



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultad de Educación

Memoria del Trabajo de Fin de Grado

Hábitos saludables; para prevenir la obesidad el sobrepeso y el sedentarismo infantil.

Mercedes Salguero Martínez

Grado de Educación Infantil

Año académico 2014-15

DNI del alumno: 43157980K

Trabajo tutelado por: Jaume Cantalloms

Departamento de Pedagogía i Didácticas Específicas (PDE)

El autor autoriza el acceso público de este Trabajo de Fin de Grado.

Palabras clave:

Salud, Hábitos, Alimentación, Obesidad, Sobrepeso, Sedentarismo

ÍNDICE

1. Resumen

1.1 Introducción a los hábitos saludables.....	5
1.2 Abstract.....	6

2. Justificación del trabajo.7

3. Objetivos

3.1 Teóricos.....	8
3.2 Prácticos.....	8

4. Introducción

4.1 ¿Qué es salud?.....	9
4.2 La educación para la salud.....	9

5. Hábitos saludables

5.1 Alimentación a lo largo de la historia.....	10
5.2 Características de una alimentación saludable.....	12

6. Guías alimentarias

6.1 Estados Unidos. La Pirámide Alimenticia.....	13
6.2 Estados Unidos. My Pyramid.....	14
6.3 Estados Unidos. My Plate.....	15
6.4 Harvard Healthy Eating Plate (Plato de la alimentación).....	16
6.5 Argentina. Gráfica de la Alimentación saludable.....	17
6.6 México. El plato del buen comer.....	17
6.7 España. Rueda de los alimentos.....	18
6.8 Islas Baleares. De la Tierra al currículum.....	19

7. Obesidad y Sobrepeso Infantil

7.1 Mediciones de la obesidad y el sobrepeso.....	20
7.2 Obesidad: Tipos de Obesidad.....	20

7.3 Clasificación y distribución según la grasa.....	21
7.4 Pasos para reducir la obesidad y el sobrepeso.....	22
8. Sedentarismo	
8.1 Peligros del sedentarismo.....	23
8.2 Recomendaciones del ejercicio físico.....	24
8.3 Pirámide de la actividad física de 3 a 6 años.....	25
9. Marco Práctico	
9.1 Justificación.....	26
9.2 Contexto.....	26
9.3 Análisis de los resultados.....	28
10. Conclusiones.....	36
11. Referencias Bibliográficas.....	39
12. Anexos	
Foto 1.....	41
Foto 2.....	41
Foto 3.....	42
Foto 4.....	42
Foto 5.....	43
Foto 6.....	43
Foto 7.....	44
Foto 8.....	44
Foto 9.....	45

1. RESUMEN

La alimentación, es uno de los principales factores para que un niño se pueda desarrollar físicamente e intelectualmente. Una alimentación variada y equilibrada asegura un buen crecimiento, un buen desarrollo, un buen aprendizaje en hábitos saludables y la prevención de muchas enfermedades, por tanto son las familias y los educadores, los que deben de transmitir esta idea de hábitos saludables.

Es importante destacar que la comida no sólo es importante para el desarrollo del organismo o para tener un buen estado de salud, sino que debemos de encontrar una buena costumbre entre buenos hábitos alimenticios y actividad física.

Actualmente los hábitos de comida han cambiado, vivimos en una sociedad donde las familias están muy marcadas por los horarios y la rapidez del trabajo, esto ha llevado a que muchos niños, coman otro tipo de comida como “fast food” o comida precocinada. Este tipo de alimentación ha hecho que las cifras de niños con sobrepeso y obesidad se hayan disparado en estos últimos años. Pero no sólo es la alimentación sino, que aproximadamente un 60% de los niños no practican ningún tipo de ejercicio o lo practica menos de dos veces por semana, podemos decir que son niños sedentarios.

La mejor manera de prevenir el sobrepeso y la obesidad es mantener un hábito de vida saludable.

El sobrepeso y la obesidad, son dos términos que muchas veces confundimos, pero ambos términos son un exceso de peso, que puede ser perjudicial para la salud. Tanto el sobrepeso como la obesidad producen enfermedades como son la diabetes, la hipertensión, problemas ortopédicos, hormonales...

En conclusión podemos decir, que el sedentarismo y una alimentación no equilibrada pueden desencadenar en enfermedades como son la obesidad y el sobrepeso, desencadenando en otro tipo de enfermedades muchos más graves que pueden llegar a provocar la muerte

PALABRAS CLAVE: Salud, hábitos, alimentación, obesidad, sobrepeso, sedentarismo.

1.2 ABSTRACT

Food, is one of the main factors for a child can develop physically and intellectually. A varied and balanced diet ensures good growth, good development, good learning healthy habits and prevention of many diseases, so are the families and educators, who must convey this idea of healthy habits.

Importantly, the food is not only important for the development of the organism or to have a good health, but we must find a good custom of eating habits and physical activity.

Currently eating habits have changed, we live in a society where families are heavily marked by times and speed of work, this has led to many children, eat other food as "fast food" or precooked. This type of food has caused the numbers of children with overweight and obesity have skyrocketed in recent years. But it is not only food but that approximately 60% of children do not practice any exercise or practice less than twice a week, we can say they are sedentary children.

The best way to prevent overweight and obesity is to maintain a healthy lifestyle habit.

Overweight and obesity are two terms that often confuse, but both terms are overweight, which can be harmful to health. Both overweight and obesity are diseases like diabetes, hypertension, orthopedic problems, hormonal...

In conclusion we can say that a sedentary lifestyle and a diet balanced can not trigger diseases such as obesity and overweight, triggering other diseases in many more you record that can even cause death

KEYWORDS: Health, habits, diet, obesity, overweight, sedentary.

2. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO

Uno de los motivos principales por los que he elegido este tema para mi trabajo de fin de grado es porque en cierta manera me siento identificada por el tema en sí.

En mi caso, sucedió que estos hábitos saludables se inculcaron dentro del ámbito familiar y no desde la escuela y con el apoyo de ésta.

He podido observar como con el tiempo las escuelas se han involucrado y dando cuenta de la importancia que tiene inculcar en los niños, hábitos saludables; como la alimentación, la salud y las actividades físicas.

Prueba de ello ha sido a través de la comparativa entre los diferentes colegios en los que he podido trabajar, comparándolo con el colegio donde yo estudié.

Además he tenido la oportunidad de comentarlo y hablarlo con otras personas cercanas, coincidiendo todas en lo mismo: “Las escuelas de hoy son más conscientes de la importancia de proponer métodos de actuación que solventen la problemática que existe actualmente sobre la obesidad y el sobrepeso infantil, donde también incluimos la falta de actividad física que hay hoy por hoy, es decir el sedentarismo”

En el presente trabajo quiero reflejar las guías alimentarias y los pasos adecuados para llevar una vida saludable.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVOS TEÓRICOS

- Analizar cómo prevenir el sobrepeso y la obesidad en niños/as.
- Conocer cuáles son las guías alimentarias más utilizadas en los diferentes países del mundo.
- Descubrir cómo han cambiado la alimentación a lo largo de los años.
- Mostrar la alternativa contraria a la comida rápida.
- Diferenciar los conceptos entre obesidad y sobrepeso.
- Comparar las diferentes relaciones, que hay entre una alimentación saludable y el sedentarismo.
- Identificar cuáles son las propuestas y proyectos alimentarios que fomentan la salud.

3.2 OBJETIVOS RELACIONADOS CON LA PRÁCTICA

- Realizar un análisis estadístico sobre los alimentos que predominan, en el momento de la merienda en el CEIP Rodamilans.
- Observar que tipo de comida traen a la hora de merendar.
- Diferenciar cuales son los hábitos de vida saludable de los que no lo son.
- Analizar un estudio comparativo sobre la evolución de los tipos de merienda

4. INTRODUCCIÓN

4.1 ¿Qué es la salud?

La definición de salud fue desarrollada por la Organización Mundial de la salud (OMS) en el año 1948, está definida como: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.» esta definición aún no se ha modificado.

A partir de este concepto, la salud pasa a ser un concepto positivo y se mira a la persona de una manera individual, donde se tienen en cuenta cinco componentes: Todos estos componentes están condicionados por el estilo de vida de cada persona (Palomar, Nus, Muñoz, Arteaga, 2009)

- Componente Físico: relacionado con la estructura del cuerpo y su funcionamiento.
- Componente Ético: relaciones sociales en diferentes contextos.
- Componente Emocional: como la persona expresa sus sentimientos y necesidades de una manera adecuada.
- Componente Intelectual: relacionado con las capacidades cognitivas.
- Componente Socializador: relaciones y adaptaciones con las demás personas.

4.2 La educación para la salud.

La Organización Mundial de la salud define la educación para la salud como: “el proceso de información, concienciación y capacitación del individuo para que adquiera los conocimientos, los hábitos y las actitudes necesarias para promover la salud individual y colectiva”.

Actualmente en muchos colegios del mundo se están tratando los temas de la obesidad y el sobrepeso infantil, debido a que estas enfermedades están causando graves problemas en niños entre 3 y 6 años (Palomar,2003)

El proceso de crecimiento del niño dura desde el momento en que es concebido hasta que llega a los 18 años. Pero es en la etapa de los 0 a los 6 años donde el crecimiento, la maduración y el desarrollo humano se dan en un mismo momento.

Por todo ello, es en esta etapa responsabilidad de las familias, de las escuelas y del entorno sanitario enseñarles las estrategias necesarias para adquirir una buena educación para la salud y potenciar un estilo de vida saludable. Es clave remarcar que tanto escuela como familias, deben ir unidas y por ello es muy importante la observación y el dialogo por parte de estas dos.

En el entorno educativo, donde se desarrolla un control y un seguimiento a través de la observación, a través de este tipo de observación se obtiene una información cualitativa. Los aspectos a observar pueden ser varios (alimentación, higiene, descanso...) pero es en la alimentación donde nos queremos centrar y es por tanto la parte más importante del crecimiento físico, por eso desde las escuelas se tienen que asegurar que la dieta es completa, variada y rica en nutrientes.

5. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Es importante destacar que la comida no solo es importante para el desarrollo del organismo, para tener un buen estado de salud debemos encontrar un armonía entre tener buenos hábitos alimenticios y realizar actividad física.

Para que nuestros niños lleven un estilo de vida saludable hay que enseñarles a realizar una serie de hábitos y de rutinas diarias, ya que esto mejorará su crecimiento y su vida.

Estas rutinas consisten en garantizarles una comida sana, con los nutrientes y vitaminas necesarias, aportarles aproximadamente un 70% de agua y combinarlo con actividad física (juego o deporte) esto hará se su calidad de vida sea mucho mejor.

5.1 Alimentación a lo largo de la historia.

La alimentación ha existido y existirá toda la vida, es decir ha evolucionado a lo largo de la historia, desde la parte más rudimentaria hasta la parte más laboriosa, pero no sólo su manera de cocinar sino que también ha ido evolucionando en las diferentes culturas.

Cronológicamente podemos observar que ha habido una gran evolución, en el Paleolítico inferior básicamente se alimentaban de la caza pero en el Paleolítico superior se empieza a utilizarse el cultivo, donde el hombre empieza a recolectar cereales, frutas, raíces... en un primer momento la alimentación era totalmente cruda, pero fue con el descubrimiento del

fuego donde el hombre aprendió a cocinar la caza. La pesca la pesca llegó un poco más tarde debido a que el hombre aún no tenía las armas necesarias para poder pescar.

Más tarde en el neolítico empieza la sedentarización y con el cultivo de diferentes cereales, el hombre aprende hacer masa (lo que hoy conocemos como pan").

En la Edad Antigua los principales alimentos eran las carnes (oveja, cabras, ternera...) en la parte del cultivo había mijo, cebada, centeno y avena es en esta época donde se empieza a plantar la vid y el lino este último utilizado para fabricar tejidos y también como harina y aceite.

En la Edad Moderna, en diferentes zonas del mundo empieza haber otro tipo de alimentos, por ejemplo en Europa tendremos el cacao, el maíz, las patatas... todo procedente de América y en Asia el arroz. Un alimento que se expandió por todo el mundo fue la cerveza y el vino, pero es la patata la que ayuda al hombre a comer un alimento muy nutritivo y que todo campesino comenzó a cultivar, dándole cada cultura su toque personal.



Figura 1. Imagen de fast food

La Edad Contemporánea, empieza en los primeros años del siglo XX hasta hoy. Hay grandes cambios a nivel de la fabricación de los alimentos, donde en un primer momento estos se cultivaban artesanalmente (harina, aceite, mermelada, pan..) es con la época industrial que todo se empieza a elaborar en grandes fábricas y también aparece el ultracongelado, esto hace que muchos alimentos frescos se conviertan en congelados.

Al entrar la mujer también en el mercado laboral, se desarrolla un nuevo concepto el “pret-à-porter alimenticio” (productos precocinados, restauración colectiva ...) Pero con la evolución del transporte y de la comercialización podemos comer cualquier tipo de alimento, sin importar y sin pensar en que estación del año nos encontremos.

Pero el modo alimenticio norteamericano conocido en estos últimos años ha sido el fast food (comida rápida) también denominada como comida basura, aunque esta comida sea poco saludable también debemos de pensar que se puede consumir de una manera consciente y esporádica sin que nuestro organismo se vea perjudicado. El problema de todo este tipo de comida (hamburguesas, patatas, pizzas...) viene a que muchos niños, jóvenes y adultos

consumen a diario este tipo de alimentos de manera inconsciente llevando a cabo una dieta poco equilibrada y sana, perjudicando así parte de su organismo y del bienestar general.



Pero pienso que aunque este tipo de comida se ha expandido por muchos países del mundo, muchos de ellos continúan con sus alimentos saludables, como es el caso de Latinoamérica que hoy por hoy aún siguen cultivando muchos alimentos y donde el poder adquisitivo no es igual que en otros países.

Figura 2: Imagen Slow Food

Al contrario del fast food, tenemos el slow food (comida lenta) fundado en Italia, su objetivo es equipararse al fast food utilizando una nueva gastronomía basada en los alimentos básicos de cada lugar y en una cultura alimenticia, donde se combine el comer alimentos saludables con el aprendizaje de estos. Hoy por hoy cuenta con 160 países, dentro de slow food están las Illes Balears.

5.2 Características de una alimentación saludable.

Una alimentación saludable y correcta debe de seguir los siguientes pasos:

1. Equilibrada y completa: Debe de tener todos los nutrientes necesarios (hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua). Todos los alimentos que comamos deben de tener las proporciones adecuadas, integradas en las cinco comidas diarias que se deben hacer al día.
2. Proporcionada o suficiente: Las proporciones de comida dependerán: del sexo, edad, peso, altura y cantidad diaria de actividad física realizada. En los niños tendremos que tener en cuenta el desarrollo de crecimiento.
3. Adaptada: La alimentación la adaptaremos dependiendo de las características de la persona.
4. Variada: La combinación de todos los alimentos esta en hacer un plato con gusto y sano.

6. GUIAS ALIMENTARIAS.

En cada país nos podemos encontrar diferentes tipos de guías alimentarias, todas ellas pretender ayudar a las personas a llevar una dieta equilibrada y saludable, como podremos observar todas ellas tiene el mismo fin, consumir todos los alimentos de una manera responsable y moderada y realizar ejercicio físico a diario.

6.1 ESTADOS UNIDOS

Pirámide Alimenticia.

Las primeras pirámides de alimentación fueron creadas en la época de los 70, pero fue la de 1992 la que se plasmó en envases y la que era estudiada en las escuelas, esta nueva Pirámide Alimenticia fue una propuesta del Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

Esta pirámide se basó en la parte científica de los alimentos, pero es evidente que es imposible basarse en la ciencia a la hora de ingerir alimentos, ya que hay que tener en cuenta la edad, el sexo, la altura y el peso de las personas. Por eso en 2005 se renovó a My pyramid.

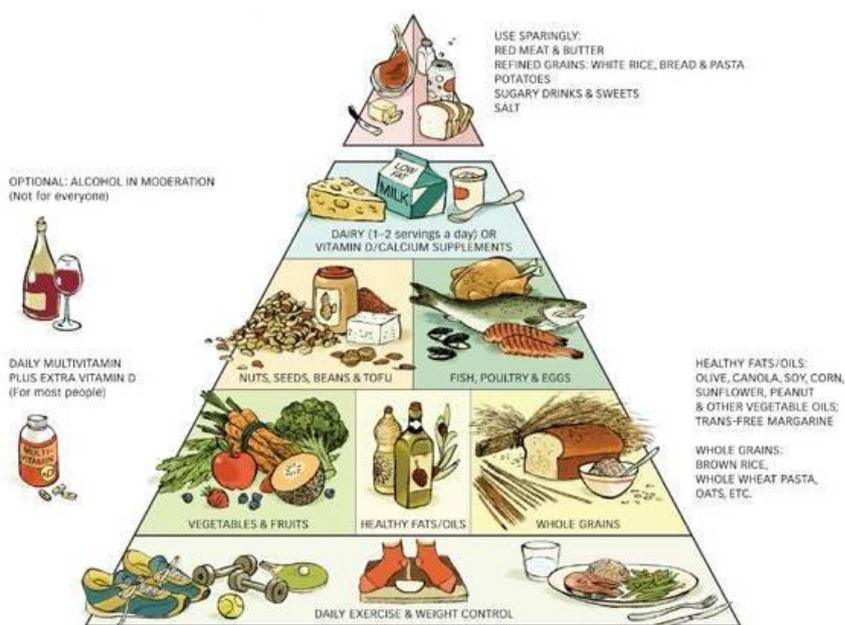


Figura 3. Imagen de Pirámide Alimenticia

6.2 ESTADOS UNIDOS

My pyramid

Estados Unidos en abril del año 2005 quiso hacer una renovación de la Pirámide de los alimentos, sustituyéndola por My Pyramid (Mi Piramide) que fue puesta en marcha en España en diciembre de ese mismo año.

My pyramid sustituye a la anterior debido a que se incluyen diferentes alimentos, la pirámide esta subdividida en 6 divisiones, cada división tiene un color y una anchura dándole así más importancia a unos alimentos que a otros;

- **Primer grupo:** Granos (arroz, trigo, avena...)
- **Segundo grupo:** Verduras y vegetales.
- **Tercer grupo:** Frutas.
- **Cuarto grupo:** Aceites
- **Quinto grupo:** Lácteos, yogurt y queso.
- **Sexto grupo:** Carnes , huevos, legumbres.

Como podemos observar tiene la misma forma que la anterior, pero un dato a señalar es el nuevo símbolo incorporado a la derecha, un hombre subiendo las escaleras, donde nos personaliza la actividad física diaria de manera moderada.

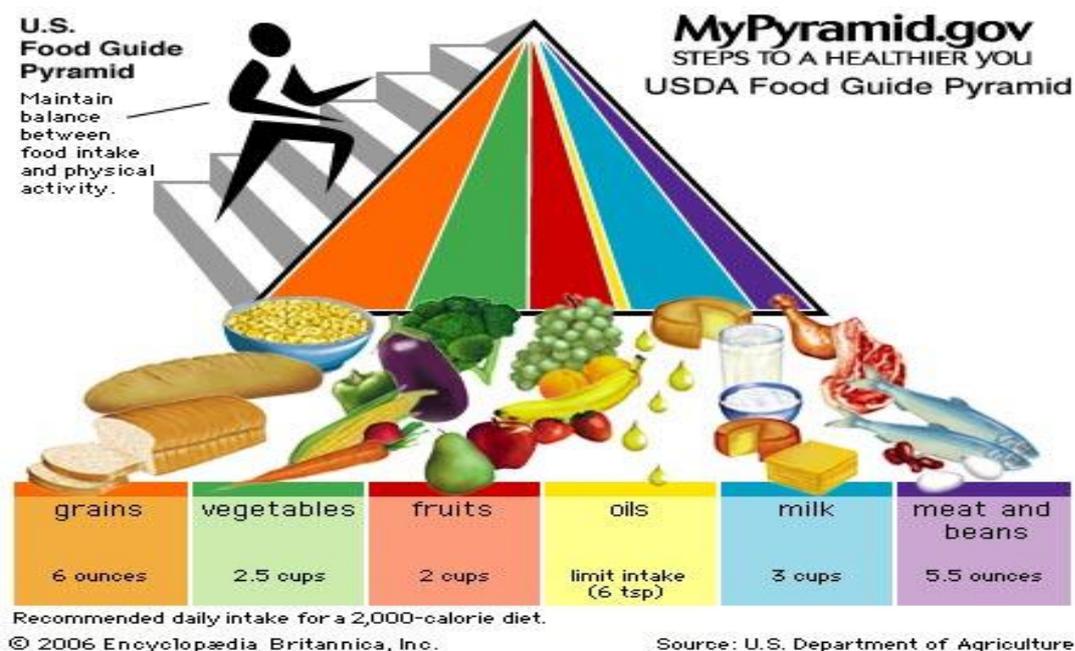


Figura 4. Imagen My Pyramid (Mi Piramide)

6.3 ESTADOS UNIDOS

Myplate

El 2 de junio de 2011 se crea Myplate, en Estados Unidos. El proyecto se llama “Chose My Plate” en este momento apartan la Pirámide Nutricional por el Plato Nutricional. Aunque sabemos que la gran mayoría de la población conoce la Pirámide Nutricional esta no desaparecerá, ya que muchas personas al ver la Pirámide ven la lista de la compra debido a que están dibujados todos los alimentos.

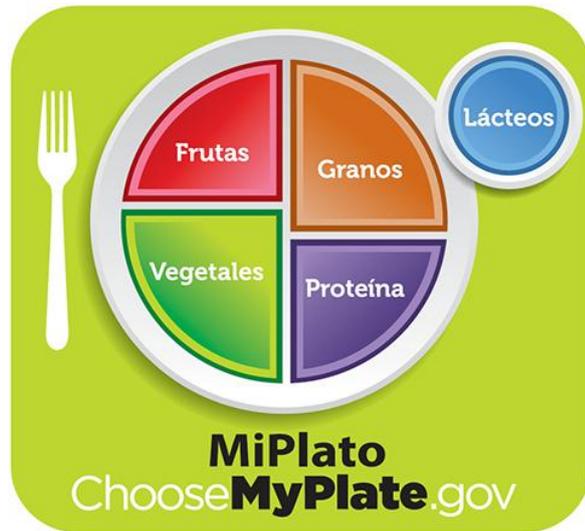


Figura 5. Imagen de My Plate (Mi plato)

Este proyecto surge para concienciar a la población americana, de que deben cambiar sus hábitos y rutinas alimentarias en hábitos alimenticios saludables y también para detener el índice de obesidad, ya que en Estados Unidos 1 de cada 3 niños lo padece.

Como podemos ver en el dibujo, es un plato que está dividido en cuatro partes, cada parte consta de un color y de un tamaño, observando así la cantidad de nutrientes necesarios que debemos consumir a diario; empezando por las verduras, los cereales, las frutas, las proteínas y al lado la taza de los lácteos.

Myplate consiste en llevar una serie de pautas:

- La mitad del plato tiene que contener frutas y verduras.
- Los granos deben ser integrales.
- Tomar leche desnatada.
- Variar a diario las proteínas (huevos, carnes, legumbres)
- Reducir las grasas, azúcares y sal.
- Realizar ejercicio físico (el que más le guste).
- Saber la cantidad de comida diaria que se debe de consumir.

6.4 HARVARD

Healthy Eating Plate (Plato de la Alimentación Saludable)

Como todos sabemos todos los proyectos tienen nuevas adaptaciones, con el fin de mejorar el primer proyecto (My plate). Por ello La Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard ha retocado el proyecto de Myplate en un nuevo proyecto llamado Healthy Eating Plate (Plato de la Alimentación Saludable), debido a que piensan que My plate tiene una serie de carencias.

El objetivo principal es centrarse en la calidad de los alimentos



Figura 6. Imagen La propuesta de Harvard

6.5 ARGENTINA

Gráfica de Alimentación saludable

Es una guía alimentaria que utilizan en Argentina, desde este diseño han querido reflejar cuales son los cuatro objetivos importantes que se deben realizar a diario para tener una vida saludable.

1. Consumir todos los alimentos de una manera moderada.
2. Comer los alimentos necesarios en un día.
3. Consumir la proporción adecuada de cada grupo.
4. Beber agua.



Figura 7. Imagen Gráfica de la alimentación saludable

Se hizo un estudio a una gran parte de la población y la calificaron como un camino a la buena alimentación. La sensación que da esta gráfica es que es una imagen en movimiento donde la persona tiene que ir pasando por todos los alimentos a lo largo del día y se ve todo de manera más planificada.

6.6 MÉXICO

El Plato del Buen Comer o El Plato del Bien Comer



Figura 8. Imagen del Plato del Buen Comer

La Norma Oficial Mexicana (NOM-043) numera tres grupos de alimentos;

1. Verduras y frutas.
2. Cereales y tubérculos.
3. Leguminosas y alimentos de origen animal.

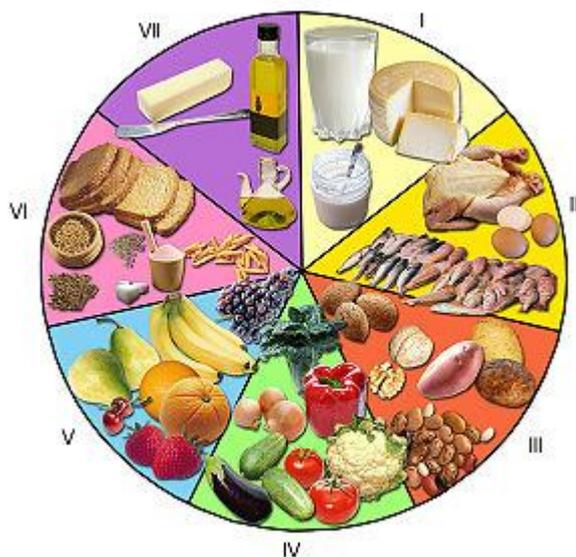
Si observamos el plato nos podemos dar cuenta de que todo tiene la misma proporción, es decir para la NOM todos los alimentos del plato son igual de importantes.

La recomendación del Plato del Buen Comer es variar y combinar todos los grupos, para así evitar la obesidad, la desnutrición... Vemos que en el plato hay dibujados muchos alimentos, con esto pretenden dar ejemplos de los alimentos que pueden comer y de la variedad de estos.

6.7 ESPAÑA

Fue un recurso didáctico utilizado en las escuelas españolas en los años 70 y 80, promovida por EDALNU del Ministerio de Sanidad. Esta rueda de alimentos hace partícipes a los profesionales de la educación y de la salud.

Al tener una forma gráfica podemos explicar a los niños todos los componentes necesarios para llevar una alimentación saludable.



Grupo 1: Leche y derivados.

Grupo 2: Carnes, pescados y huevos.

Grupo 3: Legumbres, patatas y frutos secos.

Grupo 4: Hortalizas y verduras.

Grupo 5: Frutas y derivados.

Grupo 6: Cereales, pastas y azúcar.

Grupo 7: Grasas y aceites.

Figura 9. Imagen Rueda de los Alimentos

Antiguamente esta rueda de alimentos estaba compuesta por 6 grupos, añadiendo un grupo más por las frutas y los derivados, ya que consideraron que cada grupo aportaba un tipo de nutrientes diferentes.

6.8 ISLAS BALEARES

De la Tierra al Currículum

Es un proyecto que ha puesto en marcha el Gobierno de las Islas Baleares, para los centros de educación infantil y primaria públicos, privados y concertados.

Es un proyecto que abarca diferentes áreas temáticas, en las cuales se le da una gran importancia al huerto ecológico, la alimentación escolar y las artes, la manera más idónea de abarcar todos estos temas es a través del aprendizaje por proyectos.

En los centros se hará un huerto ecológico, lo que se pretende es que el niño pueda observar todo el proceso de los alimentos, (desde la plantación hasta la recogida) a la vez que prepararlo y también comerlo.

Otros talleres que también se harán será el de farmacia natural, todo elaborado con productos naturales y artesanalmente como por ejemplo; cremas, colonias... utilizando plantas, cítricos...

7. OBESIDAD Y SOBREPESO INFANTIL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como obesidad: “cuando el índice de masa corporal (IMC), cociente entre la estatura y el peso de un individuo al cuadrado es igual o superior a 30 kg/m²”.

El sobrepeso y la obesidad, son dos términos que mucha gente confunde, pero ambos son un exceso de peso que puede perjudicar gravemente a la salud.

Tanto en la obesidad como en el sobrepeso influyen muchos factores; uno de ellos son los hereditarios o los familiares que sabemos que estos no se pueden cambiar, pero los más importantes son los hábitos y las conductas alimentarias.

La obesidad infantil está relacionada con graves problemas de salud donde a su vez está asociado a contraer otros tipos de enfermedades prematuras como son la diabetes y las cardiopatías.

Por todo ello desde el momento del nacimiento hasta aproximadamente los 6 meses, la leche materna ayuda a prevenir muchas enfermedades y ayuda a que no tantos niños sean obesos.

7.1 Mediciones de la obesidad y el sobrepeso

1. Mediante la fórmula de IMC

Se calcula de la siguiente manera:

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa}}{\text{estatura}^2}$$

La masa, serían los kilos que pesa una persona y la estatura sería la talla.

El IMC, fue ideado por Adolphe Quetelet, también es conocido por índice de Quetelet.

2. Midiendo el perímetro de la cintura, ya que el sobrepeso y la obesidad se predomina por tener grasa en la zona del abdomen.
3. Estudio de Plicometría, donde se mide el porcentaje de grasa corporal en diferentes partes del cuerpo: parte posterior del brazo, en la parte superior de la espalda, en la parte anterior del brazo y en la zona inguinal cerca de la cadera. Se hacen estos cuatro pliegues con un aparato calibrador llamado plicómetro, y la suma de todo nos da el porcentaje de grasa corporal.



7.2 OBESIDAD

Tipos de obesidad

Obesidad Exógena	Obesidad Endógena
Este tipo de obesidad viene producida por una mala alimentación, por una gran cantidad de ingesta de alimentos de manera no contralada y por el sedentarismo.	Es la provocada por la glándula endocrina, como por ejemplo las tiroides (obesidad hipotiroidea).

7.3 Clasificación y distribución según la grasa



La obesidad central o androide también recibe el nombre de cuerpo tipo manzana, como podemos observar el cuerpo por la zona abdominal tiene forma más redonda, aunque también esta grasa se suele acumular en la zona del cuello, los hombros y la cara.

Este tipo de obesidad tiene muchas enfermedades una de ellas es la diabetes.

Es importante destacar que este tipo de obesidad concentrada en la zona del abdomen tiene su parte positiva, ya que es un tipo de grasa que se puede reducir de una manera sencilla evitando comidas muy copiosas, grasas, refrescos con gas y realizando ejercicios aeróbicos



La obesidad ginoide también recibe el nombre de cuerpo tipo pera, esta tipo de obesidad se centraliza más en las zonas de las caderas y de los muslos (llamado también cartucheras o pistoleras), es más característica de las mujeres que de los hombres.

Este tipo de obesidad no presenta riesgos para la salud, lo único a destacar es que la grasa en esta zona es más estable y por tanto cuesta más que sea eliminado.

7.4 Pasos para reducir la obesidad y el sobrepeso

Tanto el sobrepeso como la obesidad son enfermedades que se pueden prevenir siguiendo una serie de pasos.

Este proceso es complicado para las personas que quieren reducir los kilos sobrantes, pero para ello el entorno también debe apoyar la decisión de la persona que quiera bajar de peso.

Cuando hablamos de niños entre 3 y 6 años debemos de pensar que el trabajo no lo podrá hacer de manera individual sino que la familia, la escuela y el entorno más cercano, deberán ayudar al niño a seguir los pasos adecuados para reducir la obesidad o el sobrepeso.

1. Uno de los pasos más importante a seguir es predicar con el ejemplo. La familia y todo su entorno son el reflejo de lo que el niño observa, por tanto hay que intentar llevar unos hábitos saludables y realizar ejercicio.
2. Establecer nuevos hábitos de comidas. Por ejemplo el hacer la lista de la compra e ir al supermercado será importante, así como dejar que ellos ayuden en la elaboración de las comidas.
3. Poner límites en algunos alimentos (azúcares, refrescos..) de vez en cuando hay que compensarles con algún alimento que les guste.
4. Hacer ejercicio físico o simplemente practicar algo de movimiento como es pasear, ir al parque... la actividad física es un punto muy importante a la hora de bajar de peso, es importante buscar una actividad que al niño le guste esto hará que se involucre mucho más en ese deporte.
5. El momento de dormir es también muy importante, debemos de dar de cenar al menos una hora antes de acostarse.
6. Tanto la comida como la cena debemos hacerlo en familia, deberíamos intentar comer en un ambiente agradable a ser posible sin tener ningún tipo de distracciones como por ejemplo la televisión o los móviles. Debemos enseñarles a masticar la comida, comer lentamente y lo más importante disfrutar de la comida.

8. SEDENTARISMO

El sedentarismo es la falta de actividad física, esto provoca altos índices de niños con obesidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que: *“la actividad física en los más pequeños mejora las funciones cardiovasculares, la maduración del sistema músculo-esquelético, las habilidades psicomotoras, mantiene el peso corporal saludable y ayuda a aumentar la autoestima”*.

La (OMS) sitúa a España como el cuarto país de Europa más sedentario, por detrás está Grecia, Bulgaria y Portugal.

La Sociedad de Pediatría Extrahospitalaria dice que: *“los niños con edades comprendidas entre los 3 y los 14 años, realizan actividades deportivas esporádicas”* por tanto estos son los que tiene un mayor riesgo de tener sobrepeso, obesidad o colesterol alto.

La Asociación Española de Pediatría junto con 31 países más han realizado un estudio con más de 160.000 escolares de 32 países, donde dicen que uno de cada cuatro niños españoles no realiza ningún deporte y que menos del 10% practica al menos una hora de ejercicio al día, por tanto la Asociación Española de Pediatría afirman que España está a la cabeza europea del sedentarismo y que se puede considerar una epidemia del S.XXI.

La unidad de epidemiología MRC, en Cambridge, Inglaterra ha realizado un estudio sobre el sedentarismo en los niños, donde nos explica; que el sedentarismo no solo hace que los niños puedan llegar a tener sobrepeso sino que también problemas de violencia y agresividad, a la vez añadidos con un bajo rendimiento escolar, mala imagen corporal y baja autoestima.

8.1 Peligros del sedentarismo

- La mala alimentación y no realizar ningún tipo de actividad son la segunda causa de muerte después del tabaquismo. Según el Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles del año 2010 dice que, la falta de actividad provoca 3,2 millones de muertes al año.
- La falta de actividad física puede padecer el riesgo de ansiedad y depresión.
- Causa enfermedades cardiovasculares y de diabetes.

- Según el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer, asocian algunos tipos de cánceres.
- El sedentarismo genera en las personas más inactividad.
- Aumenta el apetito
- Según especialistas del sueño muchos niños tienen problemas a la hora de dormir.

8.2 Recomendaciones de ejercicio físico

Desde edades tempranas debemos de acostumbrar a nuestros hijos a realizar actividades físicas, tanto de manera individual como colectiva, siendo positivo para su cuerpo y también para su interés social (Garcia, 2010).

De 0 a 3 años; El objetivo primordial en esta etapa es la de jugar y manipular. De esta manera se desarrolla y se fortalece la musculatura. Creo que un punto importante a destacar es la natación, donde nos encontramos con la Asociación de Pediatras a favor y en contra. Los que están a favor recomiendan realizar natación especializada para bebés, ya que dicen que con la natación desarrollan la parte motriz y cardio-respiratoria, siempre desde la parte lúdica y terapéutica, según Del Castillo (2001), *"el niño que ha experimentado el medio acuático como algo satisfactorio desarrolla una actitud acuática positiva y aunque no aprenda técnicas específicas hasta más adelante, su conducta en el agua será sustancialmente diferente de aquel que no la tiene"*. Por el contrario en el 2001 el ministerio Belga de Sanidad realizó un análisis sobre los riesgos de la natación en niños, explicando que esta causaba problemas de asma debido al cloro, donde su recomendación era evitar la natación en menores de un año.

De 3 a 5 años; En esta etapa desarrolla las habilidades perceptivas (la corporal, la espacial y la temporal) así como también la habilidad física (para poder desplazarse, saltar...). Es una etapa muy importante, las actividades más recomendadas a esta edad es la natación y la psicomotricidad.

A partir de los 6 años realizan otro tipo de actividades físicas, donde en el colegio ya realizan actividades de educación física.

Es importante señalar que sobre la franja de los 3 a los 5 años es cuando podemos crear en los niños una hábito y una costumbre de realizar algún tipo de deporte, para que así a medida que se hacen mayores poder ir practicando otro tipo de deportes.

8.3 Pirámide de la actividad física en niños de tres a seis años de edad

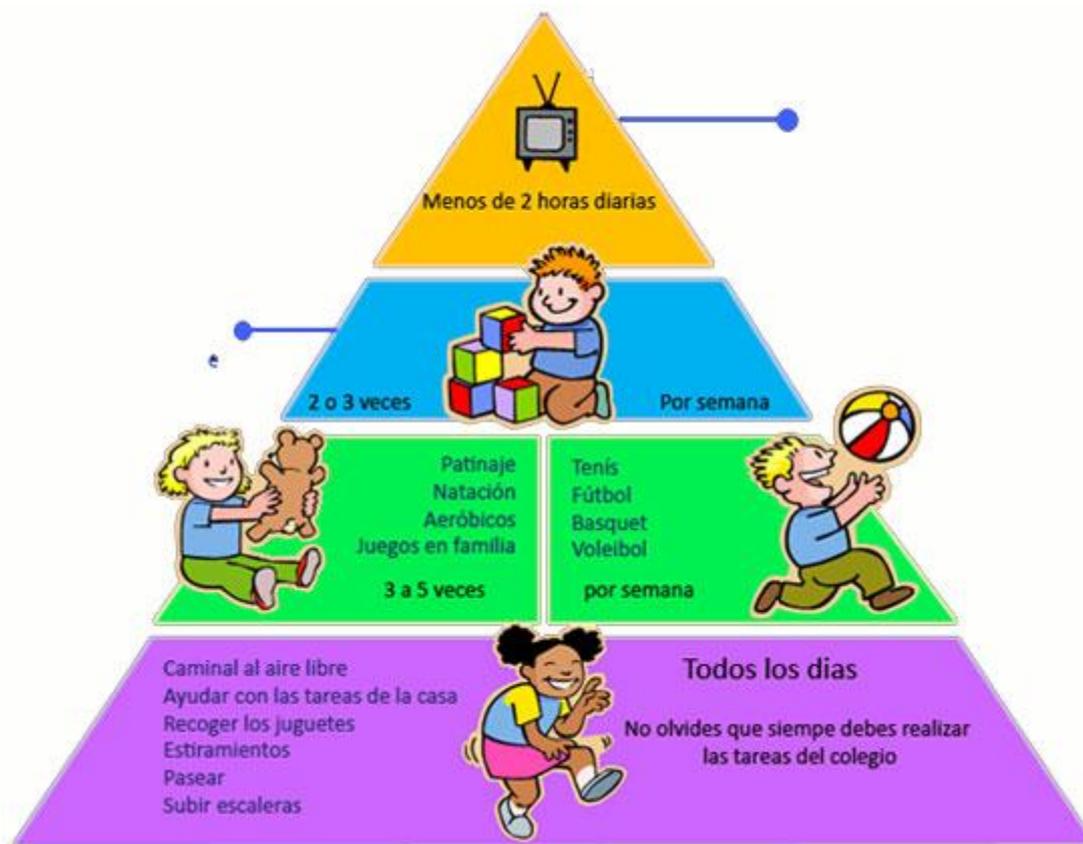


Gráfico 1. Pirámide de la actividad física

La pirámide de la actividad física es una pirámide que es poco conocida, pero hay que tenerla muy en cuenta para el desarrollo físico de nuestros niños.

Como podemos observar la pirámide de actividad física está dividida en cuatro partes, como es una pirámide para niños de 3 a 6 años, es importante que los padres creen esos hábitos desde pequeños, para que así los puedan conservar a medida que crecen.

La base de que los niños se desarrollen física y mentalmente son: dormir las horas necesarias, tener una alimentación sana y equilibrada y realizar actividades.

En la base de la pirámide tenemos las actividades que se deben realizar a diario como pasear, recoger los juguetes, ayudar en las cosas de casa... estas actividades son las que hacemos a diario y en repetidas ocasiones a lo largo del día.

En la segunda parte de la pirámide, son actividades que se recomiendan hacer de 3 a 5 veces por semana como natación, tenis... todas estas actividades dependerán del niño, pienso que lo que no deben imponer los padres es realizar un deporte, es decir debemos constantemente hablar con él para ver si está satisfecho, porque a veces ocurre que se suelen aburrir de este tipo de

actividades. Pero una parte positiva de realizar algún tipo de deporte es que el niño ya se implica en la parte más social, donde este ya empieza a socializar fuera del entorno familiar y escolar.

En el tercer nivel tenemos actividades que se deben practicar con frecuencia, un par de veces a la semana. Son actividades motoras y de coordinación como natación, juegos acuáticos...

Cómo último nivel son las actividades que deben reducir como es ver la televisión, los videojuegos y todas las actividades que impliquen sedentarismo.

Después de haber buscado información sobre todo lo que enlaza la salud, he creído conveniente realizar una parte más práctica. A través de la observación he podido realizar unas estadísticas para ver que tipo de alimentación comían en el momento de la merienda en el CEIP Rodamilans.

A continuación en el siguiente apartado, estarán los datos registrados durante tres semanas de observación, donde podremos observar si los hábitos alimenticios son saludables y equilibrados.

MARCO PRÁCTICO

9.1 Justificación

El CEIP Rodamilans, situado en el municipio de Sineu, es el centro elegido para realizar la parte práctica de mi trabajo.

He elegido este centro, porque una de mis compañeras de clase me comentó que tenían en marcha un proyecto llamado “De la terra al currículum” y que me podía interesar debido a que mi trabajo de fin de grado consistía en hábitos de alimentación saludables y parte de este proyecto tiene su base en enseñar hábitos saludables para la educación infantil.

9.2 Contexto

El CEIP Rodamilans, es un centro público situado en el municipio de Sineu, formando parte de la Mancomunidad del Pla.

Actualmente Sineu cuenta con una Escuela de Educación Infantil, la Escuela de Primaria (Rodamilans) y un Instituto de Educación Secundaria y Bachillerato, la población en Sineu ha crecido debido a los inmigrantes y por eso ha habido una ampliación de las infraestructuras.

Además cerca del centro nos podemos encontrar con diferentes servicios; el centro de salud, la Escuela de Música, la Biblioteca Municipal, el Archivo Municipal, el Centro Universitarios para los jóvenes del pueblo y el mercado.

El CEIP Rodamilans, está compuesto por una línea educativa. El aula donde he realizado esta observación ha sido el aula de 4 años. Cada aula tiene un nombre de un país que coincide con el proyecto que trabajan durante todo un año, esta clase se llama el “Aula de los Australianos”.

El espacio de esta aula es grande, dividido en dos zonas principales; la zona de la alfombra (donde se realiza los rituales de “buenos días”, explicación de las actividades, cuentos...) y la zona de las mesas de trabajo (donde cada mesa tiene el nombre del niño y se realizan los trabajos de fichas) también el aula está compuesta por diferentes rincones (rincón de la cocina, rincón de los cuentos...) además el cuarto de baño es compartido con la clase de al lado.

La tutora de esta aula es Miquela Barceló (Maestra y Psicóloga). El aula consta de 20 alumnos en total (12 niñas y 8 niños). Donde nos podemos encontrar niños de diferentes nacionalidades (marroquí y chinos), el resto de niños pertenecen al municipio de Sineu o a pueblos de los alrededores.

Dentro de este aula hay un NEE diagnosticado con X-Fragil, a la edad de 3 años repitió un curso. (Es un trastorno hereditario, investigado por el Dr. Lubs. Donde una parte del cromosoma X está roto y se le considera la primera causa de Deficiencia Mental Hereditaria). He podido observar que es un grupo muy heterogéneo y cohesionado, pero que no todos se encuentran en el mismo grado de madurez por tanto se les respeta su ritmo de aprendizaje. Este grupo se caracteriza porque es muy participativo y siempre observan, preguntan y proponen actividades a la profesora.

Aproximadamente sobre las 10:45 empiezan a recoger el material que han utilizado en las actividades que han realizado ese día, a continuación empieza la rutina de la higiene, cogen sus mochilas y se sientan para merendar, cuando están todos sentados empiezan a merendar. Si acaban pronto recogen su mochila y esperan que suene la música para poder salir al patio a jugar.

En el momento de la merienda he podido observar que las maestras se pasean alrededor de las mesas, para ver la merienda que han traído. Si el niño quiere agua cogerá su vaso con su nombre y la maestra le servirá agua.

A las 12:00 de la mañana suena la música, esto significa que el patio ha terminado. Entran en clase de manera ordenada, donde cada uno vuelve a coger su vaso para beber agua, a continuación ponen una música relajante y en parejas se hacen masajes.

Sobre la 13:20 los niños que van a comedor vuelven hacer la rutina de la higiene, ya que tiene va una monitora al aula para ir al comedor, aproximadamente van unos 5 o 6 alumnos.

A lo largo de tres semanas he hecho una observación de lo que estos alumnos merendaban, así he podido realizar una estadísticas y analizar los alimentos que traían cada uno de manera individual y después de manera global.

A continuación visualizaremos las tablas obtenidas en estas tres semanas y observar cuales son los resultados finales.

9.3 Análisis de los resultados

La dos primeras gráficas encuadran el total de alimentos que han comido nos niños durante la merienda, durante tres semanas.

En la gráfica 1 observaremos él % de alimentos y en la gráfica 2 el total de alimentos consumidos.

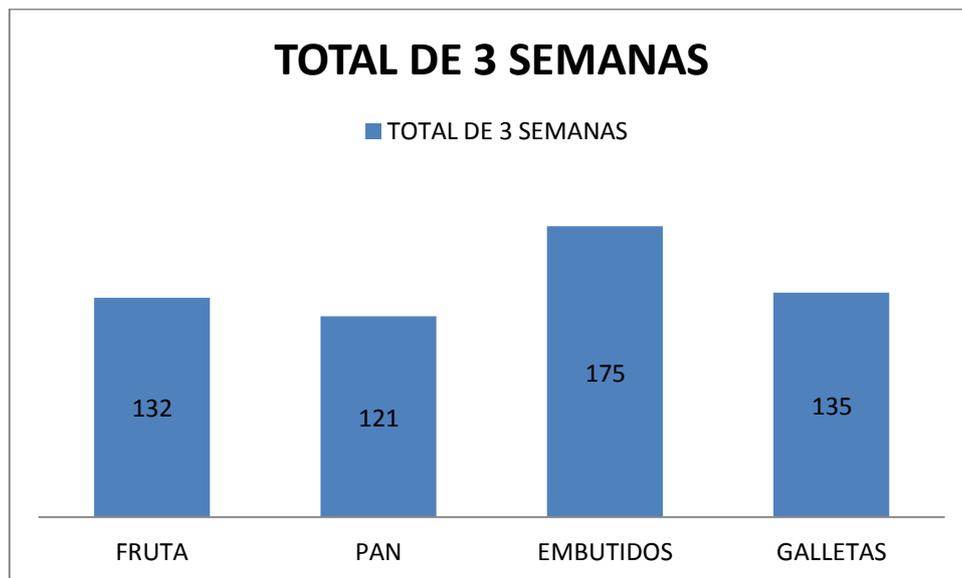


Gráfica 1: Merienda grupal. Aula 5 años

Los alimentos los he dividido en cuatro bloques; Frutas, pan, embutidos y galletas. Creo que es importante recalcar que dentro de estos cuatro bloques hay otros tipos de alimentos, que citaré a continuación y que han sido incluidos dentro de la gráfica.

- Frutas: Sólo las frutas.

- Pan: Hay diferentes tipos de pan; pan de molde, barra de pan, pan mallorquín y torta de pan (este último es elaborado por una madre de la clase, es un pan marroquí)
- Embutidos: Jamón york, jamón serrano, fuet, paté, mortadela, chorizo, sobrasada y diferentes tipos de queso.
- Galletas; Galletas dulces/saladas, picos y esporádicamente croissant.



Gráfica 2. Total de Alimentos de 3 semanas.

Observando la gráfica podemos apreciar que un 31% (con un total de 175) pertenece a los embutidos, donde el embutido más comido por los niños ha sido en jamón york (es un alimento con pocas calorías y grasas) y diferentes tipos de quesos (aporta vitaminas, pero es un alimento con muchas calorías), en segundo lugar con un 24% (total de 135) nos encontramos con las galletas, estas suelen ser (Galletas de Inca) es decir galletas saladas, en tercer lugar con un 23% (total 132) sería la fruta que también es muy variada y de temporada y por último con un 22% el pan donde varía según el día combinado con el tipo de embutido que coman.

Es importante destacar que el centro marca el martes y el jueves como día únicamente de fruta. Pero tras la última reunión llevada a cabo con los padres, estos expresaron que sólo fruta era muy poca cantidad de merienda y que cuando salían a las 14:00 de las clases los niños tenían mucha hambre. Entonces entre el director, los profesores y los padres, llegaron al consenso de que se tenía que traer una pieza de fruta con un bocadillo pequeño o unas cuantas galletas, ya que lo que pretendía el centro era enseñar hábitos saludables y dar mucha más

importancia a la fruta, que a otro tipo de alimentos, debido a que este año están llevando a cabo el proyecto “De la tierra al currículum”.

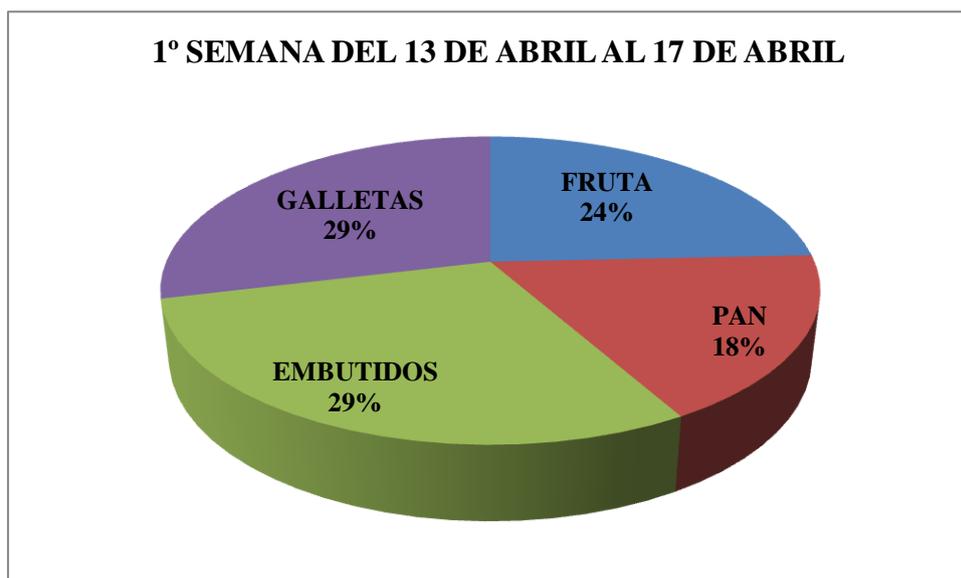
Por lo que he podido hablar con la tutora, a la hora de la merienda está totalmente prohibido la bollería, los dulces y los zumos envasados.

También hay que tener en cuenta que en la propia clase se celebran los cumpleaños y muchos padres traen bollería prefabricada, la tutora intenta pedir que si puede ser un bizcocho, coca... sea casera ya que estos no contienen tantos azúcares como una ya comprada.

De manera esporádica algunos padres traen zumos envasados, pero si en el huerto hay naranjas o limones las profesoras ese día se encargan de hacer zumo natural o limonada. Cuando se celebran los cumpleaños todos los niños traen la merienda, donde primero se comen su merienda y a continuación se les reparte un trozo de bizcocho.

Un punto importante a destacar es la hidratación, como ya he dicho en el punto anterior los zumos envasados están prohibidos porque contienen muchos azúcares. Dentro del aula tienen una mesa con sus vasos y dos jarras de agua, durante la merienda y después del patio las maestras sirven el agua, si durante la clase quieren también beber se levantan al lugar donde están los vasos y la profesora les acompaña.

A continuación, podremos observar tres gráficas más, cada gráfica representa la cantidad de alimentos que se han comido durante cada semana.



Gráfica 3: Merienda de la 1ª semana

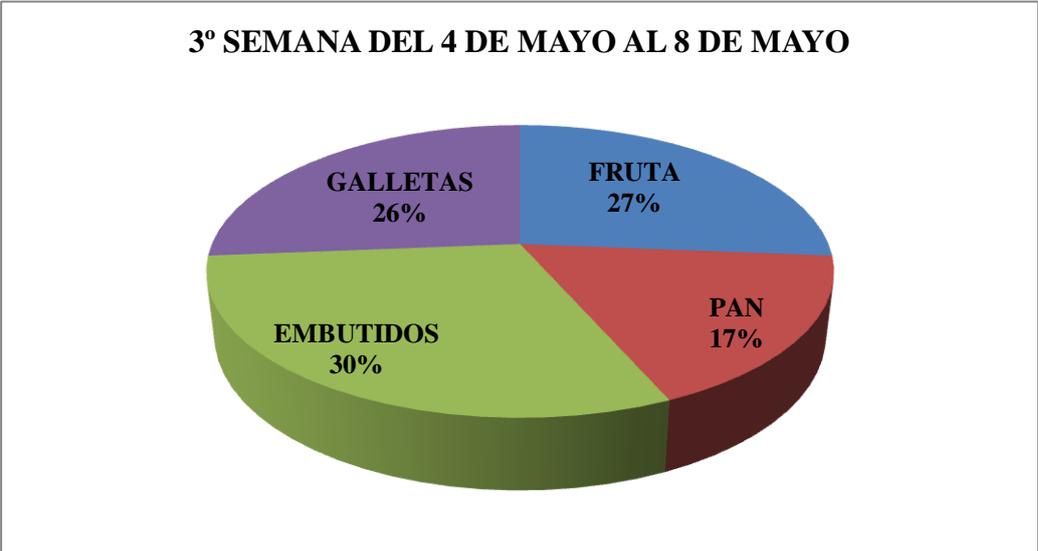
Durante la primera semana los embutidos junto con las galletas encabezan el alimento más consumido durante la merienda, la fruta ocupará el segundo lugar y el pan el tercer lugar.



Gráfica 3: Merienda de la 2° semana

En la segunda semana los embutidos ocupan el primer lugar, seguido con un 25% de pan y un 23% de galletas, donde puede observar que esa semana, se comieron más bocadillos que en la primera semana.

Por último la fruta ocupa un 21% de la gráfica, como vemos está en último lugar.



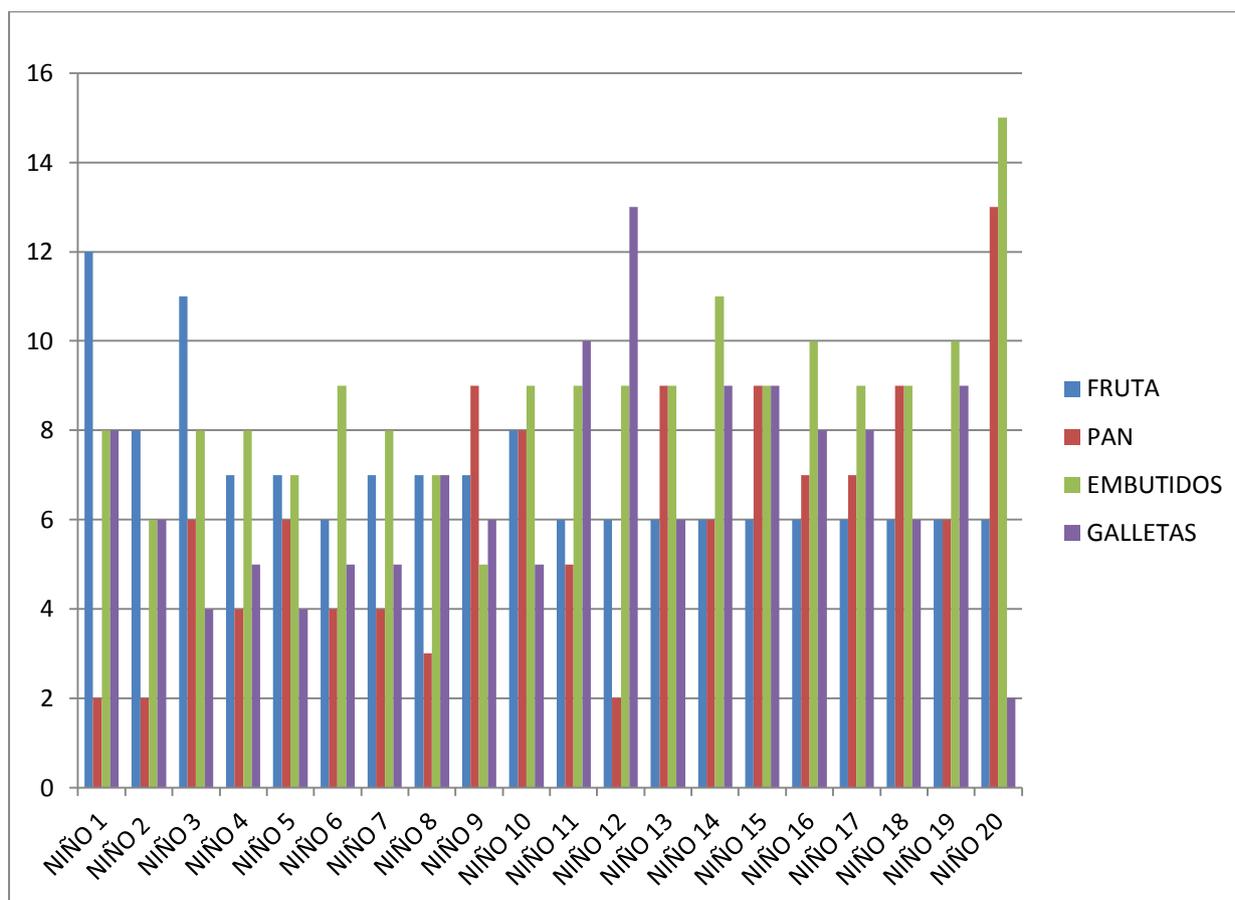
Gráfica 4. Merienda 3° semana

En la última semana de observación podemos observar que hay un cambio de alimentación, como siempre los embutidos se mantienen en primera posición, pero podemos observar que la fruta en esta tercera semana ocupa el segundo lugar con un 27% seguido de las galletas con un 26% y del pan con un 17%.

Que la fruta ocupe el segunda lugar ha sido porque varios niños que combinaban la fruta con bocadillos, está vez sólo han traído fruta, esto ha hecho que esta semana el % de fruta haya subido.

A continuación, en la siguiente gráfica observaremos la cantidad de alimentos que trae cada niño/a a lo largo de estas tres semanas de observación

Cada niño/a tiene cuatro barras correspondientes a los alimentos (fruta, pan, embutidos y galletas), donde se puede apreciar la frecuencia de alimentos que comen a lo largo de tres semanas.



Gráfica 5. Total de alimentos

Como podemos observar el Niño 1 y el Niño 3 son los que comen más frutas, seguidos del Niño 10, Niño2, Niño 4, Niño 5, Niño 7, Niño 8 y Niño 9. Aunque el dato no esté en la gráfica me gustaría comentar que durante estas tres semanas he podido observar que estos niños/as son los únicos que traen solamente fruta los martes y los jueves y que también algunas veces entre semana traen alguna pieza de fruta.

También podemos observar que el Niño 1, Niño 2 y Niño 12 son los que menos pan consumen, por el contrario el Niño 20 es el que más pan consume seguidos del Niño 9, Niño 13, Niño 15 y Niño 18, el resto de niños podemos decir que están en una media normal.

A continuación daremos paso a los embutidos, donde claramente podemos observar que el Niño 20 es el que más embutido consume, seguidos por el Niño 14, Niño 16 y Niño 19, para finalizar tenemos las galletas que es curioso porque el Niño 20 es el que menos galletas consume a lo largo de las tres semanas, pero si es el Niño 12 el que más galletas consume a lo largo de este periodo de observación.

Me gustaría destacar el caso del Niño 20, es un niño de 5 años que tiene sobrepeso infantil, además de una enfermedad que ya he explicado anteriormente. La familia de este niño es una familia con problemas económicos, tanto el padre como la madre tienen sobrepeso y su hermana mayor también. Él con tan sólo 5 años pesa 44 kilos, todo el equipo del colegio le ha pedido a la familia que tiene que bajar de peso porque esto no ayuda a la enfermedad que tiene y que tampoco es un peso razonable para esta edad.

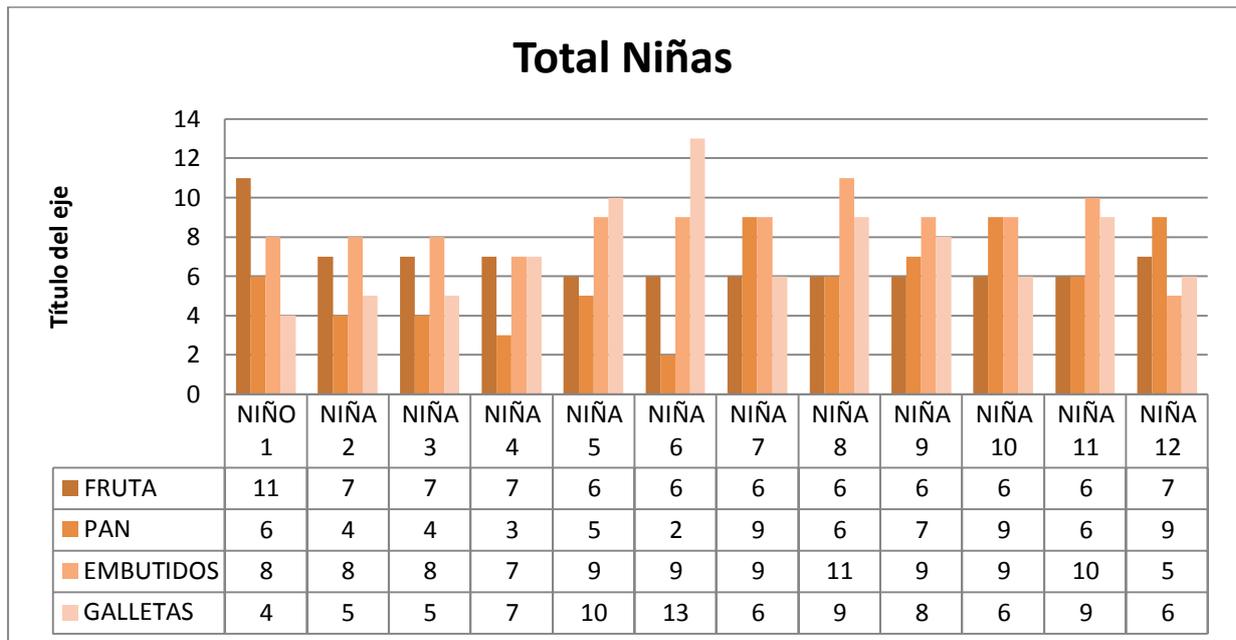
En enero del 2015, pesaba 40 kilos y el 1 de abril de 2015 llegó a los 44 kilos, desde el colegio lo único que pueden hacer es hacer un seguimiento con la merienda. En este momento todo el equipo habló con la familia y parece ser que durante el mes de abril hubo grandes cambios, lo que pertaña a la alimentación. La profesora me explicó que durante ese mes los padres estuvieron muy atentos y constantemente hablaban con ella, explicando lo que comían en casa, donde ella también pudo observar que el consumo de fruta había aumentado.

El 15 de abril se quedó en 41 kilos y el 22 de abril en 40 kilos, este era el objetivo al que querían llegar, sabiendo también que es un niño de comprensión ancha, pero hoy por hoy otra vez ha vuelto a engordar y las charlas con los padres parece ser que no han servido de nada.

La tutora junto con el equipo educativo sigue insistiendo en que el niño debe llevar unos hábitos saludables pero si en el entorno familiar no pone remedio este niño podrá tener graves problemas de salud.

A continuación mostraré dos gráficas; en una de las gráficas está las meriendas que han comido las niñas y en otra gráfica los niños, donde podremos observar las cantidad de comidas que traen cada uno.

Me he planteado hacer esta gráfica para ver si hay diferencia de alimentos y de cantidad de alimentos ingeridos, por parte de las niñas y de los niños es diferente o no.



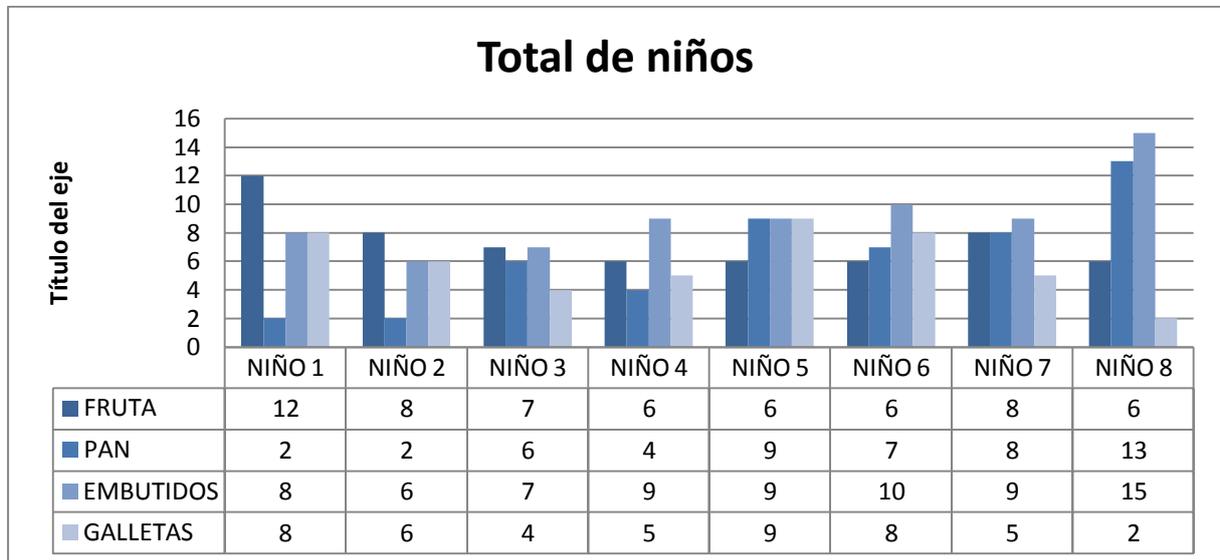
Gráfica 6. Merienda de las niñas.

Como podemos observar la niña 1 es la que más fruta consume a lo largo de estas tres semanas con mi observación he podido observar que es la única niña que trae sólo fruta los martes y los jueves (a veces más de una porción), el resto de niñas también traen fruta pero acompañada por otros alimentos.

El pan es menos consumido por la niña 6 seguido de la niña 4, y las que más pan consumen son la niña 7, la niña 10 y la niña 12. En este apartado me gustaría añadir un dato la niña 11, es de origen marroquí y las veces que trae pan es un pan especial elaborado de manera casera (parecido a una torta de pan), esta misma niña es la que más embutido consume sobre todo quesos y fiambre de pollo, debido a que no come nada derivado del cerdo.

Por último tenemos las galletas, la niña 6 es la que más galletas consume, como hemos dicho en el apartado del pan esta niña es la que menos pan consume también, parece ser que con al comer pan le cuesta más hacer la digestión por eso su consumo de galletas integrales es la más

elevada en la gráfica. A su vez podemos observar que la niña 1 es la que menos galletas consume.



Gráfica 7. Merienda de los niños

En los niños podemos observar que el niño 1 es el que más fruta consume a lo largo de estas tres semanas, mirando mi observación pasa igual que la niña 1 es el que únicamente trae más cantidad de fruta y sólo trae fruta los martes y jueves.

El niño 8 es el que a su vez consume más pan y embutidos pero el que menos galletas consume a la vez (este es el niño con sobrepeso), la maestra me explicó que trae pan porque con las galletas se queda con muchas hambre.

En el resto de la gráfica podemos observar que todos los niños más o menos consumen la misma cantidad de alimentos, pero si que he notado que son los niños los que más jamón y fuet traen a la hora de las meriendas.

Como todos sabemos los hombres y las mujeres no comemos igual, según un estudio del Departamento de Servicios Humanos de Oregón realizó un estudio para ver los patrones alimentarios que había entre hombres y mujeres.

Donde se encontraron diferencias marcadas entre los dos sexos; el estudio dice que los hombres prefieren las carnes rojas, el marisco y que las mujeres prefieren las verduras y las frutas frescas.

Es bien sabido que al fin y al cabo las mujeres se preocupan más por llevar una vida más saludable y podemos decir que son ellas las que controlan y dirigen la alimentación en el hogar, pero también hay que añadir que al vivir en una sociedad tan acelerada muchas madres no tienen tiempo de realizar comidas caseras y elaboradas y por tanto optan por otro tipo de comida precocinada y más rápida y fácil de hacer.

“Hoy en día, más del 95% de las enfermedades crónicas está causada por la comida, ingredientes tóxicos, deficiencias nutricionales y falta de ejercicio físico”

Mike Adams.

10. CONCLUSIONES

Tras haber realizado una búsqueda teórica y documentándome sobre los hábitos saludables, la obesidad, el sobrepeso y el sedentarismo infantil y donde además añado una parte práctica, observando y analizando un centro de educación infantil he podido llegar a las siguientes conclusiones;

Hoy por hoy la obesidad es uno de los puntos fuertes a nivel mundial, podemos decir que está a la orden del día tanto a nivel político como a nivel social. Vivimos y estamos en un momento donde las personas viven aceleradamente, esto conlleva un agotamiento físico, un estrés mental e inactividad física, esto hace que los índices de obesidad y sobrepeso hayan estallado y donde de cada vez el problema se va haciendo mucho más grande.

Desde mi punto de vista, uno de los principales factores que ha hecho que el sedentarismo aumentase han sido las nuevas tecnologías. De bien es sabido que gracias a ellas ha habido grandes y buenos cambios para la sociedad, pero la parte negativa es que no sabemos decir STOP, con esto quiero decir que no hay un control sobre las nuevas tecnologías. Años atrás los parques estaban llenos de niños (corriendo, jugando, paseando...) hoy por hoy la gran mayoría ya están delante de un móvil, ordenador o simplemente delante de la televisión, puedo decir que estos niños han cogido un mal hábito donde parte de la culpa lo tienen los familiares que están con ellos. Todos sabemos que la tecnología se puede consumir de manera adecuada y es aquí donde los familiares y los educadores deben de enseñar a limitar y educar en los avances tecnológicos.

El estar mirando la televisión, jugando con el ordenador... hace que en determinados momentos nuestro cuerpo necesite ingerir alimentos, pues muchos de estos son los menos saludables (dulces, hidratos...) según un estudio de la Universidad de Navarra dice que ver tres horas al día la televisión provoca ser sedentario y a la vez puede llegar a provocar la muerte prematura.

Las familias vivimos la vida de manera muy rápida, sin pararnos a pensar muchos veces en los tipos de alimentos que comemos a diario. Es tanto el estrés y la rapidez con la que vivimos que dejamos de lado los alimentos más importantes para nuestro cuerpo como son las frutas, las verduras, el pescado... desde mi punto de vista el problema viene cuando sabemos que no tenemos tiempo ni de comprar la comida ni de cocinarla, es por eso que buscamos otros tipos de alimentos que sean más rápidos de elaborar o simplemente comprarlos en un bar. En el fondo sabemos que esta comida es poco saludable, pero también pensamos que es la más rápida de elaborar, la que te sacia con más rapidez y la que a su vez es más barata.

Sabemos que las cifras son alarmantes, es por eso que muchos países están tomando serias medidas sobre este tema, que tantas enfermedades puede traer. Hoy por hoy vivimos en una sociedad donde la imagen va por encima de todo, pero esto no es una cuestión estética sino todo lo contrario es una cuestión de salud.

Un caso muy cercano a mí, ha sido una de mis mejores amigas, con tan sólo 31 años ha llegado a pesar 165.7 kilos, ella ha sabido perfectamente lo que es llegar a ser rechazada por los demás y sobre todo a la hora de ir a pedir trabajo. Pero ella siempre me ha explicado que no ha sido este rechazo lo que le ha hecho daño, sino: el no dormir bien, el tener siempre las piernas muy hinchadas, el no encontrar ropa juvenil de su talla, el no montarse en un avión porque no cabía... pienso que además de todas estas cosas que ella siempre me ha explicado, el rechazo, las miradas y las risas del la gente de la calle también afectan, aunque esto no lo quiera reconocer. Es por ello que decidió hacerse una reducción de estómago, a partir de ese momento tuvo un seguimiento donde los médicos le dijeron que tenía que empezar a coger hábitos saludables antes de la operación, ya que el riesgo por el que iba a pasar era muy grande. Hoy por hoy mi amiga ya ha perdido 70 kilos en 20 meses y su estado de salud es bueno y hasta puedo decir que está mucho más alegre y sobre todo está sana, donde realiza ejercicio y sus hábitos alimenticios son inmejorables.

Gracias a toda la documentación extraída en las páginas webs, he podido observar que hay muchas guías alimentarias en el mundo, pero creo que no se saben implantarlas o explicarlas de una manera sencilla, para que las personas lleguen a coger un hábito alimenticio.

El fin de todas estas guías alimentarias, es llevar una vida saludable, comiendo todos los tipos de alimentos y añadiéndole un poco de actividad física, con el fin de llevar una vida sana.

Con las observaciones realizadas durante estas tres semanas, he podido llegar a la conclusión de que este centro está muy concienciado en que los niños aprendan a comer, me han explicado que compañeras de la UIB han ido estos años atrás a realizar actividades sobre la pirámide alimentaria, a contar cuentos sobre alimentación, hacer algún taller de cocina... es aquí donde te das cuenta que es un centro comprometido e implicado con la salud.

Entonces mi pregunta es ¿Qué es lo que está pasando? ¿Porqué de cada vez la población infantil es más obesa? Mi conclusión final es que la obesidad tiene muchas causas y muchas consecuencias pero en resumidas cuentas el problema está en la educación para la salud. Como ya he dicho anteriormente son cifras alarmantes, hay un montón de guías alimentarias, dietas, ayudas de médicos, programas de investigación, programas y actividades en los colegios... pero creo que el principal problema está en las familias.

Son las familias las que deben de controlar los alimentos que ingieren sus hijos, son las que deben ser conscientes que el tener un niño obeso le puede acarrear grandes problemas de salud incluso llegar a la muerte. La educación para la salud empieza en el propio hogar, porque hoy por hoy en las escuelas ya hay una conciencia total, lo he podido observar en mis prácticas, en los lugares donde he trabajado y también hablando con diferentes compañeros, las escuelas no pueden controlar todo lo que comen sólo una parte que es la merienda y también añadir una parte de actividad física a los niños, pero al fin y al cabo es en casa donde empiezan todos los patrones de la enseñanza.

Para concluir me gustaría decir que durante estos meses de TFG, he puesto en práctica en mi misma todo lo que ha este trabajo trata; es decir, de no hacer ningún tipo de actividad física a ir todas las mañanas a jugar a pádel y a comer de manera más variada, más equilibrada y más sana y he de finalizar diciendo, que no estoy más contenta porque ahora tenga una talla 44, sino porque no me encuentro tan pesada, puedo descansar mejor, en conclusión final el bienestar de estar más feliz conmigo misma.

“Comer es una necesidad pero comer inteligentemente es un arte”

La Rochefoucauld

11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✓ Palomar, M.; Nus, P. y Artega, L (2003). *Autonomía personal y salud infantil*. Barcelona: Editorial Altamar.
- ✓ Frontera, P; Cabezuelo, G (2013). *Como Alimentar a los Niños*. Editorial Amat.
- ✓ Dexeus, S (1980). *El libro de la salud*. Barcelona: Editorial Kairos.
- ✓ Pueyrredon P, Coronado V, Chacho C, Bock I, Britos S, O'Donnell A (2007) *Enseñar a Comer. Guía teórica para la enseñanza de nutrición en la escuela*. Buenos Aires: Editorial
- ✓ Dossier Informativo “Alimentación Saludable”/ “Programa para la educación para la salud de educación primaria”. Consejería de Educación, salud y bienestar social. Junta de Andalucía.
- ✓ Programa Perseo. “Guía sobre obesidad infantil para profesionales sanitarios de atención primaria”. Ministerio de sanidad y consumo agencia española de seguridad alimentaria y nutrición
- ✓ Guía de Consejo Nutricional para Padres y Familiares de Escolares. Elaborado por; Varela, G y Ávila, J. Proyecto de la Fundación Española de Nutrición (FEN).
- ✓ Guía Familiar para promover la alimentación saludable en la Primera Infancia (Desde el momento de nacer hasta los cinco años). Proyecto de Chile Crece Contigo.
- ✓ Dossier Salud. “Salud y alimentación, aprende a cuidarte”. Natur del siglo XXI.
- ✓ Guía para una vida saludable. Proyecto de L.A Care Health Plan (2007)
- ✓ Guía de la Alimentación Saludable. Proyecto Editado por la Sociedad Española de Nutrición comunitaria.
- ✓ Informe The Family Watch 2014. “Obesidad infantil y juvenil”/ Informe elaborado por el Área de Salud y coordinado por Serrano, J.A .Consultado (21/05/2015).
- ✓ Achor, S; Beníte, A; Soledad, E; Barslund, S (2007). *Revista de Posgrado de la 34 a Vía Cátedra de Medicina. N° 168. “Obesidad Infantil*.
- ✓ Gonzalez, M (2007). *Manual de Alimentación Infantil (Alimentación y Nutrición)*. Barcelona: Editorial Formación Alcalá.
- ✓ Dossier “Vamos a Crecer”/ “Recomendaciones nutricionales para cada etapa”. Ministerio de la Salud. Buenos Aires, República de Argentina.
- ✓ <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>. “Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud”. Sobrepeso y obesidad infantiles. Consultado (21/05/2015).

- ✓ <http://www.msal.gov.ar/>. “ Guías Alimentarias para la Población Argentina” Consultado (13/05/2015)
- ✓ <http://www.eufic.org/article/es/expid/10-consejos-para-alimentacion-infantil-sana/> “10 consejos para un estilo de vida infantil saludable. Consultado (21/05/2015).
- ✓ <http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/periodico/30%20plato/> El Plato del Buen Comer (Gobierno de México) Consultado (21/05/2015).
- ✓ <http://www.mundoprimaria.com/primaria/piramide-alimenticia-para-ninos.html> “La pirámide alimenticia para niños” Consultado (21/05/2015).
- ✓ <https://slowfood.es/> “Slow Food Educa” Consultado (18/05/2015)
- ✓ <http://www.vitonica.com/> “Hacer sentir mal a quienes tienen sobrepeso conduce a un mayor aumento de peso” Consultado (2/06/2015)
- ✓ http://www.nutricion.org/recursos_y_utilidades/rueda_alimentos.htm “La rueda de los alimentos” Consultado (13/05/15)
- ✓ <http://www.edualimentaria.com/alimentacion-saludable-piramide-y-plato-saludable-de-harvard> “El plato saludable (”Healthy Eating Plate”)” Consultado (13/05/2015)
- ✓ <http://www.historiacocina.com/historia/articulos/comidabasura.htm> “Comida fast food” (7/05/2015)

12. Anexos



Foto 1.Merienda en el CEIP Rodamilans



Foto 2.Merienda en el CEIP Rodamilans



Foto3. Merienda en el CEIP Rodamilans



Foto 4. Actividad de Proyecto de La Tierra al Curriculum (Pinchos de frutas)



Foto 5. Actividad de Proyecto de La Tierra al Curriculum (Pinchos de frutas)



Foto 6. Actividad de Proyecto de La Tierra al Curriculum (Pinchos de frutas)



Foto 7. Actividad de Proyecto de La Tierra al Currículum (Pinchos de frutas)



Foto 8. Huerto Ecológico del CEIP Rodamilans



Foto 9. Tienda Ecológica en el CEIP Rodamilans