA TECNOLOGÍA EN NIÑOS DE EDAD ESCOLAR. ....</b>	<b>17</b>
<b>MALA NUTRICIÓN Y OBESIDAD.....</b>	<b>17</b>
METODOLOGÍA .....	22
REFERENCIA DOCUMENTALES .....	23

## INTRODUCCIÓN

Se define a la orientación alimentaria como el conjunto de acciones que proporcionan información básica científicamente validada y sistematizada que desarrollan habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación para favorecer la adopción de una dieta correcta en el ámbito individual, familiar o colectivo, tomando en cuenta las condiciones físicas, económicas y sociales.

La Educación Alimentaria implica acción que provoca cambios en el comportamiento en cuanto a la alimentación; por lo tanto, el propósito principal de la Educación Alimentaria es ayudar a las personas a adquirir conocimientos, habilidades y conciencia en la óptima nutrición y salud integral, llevándolo a la práctica para así gozar de una buena salud, a través de una dieta equilibrada y ecológica que le provea una fuerza vital para enfrentar las vicisitudes y necesidades de la vida.

La principal responsabilidad de la Educación Alimentaria recae sobre las escuelas, ya que a través de ellas se llega a casi todas las personas en la época en que los hábitos son flexibles y pueden cambiarse fácilmente. Los mejores años de la niñez están en los primeros seis grados, porque sus hábitos son flexibles y tienden a ser cooperativos (García, 2014).

La Educación en Alimentación y Nutrición debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; y el énfasis que la educación debe asumir, sobre todo en la infancia, en el fomento de conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación (De la cruz, 2015).

En la actualidad la tecnología está al alcance de todos y con más prevalencia en los primeros años de vida que son más vulnerables, ellos no solo ven TV si no también ya utilizan dispositivos móviles o tablet que usan con un manejo sorprendente, y si hacen un mal uso de ella se pueden ver las consecuencias que conlleva.

Pero esta problemática que cada vez se extiende más, lleva consigo a que los niños en edad preescolar no tengan una alimentación saludable, la mayoría de los niños no llevan una alimentación buena, no hay ni variedad, ni calidad, ni la cantidad necesaria que ellos necesitan, puesto que el internet invade sus horas de comer y como consecuencia su alimentación.

En la actualidad los padres no cuentan con el tiempo suficiente para estar pendientes de sus hijos, ya sea por el exceso de trabajo u otras cosas que intervengan, no prestan la atención adecuada que el niño necesita, y ahí es donde este busca algo para entretenerse. Como padres deben supervisar que su hijo tenga un tiempo específico al día y no excederse de eso, no llevar los celulares a la mesa en la hora de comida, tener tiempo para jugar con sus hijos o pasar un rato agradable con ellos, inculcarles un deporte o que haga alguna actividad que los mantenga entretenidos y que sean beneficiosos para su crecimiento y desarrollo.

Se pueden tomar en cuenta que existen herramientas más tradicionales que permiten un mejor desarrollo mental de los niños, por ejemplo, a fomentar la lectura en voz alta es eficaz para mejorar el lenguaje, la alfabetización, la imaginación y el desarrollo cognitivo de los niños, leerles cuentos antes de dormir, colorear, armar figuras con bloques, inventar juegos que salga de la imaginación de los niños.

Este proyecto se llevó a cabo en el Jardín de Niños Gonzalo Enrique Ruiz Albuera, ubicado en Comitán de Domínguez, Chiapas. Se realizó por medio de una guía alimentaria dirigido a niños en edad preescolar, que tuvo como beneficios facilitar y orientar a los padres de familia para el mejoramiento del uso de la tecnología y la alimentación de los niños. En esta edad los niños son más vulnerables y el uso de la tecnología cada vez se utiliza en edades muy tempranas y trae como consecuencia la mala alimentación e incluso el sedentarismo, prevenir este tipo de problemas es de suma importancia ya que el niño puede mejorar estilos de vida en un futuro.

## JUSTIFICACIÓN

La edad preescolar se caracteriza por un gran crecimiento social, cognitivo y emocional, por lo que la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables durante esta etapa repercutirá a lo largo de la vida del niño.

En América Latina, más de 20% (aproximadamente 42.5 millones) de niños de entre 0 a 19 años presentan sobrepeso u obesidad. Específicamente en menores de cinco años, se estimó que en 2016, más de 41 millones de niños en todo el mundo tenían sobrepeso o eran obesos. Este panorama conlleva a reflexionar sobre los factores que contribuyen a desarrollarla, sus consecuencias y el desafío de identificar factores socioculturales y contextuales que predisponen a los niños al desarrollo de la obesidad, y determinar formas de dar cuenta de estos factores en el desarrollo de soluciones efectivas(ENSANUT, 2016).

La malnutrición es un problema que afecta a los niños, niñas y adolescentes en México de distintas maneras. Por un lado, la desnutrición durante la infancia tiene impactos negativos en el resto de la vida, como tallas bajas y desarrollo insuficiente del sistema inmunológico. Por otro lado, el sobrepeso y la obesidad favorecen la aparición de enfermedades como la diabetes, problemas circulatorios, del corazón o de los riñones, repercusiones graves que afectan la calidad y la esperanza de vida (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2015).

Según las estadísticas, con respecto a la obesidad 1 de cada 20 niñas y niños menores de 5 años y 1 de cada 3 entre los 6 y 19 años padece sobrepeso u obesidad. Esto coloca a México entre los primeros lugares en obesidad infantil a nivel mundial, problema que se presenta más a menudo en los estados del norte y en comunidades urbanas.

Mientras en el rubro de la desnutrición 1 de cada 8 niñas y niños menores de 5 años padece desnutrición crónica. La desnutrición se presenta principalmente en los estados del sur de México y en las comunidades rurales más que en las urbanas; los más afectados son los hogares indígenas (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia,2015).

En Chiapas el problema de obesidad y sobrepeso no es diferente al del país en la encuesta nacional de salud y nutrición 2012, el sobrepeso y la obesidad en niños menores de 5 años es del 47.1% estatal y de 28% en zona urbana y del 19.1% en la zona rural.

Toda esta problemática, se agudiza cuando los padres de familia al buscar diversas formas de entretener a sus hijos se refugian en la tecnología, misma que impacta su estado emocional y conlleva a que no duerman bien las 8 horas recomendadas por la OMS 2008, no coman bien o no lleven una alimentación adecuada, tenga una vida más sedentaria, no realicen alguna actividad física al día y no puedan interactuar con niños de su edad.

Pasar mucho tiempo en la tv aumenta la ingesta de bebidas azucaradas, comida chatarra o comida rápida, ya que en la tv pasan anuncios que influyen en gran medida en la alimentación del niño y hace que estos se confundan y prefieran la comida chatarra en lugar de frutas y verduras, esto hace un vínculo entre las horas de estar usando la tecnología y la mala alimentación de los niños, así mismo influye mucho que los padres acostumbren dar alimentos chatarra en lugar de snack saludables mientras ven la televisión o juegan la tablet o Smart phone. Hay aspectos vitales a los que los adultos deben poner atención antes de exponer a niños pequeños a la tecnología, ellos las denominan "las tres C". Contenido: deben asegurarse que la aplicación, video, juego o música está adecuada para niños de su edad. Contexto: cada niño tiene una rutina diferente, pero, en todo caso, debe tomarse en cuenta las otras actividades que el niño realiza, el tiempo que dura desplazándose de un lugar a otro, las horas de sueño y si tiene algún miedo específico antes de buscar el contenido. Caso: conozca a su niño. ¿Es muy sensible a ciertos ruidos o imágenes? ¿Le cuesta dormir después de jugar? ¿De qué temas dice que le gusta más aprender? (Guernsey y Levine, 2015).

El tema se realizó para mejorar la calidad de vida de los niños más pequeños y prevenir el mal uso de la tecnología, motivar a los padres de familia para crear estilos de vida saludables para un mejor futuro de sus hijos, ya que ellos son el futuro del mañana.

## OBJETIVOS

### GENERAL:

Elaborar una guía de orientación alimentaria dirigida a niños en edad preescolar, para modificar los hábitos de alimentación no saludables por motivo al mal uso de la tecnología y prevenir enfermedades que sean de origen alimenticio.

### ESPECÍFICOS:

Seleccionar información científica, sobre las características nutricias de los preescolares, para proyectar la información relevante dentro de la guía.

Promocionar juegos tradicionales con temáticas de nutrición con el fin de disminuir el uso constate de tecnologías.

Fomentar la actividad física en los preescolares através de dinámicas educativas orientadas hacia la alimentación saludable, plasmadas dentro de la guía.

## MARCO TEÓRICO

### DEFINICIONES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NO SALUDABLE

Alimentación es el acto de proveerse de alimentos, se necesita seleccionar los alimentos, prepararlos y posteriormente consumirlos.

La **alimentación** es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad (Nutrición y salud, 2015).

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud (AEAL, 2016).

Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes y la alimentación complementaria adecuada; proporcionando una dieta completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes (ABECÉ, 2017).

### CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. Completa: debe contener todos los macro, micronutrientes (proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales), agua y fibra.
2. Equilibrada: debe incluir cantidades adecuadas de los grupos alimentos, los cuales al ser combinados aporten la proporción de nutrientes para promover el crecimiento y /o mantenimiento de la salud.

3. Suficiente en energía y nutrientes que promueva en los niños el crecimiento, la producción de leche durante la lactancia y el mantenimiento de un peso saludable en todas las etapas del curso de vida.

4. Adecuada: se ajusta a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de los individuos.

5. Inocua: es aquella que es libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que van en detrimento del estado de salud de quien la consume (ABC, alimentación saludable, 2017) .

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (OMS,2019).

Principales causas de una mala alimentación:

### **Falta de educación**

La educación nutricional es fundamental para desarrollar buenos hábitos alimenticios, sin embargo no está extendida en los planes educativos de colegios, institutos y universidades.

### **Hábitos y aprendizaje**

Si un niño vive en una familia con malos hábitos alimenticios, es mucho más probable que aprenda esos mismos hábitos y que desarrolle obesidad y otros problemas nutricionales.

### **Recursos**

Los recursos que tiene cada familia o persona influyen en su alimentación (Rubin, 2014)

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud (OMS, 2018).

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (OMS, 2018).

Una alimentación inadecuada en la primera infancia es uno de los principales factores de riesgo de mala salud a lo largo de la vida. Entre los efectos a largo plazo cabe citar un mal

rendimiento escolar, una menor productividad, alteraciones del desarrollo intelectual y social, y diversas enfermedades crónicas(OMS,2011).

### **ALIMENTACIÓN EN EDAD PREESCOLAR**

En la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes.

En la etapa preescolar, los niños inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos. En la elección de alimentos, influyen factores genéticos, aunque tiene mayor importancia los procesos de observación e imitación. Además de la familia, adquiere cada vez mayor importancia la influencia ejercida por los comedores de los centros educativos. La incorporación a la guardería y/o a la escuela conlleva, además, la independencia de los padres, la influencia de los educadores y de otros niños en todos los ámbitos, incluido el de la alimentación, especialmente, en aquellos que acuden al comedor escolar. Con el aumento de la edad, el apetito se recupera y tienden a desaparecer las apetencias caprichosas. En la edad escolar, la alimentación se va haciendo más independiente del medio familiar. La televisión y las otras tecnologías de la información y la comunicación (TICs) van adquiriendo un papel relevante. Además, la disponibilidad de dinero les permite comprar alimentos sin el control parental. El desayuno suele ser rápido y escaso. En la merienda, se recurre frecuentemente a productos manufacturados y bebidas azucaradas y el horario de comidas es más irregular

La alimentación sana de los niños en edad preescolar dependen de muchos factores, como la accesibilidad a los alimentos dependiendo del costo de los mismos y de los ingresos de los padres, ya que de la economía de los padres depende la calidad de los alimentos, también entra las tradiciones culturales, el grupo socioeconómico del niño, y la educación alimenticia que tenga la familia porque el niño aprenderá o tendrá una educación alimentaria buena o mala según como este acostumbrado la familia en comer (Moreno,2015).

### **FACTORES QUE CONTRIBUYEN A AGRAVAR EL PROBLEMA DE LA OBESIDAD INFANTIL**

Cada aspecto del entorno en que los niños se conciben, nacen y crecen puede agravar sus riesgos de padecer sobrepeso u obesidad. Durante el embarazo, la diabetes gestacional (una forma de diabetes que se presenta en el embarazo) puede dar lugar a un mayor peso al nacer y aumentar el riesgo de obesidad en el futuro (OMS, 2016).

La elección de alimentos saludables para los lactantes y los niños pequeños es crucial por cuanto las preferencias de alimentación se establecen tempranamente en la vida. La alimentación del lactante con alimentos hipercalóricos con altos contenidos de grasa, azúcar y sal es uno de los principales factores que propician la obesidad infantil (OMS, 2016).

La falta de información acerca de enfoques sólidos respecto de la nutrición, así como la limitada disponibilidad y asequibilidad de los alimentos sanos contribuyen a agravar el problema. La promoción intensiva de alimentos y bebidas hipercalóricos para los niños y las familias lo exacerban más aún. En algunas sociedades, ciertas pautas culturales muy arraigadas (tales como la creencia generalizada de que un bebé gordo es un bebé sano), pueden alentar a las familias a sobrealimentar a sus niños. El mundo, cada vez más urbanizado y digitalizado, ofrece menos posibilidades para la actividad física a través de juegos saludables. Además, el sobrepeso o la obesidad reducen las oportunidades de los niños para participar en actividades físicas grupales. Consiguientemente, se vuelven menos activos físicamente, lo que los predispone a tener cada vez más sobrepeso (OMS, 2016).

#### **PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL**

El sobrepeso y la obesidad son en gran medida prevenibles. Las políticas, los entornos, las escuelas y las comunidades son fundamentales, pues condicionan las decisiones de los padres y los niños, y pueden hacer que los alimentos más saludables y la actividad física regular sean la opción más sencilla (accesible, disponible y asequible), previniendo, así, la obesidad.

En la actualidad se sabe que México tiene el primer lugar en obesidad infantil, hay que hacer conciencia y ver por los niños, motivarlos a que hagan alguna actividad física o deporte porque estas son una de las principales formas de prevenir la obesidad, llevar una alimentación adecuada y saludable adecuada a su edad. Como padres de familia deben de

enseñarles que desde los primeros años de vida deben crear hábitos alimenticios buenos que permitirán el crecimiento y desarrollo adecuado.

Prevenir es la mejor opción ya que están dándoles a los niños que el día de mañana no tenga alguna enfermedad por consecuencias de una mala alimentación.

En el caso de los lactantes y los niños pequeños, la OMS recomienda:

- el inicio inmediato de la lactancia materna durante la primera hora de vida;
- la lactancia exclusivamente materna durante los seis primeros meses de vida; y
- la introducción de alimentos (sólidos) complementarios nutricionalmente adecuados e inocuos a los 6 meses, manteniendo al mismo tiempo la lactancia materna hasta los 2 años o más.

Los alimentos complementarios deben ser ricos en nutrientes y deben tomarse en cantidades adecuadas. A los 6 meses, deben introducirse en pequeñas cantidades, que aumentarán gradualmente a medida que el niño crezca. Los niños pequeños han de tener una alimentación variada que incluya alimentos como la carne, las aves, el pescado o los huevos, que deben tomar tan a menudo como sea posible (OMS,2016).

## **LA TECNOLOGÍA**

“Conjunto de herramientas, soportes y canales para el tratamiento y acceso a la información. (Gilbert, 1992).

"Todos aquellos medios de comunicación y de tratamiento de la información que van surgiendo de la unión de los avances propiciados por el desarrollo de la tecnología electrónica y las herramientas conceptuales, tanto conocidas como aquellas otras que vayan siendo desarrolladas como consecuencia de la utilización de estas mismas nuevas tecnologías y del avance del conocimiento humano" (Martínez, 1996).

Reducir el tiempo de que los niños estén en los aparatos electrónicos es uno de los primeros objetivos porque se reduciría los malos estilos de vida que tiene el niño y la familia completa, para así mejora su calidad de vida y no sea demasiado tarde para darse cuenta.

La tecnología es una herramienta que tiene como fin facilitar la vida y también ayudar a disfrutarla, es así como debemos educar a los hijos, que usen la tecnología como una herramienta para el aprendizaje y el desarrollo de ellos mismo.

Pero lleva consigo que los niños en edad escolar no tenga una alimentación saludable, la mayoría de los niños no lleva un alimentación buena, no hay variedad, ni calidad, ni la cantidad necesaria que el niño necesita, por lo mismo que la tecnología invade sus horas de comer y los padres no tienen esa autoridad o son chantajeados por los niños. La mala alimentación es una de la problemáticas principales que tiene el mal uso de la tecnología, porque son muchas las desventajas que tiene el uso de Tablet o Smart en los niños más pequeños.

La tecnología es una herramienta, no una niñera ni un entretenimiento en sí mismo, puede ser muy útil, pero también puede ser muy dañino. Y nada sustituye el tiempo con los padres y abuelos, con los niños de su edad, al aire libre y haciendo actividad física"(Guernsley, 2015).

También pueden tomar en cuenta que existen herramientas más tradicionales que permiten un mejor desarrollo mental de los niños, por ejemplo, a fomentar la lectura en voz alta es eficaz para mejorar el lenguaje, la alfabetización, la imaginación y el desarrollo cognitivo de los niños, leerles cuentos antes de dormir, colorear, armar figuras con bloques, inventar juegos que salga de la imaginación de los niño. Una de la principales problemáticas que tiene el uso de la tecnología en los primeros 6 años de vida, es que se vuelven más sedentarios, no le dan prioridad alguna actividad física por los mismo de que pasan mucho tiempo con los aparatos tecnológico( Tablet, Smartphone, videojuegos y TV) y esto tiene repercusiones en la salud del menor.

No todo es malo con la tecnología y estoy de acuerdo con la guía infantil, publicada por la periodista Alba Caraballo Folgado, en 2015. Ya que menciona:

- El buen uso de la tecnología desarrolla las habilidades de los niños, les ayuda a tomar decisiones y resolver problemas, a analizar y a observar.
- Es una excelente forma de comunicación ya que pueden estar en contacto con personas de otros lugares.
- Es una ventana abierta al conocimiento, a golpe de clic los niños pueden acceder a cualquier tipo de información.

- Puede ser utilizada como herramienta de apoyo escolar y ayudar a mejorar los resultados académicos.
- Son una estupenda herramienta de ayuda a niños con algún tipo de discapacidad o problema de aprendizaje.
- Estimula la investigación, el descubrimiento o las ganas de aprender por parte del niño (Folgado, 2015).

El buen uso de la tecnología tiene muchas ventajas y hace de la vida de las personas más fácil, y debemos aprovechar que los niños son muy inteligentes y apoyarlos con la tecnología hacen que se desempeñen mejor en la escuela y puedan aprender más, existen muchos juegos (APPS) que ayudan a desarrollar mejores capacidades en los niños, y sabiendo buscar pueden darle un mejor beneficio a sus hijos.

La tecnología no es mala pero no tenemos esa educación de saberla utilizar, porque la tecnología va incrementado para que los seres humanos tenga una vida más fácil y con mayor comodidad. Y en la actualidad se debe tener en mente que entre más pasen los años la tecnología avanza y deben saber aprovecharla.

La televisión y los juegos electrónicos pueden tener un efecto negativo en la salud física y emocional de los niños, en su desarrollo social, en sus habilidades académicas y en su conducta. Abajo están algunos de los efectos negativos que se sospecha que los aparatos electrónicos tienen sobre los niños.

Los aparatos de tecnología afectan y crean problemas en los niños pequeños si son utilizados por mucho tiempo. Según estudios recientes, se pueden destacar tres tendencias principales. La primera es el consumo diario que los niños le dan a estos medios; la segunda se refiere a que existe una imitación y aprendizaje del lenguaje que reciben; por último, el modo en que afecta la capacidad de atención el contenido de los videos y programas (efectos del uso de dispositivos tecnologicos en niños pequeños, 2012) .

Cada vez hay una acceso a la tecnología en los niños más pequeños, los padres dan Smart phone o Tablet a sus hijos para tenerlos entretenidos cuando el niño está muy inquieto y no buscan una mejor distracción saludable, esto pasa en la mayoría de niños y no solo afecta en su alimentación o emocionalmente el exceso de tiempo que ellos pasan viendo videos o

programas, sino también en la vista del niño. Toda esta problemática es por lo mismo que cada vez invade la tecnología en la vida diaria de cada persona y no tienen ese hábito de saber utilizarla como se debe, la falta de atención de padres es muy frecuente y no existe ese lazo entre padres e hijos, donde puedan disfrutar de una bonita tarde en un parque o jugando en el patio de su casa.

La tecnología educativa " se entiende como el modo sistemático de concebir, aplicar y evaluar el conjunto de procesos de enseñanza y aprendizaje teniendo en cuenta a la vez los recursos técnicos y humanos y las interacciones entre ellos, como forma de obtener una más efectiva educación"(UNESCO, 1984).

Las nuevas tecnologías para la educación son el nuevo conjunto de herramientas, soportes y canales para el tratamiento y acceso a la información. Su característica más visible es su radical carácter innovador y su influencia más notable se establece en el cambio tecnológico, educativo y cultural, en el sentido que están dando lugar a nuevos procesos culturales, ya sea que se utilicen como lo indica la tecnología instruccional o como lo demande la teoría del aprendizaje aplicada. ( González, 2000).

El tener la posibilidad de usar algún tipo de tecnología permite desarrollar en niños de corta edad, ciertas habilidades tales como: coordinación viso motriz; resolución de problemas; razonamiento lógico, orientación espacial; estrategia y mejora en los reflejos, entre otras. Sin embargo, estas habilidades podrían ser encauzadas desde otro tipo de herramientas, recursos y metodologías, menos llamativas para los niños de hoy (González, 2016).

Los efectos más palpables de niños menores de seis años que habitualmente utilizan este recurso en exceso son estremecedores. Entre ellos destacan:

- La falta de interacción social debido al poco contacto con otros niños, a las familias pequeñas de uno o dos hijos, a que los padres trabajan durante todo el día y a la poca socialización por no hacer uso de espacios comunes y públicos.
- Sedentarismo (obesidad, sobrepeso).

Falta de ejercicio, las reducidas horas de educación física en la escuela, la comodidad del estar quieto... impiden tener una vida saludable, llevándolos a enfermedades a temprana edad.

– Dependencia, es decir, y acotado al tema al abuso de la TIC, la necesidad de un determinado juego o tiempo de juego para sentir bienestar.

– Desorden en los hábitos de estudios y rutinas.

Habitualmente los niños crean este desorden puesto que el tiempo del juego dependerá de la satisfacción o de su nivel de frustración. Si el resultado es positivo, entonces realizará sus actividades con ánimo y tranquilidad, mientras que si su resultado no es óptimo o esperable, dejarán esa estabilidad emocional, y sus rutinas de estudios se verán desplazadas o postergadas hasta lograr el éxito esperado en el juego.

– Desmotivación.

Falta de interés en actividades al aire libre. Evita tener que realizar esfuerzos físicos e ir un poco a lo desconocido, con factores ambientales que pudieran afectar a su condición. Tiene preferencia a permanecer bajo circunstancias controladas, seguras y cómodas.

– Impulsividad, violencia y, en algunos casos, ira. La impulsividad conductual se caracteriza por la falta de control motriz y emocional y por actuar sin pensar en las consecuencias posteriores, movido por el deseo de gratificación inmediata.

– Desorientación en la noción del tiempo.

Los niños que presentan un grado de adicción a videojuegos pierden, de alguna u otra manera, la noción del tiempo. El tiempo de juego corresponderá a los triunfos o derrotas que se generen en la oportunidad. En el caso de un alto índice de frustración el niño requerirá mayor tiempo para lograr la satisfacción esperada.

– Alteraciones de sueño.

En ocasiones, el grado de violencia de los juegos afecta directamente a las etapas del sueño, pudiendo provocar en la fase tres y cuatro de sueño (donde las ondas cerebrales son más lentas) terror nocturno o pesadillas relacionadas con los videojuegos a los que juega.

– Ansiedad en circunstancias varias durante el juego.

Se podrían generar ciertos temores en forma previa, anticipada, sin conocer o reconocer el porqué de esa sensación (Instituto Superior de Estudios Psicológicos, 2016).

### **EL MAL USO DE LA TECNOLOGÍA, Y LA IMPORTANCIA DE QUE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR PUEDAN ENTRETENERSE CON JUEGOS TRADICIONALES.**

En la actualidad, en las sociedades desarrolladas, los niños se inician cada vez más pronto en el conocimiento y uso de las tic (Núñez y Jodar, 2009).

Los principales entornos para interactuar en la infancia con las nuevas tecnologías son la escuela y el hogar familiar. Hoy en día, son numerosos los centros escolares que cuentan con modernos y novedosos recursos tecnológicos, y en el hogar la situación no es diferente. Determinados dispositivos como las Tablet, están comenzando a posicionarse en España como una nueva pantalla de referencia para las familias (un 72,2% en el año 2014, según el INE), compartiendo espacio con la televisión, el teléfono móvil y el ordenador. 13 haciendo referencia a otros estudios europeos, se pone de manifiesto que 1 de cada 3 niños tiene acceso a una Tablet. hasta el 43% de los niños de entre 5 y 15 años y el 11% de los niños de entre 3 y 4 años, llegando incluso a preferir su uso antes que ver la televisión (OFCOM, 2013).

El juego forma parte de la inteligencia del niño, porque representa la asimilación funcional o reproductiva de la realidad según cada etapa evolutiva del individuo (Jean Piaget 1956).

Vygotsky analiza, el desarrollo evolutivo del juego en la edad infantil destacando dos fases significativas: la primera, de 2 a 3 años, en la que juegan con los objetos según el significado que su entorno social más inmediato les otorga; y la segunda, de 3 a 6 años, que se caracteriza por "el juego dramático", con un interés por imitar el mundo de los adultos.

Desde un punto de vista psicológico, el juego es la actividad principal del niño, la vía para elaborar y expresar sus sentimientos y un hecho clave para desarrollar todo tipo de competencias intelectuales, sociales y morales (Aguilar, Carreras, 2011).

Define tecnología de la educación como: un uso para fines educativos de los modernos medios de comunicación de masas, los materiales audiovisuales, el ordenador, etc. en un sentido más amplio hoy abarca la aplicación de todo sistema, técnica o \*material que permite mejorar el

proceso enseñanza-aprendizaje, tomando en cuenta tanto los recursos técnicos como los humanos y su interacción, con el fin de conseguir la mayor eficacia posible (UNESCO, 1984).

Aún no se conoce en su totalidad el impacto que las nuevas tecnologías generan, pero estudios recientes como los realizados por (Díaz y Aladro, 2016) o (Castellana, Sánchez, Graner y Deranuy, 2007), demuestran que un mayor tiempo de exposición a dispositivos en edades tempranas arroja mayores índices de obesidad, problemas de sueño, bajo rendimiento académico, pérdida de relaciones sociales y el contacto cara a cara, dificultades en la atención y concentración, miopía, déficit de atención y depresión infantil. Además, es probable que se dé una afectación en la maduración de distintas estructuras y funciones del cerebro en desarrollo (Bilbao, 2016).

El uso de las nuevas tecnologías puede resultar una manera fácil de entretener a los pequeños y poder así realizar nuestras actividades cotidianas con tranquilidad. Sin embargo, también asegura que la exposición temprana a estos dispositivos puede desembocar en una adicción que, cuanto más temprano sea su acceso, más difícil será de controlar en años venideros. Y es que la tecnología no debería reemplazar lo que un niño aprende con el juego tradicional (Spitzer, 2017).

Según jugar hace referencia a hacer algo con alegría con el fin de entretenerse, divertirse o desarrollar determinadas capacidades (RAE, 2014).

La palabra juego se refiere a una actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza (Oxford Dictionary ,2017).

Motivar al niño a que les guste algún deporte y que lo practiquen con facilidad y mucha disciplina hacen que el niño fomente valores, se hace un hábito bueno, los padres influyen mucho porque hacen que los niños se sienta motivados con el simple hecho que estén apoyando en su entrenamientos partidos, el niño se motiva para ser mejor día a día y que desarrolle sus capacidades al 100%.

## **PROMOCIÓN DEL BUEN USO DE LA TECNOLOGÍA EN NIÑOS DE EDAD ESCOLAR.**

En relación con el subtema anterior y viendo el impacto que ha provocado el mal uso de la tecnología en los niños entre 2 y 6 años, es de mucho interés preguntarse ¿cómo podemos tener un mejor uso de la tecnología? Ya que, es muy cierto que la nueva tecnología implica muchos riesgos para los niños en sus primeros años de vida, pero a la vez son de mucha ayuda para un gran potencial de aprendizaje.

Existen distintos niveles de prevención según la OMS (1998):

Prevención primaria:

Es aquella actuación que se lleva a cabo antes de que el problema aparezca, trabajando con todos los factores de riesgo asociados a él. Se dirige a población general y a los colectivos que puedan estar en mayor riesgo.

Prevención secundaria:

Es aquella actuación sobre problemas que ya existen (en etapas iniciales), tratando de hacerlos desaparecer por completo o parcialmente y evitando las complicaciones posteriores.

Prevención terciaria:

Actuación que se lleva a cabo cuando el problema ya está fuertemente instalado. El objetivo es frenar su desarrollo y consecuencia.

## **MALA NUTRICIÓN Y OBESIDAD.**

Los niños necesitan tiempo para jugar activamente y hacer ejercicio. Los juegos diarios vigorosos los ayuda a desarrollar músculos y a mantener una buena condición cardiovascular. Sin embargo, mirar televisión y jugar en consolas electrónicas o en computadores son maneras sedentarias de pasar el tiempo y no ofrecen beneficios físicos. Además, los niños que ven televisión son blancos vulnerables de propaganda sobre productos alimenticios de poco valor nutricional (AAP, 1999).

Alimentos saludables y nutritivos se presentan raramente en las propagandas de la televisión que tienen que ver con los niños. La investigación ha demostrado que los niños que pasan una cantidad de tiempo prolongada mirando programas de televisión están a un riesgo más alto de estar en sobrepeso y ser obesos en la niñez y más tarde en su vida. La televisión y los aparatos electrónicos desplazan la interacción social.

En la tv cada vez son más los anuncios de comida chatarra que pasan a cada rato duran los comerciales, cada vez son más la innovación de nuevos productos que llaman la atención del niño e incita a que ellos quieran comprarlo y probarlo, la mayoría de los casos en que los niños se la pasan sentados durante mucho tiempo viendo en la televisión, son los que tiene peor alimentación, ya que los tiene acostumbrados a comer comida chatarra y existe el sedentarismo en ellos. Normalmente pasa en los niños que se encuentran mucho tiempo solos y no existe una supervisión por parte del padre, ya sea porque no tiene tiempo o tienen un exceso de trabajo, en algunos casos porque tienen doble turno.

El tiempo que se pasa viendo televisión o jugando en el computador es tiempo que no ha sido usado en una actividad creativa, o interactuando con otras personas. Mirar televisión es una experiencia especialmente pasiva, que no ofrece ninguna oportunidad para interactuar o responder.

El problema del sedentarismo y los malos hábitos de alimentación han ido evolucionando según se ha progresado en nuevas tecnologías para el ocio y nuevos alimentos sintéticos o precocinados (Bisso, 2013).

En México vemos como existe y va aumentado la diabetes en niños cada vez más pequeños, el sedentarismo y la mala alimentación son los causante más frecuentes en esta enfermedad, ya que lleva consigo la obesidad y sobrepeso, también México tiene el primer lugar en obesidad infantil, todo a causa de una mala alimentación por parte de los padre porque no existe una educación alimentaria adecuada y no hay una motivación en que los niños realicen alguna actividad física o algún deporte que les apasionen para poder desempeñarlo día con día, los niños son el reflejo de casa y si los padres no ponen el ejemplo los niños jamás van a motivarse para querer una mejor vida en un futura.

En la actualidad la tecnología ha venido afectando a la alimentación sana de los niños, ya que día con día los medios de comunicación y en este caso la televisión hacen un gran impacto junto con el marketing, los anuncios publicitarios de alimentos chatarras cada vez son más convincentes por los llamativos colores, sonidos, y los eslogan ingeniosos hacen que los niños de edad escolar caigan en su juego e ingieran la comida que ellos promocionan.

Como se sabe los niños a esta edad son muy vulnerables y la falta de atención por parte de los padres a sus hijos hacen que su despenda este llena de comida rápida, chatarra que facilitan a la madre para darles a sus hijos, esto conlleva a que cada vez son más costosa la vida, papá y mamá tienen que salir a trabajar largas horas de trabajo para poder sobrevivir y tener una mejor vida, pero las consecuencias de tener menos tiempo para sus hijos es que pueden enfrentar diferentes enfermedades relacionadas con la obesidad o sobrepeso, todo esta problemática a ocasionado que el uso de la tecnología sea como la niñera de los niños, porque se pasan demasiado tiempo en ellos que los padres se olvidan de sus hijos, no se dan cuenta que al estar tanto tiempo en los aparatos electrónicos pierden el interés de hacer ejercicio fuera de casa, jugar algún deporte, convivir con sus amigos con juegos tradicionales, son menos sociables, su comportamiento cambia mucho ya que se vuelven más rebeldes y los padres pierden el control y en casos hasta el respeto, por tanto jugar hay una gran cantidad de niños que sufren miopía y no se dan cuenta el gran daño que les hacen sus ojos, y como principal punto sus alimentación cambia ya que existe investigaciones que mas del 50% de niños al estar en los aparatos tecnológicos están expuestos a ingerir comida chatarra, como embutidos, sobritas, galletas, refrescos embotellados, pizza y esto es el peor error que cometen por que no se dan cuenta el daño que les hace y lo que va a repercutir en el futuro de sus hijos.

Desgraciadamente esto afecta a la alimentación de los niños por que los padres de familia se van por lo más rápido y practico, les dan comida poco saludable y dañinos para los niños. La problemática de toso esto es que le niño se acostumbra a este tipo de alimentación y cuando no le dan esos alimentos lloran o hacen berrinche y muchas de las ocasiones se quedan sin comer, y es muy difícil quitarles ese habito.

Las consecuencias que hay al no tener hábitos saludables desde pequeños, es que el crecimiento y desarrollo del niño no será adecuada, como padres deben de acostumbrar a sus

hijos a que coman de todo, que sea suficiente, nutritivo, con el fin de que cuando sean grandes no generen o desarrollen enfermedades relacionada por mala alimentación.

Una de las principales causas del sobrepeso y la obesidad es la inadecuada educación sobre alimentación saludable, tanto a nivel escolar como familiar. Es en el ámbito del hogar donde los hábitos y conductas parentales hacen que estos niños/as reciban una alimentación hipercalórico (Alhazzaa, 2010) y que consuman un gran cantidad de bebidas azucaradas (Delpier, 2013). Por ello, los programas que fomentan la adquisición de hábitos alimentarios saludables deben incorporar a los/as niños/as, padres/madres y a la comunidad escolar en su conjunto, para obtener cambios significativos y duraderos en el tiempo (Salinas, 2014).

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más grandes del siglo XXI. Porque cada vez hay más sedentarismo y los papas ya no tienen el tiempo necesario para sus hijos, no les dan la atención adecuada y mucho menos en su alimentación y hábitos saludables, día a día van decayendo y esto conlleva a que tengan una alimentación poco saludable y que su crecimiento y desarrollo del niño sea inadecuado.

Alimentos saludables y nutritivos se presentan raramente en las propagandas de la televisión que tienen que ver con los niños. La investigación ha demostrado que los niños que pasan una cantidad de tiempo prolongada mirando programas de televisión están a un riesgo más alto de estar en sobrepeso y ser obesos en la niñez y más tarde en su vida. La televisión y los aparatos electrónicos desplazan la interacción social.

En la tv cada vez son más los anuncios de comida chatarra que pasan a cada rato duran los comerciales, cada vez son más la innovación de nuevos productos que llaman la atención del niño e incita a que ellos quieran comprarlo y probarlo, la mayoría de los casos en que los niños se la pasan sentados durante mucho tiempo viendo en la televisión, son los que tiene peor alimentación, ya que los tiene acostumbrados a comer comida chatarra y existe el sedentarismo en ellos. Normalmente pasa en los niños que se encuentran mucho tiempo solos y no existe una supervisión por parte de los padres, ya sea porque no tiene tiempo o tienen un exceso de trabajo, en algunos casos porque tienen doble turno.

El tiempo que se pasa viendo televisión o jugando en el computador es tiempo que no ha sido usado en una actividad creativa, o interactuando con otras personas. Mirar televisión es una

experiencia especialmente pasiva, que no ofrece ninguna oportunidad para interactuar o responder.

El problema del sedentarismo y los malos hábitos de alimentación han ido evolucionando según se ha progresado en nuevas tecnologías para el ocio y nuevos alimentos sintéticos o precocinados (Bisso, 2013).

En México vemos como existe y va aumentando la diabetes en niños cada vez más pequeños, el sedentarismo y la mala alimentación son los causante más frecuentes en esta enfermedad, ya que lleva consigo la obesidad y sobrepeso, también México tiene el primer lugar en obesidad infantil, todo a causa de una mala alimentación por parte de los padre porque no existe una educación alimentaria adecuada y no hay una motivación en que los niños realicen alguna actividad física o algún deporte que les apasionen para poder desempeñarlo día con día, los niños son el reflejo de casa y si los padres no ponen el ejemplo los niños jamás van a motivarse para querer una mejor vida en un futura.

## **METODOLOGÍA**

### **DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

El proyecto de investigación es de tipo descriptiva porque se busca encontrar causas, el por qué ocurre, qué ocasionan el problema del proyecto, La investigación presenta un enfoque cualitativo, ya que se evaluaron las consecuencias y beneficios de como la tecnología cambia la alimentación y estilos de vida en niños de edad preescolar, así como las principales consecuencia como es la obesidad y el sobre peso. La aplicación fue mediante la observación, pláticas y material didácticos.

### **POBLACIÓN**

Se dirigió para el Jardín de Niños Gonzalo Enrique Ruiz Albuces, en Comitán de Domínguez, Chiapas.

### **MUESTRA**

Se consultaron 8 libros, 17 revista, 10 páginas web, 7 artículos.

### **MUESTREO**

Se consultaron 15 revistas de las cuales se utilizaron 14, libros se consultaron 7 y se utilizaron 8, 13 paginas web y se utilizaron 11, artículos se encontraron 7 y se utilizaron 6.

### **PASOS DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.**

1. Delimitación del problema
2. Recolección de la información
3. Organización de los datos
4. Análisis de los datos y organización de la monografía
5. Redacción de la monografía

## REFERENCIA DOCUMENTALES

BROWN, Nutrición en las diferentes etapas de la vida. México D.F., México, Páginas: 266-89. Tercera Edición. McGraw-Hill Interamericana Editores. 2008.

CARMONA y Ramos, L. Msc. Impacto de la informática en la edad preescolar. Universidad pedagógica municipal. Placetas, Villa Clara, Cuba. 2012

Cómo afectan las tecnologías a los niños, [en línea] Texas: Octubre 2016 [https://shawellnessclinic.com/es/shamagazine/como-afectan-las-tecnologias-a-los-ninos/].

DE LA CRUZ, Ernesto. La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. Paradigma, Vol. XXXVI, N° 1; / 161 – 182, Junio 2015.

Educación alimentaria y nutricional [en línea].Perú: abril 2014[http://www.une.edu.pe/vice-investigacion/documentos/publicaciones/libros/Educaci%C3%B3n%20Alimentaria.pdf]

ELEIGEEDUCAR,[en línea]Chile: Enero 2016 [https://www.eligeeducar.cl/como-afecta-la-tecnologia-al-aprendizaje-de-los-ninos]

EL MUNDO[en línea ]España, Madrid : ELMUNDO.es, 2015.- [fecha de consulta: 6 de diciembre de 2015] disponible en: <https://www.elmundo.es/sapos-y-princesas/2015/11/06/563ca6b2268e3eef138b4681.html>

FERNÁNDEZ, Eslava Araceli. Las nuevas tecnologías en la primera infancia. Trabajo de titulación: (Fin de Máster). Cádiz. Facultad de Ciencias de la Educación Universidad de Cádiz, 2016-2017. 68p.

Fondo de las naciones unidas para la infancia, 2017.

GARASSINI y Padrón . Experiencias en el uso de las TICS en la educación preescolar en Venezuela. Universidad Metropolitana. Caracas, Venezuela. 2010).

GIRALDO Cifuentes, Reyes, Figueroa y Torres, Tecnología y creatividad en niños de preescolar, 2016.

[[mcreyes@campestre.edu.co](mailto:mcreyes@campestre.edu.co) ]

Guías de alimentación del niño preescolar y escolar, Arch Pediatr Urug; 75(2): 159-163, 2004.

HUFFPOTS [en línea] España: HUFFINGTON POST INTERNATIONAL.2015.- [fecha de consulta: 19 de diciembre de 2013]. Disponible en: [https://www.huffingtonpost.es/cris-rowan/influencia-de-la-tecnologia-ninos\\_b\\_4043967.html](https://www.huffingtonpost.es/cris-rowan/influencia-de-la-tecnologia-ninos_b_4043967.html)

IRIARTE, Los niños y las familias frente a las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, Psicología desde el Caribe, Universidad del Norte Barranquilla, Colombia, agosto-diciembre, 2007, pp. 208-224.

MACÍAS, Gordillo y Camacho, Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud, revista chilena, vol.39 (3): 40-43, septiembre 2012.

MENESES I, El uso de la tecnología en niños no es tan malo como piensas ,EL PAIS, edición América, Febrero 2018.

RODRÍGUEZ, Uso de tecnología en primera infancia sí cambia desarrollo del cerebro, pero no necesariamente para mal, la nación, julio 2017.

Manual de alimentación escolar saludable [en línea] Paraguay :Diciembre 2012.  
[<http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>]

MORENO, Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. Pediatría Integral; XIX (4): 268-276. Octubre 2015.

POLANCO, Aullé, Alimentación del niño en edad preescolar y escolar, ANALES DE PEDIATRÍA, Vol. 03 Núm. (S1): 1-63, Septiembre 2005.

RAMÍREZ Navarro Williams, universidad nacional de san Martín  
Gerente general copy lux color e.i.r.l, proyecto de tesis: aspectos administrativos, mayo 2013  
[<http://ingwirana.blogspot.com/2013/05/proyecto-de-tesis-aspectos.html>]

ROWAN, Especialista en terapia ocupacional pediátrica, La influencia de la tecnología en el desarrollo del niño, edición octubre 2013.

SEGURA, Ricardo, Los niños y la adicción a la tecnología, [en línea]. Estados Unidos: el nuevo herald, 2014. Disponible en: <https://www.elnuevoherald.com/vivir-mejor/en-familia/article2037729.html>

SERRANO G, Isabel, La educación para la Salud del Siglo XXI. Comunicación y Salud. 2da. Edición. Madrid: Ediciones Díaz de Santos. 2002. disponible en:  
[https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=VxHx8drjxOUC&oi=fnd&pg=PR7&ots=ZucwvmvLJD&sig=hvEFOniI52R0qpwxgibMlkqbN8&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=VxHx8drjxOUC&oi=fnd&pg=PR7&ots=ZucwvmvLJD&sig=hvEFOniI52R0qpwxgibMlkqbN8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

OMS, ESTRATEGIA MUNDIAL SOBRE EL REGIMEN ALIMENTARIO, ACTIVIDAD FISICA Y SALUD, MAYO DE 2004, DISPONIBLE:

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf)

QUIROGA , HERNAN, necesidad e importancia de la orientación alimentaria. En pautas para la orientación alimentaria en México. México: ILSI de México A.C.2002. pp.9.