


# **UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y  
ALIMENTOS**

## **ELABORACIÓN DE TEXTO**

**GUÍA ALIMENTARIA PARA EL  
FOMENTO DE HÁBITOS  
SALUDABLES EN PREESCOLARES  
DE TUXTLA GUTIÉRREZ.**

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

PRESENTA  
**ROSA MARÍA MEZA MEGCHUN**

DIRECTOR DE TESIS  
**MTRA. NAYHELLI GUTIÉRREZ CASTAÑÓN**

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS.

Mayo 2025





# UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

SECRETARÍA GENERAL

DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES

DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR

AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN

Lugar: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

Fecha: 27 de octubre de 2025

C. Rosa María Meza Megchun

Pasante del Programa Educativo de: Nutriología

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:

Guía alimentaria para el fomento de hábitos saludables en preescolares de Tuxtla Gutiérrez

En la modalidad de: Elaboración de Texto

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

## Revisores

Dra. Vidalma del Rosario Bezares Sarmiento

Mtra. Karina Jeanette Tóala Bezares

Dra. Nayhelli Gutiérrez Castañón

## Firmas:



COORDINACIÓN  
DE TITULACIÓN

*[Handwritten signatures of the three reviewers over three horizontal lines]*

Ccp. Expediente

## CONTENIDO

Introducción .....	1
Justificación.....	3
Objetivos .....	4
Marco teórico .....	5
Importancia de la nutrición en la primera infancia .....	6
Desarrollo en la etapa preescolar .....	7
Problemas nutricionales en la etapa preescolar .....	9
Desnutrición en la etapa preescolar.....	11
Tipos de desnutrición .....	11
Síntomas .....	12
Consecuencias .....	13
Sobrepeso en la etapa preescolar.....	14
Causas.....	15
Síntomas .....	16
Consecuencias .....	16
Obesidad en la etapa preescolar .....	17
Causas.....	18
Consecuencias .....	19
Prevención de problemas nutricionales en la etapa preescolar .....	20
Bases de una alimentación saludable para preescolares.....	21
Recomendaciones y requerimientos nutricionales en preescolares.....	23
Normas oficiales mexicanas para la nutrición infantil y promoción de hábitos alimenticios saludables .....	24
Plato del bien comer.....	26



Hidratación adecuada y jarra del buen beber .....	27
Importancia de la actividad física .....	30
Concepto de guía alimentaria .....	30
Hábitos alimentarios y su relación con el desarrollo cognitivo en la etapa preescolar...	31
Metodología .....	33
Diseño de investigación .....	33
Población.....	33
Muestra.....	33
Criterios de recolección de datos.....	33
Instrumento de recolección de datos .....	34
Guía.....	35
Conclusión.....	57
Propuestas, recomendaciones y sugerencias .....	58
Glosario .....	59
Referencias documentales .....	71
Anexos.....	
Anexo 1. El plato del bien comer .....	73
Anexo 2. La jarra del buen beber .....	74
Anexo 3. La jarra del bien beber para niños.....	75
Anexo 4. Normas oficiales mexicanas para la nutrición infantil y promoción de hábitos alimenticios saludables .....	76

## ÍNDICE DE FIGURAS

***Figura 1.*** El Plato del Bien Comer.

***Figura 2.*** La Jarra del Buen Beber.

***Figura 3.*** La jarra del bien beber para niños.

## INTRODUCCIÓN

El desarrollo de hábitos saludables en la primera infancia es fundamental para el bienestar integral y la prevención de enfermedades crónicas a lo largo de la vida. Fomentar desde edades tempranas una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y hábitos de higiene adecuados favorece el crecimiento físico, cognitivo y emocional, al tiempo que sienta las bases para estilos de vida saludables y sostenibles en la adultez. En Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, la promoción de estos hábitos enfrenta desafíos importantes debido a la limitada disponibilidad de programas educativos y a factores socioeconómicos y culturales que contribuyen a la malnutrición, el sedentarismo y los hábitos alimentarios inadecuados.

Ante esta situación, la presente investigación tuvo como objetivo diseñar una guía sobre hábitos saludables para preescolares de 3 a 6 años, orientada a generar cambios positivos en conocimientos, actitudes y comportamientos relacionados con la salud y la nutrición. La investigación se desarrolló bajo un enfoque documental descriptivo, integrando literatura científica y normativa nacional, así como herramientas oficiales como el Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible (Gobierno de México, 2023) y la Jarra del Buen Beber (Beade y García, 2017).

La guía se constituye como un material educativo lúdico y pedagógico que promueve una alimentación balanceada, limita alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, incentiva la correcta hidratación, fomenta la actividad física y refuerza hábitos de higiene. Mediante recursos visuales y juegos educativos, facilita la comprensión y apropiación de los contenidos por parte de los niños, contribuyendo a la prevención de la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, y ofreciendo una base conceptual que puede orientar futuras políticas y programas educativos para fortalecer la salud integral infantil en la región.

## **JUSTIFICACIÓN**

La primera infancia constituye un período crucial en el desarrollo humano, con etapas específicas en lo físico, cognitivo, social y emocional. La etapa preescolar, que abarca de los 3 a los 6 años, es especialmente significativa, ya que los niños desarrollan habilidades motoras, sociales y cognitivas, mejoran la memoria y la atención, y comienzan a comprender normas y reglas, iniciando así su educación formal. En esta etapa, los infantes muestran una curiosidad natural y un fuerte deseo de aprender, lo cual impulsa la exploración, el descubrimiento y la construcción autónoma del conocimiento, favoreciendo la adquisición de habilidades y competencias fundamentales (Suasnavas et al., 2023). Reconocer esta curiosidad permite diseñar estrategias educativas y materiales pedagógicos que estimulen el aprendizaje activo, fomenten hábitos saludables y fortalezcan su desarrollo integral.

La etapa preescolar también representa un momento óptimo para la adquisición de hábitos saludables, ya que todo hábito formado en esta fase puede impactar positivamente el bienestar físico, cognitivo y social a lo largo de la vida. Por el contrario, los problemas de salud, la mala alimentación y la inactividad física, si se instauran tempranamente, influyen de manera significativa en el desarrollo integral (Suasnavas et al., 2023).

En los últimos años, las malas prácticas alimenticias han aumentado, afectando gravemente a la población infantil. La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2024) indica que casi la mitad de las defunciones en menores de 5 años están relacionadas con la desnutrición, lo que resalta la importancia de la intervención educativa para prevenir estas condiciones y promover hábitos saludables desde la infancia.

Ballonga y Sanipatin (2017) señalan que una nutrición adecuada debe incluir vitaminas y minerales esenciales para prevenir problemas de salud a largo plazo, ya que la deficiencia de estos elementos puede causar fatiga, limitación en el aprendizaje y problemas de inmunidad. La OMS (2018) señala que más de 2 mil millones de personas presentan deficiencias de micronutrientes, fenómeno conocido como “hambre oculta”, afectando especialmente a infantes, recién nacidos y mujeres gestantes.

Durante los primeros años de vida, existe un crecimiento acelerado, y al entrar en la etapa preescolar, el crecimiento se estabiliza, con un aumento promedio de 6-8 cm por año y 2-3 kg de peso (Moreno & Galiano, 2015). Este período es una ventana crítica para la implementación de hábitos alimenticios saludables, cuyo impacto es duradero. A nivel mundial, alrededor de 293 millones de niños menores de cinco años padecen anemia, aproximadamente el 47 % de los infantes (Páez et al., 2017). UNICEF (2014) define la desnutrición crónica como el retraso en el crecimiento infantil, evidenciado por la incapacidad de alcanzar la talla esperada según la edad.

En consecuencia, promover hábitos de vida saludables desde la etapa preescolar es fundamental no solo para el bienestar inmediato, sino también para establecer bases sólidas que perduren a lo largo de la vida, favoreciendo el desarrollo integral del niño y la prevención de problemas nutricionales y de salud.



## **OBJETIVOS**

Objetivo general:

Construir una guía alimentaria para el fomento de hábitos saludables dirigido a niños en edad preescolar para mejorar su estado nutricional.

Objetivos específicos:

Diseñar una guía de fácil comprensión para el lector utilizando contenido e imágenes representativas.

Seleccionar información acerca de alimentos saludables y no saludables para una buena elección relacionando los efectos en la salud mediante estrategias y recomendaciones adaptadas a la guía.

Promover el consumo de frutas y verduras en la dieta diaria de los preescolares de Tuxtla Gutiérrez a través de la selección de información especializada del tema.

## MARCO TEÓRICO

El desarrollo de hábitos saludables en preescolares es fundamental para garantizar su bienestar físico, emocional y cognitivo. La primera infancia es una etapa crucial para la formación de comportamientos que perdurarán a lo largo de la vida. La investigación destaca que las guías y programas de hábitos saludables pueden tener un impacto significativo en diversos enfoques como la alimentación, actividad física, higiene personal, descanso adecuado, gestión emocional y seguridad.

La implementación de hábitos saludables en preescolares es un área de investigación vital para promover estilos de vida saludables desde edades tempranas. Este estudio es relevante porque establecer hábitos saludables desde temprana edad puede influir positivamente en la salud y el bienestar de los niños a lo largo de sus vidas. Además, los hábitos adquiridos en la infancia tienen una alta probabilidad de perdurar en la adultez, contribuyendo a la prevención de enfermedades crónicas.

Según Brown, (2018), la etapa preescolar es crucial para establecer hábitos alimentarios y de actividad física saludables que pueden influir en la salud a lo largo de la vida. Por lo tanto, la intervención en esta etapa temprana es fundamental para prevenir enfermedades relacionadas con la dieta y el sedentarismo.

Smith, (2017) destaca que los preescolares pasan una cantidad significativa de tiempo en entornos educativos, lo que convierte a las escuelas preescolares en lugares estratégicos para implementar guías de promoción de la salud. Las cuales pueden incorporar actividades educativas, cambios en el entorno físico y políticas institucionales que promuevan comportamientos saludables.

García et al. (2016) resaltan la importancia de la participación de los padres en la implementación de hábitos saludables en preescolares ya que la colaboración entre la escuela y la familia puede reforzar los mensajes de salud y facilitar la adopción de comportamientos saludables tanto en el hogar como en la escuela.

Por lo que Johnson (2015) subraya la importancia de basar el diseño e implementación de guías de hábitos saludables para preescolares en evidencia científica sólida en la que se utilicen estrategias respaldadas por la investigación para poder garantizar la efectividad y sostenibilidad de estas intervenciones a largo plazo.

La implementación de una guía de hábitos saludables en preescolares requiere un enfoque integral que involucre a múltiples actores. Al basarse en la evidencia científica y fomentar la colaboración entre la escuela, la familia y la comunidad, estos programas pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los niños en sus años formativos.

### **Importancia de la nutrición en la primera infancia**

La primera infancia, que abarca desde el nacimiento hasta los seis años, es un período crucial para el crecimiento y desarrollo de los niños. Durante esta etapa, la nutrición adecuada es fundamental para asegurar un desarrollo físico y cognitivo óptimo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que una buena nutrición en los primeros años de vida no solo contribuye al crecimiento físico, sino que también tiene un impacto significativo en el desarrollo cerebral y en la capacidad de aprendizaje (OMS, 2019).

Una nutrición balanceada en los primeros años de vida no solo influye en el crecimiento físico, sino también en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños. Los nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas, minerales y grasas saludables contribuyen a fortalecer el sistema

inmunológico, mejorar las funciones cerebrales y garantizar un crecimiento adecuado. No solo les permite crecer sanos, sino que también sienta las bases para un desarrollo físico y mental que les ayudará a enfrentar los retos del aprendizaje y la vida diaria con mejores herramientas por lo que los niños que reciben una dieta equilibrada durante sus primeros años de vida tienen más probabilidades de tener un mejor rendimiento escolar y un desarrollo emocional saludable.

Un niño bien nutrido es un niño con mayores oportunidades de alcanzar su máximo potencial. Por otro lado, la falta de una buena nutrición en esta etapa puede llevar a problemas graves como la desnutrición, que afecta el desarrollo físico y mental, o el sobrepeso, que puede predisponer a los niños a enfermedades crónicas en la adultez.

### **Desarrollo en la etapa preescolar**

La etapa preescolar se refiere al periodo de desarrollo infantil que comprende desde los 3 hasta los 6 años, durante el cual los niños experimentan un crecimiento significativo en diversas áreas: cognitiva, emocional, social y física. Esta etapa se caracteriza por la curiosidad innata de los niños, el gran deseo de explorar y el desarrollo de habilidades básicas que servirán como base para su aprendizaje futuro.

- **Desarrollo físico:** Durante esta etapa, los niños experimentan un crecimiento rápido y desarrollan habilidades motoras. La coordinación y el equilibrio mejoran, lo que les permite participar en actividades físicas más complejas. Es esencial fomentar la actividad física regular para promover hábitos saludables desde una edad temprana (O'Brien et al., 2020).
- **Desarrollo cognitivo:** Los niños en esta etapa comienzan a pensar de manera más lógica y a resolver problemas simples. Este es un buen momento para introducir conceptos sobre

nutrición y salud, utilizando juegos y actividades lúdicas que enseñen sobre alimentos saludables y hábitos de vida (Klein et al., 2021).

- Desarrollo social y emocional: A medida que los niños interactúan más con sus compañeros, desarrollan habilidades sociales importantes. La alimentación y la actividad física también pueden ser abordadas en un contexto social, fomentando hábitos saludables a través de actividades grupales que impliquen la preparación de comidas o el ejercicio (Hernández et al., 2019).
- Curiosidad y exploración: La curiosidad es una característica distintiva de esta etapa. Los niños están interesados en aprender sobre su entorno, lo que puede ser aprovechado para introducir información sobre alimentos saludables, el cuidado del cuerpo y la importancia de una buena higiene (Cameron et al., 2020).
- Desarrollo de rutinas: Establecer rutinas es crucial en esta etapa. La creación de hábitos saludables en la alimentación y la actividad física puede ser reforzada mediante la implementación de horarios regulares para las comidas y el ejercicio (López et al., 2022).

Su curiosidad les impulsa a explorar su entorno, lo que representa una gran oportunidad para introducir hábitos saludables. Es esencial fomentar la actividad física y una alimentación equilibrada, así como establecer rutinas que ayuden a los niños a desarrollar comportamientos positivos. Al comprender las características de esta etapa, podemos diseñar estrategias efectivas que promuevan un estilo de vida saludable, sentando así las bases para su bienestar presente y futuro.

## **Problemas nutricionales en la etapa preescolar**

Deficiencias nutricionales: Las deficiencias nutricionales ocurren cuando los niños no obtienen suficientes nutrientes esenciales de su dieta.

- Deficiencia de hierro: Esta es una de las deficiencias más frecuentes en la infancia. La falta de hierro puede llevar a la anemia, que se manifiesta en síntomas como fatiga, debilidad y problemas de concentración. Según Martínez y Zepeda (2021), los niños pequeños son especialmente vulnerables a esta deficiencia, ya que sus necesidades de hierro aumentan durante esta etapa de rápido crecimiento.
- Deficiencia de vitamina A: La falta de vitamina A puede afectar la visión y el sistema inmunológico. Los niños con deficiencia de esta vitamina son más susceptibles a infecciones y enfermedades (González et al., 2023).
- Deficiencia de calcio: El calcio es fundamental para el desarrollo de huesos y dientes fuertes. La falta de calcio en la dieta puede llevar a problemas de crecimiento y aumentar el riesgo de fracturas (González et al., 2023).

Trastornos nutricionales: Los trastornos nutricionales son condiciones que afectan el estado nutricional de un niño y pueden estar relacionados con la ingesta inadecuada o excesiva de alimentos. Algunos de los trastornos más relevantes son:

- Obesidad: La obesidad infantil es un trastorno nutricional creciente que puede tener consecuencias graves para la salud, incluyendo diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. La obesidad se produce cuando hay un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético (Martínez y Zepeda, 2021).

- **Desnutrición:** La desnutrición puede ser el resultado de una ingesta insuficiente de nutrientes y puede llevar a un crecimiento deficiente y a problemas de desarrollo. Esto puede ocurrir en contextos de pobreza, donde las familias tienen acceso limitado a alimentos nutritivos (González et al., 2023).

**Problemas nutricionales:** Los problemas nutricionales abarcan una variedad de situaciones que pueden afectar la salud y el desarrollo de los niños en edad preescolar. Algunos de estos problemas incluyen:

- **Comportamientos alimentarios no saludables:** Los hábitos alimentarios poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas, pueden contribuir a problemas nutricionales y trastornos como la obesidad (González et al., 2023).
- **Trastornos de la alimentación:** Aunque son menos comunes en la infancia, los trastornos de la alimentación, como el trastorno por atracón, pueden comenzar a manifestarse en esta etapa y afectar gravemente la salud física y mental del niño (Martínez y Zepeda, 2021).
- **Dificultades para comer:** Algunos niños pueden experimentar problemas relacionados con la alimentación, como la aversión a ciertos alimentos o la incapacidad para masticar y tragar adecuadamente. Estas dificultades pueden llevar a la ingesta insuficiente de nutrientes y a deficiencias nutricionales (González et al., 2023).

Las deficiencias nutricionales se centran en la falta de nutrientes específicos, mientras que los trastornos nutricionales abarcan condiciones que resultan de una ingesta inadecuada o excesiva de nutrientes. Por otro lado, los problemas nutricionales es un término más general que incluye cualquier dificultad relacionada con la nutrición, abarcando tanto deficiencias como excesos.



## **Desnutrición en la etapa preescolar**

La desnutrición en la etapa preescolar, según UNICEF, se refiere a un estado de salud en el que los niños no obtienen suficientes nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo adecuado, actualmente en Chiapas es un problema de salud pública relevante. La desnutrición infantil puede tener efectos perjudiciales en el desarrollo físico y cognitivo de los niños, afectando su rendimiento escolar y su salud a largo plazo. Chiapas presenta uno de los índices más altos de pobreza y marginación en México, lo que contribuye a la elevada prevalencia de desnutrición infantil en el estado (INEGI, 2020). En 2020, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) reportó que el 20.6% de los niños menores de 5 años en Chiapas presentaban desnutrición crónica, un porcentaje significativamente mayor que el promedio nacional (ENSANUT, 2020).

En Tuxtla Gutiérrez a pesar de que los índices son menores en comparación con las zonas rurales del estado. Según un estudio realizado por Flores et al. (2020), el 12.4% de los niños preescolares en Tuxtla Gutiérrez presentaban algún grado de desnutrición, con una prevalencia más alta en las zonas periféricas de la ciudad, donde las familias tienen menor acceso a alimentos nutritivos y atención médica. Además, la falta de educación nutricional tanto en las familias como en los centros preescolares agrava el problema.

### **Tipos de desnutrición**

- **Desnutrición aguda:** Se refiere a la pérdida de peso rápida y severa en los niños. Este tipo de desnutrición se mide comúnmente por el índice de peso para la altura, y puede llevar a una condición llamada emaciación, donde el niño tiene una apariencia extremadamente delgada. La desnutrición aguda severa aumenta considerablemente el riesgo de mortalidad infantil (OMS, 2019).

- **Desnutrición crónica:** Se manifiesta cuando un niño tiene una estatura baja para su edad, lo que indica un retraso en el crecimiento. Este tipo de desnutrición, también conocida como retraso en el crecimiento, resulta de una ingesta insuficiente de nutrientes a lo largo del tiempo y está relacionada con problemas en el desarrollo cognitivo y físico (UNICEF, 2020).
- **Deficiencia de micronutrientes:** Esta forma de desnutrición se produce cuando al cuerpo le faltan vitaminas y minerales esenciales, como el hierro, la vitamina A y el zinc. La deficiencia de hierro, en particular, es una de las más comunes en preescolares y puede llevar a anemia, lo que afecta el desarrollo cognitivo y el rendimiento en actividades diarias (González et al., 2021).
- **Desnutrición proteico-energética:** Se presenta cuando hay una ingesta insuficiente de proteínas y energía. Esta forma de desnutrición puede manifestarse tanto en la forma aguda (emaciación) como en la forma crónica (retraso en el crecimiento), y es más frecuente en entornos donde los niños no tienen acceso adecuado a alimentos nutritivos (FAO, 2019).

### **Síntomas**

La desnutrición en la etapa preescolar se manifiesta a través de diversos síntomas que afectan tanto el desarrollo físico como el cognitivo de los niños. Uno de los principales síntomas es el retraso en el crecimiento, que puede observarse a través de la estatura y el peso por debajo de los estándares esperados para la edad (González, 2022).

Otro síntoma común de la desnutrición es la debilidad y fatiga, que pueden hacer que los niños muestren un bajo nivel de energía y tengan dificultad para participar en actividades físicas y en el aprendizaje. Los niños desnutridos también pueden presentar un mayor riesgo de infecciones, ya que la desnutrición afecta el sistema inmunológico, lo que los hace más susceptibles a

enfermedades comunes, como infecciones respiratorias y gastrointestinales (González, 2022).

Adicionalmente, los niños en esta situación pueden experimentar problemas cognitivos, que se traducen en un rendimiento escolar deficiente, dificultades de concentración y problemas de memoria. Estas dificultades son el resultado de la falta de nutrientes esenciales, como las vitaminas y minerales, que son fundamentales para el desarrollo del cerebro (González, 2022).

La desnutrición también puede manifestarse a través de síntomas físicos visibles, como la palidez de la piel, el cabello seco y quebradizo, y la aparición de moretones con facilidad reflejan síntomas como la deficiencia de hierro y otros nutrientes que son esenciales para la salud general del niño (González, 2022).

### **Consecuencias**

La desnutrición en la etapa preescolar impacta significativamente la salud, el desarrollo y las oportunidades futuras de los niños, por lo que es necesario abordarla de manera prioritaria. Los menores que la padecen presentan un sistema inmunológico debilitado, lo que aumenta su vulnerabilidad a infecciones y hospitalizaciones frecuentes, dificultando su asistencia escolar y limitando su desarrollo social. La Organización Mundial de la Salud (2024) destaca que la desnutrición en los primeros años de vida puede generar impactos duraderos en el desarrollo físico y mental, afectando posteriormente el rendimiento educativo y las oportunidades de empleo.

Un aspecto crítico de la desnutrición es el retraso en el crecimiento, que se manifiesta como una estatura baja para la edad del niño. Si no se toman medidas oportunas, este problema puede volverse irreversible (UNICEF, 2020). Asimismo, la carencia de nutrientes esenciales, como el hierro y el yodo, durante los períodos cruciales para el desarrollo cerebral, puede ocasionar problemas de aprendizaje, retrasos cognitivos y bajo rendimiento escolar en etapas posteriores (OMS, 2021).

La falta de hierro también puede dar lugar a la anemia, caracterizada por niveles bajos de hemoglobina en la sangre, lo que provoca fatiga, debilidad y dificultades para mantener la concentración (UNICEF, 2021). Además, los niños desnutridos presentan un mayor riesgo de mortalidad por enfermedades comunes, como neumonía o diarrea, dado que sus cuerpos no cuentan con la capacidad suficiente para combatir infecciones (OMS, 2020).

Los efectos de la desnutrición no solo son físicos, sino que también impactan el desarrollo emocional y social de los niños, lo que puede generar irritabilidad, falta de atención y problemas de comportamiento a medida que crecen (UNICEF, 2020). La desnutrición en los primeros años se asocia con un incremento en el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta, tales como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, debido a sus efectos prolongados en el metabolismo y la salud general (OMS, 2021).

### **Sobrepeso en la etapa preescolar**

El sobrepeso en la etapa preescolar se define como una condición en la que los niños tienen un exceso de peso en relación con su altura donde el índice de masa corporal (IMC) está entre 25 y 29.9 kg/m<sup>2</sup>. En niños, se considera sobrepeso cuando su IMC está por encima del percentil 85 para su edad y sexo (OMS, 2020). Este problema es creciente en muchos países y se considera un factor de riesgo para una serie de problemas de salud a largo plazo, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y otros trastornos metabólicos (González et al., 2020).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) señala que el sobrepeso en la infancia es una consecuencia de una ingesta inadecuada de nutrientes y un estilo de vida sedentario, que incluye la falta de actividad física y el aumento del tiempo frente a pantallas (OMS, 2021).

Durante la etapa preescolar, los niños son particularmente vulnerables a desarrollar sobrepeso, ya que están en una fase de rápido crecimiento y desarrollo, donde los hábitos alimentarios y de actividad física comienzan a formarse.

Es fundamental abordar el sobrepeso desde una edad temprana, ya que los niños con sobrepeso son más propensos a mantener esta condición en la adolescencia y la adultez, lo que repercute en su salud a lo largo de la vida (Martínez et al., 2021). Para prevenir el sobrepeso en la infancia, se recomienda promover hábitos alimentarios saludables, la práctica regular de actividad física y la educación nutricional para los padres y cuidadores.

### **Causas**

El sobrepeso en la etapa preescolar puede ser causado por una combinación de factores que influyen en la salud y el comportamiento alimentario de los niños.

- **Dieta inadecuada:** La alimentación poco saludable, caracterizada por el consumo excesivo de alimentos ultra procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas, contribuye significativamente al aumento de peso. Aguirre et al. (2022) indican que la ingesta elevada de bebidas azucaradas y snacks procesados es una de las principales causas de la obesidad en niños preescolares.
- **Sedentarismo:** La falta de actividad física adecuada es un factor determinante en el aumento del sobrepeso. Martínez y Pérez (2021) reportan que los niños preescolares pasan un promedio de 2 a 3 horas diarias frente a pantallas, lo que reduce las oportunidades para el ejercicio físico y el juego activo, aumentando el riesgo de sobrepeso.
- **Entorno familiar y socioeconómico:** El contexto familiar juega un papel crucial en la alimentación y el estilo de vida de los niños. Según López et al. (2023), las familias de bajos recursos tienden a ofrecer alimentos menos saludables debido a limitaciones económicas, lo que se traduce en una mayor prevalencia de sobrepeso en sus hijos. Además, el apoyo y la educación sobre hábitos alimenticios saludables son fundamentales en el entorno familiar.

## **Síntomas**

Aumento del índice de masa corporal (IMC): Un aumento significativo en el IMC para la edad y altura es uno de los indicadores más claros de sobrepeso. Según Martínez y Zepeda (2021), los niños que tienen un IMC por encima del percentil 85 para su grupo de edad y sexo se consideran con sobrepeso.

- Dificultades para realizar actividades físicas: Los niños con sobrepeso a menudo muestran signos de fatiga y pueden tener dificultades para participar en juegos activos o deportes, lo que puede limitar su capacidad de jugar con otros niños (González et al., 2023).
- Problemas de sueño: Algunos niños con sobrepeso pueden experimentar apnea del sueño o interrupciones en el sueño, lo que afecta su descanso y puede repercutir en su comportamiento durante el día (Martínez y Zepeda, 2021).
- Aumento del hambre y comportamientos de alimentación: Los niños con sobrepeso pueden sentir más hambre de lo normal y, como resultado, pueden comer en exceso, lo que agrava su condición (González et al., 2023).

## **Consecuencias**

- Problemas de salud física: Una de las consecuencias más preocupantes del sobrepeso en los niños preescolares es el riesgo elevado de desarrollar enfermedades crónicas. Según Martínez et al. (2022), los niños con sobrepeso tienen una mayor probabilidad de presentar enfermedades metabólicas, como la diabetes tipo 2, así como hipertensión y dislipidemia. Estos problemas pueden manifestarse en edades tempranas, lo que puede afectar su calidad de vida y su desarrollo a largo plazo.

- **Impacto en el desarrollo emocional:** El sobrepeso también tiene implicaciones significativas en el bienestar emocional de los niños. Pérez y González (2021) señalan que los niños con sobrepeso a menudo enfrentan problemas de autoestima y pueden ser objeto de bullying, lo que puede conducir a ansiedad y depresión. Esta situación puede afectar su capacidad para socializar y participar en actividades escolares y recreativas, exacerbando el aislamiento social.
- **Comportamientos de alimentación desordenados:** Los niños con sobrepeso pueden desarrollar patrones de alimentación desordenados, como el comer emocional o el consumo excesivo de alimentos ultra procesados. Esto puede perpetuar un ciclo de sobrepeso y contribuir a problemas de salud más graves en el futuro, incluyendo la obesidad en la edad adulta (Pérez y González, 2021).

### **Obesidad en la etapa preescolar**

La obesidad es el estado de tener un exceso de grasa corporal. Se clasifica como obesidad cuando el IMC es igual o superior al percentil 95 para la edad y sexo (OMS, 2020). Un estudio realizado por González et al. (2023) encontró que aproximadamente el 25% de los niños en edad preescolar en Tuxtla Gutiérrez son obesos. Esta cifra indica un aumento preocupante en la obesidad infantil en la región, en comparación con años anteriores, donde la tasa era del 18%. En comparación con otros estados de México, Chiapas presenta una de las tasas más altas de obesidad infantil. Según un informe de la Secretaría de Salud [SSA] (2022), la obesidad en niños menores de 5 años en Chiapas es superior al promedio nacional, que se estima en 15%.

### **Causas**

Uno de los principales contribuyentes es la alimentación inadecuada. Los niños a menudo consumen dietas ricas en azúcares añadidos y grasas saturadas, lo que conduce a un aumento excesivo de peso (González et al., 2023).



Este tipo de alimentación no solo incrementa la ingesta calórica, sino que también carece de nutrientes esenciales necesarios para un crecimiento saludable.

Otro factor significativo es la falta de actividad física. Según la OMS (2021), muchos niños no cumplen con la recomendación de al menos 60 minutos de actividad física diaria. La vida sedentaria, caracterizada por largas horas de pantalla, contribuye al aumento de peso y puede afectar el desarrollo físico y mental (Martínez y Zepeda, 2021).

La influencia familiar también desempeña un papel crucial. Los hábitos alimenticios y los niveles de actividad física de los padres a menudo se reflejan en sus hijos. Si una familia adopta un estilo de vida saludable, es más probable que los niños también lo hagan. Por otro lado, la presión de grupo y las costumbres culturales pueden fomentar la alimentación poco saludable (González et al., 2023). Además, los factores emocionales pueden influir en la obesidad. Muchos niños pueden recurrir a la comida como una forma de lidiar con el estrés, la tristeza o la ansiedad, lo que se conoce como "comer emocional" (Martínez y Zepeda, 2021). Este comportamiento puede resultar en un consumo excesivo de alimentos poco saludables y contribuir a un aumento de peso significativo.

Finalmente, los factores genéticos también juegan un papel en la obesidad. Algunos niños pueden tener una predisposición genética a acumular grasa más fácilmente. Sin embargo, es importante destacar que, aunque la genética puede influir, los hábitos alimentarios y de actividad física son factores controlables que pueden prevenir la obesidad (González et al., 2023).

### **Consecuencias**

- Enfermedades metabólicas: Los niños obesos tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, hipertensión y dislipidemia, lo que puede llevar a complicaciones a largo plazo, incluso en la niñez (Aguirre et al., 2022).

- Problemas ortopédicos: El exceso de peso puede afectar el desarrollo esquelético y causar problemas en las articulaciones, como dolor en las rodillas y tobillos (González et al., 2023).
- Síndrome de apnea del sueño: La obesidad aumenta el riesgo de desarrollar apnea obstructiva del sueño, una condición que interfiere con la respiración durante el sueño, afectando la calidad del descanso y el desarrollo general del niño (UNICEF, 2021).
- Problemas de autoestima: La obesidad en la infancia puede afectar la imagen corporal y la autoestima de los niños. A menudo, los niños obesos son objeto de burlas o bullying, lo que puede resultar en problemas emocionales significativos, como ansiedad y depresión (Pérez y González, 2021). Aislamiento social: Los niños con obesidad pueden experimentar dificultades para socializar, lo que puede llevar a un aislamiento social y a problemas en sus relaciones con compañeros (Martínez et al., 2022).
- Riesgo de obesidad en la adultez: La obesidad en la infancia es un fuerte predictor de obesidad en la edad adulta. Los niños que son obesos tienen una mayor probabilidad de continuar con sobrepeso u obesidad en su vida adulta, lo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas (Aguirre et al., 2022).
- Complicaciones cardiovasculares: Las complicaciones relacionadas con la obesidad pueden incluir enfermedades cardiovasculares en la vida adulta, ya que los factores de riesgo, como la hipertensión y la dislipidemia, pueden persistir a lo largo del tiempo (González et al., 2023).

## **Prevención de problemas nutricionales en la etapa preescolar**

Seguir una dieta equilibrada y variada: Según la Guía Alimentaria para la Población Mexicana (SSA, 2015), se recomienda asegurar que los preescolares consuman alimentos de todos los grupos alimenticios (cereales, frutas, verduras, proteínas y lácteos) para garantizar un desarrollo integral. La guía enfatiza la importancia de incluir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día.

Porciones adecuadas: La Academia Americana de Pediatría (AAP, 2017) sugiere que las porciones deben ajustarse al tamaño corporal del niño y a su nivel de actividad. Comer en exceso o por debajo de las necesidades puede afectar el crecimiento y desarrollo, así como predisponer al sobrepeso o desnutrición.

Establecer rutinas regulares de comidas: De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), los niños deben tener horarios regulares de comida para promover hábitos saludables a largo plazo. El desorden en las comidas está relacionado con malos hábitos alimenticios y el riesgo de desarrollar obesidad infantil. Hacer una reducción en el consumo de alimentos ultra procesados: Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021), los alimentos ultra procesados son una causa importante de obesidad infantil. Promueve una dieta basada en alimentos naturales y mínimamente procesados para evitar el exceso de grasas, azúcares y sodio.

Fomentar la actividad física: La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019) subraya que la actividad física regular es esencial para el desarrollo motor y para prevenir el sobrepeso y la obesidad. Se recomienda al menos 60 minutos de actividad física diaria, que puede incluir juegos activos o actividades recreativas.

## **Bases de una alimentación saludable para preescolares**

Una alimentación saludable es crucial para los niños en edad preescolar ya que durante estos años experimentan un crecimiento y desarrollo acelerado, lo que hace que una nutrición adecuada sea esencial para su bienestar físico y mental. Es importante que su dieta incluya una variedad de alimentos que les proporcionen los nutrientes necesarios para su desarrollo físico y cognitivo. Esto no solo asegura que obtengan los nutrientes necesarios, sino que también les ayuda a desarrollar un paladar diverso. Según la OMS (2021), una dieta saludable debe incluir frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos. Esto asegura que los niños obtengan la energía y los nutrientes que necesitan para aprender y crecer.

**Carbohidratos:** Los carbohidratos proporcionan la principal fuente de energía para los niños en crecimiento. Es importante priorizar los carbohidratos complejos (arroz, tortilla de maíz, pasta integral, avena, quinoa, pan integral) que ofrecen energía sostenida y nutrientes esenciales. Los carbohidratos deben ser la base de la dieta para garantizar un adecuado suministro de energía (UNICEF, 2021).

**Proteínas:** Las proteínas son esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos. En esta etapa, se deben incluir proteínas de origen animal (carne magra, pollo, pescado, huevos, y productos lácteos) y vegetal (frijoles, lentejas, nueces y semillas). Las proteínas son importantes para el desarrollo muscular y el fortalecimiento del sistema inmunológico (OMS, 2020).

**Grasas saludables:** Las grasas son esenciales para el desarrollo cerebral y la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, y K). Deben incluirse grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, aceite de canola, y pescado graso como el salmón) y deben evitarse grasas saturadas y trans que se encuentran en alimentos ultra procesados y fritos. Las grasas saludables ayudan al desarrollo del sistema nervioso y cerebral en los preescolares (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2021).

**Vitaminas y minerales:** Los micronutrientes son esenciales para varias funciones del cuerpo, como la fortaleza ósea, la salud del sistema inmunológico y la prevención de enfermedades. Por ejemplo, el calcio es necesario para el desarrollo de huesos y dientes, y se obtiene principalmente de productos lácteos (leche, queso, yogur) y vegetales de hoja verde. El hierro, que es importante para la prevención de la anemia, está presente en carnes rojas, legumbres y espinacas. Además, las vitaminas A y C ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y la visión, y se encuentran en frutas y verduras como zanahorias, naranjas y papaya (OMS, 2020).

**Frutas y verduras:** Estos alimentos son fuente de vitaminas, minerales, fibra, y antioxidantes. Los preescolares deben consumir una variedad de frutas y verduras frescas diariamente. Al menos cinco porciones al día entre frutas (manzanas, plátanos, naranjas, uvas) y verduras (zanahorias, espinacas, brócoli, pepino) de diferentes colores. Estas aportan nutrientes clave para el crecimiento, la inmunidad, y la salud digestiva (SSA, 2020).

**Lácteos o fuentes de calcio:** Los productos lácteos son fundamentales para el desarrollo de huesos y dientes fuertes. Leche, queso y yogurt son excelentes fuentes de calcio y vitamina D. En caso de intolerancia a la lactosa, pueden sustituirse por leches vegetales fortificadas con calcio (OPS, 2021).

**Control de azúcares y sal:** Se debe limitar el consumo de azúcares añadidos, presentes en dulces, postres y bebidas azucaradas, que pueden contribuir a la obesidad infantil. Sodio (sal), que puede afectar la salud cardiovascular a largo plazo. Se deben evitar los alimentos procesados ricos en sodio (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2022).

## **Recomendaciones y requerimientos nutricionales en preescolares**

Los requerimientos nutricionales de los preescolares son distintos a los de los adultos y deben ser atendidos con cuidado. Los niños en esta etapa necesitan una ingesta adecuada de energía, proteínas, vitaminas y minerales para apoyar su crecimiento y desarrollo. Los preescolares requieren una cantidad adecuada de calorías y nutrientes para soportar su crecimiento y energía. Las recomendaciones sugieren que un niño de esta edad debería consumir entre 1,200 y 1,400 calorías al día, dependiendo de su actividad física. Estos nutrientes incluyen proteínas para el desarrollo muscular, calcio para el fortalecimiento óseo y hierro para la formación de glóbulos rojos (Academia Americana de Pediatría, 2019).

La NOM-043-SSA2-2012 proporciona recomendaciones nutricionales específicas para la población infantil y juvenil, incluyendo la etapa preescolar, con el objetivo de garantizar un crecimiento y desarrollo adecuado, así como prevenir problemas de obesidad y otros trastornos relacionados con la alimentación. Estas recomendaciones por edad para niños en etapa preescolar establecen la cantidad y variedad de alimentos que deben consumir para asegurar una dieta equilibrada y cubrir sus necesidades nutricionales, siendo fundamentales para promover hábitos alimentarios saludables desde temprana edad (SSA, 2012).

Ingesta calórica total: De 2 a 3 años: 1,000 a 1,400 calorías al día. De 4 a 5 años: 1,200 a 1,800 calorías al día (SSA, 2012).

Distribución de macronutrientes: Carbohidratos: 45-65% de la ingesta total de energía. Proteínas: 10-30% de la ingesta total de energía. Grasas: 25-35% de la ingesta total de energía, priorizando grasas saludables (SSA, 2012).

Porciones de alimentos: Frutas y verduras: Al menos 5 porciones al día. Cereales: Al menos 3 porciones al día, priorizando los integrales. Lácteos: 2-3 porciones al día. Proteínas: 1-2 porciones al día de fuentes de proteínas como carne, pescado, huevos o legumbres (SSA, 2012).

Consumo de agua: Promover el consumo adecuado de agua, limitando bebidas azucaradas y jugos procesados (SSA, 2012). Limitación de azúcares y sal: Azúcares añadidos: Menos del 10% de las calorías totales y el consumo de sodio (SSA, 2012).

Actividades físicas: Al menos 60 minutos de actividad física moderada a intensa diariamente (SSA, 2012).

### **Normas oficiales mexicanas para la nutrición infantil y promoción de hábitos alimenticios saludables**

Las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) para la nutrición infantil y la promoción de hábitos alimenticios saludables están diseñadas para garantizar el bienestar y la salud de la población infantil en México. Estas normas establecen directrices para una alimentación balanceada y la promoción de hábitos saludables desde una edad temprana, en consonancia con las políticas de salud pública del país.

NOM-043-SSA2-2012: Prevención, tratamiento y control de la obesidad en la población infantil y juvenil. Establece criterios y recomendaciones para la atención y prevención de la obesidad en niños y jóvenes (SSA, 2012).

NOM-030-SSA2-2009: Servicios de salud. Promoción y educación para la salud en la población. Criterios y especificaciones para su operación. Proporciona lineamientos para la promoción de la salud y la educación nutricional en la población infantil (SSA, 2009).

NOM-043-SSA2-2022: Guía para la alimentación y actividad física en la infancia. Proporciona recomendaciones sobre la alimentación adecuada y la importancia de la actividad física para promover hábitos saludables (SSA, 2022). NOM-030-SSA2-2021: Criterios para la atención nutricional en el primer nivel de atención en salud. Proporciona criterios y procedimientos para la atención nutricional en la población infantil (SSA, 2021).



NOM-008-SSA3-2010: Prevención y control de la anemia ferropénica en la población infantil. Establece acciones para prevenir y controlar la anemia en niños mediante una alimentación adecuada (SSA, 2010).

NOM-037-SSA2-2013: Criterios para la atención de la desnutrición aguda en niños menores de cinco años. Proporciona criterios para la identificación y manejo de la desnutrición en niños menores de cinco años (SSA, 2013).

NOM-032-SSA2-2014: Atención nutricional de los niños de 0 a 5 años en las unidades de salud. Establece criterios para la atención nutricional de niños menores de cinco años, incluyendo promoción de la lactancia materna (SSA, 2014).

NOM-051-SSA2-2020: Recomendaciones nutricionales para la población infantil. Proporciona guías sobre la alimentación saludable, adecuación de porciones y variedad de alimentos en la dieta de los niños en edad preescolar (SSA, 2020).

## El Plato del Bien Comer

El Plato del Bien Comer se encuentra establecido en la NOM-043-SSA2-2012, que es la Norma Oficial Mexicana sobre la prevención, tratamiento y control de la obesidad en la población infantil y juvenil.



Figura 1. El Plato del Bien Comer.

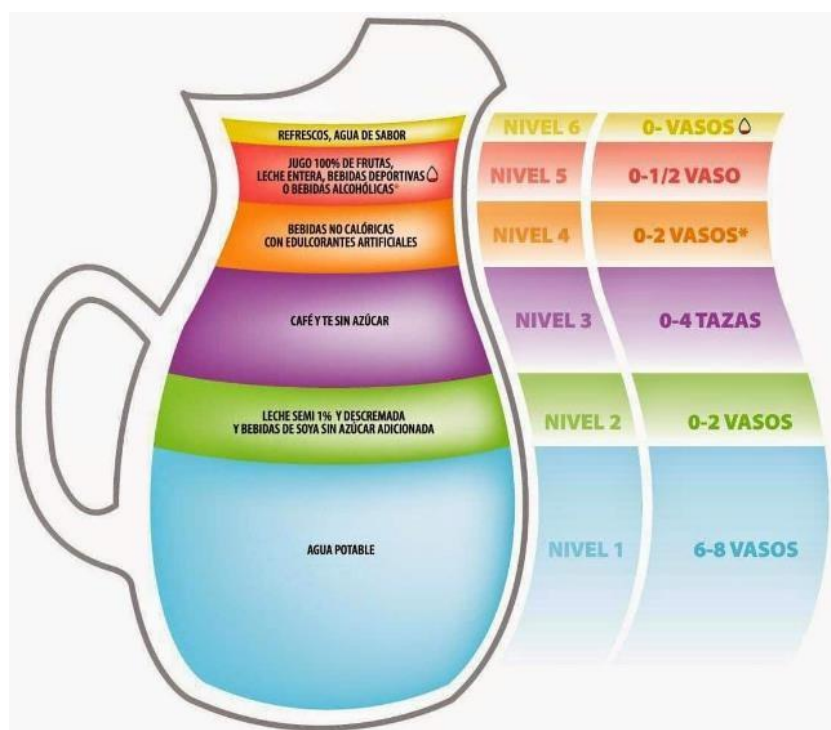
Fuente: Gobierno de México. (2023, 19 de mayo). *Ícono de las guías alimentarias 2023: el Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible*. Recuperado de <https://www.gob.mx/promosalud/documentos/plato-del-bien-comer-334477?state=published>

## **Hidratación adecuada y jarra del buen beber**

La hidratación correcta es vital para varias funciones del cuerpo, como la regulación de la temperatura corporal, la digestión y la absorción de nutrientes, además de prevenir enfermedades a largo plazo. En los niños preescolares, la capacidad de regular su temperatura corporal es limitada, lo que los hace más propensos a la deshidratación en climas cálidos o durante la actividad física intensa (OMS, 2021).

Además, el agua es fundamental para la salud infantil, ya que facilita la digestión, ayuda a prevenir el estreñimiento y contribuye al correcto funcionamiento de los riñones, eliminando desechos del organismo (Perea-Martínez et al., 2023). Una adecuada hidratación también es clave para el desarrollo cognitivo, ya que la deshidratación puede afectar la concentración y el rendimiento escolar. Además, enseñar a los niños a preferir el agua sobre las bebidas azucaradas es fundamental para prevenir la obesidad infantil y enfermedades como la diabetes tipo 2 (UNICEF, 2020).

La jarra del buen beber es una guía recomendada por el gobierno mexicano, con el apoyo del IMSS y el ISSSTE, donde se ilustran las bebidas saludables y la cantidad recomendada para la población mexicana. Cuenta con 6 niveles representados por proporciones de un vaso (240 ml) y cada nivel señala las bebidas que podemos consumir al día.



*Figura 2. La jarra del buen beber.*

Fuente: Beade Ruelas, A., & García Soto, C. E. (2017, 1 de noviembre). *Procuraduría Federal del Consumidor: La Jarra del Buen Beber - La importancia de mantenerte bien hidratado*. Recuperado de <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published>

Jarra del bien beber para niños: La Jarra del Bien Beber para niños es una adaptación de la herramienta original diseñada para orientar a los niños sobre una adecuada hidratación y esta herramienta sigue los principios de la versión original de la Jarra del Buen Beber, destacando el consumo de agua como la principal fuente de hidratación y minimizando el consumo de bebidas azucaradas, lo cual es crucial en la prevención de problemas como la obesidad infantil (PROFECO, 2017). La Jarra fue desarrollada por expertos en nutrición en colaboración con la PROFECO con el objetivo de inculcar hábitos saludables desde una edad temprana. Su propósito es facilitar la comprensión de las necesidades diarias de hidratación y promover el bienestar general de los niños.

Según la Coordinación de Nutrición de la UNAM (2023), las necesidades de hidratación varían dependiendo de la edad. Para los recién nacidos, no es necesario el consumo de agua ni de leche de vaca, ya que su única fuente de hidratación debe ser la lactancia materna a demanda. Entre los 6 y 12 meses, se recomienda incorporar 1 onza de agua en cada comida, sin incluir leche de vaca en la dieta. A partir de 1 a 2 años, el consumo de agua aumenta a 1.3 litros al día, equivalente a 4 o 5 vasos de agua, junto con la recomendación de 2 a 3 vasos de leche de vaca. Para los niños de 2 a 3 años, se sugiere la misma cantidad de agua y de 2 a 3 vasos de leche de vaca. Finalmente, para los niños de 4 a 6 años, la ingesta recomendada es de 1.7 litros de agua, lo que equivale a 4 a 6 vasos diarios, y un máximo de 3 vasos de leche de vaca por día (UNAM, 2023).



Figura 3. La jarra del bien beber para niños.

Fuente: La-Lista. (2023, 7 de diciembre). *La Jarra del Bien Beber para niños: ¿Qué es y cómo utilizarla?* Recuperado de <https://la-lista.com/estilo-y-bienestar/familia/la-jarra-del-buen-beber-para-ninos-que-es-y-como-utilizarla>

### **Importancia de la actividad física**

La actividad física regular, combinada con una alimentación adecuada, ayuda a los niños a desarrollar su fuerza muscular, coordinación y habilidades motoras, capacidades esenciales para realizar actividades diarias y participar en juegos (UNICEF, 2020). Además, una alimentación balanceada junto con la actividad física ayuda a mantener un peso saludable, lo que es especialmente importante en un contexto donde la obesidad infantil es un problema creciente. Un estilo de vida activo puede prevenir el exceso de peso y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas en el futuro (OMS, 2021).

La actividad física en la infancia no solo favorece el desarrollo físico, sino que también mejora la salud mental al liberar endorfinas que elevan el estado de ánimo y disminuyen la ansiedad. Combinada con una alimentación equilibrada, promueve un bienestar integral y contribuye a establecer hábitos saludables desde temprana edad, los cuales pueden mantenerse a lo largo de la vida, favoreciendo el rendimiento académico y la interacción social de los niños (SSA, 2022).

### **Concepto de la guía alimentaria**

Una guía alimentaria es un conjunto de recomendaciones que orienta a las personas sobre cómo llevar una alimentación equilibrada y saludable. Estas guías son herramientas esenciales para promover hábitos alimentarios adecuados y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta. Se basan en investigaciones científicas y en la evidencia de cómo ciertos patrones de consumo pueden afectar la salud. Las guías alimentarias suelen incluir información sobre los grupos de alimentos, las porciones adecuadas y los nutrientes esenciales que deben ser consumidos.

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), las guías alimentarias son fundamentales para ayudar a las personas a entender qué constituye una dieta saludable y cómo pueden incorporarla en su vida diaria. Estas recomendaciones son adaptadas a diferentes grupos de edad, incluyendo a los preescolares, donde las necesidades nutricionales son específicas y deben ser atendidas adecuadamente (Hernández, Martínez, & Castro, 2019). Un aspecto clave de las guías alimentarias es su capacidad para ser utilizadas como herramientas educativas. Fomentan la toma de decisiones informadas sobre la alimentación y pueden ser utilizadas por profesionales de la salud y educadores para promover hábitos saludables en la población. Por ejemplo, en el contexto escolar, las guías alimentarias pueden ser un recurso valioso para que los educadores implementen programas de alimentación saludable (López, García, y Ramos, 2022).

### **Hábitos alimentarios y su relación con el desarrollo cognitivo en la etapa preescolar**

Los hábitos alimentarios en la etapa preescolar son fundamentales para el desarrollo cognitivo de los niños, ya que los nutrientes que consumen afectan directamente su crecimiento físico y su capacidad de aprendizaje. Durante estos años críticos, el cerebro de los niños está en pleno desarrollo, lo que hace que la ingesta adecuada de nutrientes sea esencial. Estudios han demostrado que una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, proteínas y granos enteros, está asociada con un mejor rendimiento académico y habilidades cognitivas superiores (OMS, 2021).

Los micronutrientes, como el hierro y las vitaminas del grupo B, son especialmente importantes para la función cerebral. El hierro es crucial para el transporte de oxígeno en la sangre y la producción de neurotransmisores, que son vitales para el aprendizaje y la memoria. La deficiencia de hierro en la infancia se ha relacionado con dificultades de atención y problemas de aprendizaje (González et al., 2022). Por otro lado, las grasas saludables, como los ácidos grasos omega-3, encontrados en pescados y nueces, son esenciales para el desarrollo neuronal y la salud cognitiva (SSA, 2023).



Por el contrario, una alimentación desequilibrada puede tener efectos perjudiciales en el desarrollo cognitivo de los niños en edad preescolar. Dietas altas en azúcares refinados, grasas saturadas y alimentos ultra procesados están asociadas con un menor rendimiento cognitivo y problemas de conducta. La ingesta excesiva de azúcares puede provocar fluctuaciones en los niveles de energía y concentración, lo que afecta negativamente la capacidad de los niños para concentrarse y aprender en el entorno escolar (González et al., 2022). Además, una dieta inadecuada puede contribuir al desarrollo de la obesidad y otros problemas de salud, lo que a su vez puede impactar en el bienestar emocional y social de los niños. La OMS (2021) advierte que la desnutrición y la obesidad, resultado de patrones alimentarios poco saludables, pueden afectar no solo el crecimiento físico, sino también el desarrollo cognitivo y emocional, dificultando la capacidad de los niños para interactuar con sus compañeros y participar en actividades educativas.

# **METODOLOGÍA**

## **Diseño de investigación**

### **Tipo de investigación.**

Se realizó una investigación de tipo documental en la cual se revisó información existente acerca de los hábitos alimentarios y necesidades nutricionales en los preescolares con la finalidad de crear una guía alimentaria para la etapa preescolar asegurando que sea relevante y aplicable.

### **Población**

Dirigido a padres de familia y cuidadores de niños de 3 a 6 años en preescolar, interesados en fomentar hábitos saludables desde la primera infancia.

### **Muestra**

Se seleccionaron 48 referencias de las cuales 50% fueron documentales, artículos electrónicos, páginas web y libros, las cuales se emplearon para la redacción del documento y elaboración de la presente guía.

### **Criterios de selección de la muestra**

#### **Criterios de inclusión.**

Documentos que abordan temas de nutrición, desarrollo cognitivo y hábitos saludables en la primera infancia (0-6 años). Guías y Normas Oficiales Mexicanas vigentes de la Secretaría de Salud (SSA). Publicaciones de Organismos Internacionales de referencia (OMS, UNICEF, FAO, OPS). Artículos científicos y tesis publicados en bases de datos académicas en los últimos 10 años.

#### **Criterios de exclusión.**

Documentos de divulgación sin respaldo institucional o científico verificable. Artículos u obras con más de 15 años de antigüedad que no sean considerados fundamentales. Información no aplicable al contexto normativo mexicano o a la etapa preescolar.

**Criterios de eliminación.**

Aquella información documental que no vaya acorde a los temas de la guía.

**Criterios de ética.**

Se incluyeron los derechos de autor utilizados en la redacción de los temas, en forma de citado y sus respectivas referencias.

**Instrumentos de medición o recolección de datos**

Esta información se obtuvo mediante la revisión de Normas Oficiales Mexicanas relacionadas con la nutrición infantil y hábitos alimentarios en la etapa preescolar, análisis de estudios científicos y literatura especializada en alimentación saludable para preescolares y la evaluación de guías alimentarias ya establecidas. Además de búsqueda exhaustiva en plataformas académicas, bases de datos oficiales y sitios web de instituciones de salud y educación.



# **UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y  
ALIMENTOS**

## **ELABORACIÓN DE TEXTO**

**GUIA ALIMENTARIA PARA EL  
FOMENTO DE HÁBITOS  
SALUDABLES EN PREESCOLARES  
DE TUXTLA GUTIÉRREZ.**

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

**PRESENTA  
ROSA MARÍA MEZA MEGCHUN**

**DIRECTOR DE TESIS  
MTRA. NAYHELLI GUTIÉRREZ CASTAÑÓN**

**TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS**

**Noviembre 2024**

La Guía Alimentaria para Preescolares en Tuxtla Gutiérrez ha sido elaborada a partir del análisis de la alimentación infantil, las necesidades nutricionales en esta etapa y las características de la población preescolar. En ella se abordan aspectos clave como el desarrollo infantil, los principales problemas nutricionales y las estrategias para fomentar hábitos saludables desde la primera infancia.

La guía consta de varios apartados en los que se describen e ilustran conceptos esenciales sobre nutrición infantil, incluyendo:

1. Importancia de la nutrición en la primera infancia
2. Desarrollo en la etapa preescolar
3. Problemas nutricionales: desnutrición, sobrepeso y obesidad
4. Prevención de problemas nutricionales
5. Bases de una alimentación saludable
6. Recomendaciones y requerimientos nutricionales
7. Plato del Bien Comer y Jarra del Buen Beber
8. Normas Oficiales Mexicanas sobre nutrición infantil

Presentada en formato impreso y digital, la guía incorpora imágenes, gráficos y colores que facilitan su comprensión. Está diseñada para ser una herramienta accesible tanto para padres, cuidadores y educadores, como para profesionales de la salud, con el objetivo de promover el bienestar nutricional en la población preescolar de Tuxtla Gutiérrez.

MARZO DE 2025

# GUÍA ALIMENTARIA PARA EL FOMENTO DE HÁBITOS SALUDABLES EN PREESCOLARES DE TUXTLA GUTIÉRREZ



ROSA MARÍA MEZA  
MEGCHUN



**IMPORTANCIA  
DE LA  
NUTRICIÓN EN  
LA PRIMERA  
INFANCIA**



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

**PROBLEMAS  
NUTRICIONALES  
EN LA  
ETAPA  
PREESCOLAR**

**BASES DE UNA  
ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE  
PARA  
PREESCOLARES**



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

**NORMAS  
OFICIALES  
MEXICANAS PARA  
LA NUTRICIÓN  
INFANTIL Y  
PROMOCIÓN DE  
HÁBITOS  
SALUDABLES**



Fuente: Uso libre mediante la  
suscripción de canva  
pro

# CONTENIDO



Fuente: Uso libre mediante la  
suscripción de canva pro

1	IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA
2	DESARROLLO EN LA ETAPA PREESCOLAR
3	PROBLEMAS NUTRICIONALES EN LA ETAPA PREESCOLAR
5	PREVENCIÓN DE PROBLEMAS NUTRICIONALES EN LA ETAPA PREESCOLAR
6	BASES DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PREESCOLARES
7	RECOMENDACIONES Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN PREESCOLARES
9	PLATO DEL BIEN COMER
10	HIDRATACIÓN ADECUADA
11	JARRA DEL BUEN BEBER
12	GLOSARIO
14	AGRADECIMIENTOS
15	REFERENCIAS DOCUMENTALES



Fuente: Uso libre mediante la  
suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la  
suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la  
suscripción de canva pro

# PRESENTACIÓN

El desarrollo de hábitos saludables en la primera infancia representa un pilar fundamental para el bienestar integral y la prevención de enfermedades crónicas a lo largo de la vida. Durante esta etapa, se establecen las bases que influirán en la salud futura.

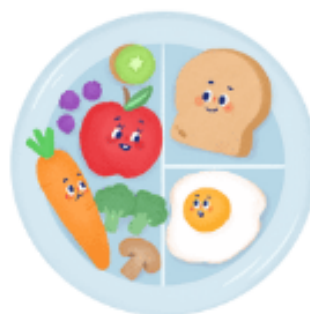
Esta guía alimentaria dirigida a padres de familia o cuidadores, ofrece información clara sobre la importancia de la nutrición en la primera infancia, abordando el desarrollo infantil, problemas nutricionales como desnutrición, sobrepeso y obesidad, así como sus causas, síntomas y consecuencias. También presenta estrategias de prevención, recomendaciones nutricionales y la aplicación del Plato del Bien Comer y la Jarra del Buen Beber, dentro del marco normativo vigente.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



# PROPÓSITO



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

Fomentar hábitos alimentarios saludables en niños en edad preescolar, contribuyendo a la mejora de su estado nutricional a través de información clara, accesible y visualmente atractiva, facilitando así la construcción de bases sólidas para una alimentación correcta y sostenible en el tiempo.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

# IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA

La primera infancia, que abarca desde el nacimiento hasta los seis años, es un período crucial para el crecimiento y desarrollo de los niños. Durante esta etapa, la nutrición adecuada es fundamental para asegurar un desarrollo físico y cognitivo óptimo. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) destaca que “una buena nutrición en los primeros años de vida no solo contribuye al crecimiento físico, sino que también tiene un impacto significativo en el desarrollo cerebral y en la capacidad de aprendizaje”.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

Garantizar una alimentación balanceada en esta etapa fortalece el sistema inmunológico, mejora las funciones cerebrales y sienta las bases para un desarrollo físico, emocional y social saludable. Un niño bien nutrido tiene más probabilidades de alcanzar su máximo potencial, desenvolverse mejor en el aprendizaje y afrontar los retos de la vida diaria con mejores herramientas.

Por el contrario, una alimentación inadecuada puede derivar en problemas como la desnutrición, que afecta el crecimiento físico y mental, o el sobrepeso, que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez. Brindar una nutrición adecuada en la primera infancia es clave para su bienestar presente y futuro.

# DESARROLLO EN LA ETAPA PREESCOLAR



La etapa preescolar se refiere al periodo de desarrollo infantil que comprende desde los 3 hasta los 6 años de edad, durante el cual los niños experimentan un crecimiento significativo en diversas áreas.

**Desarrollo físico:** durante esta etapa, los niños mejoran su coordinación y equilibrio, lo que les permite participar en actividades físicas más complejas. Fomentar el movimiento y el ejercicio desde una edad temprana es esencial para promover hábitos saludables (O'Brien et al., 2020).



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

**Desarrollo cognitivo:** comienzan a pensar de manera más lógica y a resolver problemas simples. Es el momento ideal para enseñar conceptos sobre nutrición y salud mediante juegos y actividades lúdicas (Klein et al., 2021).



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

**Desarrollo social y emocional:** la interacción con otros niños les ayuda a desarrollar habilidades sociales. La alimentación y la actividad física pueden reforzarse en contextos grupales, como la preparación de comidas o el ejercicio en equipo (Hernández et al., 2019).



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

**Curiosidad y exploración:** su interés por aprender puede aprovecharse para introducir información sobre alimentación saludable, el cuidado del cuerpo y la importancia de la higiene (Cameron et al., 2020).



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

**Desarrollo de rutinas:** establecer horarios regulares para las comidas y el ejercicio ayuda a consolidar hábitos saludables que perdurarán en su vida adulta (López et al., 2022).

Comprender las características de esta etapa nos permite diseñar estrategias efectivas para fomentar un estilo de vida saludable, sentando las bases para su bienestar presente y futuro.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

## PROBLEMAS NUTRICIONALES EN LA ETAPA PREESCOLAR



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

**Deficiencias nutricionales:** las deficiencias nutricionales ocurren cuando los niños no obtienen suficientes nutrientes esenciales de su dieta.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

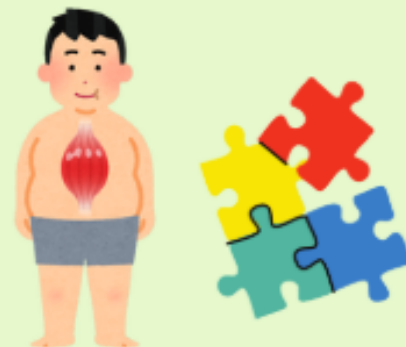
**Trastornos nutricionales:** Los trastornos nutricionales son condiciones que afectan el estado nutricional de un niño y pueden estar relacionados con la ingesta inadecuada o excesiva de alimentos.

**Problemas nutricionales:** Los problemas nutricionales abarcan una variedad de situaciones que pueden afectar la salud y el desarrollo de los niños en edad preescolar.

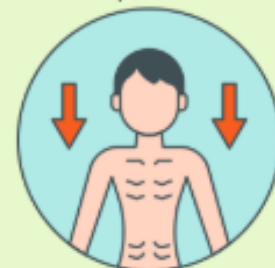
Las deficiencias nutricionales se centran en la falta de nutrientes específicos, mientras que los trastornos nutricionales abarcan condiciones que resultan de una ingesta inadecuada o excesiva de nutrientes. Por otro lado, los problemas nutricionales incluyen cualquier dificultad relacionada con la nutrición, abarcando tanto deficiencias como excesos.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



### Desnutrición

Falta de nutrientes esenciales que afecta el crecimiento y desarrollo del niño.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

#### Causas principales

- Alimentación insuficiente o poco variada.
- Enfermedades frecuentes.
- Condiciones socioeconómicas desfavorables.

#### Consecuencias en preescolares

- Bajo peso y retraso en el crecimiento.
- Debilidad y menor capacidad de aprendizaje.
- Mayor riesgo de infecciones.

#### Prevención y manejo

- Alimentación equilibrada con todos los grupos de alimentos.
- Monitoreo del peso y talla.

#### Síntomas

Bajo peso y talla menor a la esperada para su edad.

- Piel seca, cabello frágil y caída de cabello.
- Cansancio, apatía y dificultad para concentrarse.
- Inmunidad baja, resfriados o infecciones frecuentes.
- Retraso en el desarrollo psicomotor.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



### Obesidad

Acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar la salud.

#### Causas principales

- Dieta alta en azúcares y grasas.
- Vida sedentaria.
- Factores genéticos y hábitos familiares.

#### Consecuencias en preescolares

- Riesgo de diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.
- Problemas emocionales y de integración social.

#### Prevención y manejo

- Dieta saludable basada en alimentos naturales.
- Actividad física diaria.
- Evitar bebidas azucaradas y snacks procesados.

#### Síntomas

Aumento significativo del peso y acumulación de grasa en el abdomen.

- Dificultad para respirar o fatiga al realizar actividades físicas.
- Sudoración excesiva.
- Problemas en las articulaciones o dolores en rodillas y tobillos.
- Desarrollo de resistencia a la insulina o prediabetes.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

### Sobrepeso

Exceso de peso en relación con la talla del niño, sin llegar a obesidad.



#### Causas principales

- Consumo elevado de calorías.
- Poca actividad física.
- Alimentación alta en azúcares y grasas.

#### Consecuencias en preescolares

- Mayor riesgo de obesidad en el futuro.
- Alteraciones metabólicas.
- Baja autoestima y menor capacidad de movimiento.

#### Prevención y manejo

- Fomentar una alimentación balanceada.
- Reducir el consumo de alimentos ultraprocesados.
- Promover el juego activo y ejercicio diario.

#### Síntomas

- Aumento de peso por encima del percentil adecuado para su edad y estatura.
- Falta de energía o fatiga frecuente.
- Dificultad para moverse o jugar con agilidad.
- Aparición de acantosis nigricans (manchas oscuras en cuello y axilas).



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

# PREVENCIÓN DE PROBLEMAS NUTRICIONALES EN LA ETAPA PREESCOLAR

Se recomienda que los preescolares consuman alimentos de todos los grupos alimenticios (cereales, frutas, verduras, proteínas y lácteos) para garantizar un desarrollo integral.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

**Incluir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día.**



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

**Establecer rutinas regulares de comidas ya que el desorden en las comidas está relacionado con malos hábitos alimenticios y el riesgo de desarrollar obesidad infantil.**



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

Porciones adecuadas ya que comer en exceso o por debajo de las necesidades puede afectar el crecimiento y desarrollo, así como predisponer al sobrepeso o desnutrición.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

Hacer una reducción en el consumo de alimentos ultra procesados y optar por una dieta basada en alimentos naturales y mínimamente procesados para evitar el exceso de grasas, azúcares y sodio.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

**Fomentar la actividad física al menos 60 minutos de actividad física diaria, que puede incluir juegos activos o actividades recreativas.**

**Implementar estos hábitos desde la infancia contribuye a un crecimiento y desarrollo saludable. La clave está en ofrecer una alimentación equilibrada, promover la actividad física y hacer que las rutinas sean atractivas para los niños.**



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

# BASES DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PREESCOLARES



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

Nutriente	Importancia	Fuentes recomendadas
Proteínas	Esenciales para el crecimiento, reparación de tejidos y fortalecimiento del sistema inmunológico.	Carne magra, pollo, pescado, huevos, productos lácteos, frijoles, lentejas, nueces y semillas.
Carbohidratos	Principal fuente de energía para el crecimiento. Se deben priorizar los carbohidratos complejos.	Arroz, tortilla de maíz, pasta integral, avena, quinoa, pan integral.
Grasas saludables	Importantes para el desarrollo cerebral y la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K).	Aguacate, aceite de oliva, aceite de canola, pescado graso (salmón, sardina). Evitar grasas saturadas y trans.
Vitaminas y minerales	Fundamentales para la fortaleza ósea, salud inmunológica y prevención de enfermedades.	Calcio: Lácteos y vegetales de hoja verde. Hierro: Carnes rojas, legumbres, espinacas. Vitaminas A y C: Zanahorias, naranjas, papaya.
Frutas y verduras	Aportan fibra, antioxidantes y fortalecen el sistema inmunológico. Se recomienda consumir al menos cinco porciones al día.	Frutas: Manzana, plátano, naranja, uvas. Verduras: Zanahorias, espinacas, brócoli, pepino.
Lácteos o fuentes de calcio	Necesarios para el desarrollo de huesos y dientes fuertes.	Leche, queso, yogur. Alternativas: Leches vegetales fortificadas con calcio.
Control de azúcares y sal	Limitar el consumo de azúcares añadidos y sodio para prevenir obesidad y problemas de salud.	Evitar dulces, postres, bebidas azucaradas y alimentos procesados ricos en sodio.

**Según la OMS (2021), una dieta saludable debe incluir frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos. Esto asegura que los niños obtengan la energía y los nutrientes que necesitan para aprender y crecer.**



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

## RECOMENDACIONES Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN PREESCOLARES



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

Los requerimientos nutricionales de los preescolares son distintos a los de los adultos y deben ser atendidos con cuidado. Los niños en esta etapa necesitan una ingesta adecuada de energía, proteínas, vitaminas y minerales para apoyar su crecimiento y desarrollo. Los preescolares requieren una cantidad adecuada de calorías y nutrientes para soportar su crecimiento y energía.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro





Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

# RECOMENDACIONES

## Alimentos a incluir

- ✓ Cereales y tubérculos: arroz, tortilla, pan integral, papa, avena.
- ✓ Frutas y verduras: plátano, naranja, zanahoria, espinaca, jitomate.
- ✓ Proteínas: huevo, pollo, pescado, frijoles, lentejas.
- ✓ Lácteos: leche, queso, yogur natural.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



## Ejemplo de menú diario

Desayuno: Avena con plátano y leche + jugo de naranja natural.

Colación: Yogur natural con fresas.

Comida: Sopa de verduras, arroz, pollo asado y ensalada de pepino.

Colación: Palitos de zanahoria.

Cena: Quesadilla con frijoles y agua de jamaica sin azúcar.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

## Estrategias para fomentar su consumo

- ✓ Preparar platillos coloridos con distintas frutas y verduras.
- ✓ Cortarlas en formas divertidas (estrellas, círculos, palitos).
- ✓ Ofrecerlas en diferentes texturas (puré, trozos, licuadas).
- ✓ Involucrar a los niños en la preparación de sus comidas.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

## Recomendaciones

- ✓ Servir las comidas en un ambiente tranquilo y sin distracciones (sin pantallas).
- ✓ Evitar que pasen más de 4 horas sin comer para mantener su energía.
- ✓ Promover la convivencia familiar en la mesa.

## Alternativas saludables

- ✗ Refrescos y jugos envasados → Agua natural con frutas.
- ✗ Galletas y pastelillos → Pan casero con plátano o avena.
- ✗ Papas fritas y botanas → Palomitas naturales o frutos secos.
- ✗ Embutidos y salchichas → Queso fresco o pollo deshebrado.

## Juegos y actividades recomendadas

- ✓ Bailes y juegos de movimiento (La cuerda, La cuerda loca, Estatuas de marfil).
- ✓ Carreras o circuitos con obstáculos en el patio o parque.
- ✓ Juegos con pelota, saltar la cuerda o andar en bicicleta.
- ✓ Actividades como yoga o estiramientos para mejorar flexibilidad.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro





Fuente: Uso libre mediante la suscripción de carne pro

## PLATO DEL BIEN COMER



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de carne pro

El Plato del Bien Comer se encuentra establecido en la NOM-043-SSA2-2012, que es la Norma Oficial Mexicana sobre la prevención, tratamiento y control de la obesidad en la población infantil y juvenil.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de carne pro

### Objetivos

Fomentar el consumo equilibrado de alimentos en cantidad y calidad.

Prevenir problemas de salud como la obesidad, la desnutrición o las enfermedades crónicas.

Respetar la cultura alimentaria local y promover la soberanía alimentaria.

Reducir el impacto ambiental de los hábitos alimentarios.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de carne pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de carne pro

## Plato del bien comer



El desarrollo de esta herramienta fue posible gracias a la colaboración de las Unidades de Promoción de la Salud.

Para obtener más información, visita el sitio web carne pro, donde encontrarás recursos educativos y herramientas para la promoción de la alimentación saludable.



### Importancia para preescolares

Favorece el crecimiento físico y neurológico.

Crea hábitos duraderos desde la primera infancia.

Fortalece la convivencia y el aprendizaje en el entorno escolar.

Mejora el estado de ánimo y la atención en clase.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de carne pro

# HIDRATACIÓN ADECUADA Y JARRA DEL BUEN BEBER



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



La ingesta adecuada de agua en la etapa preescolar, que abarca de los 3 a los 6 años, es crucial para el desarrollo físico y cognitivo de los niños.



La Jarra del Buen Beber es una herramienta educativa desarrollada en México para enseñar a la población, desde edades tempranas, cómo hidratarse correctamente y evitar el consumo excesivo de bebidas azucaradas y ultraprocesadas.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

## Objetivos de la Jarra del Buen Beber

Promover el consumo de agua simple potable como principal fuente de hidratación.

Fomentar hábitos saludables desde la infancia.

Prevenir enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2 y caries dental.

Reducir el consumo de bebidas azucaradas, energéticas y alcohólicas.



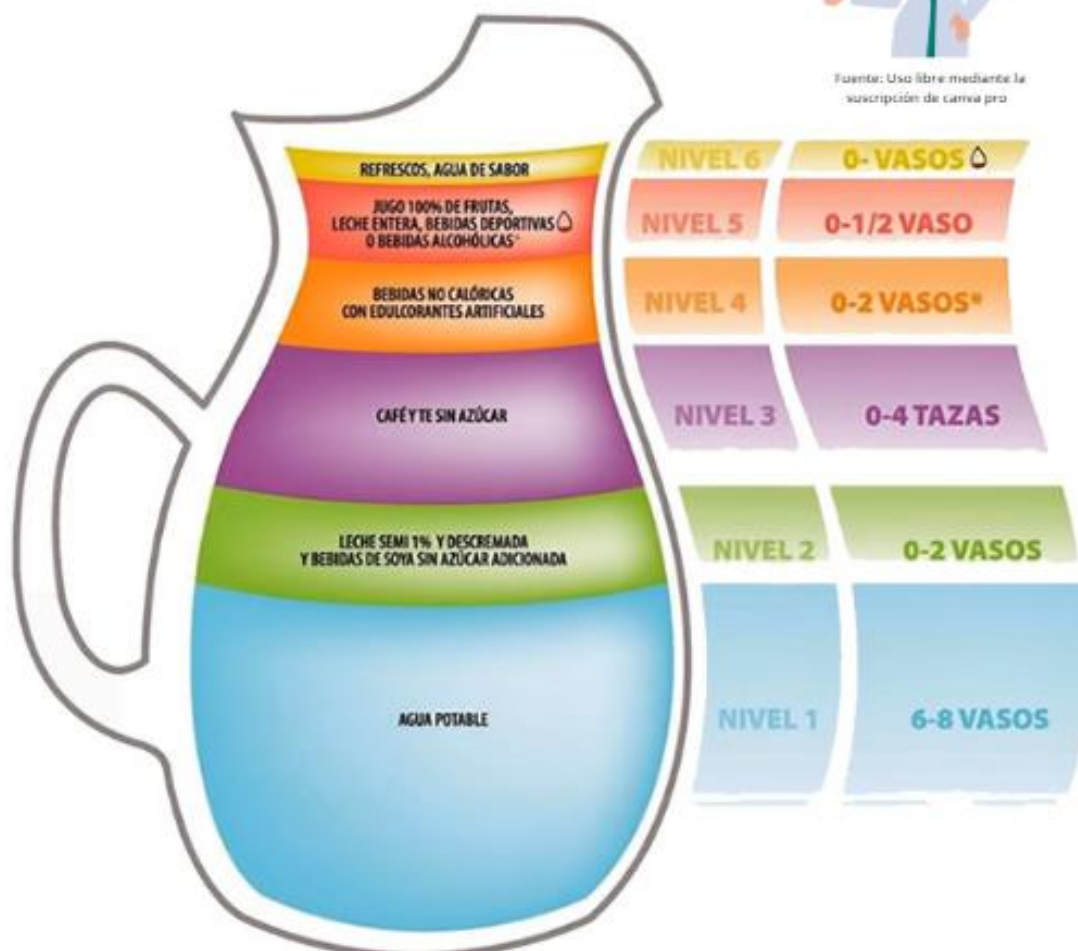
Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



# LA JARRA DEL BUEN BEBER



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



La Jarra del Buen Beber clasifica las bebidas por colores, según su recomendación de consumo. En el nivel más saludable (color azul) está el agua simple potable, que debe consumirse diariamente (6 a 8 vasos). Le sigue la leche semidescremada o bebidas de soya sin azúcar (verde), permitidas en moderación. El café y té sin azúcar (amarillo) no son recomendables para niños. Las bebidas con edulcorantes (naranja), jugos y leches enteras (rojo claro), y los refrescos y aguas azucaradas (rojo oscuro) deben evitarse totalmente en preescolares, ya que aportan azúcares innecesarios y afectan la salud.



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

## GLOSARIO



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

**ACTIVIDAD FÍSICA:** movimiento corporal que mejora la salud y el bienestar general, esencial para el desarrollo infantil (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022, párr. 4).

**ALIMENTACIÓN BALANCEADA:** combinación adecuada de alimentos que cubren las necesidades nutricionales del organismo (OMS, 2019, párr. 1).

**ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS:** productos con alto contenido calórico y bajo valor nutricional, relacionados con obesidad infantil (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2020, párr. 1).

**APEGO SEGURO:** vínculo emocional positivo entre niño y cuidador que favorece el desarrollo social y emocional (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2020, párr. 2).

**AUTONOMÍA ALIMENTARIA:** capacidad del niño para tomar decisiones sobre su alimentación, promovida desde edades tempranas (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2021, párr. 1).

**BIENESTAR INFANTIL:** estado integral de salud física, emocional y social durante la infancia (UNICEF, 2019, párr. 3).

**DESNUTRICIÓN:** deficiencia nutricional que afecta el crecimiento y desarrollo físico y mental (OMS, 2021, párr. 3).

**DESARROLLO COGNITIVO:** proceso por el cual los niños adquieren habilidades de pensamiento y aprendizaje (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2020, párr. 2).

**DESARROLLO MOTOR:** progreso en la coordinación y control de los movimientos corporales (OMS, 2022, párr. 6).

**EDUCACIÓN NUTRICIONAL:** estrategias para enseñar hábitos alimentarios saludables desde la infancia (Secretaría de Salud [SSA], 2009, párr. 1).



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

## GLOSARIO



Fuente: Uso libre mediante la suscripción de canva pro

**ESTILO DE VIDA SAUDABLE:** conjunto de hábitos que favorecen la salud física, mental y emocional (OPS, 2021, párr. 1).

**HIDRATACIÓN ADECUADA:** consumo suficiente de líquidos, principalmente agua, necesario para el funcionamiento corporal (Procuraduría Federal del Consumidor [PROFECO], 2021, párr. 3).

**HIGIENE PERSONAL:** conjunto de prácticas que previenen enfermedades y promueven la salud (SSA, 2018, párr. 1).

**JARRA DEL BUEN BEBER:** guía gráfica que indica las cantidades recomendadas de bebidas según su aporte a la salud (PROFECO, 2023, párr. 5).

**NUTRICIÓN INFANTIL:** proceso de obtención de nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo de los niños (OMS, 2019, párr. 1).

**OBESIDAD INFANTIL:** acumulación excesiva de grasa corporal en los niños que afecta su salud presente y futura (OPS, 2020, párr. 2).

**PLATO DEL BIEN COMER:** herramienta educativa que promueve una alimentación equilibrada mediante grupos de alimentos (SSA, 2022).

**PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES:** acciones orientadas a reducir riesgos y evitar la aparición de afecciones crónicas (SSA, 2022, párr. 4).

**PRIMERA INFANCIA:** etapa de la vida comprendida desde el nacimiento hasta los 6 años, clave en el desarrollo integral (UNICEF, 2019, párr. 1).

**SISTEMA INMUNOLÓGICO:** Conjunto de defensas del organismo que protege contra enfermedades y se fortalece con buena nutrición (OMS, 2021, párr. 2).

## AGRADECIMIENTOS

A Dios, por ser mi fortaleza en cada paso de este camino. Sin Su guía y amor infinito, nada de esto hubiera sido posible.

A mi hijo, mi mayor inspiración y motivo para seguir adelante. Cada página escrita, cada desvelo y cada esfuerzo tuvo un sentido más profundo gracias a ti. Me enseñaste a ser más fuerte y aunque aún eres pequeño, tu presencia ha llenado mi vida de luz, esperanza y amor.

Este logro es para ti, con todo mi corazón.

A mis padres, por su amor incondicional, por creer en mí y por acompañarme siempre con su ejemplo y apoyo.

**Gracias a mis maestros por su guía, enseñanza y dedicación a lo largo de mi formación.**



## REFERENCIAS DOCUMENTALES

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2021). *La autonomía alimentaria en la niñez*. Recuperado de <https://www.fao.org>

Gobierno de México. (2023). *Ícono de las guías alimentarias 2023: el Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible*. Recuperado de <https://www.gob.mx>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2022). *Estadísticas sobre el desarrollo infantil temprano en México*. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). *Nutrición infantil*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021). *Desnutrición*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2020). *Obesidad infantil y alimentos ultraprocesados*. Recuperado de <https://www.paho.org/es>

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2021). *Estilos de vida saludables*. Recuperado de <https://www.paho.org/es>

Procuraduría Federal del Consumidor [PROFECO]. (2021, 23 de mayo). *La jarra del buen beber*. Recuperado de <https://www.gob.mx/profeco/articulos/la-jarra-del-buen-beber?idiom=es>

Secretaría de Salud [SSA]. (2009). *NOM-030-SSA2-2009: Promoción y educación para la salud*. Recuperado de <https://www.gob.mx>



Secretaría de Salud [SSA]. (2018). Recuperado de <https://www.gob.mx>

Secretaría de Salud [SSA]. (2022). *Guía para la alimentación y actividad física en la infancia.*

Recuperado de <https://www.gob.mx>

Secretaría de Salud [SSA]. (2022). NOM-043-SSA2-2022. *Guía para la alimentación y actividad física en la infancia. Diario Oficial de la Federación.* Recuperado de

[https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5676231&fecha=10/01/2023#gsc.tab=0](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5676231&fecha=10/01/2023#gsc.tab=0)

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2020).

*Desarrollo cognitivo y aprendizaje infantil.* Recuperado de <https://es.unesco.org>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2019). *Primera infancia: desarrollo*

*temprano.* Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/informes/primera-infancia>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020). *El rol del apego seguro en el desarrollo*

*infantil.* Recuperado de <https://www.unicef.org>

## CONCLUSIÓN

La presente investigación se centró en el diseño de una guía alimentaria dirigida a niños en edad preescolar con el propósito de fomentar hábitos saludables que contribuyan a mejorar su estado nutricional. La nutrición en la primera infancia es una base fundamental para el desarrollo físico, cognitivo y emocional, por lo que intervenir de forma educativa y visualmente atractiva en esta etapa es esencial para lograr cambios duraderos en los patrones alimenticios.

En función de los objetivos planteados, se analizaron detalladamente los alimentos saludables y no saludables, considerando su impacto en la salud infantil y diferenciando cuáles deben consumirse con mayor frecuencia y cuáles deben limitarse. Se incorporaron estrategias y recomendaciones adaptadas a la edad preescolar para prevenir tanto la desnutrición como el sobrepeso. Además, se recomendó el consumo diario de frutas y verduras mediante recursos visuales como ilustraciones coloridas, buscando captar la atención de los niños e incentivar su aceptación de estos alimentos.

Esta investigación resulta valiosa porque ofrece un recurso práctico y contextualizado que puede ser implementado en entornos escolares y familiares para promover una alimentación saludable desde la infancia. El resultado documental refleja la importancia de intervenir de manera creativa, educativa y basada en evidencias para construir una cultura nutricional sólida que contribuya al bienestar de las futuras generaciones.

## **PROPUESTAS, RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS**

Propuesta para autoridades educativas: Implementar un programa de educación nutricional en los planteles de nivel preescolar de Tuxtla Gutiérrez, con contenidos adaptados al contexto local y la cultura alimentaria regional. Este programa debe estar vinculado a las Normas Oficiales Mexicanas como la NOM-043-SSA2-2022 y contemplar evaluaciones periódicas del estado nutricional infantil.

Propuesta para personal docente: Diseñar e incorporar actividades lúdicas semanales relacionadas con la alimentación saludable, la higiene y la actividad física, utilizando recursos visuales como “El Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible” y la “Jarra del Buen Beber”. Estas actividades pueden ser integradas en el currículo a través de juegos, cuentos o rutinas escolares.

Recomendación para padres y madres de familia: Fortalecer la comunicación y colaboración con el personal educativo para mantener hábitos saludables también en casa, asegurando la oferta de alimentos nutritivos en el desayuno y lonchera escolar. Se sugiere dar prioridad a frutas, verduras, cereales integrales y agua simple potable.

Recomendación para autoridades de salud y educación: Realizar campañas comunitarias sobre los efectos de la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad infantil, empleando lenguaje claro, recursos visuales accesibles y testimonios. Estas campañas podrían coordinarse con los centros de salud y las escuelas.

Sugerencia para futuros investigadores: Explorar el impacto de la educación nutricional en el rendimiento académico y desarrollo socioemocional de los niños en edad preescolar en contextos urbanos y rurales de Chiapas, incorporando enfoques interculturales y comparativos.

## GLOSARIO

**ALIMENTACIÓN BALANCEADA:** consumo adecuado de alimentos en proporciones adecuadas para satisfacer las necesidades nutricionales del niño (González y Martínez, 2020, párr. 4).

**ALIMENTOS PROCESADOS:** productos alimenticios que han sido modificados mediante procesos industriales (García, Rodríguez, y López, 2020, párr. 6).

**ANEMIA INFANTIL:** trastorno nutricional común causado por deficiencia de hierro que afecta el desarrollo (González y Ortega, 2020, párr. 5).

**BIENESTAR INFANTIL:** condición en la que los niños tienen una vida física, emocional y social equilibrada y saludable (UNICEF, 2017).

**DESARROLLO PSICOMOTOR:** proceso de adquisición de habilidades motrices y cognitivas en la primera infancia (Martínez, 2018, párr. 5)

**DESNUTRICIÓN AGUDA:** tipo de desnutrición que implica pérdida rápida de peso, generalmente por enfermedad o falta de alimentos (OPS, 2022).

**DESNUTRICIÓN:** estado en el que el niño no recibe suficientes nutrientes esenciales para su crecimiento y desarrollo (Cruz y Mendoza, 2017, párr. 6).

**DESNUTRICIÓN CRÓNICA:** forma de desnutrición prolongada que provoca baja talla para la edad, reflejo de carencias alimentarias persistentes (FAO, 2021).

**FIBRA:** componente vegetal de los alimentos que ayuda a la digestión y previene el estreñimiento en los niños (Álvarez, 2021, párr. 5).

**GRASAS SALUDABLES:** tipo de grasa que es beneficiosa para la salud cardiovascular y el desarrollo cerebral (López y Rodríguez, 2018, párr. 2).

**MACRONUTRIENTES:** nutrientes necesarios en grandes cantidades (carbohidratos, proteínas y grasas) que proveen energía al cuerpo (González y Ortega, 2021, párr. 3).

**MALNUTRICIÓN:** condición resultante de una dieta inadecuada que puede llevar a deficiencias o excesos nutricionales (Martínez y García, 2020, párr. 5).

**MICRONUTRIENTES:** nutrientes esenciales como hierro, zinc y vitaminas que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar correctamente (FAO, 2021).

**OBESIDAD INFANTIL:** acumulación excesiva de grasa corporal que pone en riesgo la salud física y mental del niño (Sánchez, López, y García, 2021, párr. 6).

**PRIMERA INFANCIA:** etapa fundamental del desarrollo humano desde el nacimiento hasta los 5 años, donde una buena nutrición es crucial para el crecimiento físico y cognitivo (UNICEF, 2020).

**PROTEÍNAS:** nutrientes esenciales que favorecen el crecimiento y desarrollo de los tejidos en el cuerpo (García et al., 2021, párr. 2).

**REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES:** cantidades recomendadas de energía y nutrientes esenciales según la edad y estado fisiológico del niño (NOM-043-SSA2-2022, párr. 4).

**VITAMINAS LIPOSOLUBLES:** vitaminas que se disuelven en grasa y son esenciales para la salud ocular, ósea y sanguínea de los niños (González y López, 2020, párr. 4).

**VITAMINAS Y MINERALES:** nutrientes esenciales para el funcionamiento y desarrollo adecuado del organismo (Hernández y García, 2021, párr. 4).

## REFERENCIAS DOCUMENTALES

- Academia Americana de Pediatría [AAP]. (2017). *Consejos para padres sobre alimentación y nutrición en la infancia*. American Academy of Pediatrics. Recuperado de <https://www.aap.org>
- Academia Americana de Pediatría [AAP]. (2019). *Requerimientos nutricionales para preescolares*. *Pediatrics*, 143(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2019-0857>
- Aguirre, M., Castro, J., y Ramírez, A. (2022). Consecuencias del sobrepeso en la infancia: Un enfoque en la salud pública. *Nutrición y Salud Pública*, 42(3), 233-241.
- Álvarez, M. (2021). *La importancia de la fibra en la dieta infantil*. Editorial Salud y Bienestar.
- Ballonga Paretas, C., y Sanipatin, C. E. (2017). Estado nutricional de los escolares de una zona rural de Venezuela. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Central de Venezuela*, 54(1), 1–9. Recuperado de [https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0004-06222017000100004&script=sci\\_arttext](https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0004-06222017000100004&script=sci_arttext)
- Beade, A., y García, C. E. (2017, 1 de noviembre). *Procuraduría Federal del Consumidor: La Jarra del Buen Beber - La importancia de mantenerte bien hidratado*. Recuperado de <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published>
- Brown, A. (2018). La primera infancia como período crítico para el desarrollo de hábitos saludables. *Revista de Educación Infantil*, 35(2), 123-135.
- Cameron, A. J., Salmon, J., y Timperio, A. (2020). El papel de la familia en el desarrollo de hábitos alimentarios saludables entre los preescolares. *Investigación en Educación para la Salud*, 35(1), 45-54. <https://doi.org/10.1093/her/cyz008>

- Coordinación de Nutrición de la Universidad Nacional Autónoma de México [UNAM]. (2023). *Jarra del Buen Beber para niños*. Recuperado de <https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/jarra-buen-comer.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2021). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo*. Recuperado de <https://www.fao.org>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2019). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo*. Recuperado de <https://www.fao.org>
- Flores, L., Ramírez, J., y Santos, G. (2020). Desnutrición infantil en zonas urbanas de Chiapas: Un estudio de caso en Tuxtla Gutiérrez. *Revista de Nutrición y Salud Pública*, 22(2), 123-130.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2014). *Nutrición: Definiciones y conceptos básicos*. Recuperado de <https://www.unicef.org>
- García, E., Rodríguez, A., y López, P. (2020). Impacto de los alimentos procesados en la salud infantil. *Editorial Médica*.
- García, M., López, R., y Pérez, S. (2016). Participación de los padres en la promoción de hábitos saludables en preescolares. *Revista de Estudios Familiares*, 21(4), 567-580.
- García, P., Rodríguez, E., y Martínez, A. (2021). Proteínas en la alimentación infantil. *Revista de Nutrición Pediátrica*, 16(3), 45-50.
- González, A. (2022). Impacto de la desnutrición en la salud infantil en Chiapas: Un estudio en Tuxtla Gutiérrez. *Revista de Salud Pública de Chiapas*, 17(3), 25-38.

- González, A., López, M., y Ramírez, J. (2020). Prevención del sobrepeso infantil: Estrategias efectivas en la etapa preescolar. *Revista de Nutrición y Salud Infantil*, 18(2), 105-120.
- González, A., López, M., y Ramírez, J. (2023). Estrategias de prevención del sobrepeso infantil en la etapa preescolar. *Revista de Nutrición y Salud Infantil*, 20(2), 85-100.
- González, A., Pérez, J., y Rodríguez, M. (2022). Nutrición y desarrollo cognitivo en la infancia. *Revista Mexicana de Pediatría*, 89(3), 200-215.
- González, J., Martínez, P., y Rojas, S. (2021). Desnutrición infantil y deficiencia de micronutrientes en preescolares: Revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Salud*, 12(3), 56-67.
- González, J., y Ortega, L. (2021). Anemia infantil: Diagnóstico y prevención desde la primera infancia. *Revista Mexicana de Pediatría*, 88(1), 33-39.
- González, M., y López, F. (2020). Vitaminas liposolubles en la infancia: Impacto en el desarrollo. *Salud Infantil*, 12(3), 22-28.
- González, M., y Martínez, J. (2020). *Alimentación balanceada en la infancia: Un enfoque integral*. Editorial Educativa.
- González, R., Martínez, A., y López, J. (2023). Obesidad infantil en Tuxtla Gutiérrez: Un análisis de sus causas y consecuencias. *Revista de Salud Pública de Chiapas*, 5(1), 30-40.
- Secretaría de Salud [SSA]. (2015). *Guía Alimentaria para la Población Mexicana*. (2015). *Secretaría de Salud*. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud>
- Hernández, F., y García, M. (2021). La importancia de las vitaminas en la nutrición infantil. *Salud Infantil*, 12(4), 25-30.



- Hernández, L., Martínez, J., y Castro, R. (2019). Promoviendo una alimentación saludable y actividad física en preescolares: Una revisión sistemática. *Revisiones de Nutrición*, 77(10), 664-680. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuz040>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2020). Condiciones socioeconómicas en Chiapas. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx>
- Instituto Nacional de Salud Pública [INSP]. (2022). Recomendaciones para una alimentación saludable en preescolares. INSP México. Recuperado de <https://www.insp.mx>
- Johnson, L. (2015). Enfoques basados en evidencia para implementar programas de promoción de la salud en preescolares. *Revista Americana de Salud Pública*, 105(6), 1102-1112.
- Klein, S., Nowak, C., y Karkada, M. (2021). Conocimientos, actitudes y prácticas nutricionales de los educadores preescolares: Implicaciones para promover hábitos alimentarios saludables en niños preescolares. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 18(4), 1956. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041956>
- La-Lista. (2023, 7 de diciembre). La Jarra del Buen Beber para niños: ¿Qué es y cómo utilizarla? Recuperado de <https://la-lista.com/estilo-y-bienestar/familia/la-jarra-del-buen-beber-para-ninos-que-es-y-como-utilizarla>
- López, C., Martínez, P., y Morales, J. (2023). Condiciones socioeconómicas y su relación con la obesidad infantil en Chiapas. *Salud Pública de México*, 65(1), 55-62.
- López, R., García, J., y Ramos, M. (2022). Estableciendo rutinas para promover hábitos saludables en niños preescolares. *Revista de Atención Pediátrica*, 36(2), 194-200. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2021.05.004>

- López, S., y Rodríguez, J. (2018). *Grasas saludables en la nutrición infantil*. Editorial Médica.
- Martínez, A., y Pérez, L. (2021). Sedentarismo y sobrepeso en la infancia: Análisis de la actividad física en preescolares. *Revista de Educación Física y Salud*, 29(4), 145-152.
- Martínez, A., y Pérez, L. (2022). Impacto emocional del sobrepeso infantil en preescolares. *Revista de Psicología Infantil*, 40(3), 115-123.
- Martínez, A., López, J., y Fernández, M. (2022). Consecuencias del sobrepeso en la infancia: Un enfoque en la salud pública. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 10(1), 20-28.
- Martínez, E., y García, L. (2020). *Malnutrición en la infancia: Tipos y prevención*. Editorial Salud Infantil.
- Martínez, P., y Zepeda, G. (2021). Sobrepeso en la infancia: Implicaciones para la salud y el desarrollo. *Salud Pública de México*, 63(5), 602-610. <https://doi.org/10.21149/98765>
- Martínez, P., Zepeda, G., y Hernández, L. (2021). Sobrepeso y obesidad en la infancia: Un reto de salud pública en México. *Salud Pública de México*, 63(5), 640-650. <https://doi.org/10.21149/12345>
- Martínez, R. (2018). *Desarrollo psicomotor en la infancia*. Ediciones Educativas.
- Moreno, J. M., y Galiano, M. J. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*, XIX(4), 268–276. [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276\\_Jose%20Moreno.pdf](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf)
- Secretaría de Salud [SSA]. (2009). *NOM-030-SSA2-2009. Servicios de salud. Promoción y educación para la salud en la población. Criterios y especificaciones para su operación*. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle\\_popup.php?codigo=5144642](https://dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5144642)

Secretaría de Salud [SSA]. (2022). *NOM-043-SSA2-2022. Guía para la alimentación y actividad física en la infancia*. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/documentos>

O'Brien, M., Hesketh, K. D., y Waters, E. (2020). El papel de la actividad física en la prevención de la obesidad infantil: Una revisión. *Revisiones de Obesidad*, 21(2), e12960. <https://doi.org/10.1111/obr.12960>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021). Estrategia mundial sobre alimentación, actividad física y salud. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018). The Nutrition Challenge. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/277440/WHO-NMH-NHD-18.10-eng.pdf>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2024, 1 de marzo). Malnutrition (fact sheet). Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). Malnutrition. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2024). Malnutrición. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). Recomendaciones sobre actividad física y conductas sedentarias para niños y adolescentes. Recuperado de <https://www.who.int>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). Guía de la OMS sobre la alimentación del lactante y del niño pequeño. Recuperado de <https://www.who.int/publications/i/item/9789241597472>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). Recomendaciones sobre alimentación y nutrición infantil. Recuperado de <https://www.who.int>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020a). Criterios de clasificación del sobrepeso y la obesidad. Recuperado de <https://www.who.int>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020b). Guías alimentarias para una dieta saludable. Recuperado de [https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/dietary\\_guidelines/es/](https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/dietary_guidelines/es/)

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021a). Efectos de la desnutrición en el desarrollo cognitivo. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021a). Dieta saludable. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021b). Impacto de la nutrición en el desarrollo infantil. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/child-nutrition>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021b). Obesidad y sobrepeso: Datos clave. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021c). Recomendaciones sobre la ingesta adecuada de agua en niños y adolescentes. Recuperado de <https://www.who.int>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021c). Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/overweight-and-obesity>

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2019). Recomendaciones de actividad física para la salud.

Recuperado de <https://www.paho.org>

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2021). Guía para la alimentación saludable en niños menores de cinco años. Recuperado de <https://www.paho.org>

Páez, C., Suasnavar, L., Estrada, M., y Martínez, A. (2017). La alimentación en la infancia: Importancia de la nutrición en el desarrollo infantil. México: Editorial Trillas.

Perea-Martínez, A., Ríos-Gallardo, P. T., Santiago-Lagunes, L. M., Lara-Campos, A. G., Padrón-Martínez, M. G., González-Valadez, A. L., & Perea-Caballero, A. L. (2023). *Consenso en hidratación infantil saludable: Nuevos conceptos y recomendaciones*. Acta Pediátrica de México, 44(1), 83–105. Recuperado de <https://doi.org/10.18233/APM44No1pp83-1052491>

Pérez, L., y González, R. (2021). Impacto emocional del sobrepeso infantil en preescolares. *Revista de Psicología Infantil*, 40(3), 115-123.

Gobierno de México. (2023, 19 de mayo). Ícono de las guías alimentarias 2023: El Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible. Recuperado de <https://www.gob.mx/promosalud/documentos/plato-del-bien-comer-334477?state=published>

Procuraduría Federal del Consumidor [PROFECO]. (2017). La Jarra del Buen Beber: La importancia de mantenerte bien hidratado. Recuperado de <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published>

Sánchez, M., López, S., y García, P. (2021). Obesidad infantil: Un enfoque multidisciplinario. Editorial Médica Panamericana.

Secretaría de Salud de Chiapas [SSA]. (2022). Informe sobre la situación de la obesidad en la infancia en Chiapas. Recuperado de <https://www.saludchiapas.gob.mx>

Secretaría de Salud [SSA]. (2022). Guía para la alimentación y actividad física en la infancia. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/documentos>

Secretaría de Salud [SSA]. (2022). Guía para la alimentación y actividad física en la infancia. Recuperado de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/711417/Guia\\_Alimentacion\\_Actividad\\_Fisica\\_Infancia.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/711417/Guia_Alimentacion_Actividad_Fisica_Infancia.pdf)

Secretaría de Salud [SSA]. (2010). NOM-008-SSA3-2010. *Prevención y control de la anemia ferropénica en la población infantil*. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5172880&fecha=10/06/2010](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5172880&fecha=10/06/2010)

Secretaría de Salud [SSA]. (2012a). NOM-043-SSA2-2012. *Prevención, tratamiento y control de la obesidad en la población infantil y juvenil*. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5267707&fecha=16/05/2012](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5267707&fecha=16/05/2012)

Secretaría de Salud [SSA]. (2012b). NOM-043-SSA2-2012. *Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria*. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>

Secretaría de Salud [SSA]. (2020). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2020*. Recuperado de <https://ensanut.insp.mx>

Secretaría de Salud [SSA]. (2021). NOM-030-SSA2-2021. *Criterios para la atención nutricional en el primer nivel de atención en salud*. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5280842&fecha=22/12/2021](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5280842&fecha=22/12/2021)

Secretaría de Salud [SSA]. (2022b). NOM-043-SSA2-2022. *Guía para la alimentación y actividad física en la infancia*. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5243155&fecha=25/01/2022](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5243155&fecha=25/01/2022)

Smith, J. (2017). El papel de los preescolares en la promoción de comportamientos saludables. *Cuadernos de Investigación en Educación Infantil*, 29(3), 342-355.

Smith, J., Johnson, L., y García, M. (2019). Evaluación integral de programas de promoción de la salud en preescolares. *Investigación en Educación para la Salud*, 34(1), 89-102.

Suasnavas, S. A., Puetate, G. I., Livicota, R. A., Remache, P. E., Cantos, S. A., y Núñez, A. M. (2023). *Pequeños exploradores: Cómo la curiosidad infantil impulsa el aprendizaje temprano*. ResearchGate.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2017). Bienestar infantil: Un enfoque integral. Recuperado de <https://www.unicef.org>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020a). *La importancia de la actividad física en la infancia*. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020b). *La importancia del agua para el desarrollo infantil*. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020c). *La situación mundial de la infancia 2020: Nutrición, para cada niño*. Nueva York: UNICEF. Recuperado de <https://www.unicef.org/reports/situacion-mundial-nutricion>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020d). *Nutrición en la primera infancia: Fundamento para una vida saludable*. Recuperado de <https://www.unicef.org>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2021a). *Alimentación y nutrición infantil: Guía para una dieta saludable*. UNICEF México. Recuperado de <https://www.unicef.org>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2021b). *Anemia infantil: Una revisión*. Recuperado de <https://www.unicef.org/reports/anemia-infantil>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2021c). *Desnutrición en la infancia: Problemas y soluciones*. Recuperado de <https://www.unicef.org/nutrition/desnutricion-infantil>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2021d). *El estado de la infancia en el mundo 2021: La infancia en un mundo en transformación*. Recuperado de <https://www.unicef.org>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2021e). *Obesidad infantil: Causas y prevención*. UNICEF México. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico>

World Health Organization [WHO]. (2006). *WHO child growth standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age*. Recuperado de <https://www.who.int>



**ANEXOS**

## ANEXO 1. EL PLATO DEL BIEN COMER.



Figura 1. El Plato del Bien Comer.

Fuente: Gobierno de México. (2023, 19 de mayo). *Ícono de las guías alimentarias 2023: el Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible*. Recuperado de <https://www.gob.mx/promosalud/documentos/plato-del-bien-comer-334477?state=published>

## ANEXO 2. LA JARRA DEL BUEN BEBER.



*Figura 2. La jarra del buen beber.*

Fuente: Beade Ruelas, A., & García Soto, C. E. (2017, 1 de noviembre). *Procuraduría Federal del Consumidor: La Jarra del Buen Beber - La importancia de mantenerte bien hidratado*. Recuperado de <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published>

### ANEXO 3. LA JARRA DEL BIEN BEBER PARA NIÑOS.



Figura 3. La jarra del bien beber para niños.

Fuente: La-Lista. (2023, 7 de diciembre). *La Jarra del Bien Beber para niños: ¿Qué es y cómo utilizarla?* Recuperado de <https://la-lista.com/estilo-y-bienestar/familia/la-jarra-del-buen-beber-para-ninos-que-es-y-como-utilizarla>

#### **ANEXO 4. NORMAS OFICIALES MEXICANAS PARA LA NUTRICIÓN INFANTIL Y PROMOCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES**

Las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) para la nutrición infantil y la promoción de hábitos alimenticios saludables están diseñadas para garantizar el bienestar y la salud de la población infantil en México. Estas normas establecen directrices para una alimentación balanceada y la promoción de hábitos saludables desde una edad temprana, en consonancia con las políticas de salud pública del país.

NOM-043-SSA2-2012: Prevención, tratamiento y control de la obesidad en la población infantil y juvenil. Establece criterios y recomendaciones para la atención y prevención de la obesidad en niños y jóvenes (SSA, 2012).

NOM-030-SSA2-2009: Servicios de salud. Promoción y educación para la salud en la población. Criterios y especificaciones para su operación. Proporciona lineamientos para la promoción de la salud y la educación nutricional en la población infantil (SSA, 2009).

NOM-043-SSA2-2022: Guía para la alimentación y actividad física en la infancia. Proporciona recomendaciones sobre la alimentación adecuada y la importancia de la actividad física para promover hábitos saludables (SSA, 2022).

NOM-030-SSA2-2021: Criterios para la atención nutricional en el primer nivel de atención en salud. Proporciona criterios y procedimientos para la atención nutricional en la población infantil (SSA, 2021).

NOM-008-SSA3-2010: Prevención y control de la anemia ferropénica en la población infantil. Establece acciones para prevenir y controlar la anemia en niños mediante una alimentación adecuada (SSA, 2010).

NOM-037-SSA2-2013: Criterios para la atención de la desnutrición aguda en niños menores de cinco años. Proporciona criterios para la identificación y manejo de la desnutrición en niños menores de cinco años (SSA, 2013).

NOM-032-SSA2-2014: Atención nutricional de los niños de 0 a 5 años en las unidades de salud. Establece criterios para la atención nutricional de niños menores de cinco años, incluyendo promoción de la lactancia materna (SSA, 2014).

NOM-051-SSA2-2020: Recomendaciones nutricionales para la población infantil.

Proporciona guías sobre la alimentación saludable, adecuación de porciones y variedad de alimentos en la dieta de los niños en edad preescolar (SSA, 2020).



