



INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL Y DE CAMPO

INFORME FINAL

TEMA: NUTRICION ADECUADA EN NIÑOS DE 3 A 10 AÑOS DE EDAD.

AUTOR: STEPHANIE ALEJANDRA SANCHEZ PAZ

FECHA: 24 MAYO

## INDICE

1.1 Introducción.....	3
1.2 OBJETIVO GENERAL.....	3
1.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	4
2.1 METODOLOGIA: .....	4
3.1 RESULTADOS .....	5
3.2 PROMEDIOS DE TALLA, PESO Y REQUERIMIENTOS CALORICOS EN NIÑOS.....	5
3.3 PROMEDIOS DE TALLA, PESO Y REQUERIMIENTOS EN NIÑAS.....	5
3.4 LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACION EN LOS NIÑOS.....	6
3.5 RECOMENDACIONES.....	7
3.5 Estudio de caso: André Yurem López Sánchez.....	8
3.6 Resultados de una encuesta que realice para conocer más sobre los hábitos alimenticios de los niños de 3 a 10 años de edad. ....	9
3.7 GRAFICAS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS DE CADA UNA DE LAS PREGUNTAS DE LA ENCUESTA.....	10
3.8 ENTREVISTA PRACTICADA A LA LIC. EN NUTRICION VERONICA VILLALVAZO FLORES.....	15
4.1 CONCLUSIONES .....	16
5.1 BIBLIOGRAFIA.....	17
ANEXOS: .....	17
Entrevista realizada a madre de familia sobre la alimentación de su hijo. ....	17
GUION DE LA ENCUESTA REALIZADA.....	18



## 1.1 Introducción

Elegí el tema: Nutrición adecuada en niños de 3 a 10 años de edad ya que tengo un interés personal en este tema puesto que soy madre de dos niños y me di cuenta que no tengo mucha información al respecto sobre cómo debería de ser su alimentación y nunca he consultado a un profesional para que me asesore, después comprobé que muchos otros padres de familia tienen dudas al respecto y les sería útil una guía práctica donde puedan identificar si el niño tiene un peso y estatura de acuerdo a su edad y cuantas calorías debe consumir según su género y edad. Esta investigación busca simplificar este tema para brindar información de utilidad al respecto de la nutrición infantil y prevenir problemas como malnutrición, sobrepeso y obesidad, ya que en México actualmente somos el primer lugar a nivel mundial en obesidad infantil según la UNICEF. Pretendo además de transmitir la información recabada que un especialista aclare las dudas que surjan en las entrevistas que realizaré a padres de familia con respecto a la alimentación de sus hijos, para que podamos identificar si un niño tiene un peso adecuado para su edad y de no ser así empezar a tomar las medidas necesarias para revertir esta situación. Es elemental fomentar los buenos hábitos alimenticios desde la infancia para prevenir los problemas de salud derivados que están creciendo en todo el mundo. En mi opinión en el núcleo familiar es donde debemos empezar a crear conciencia y a combatir esta problemática y no solo esperar a que el gobierno haga algo al respecto, tal como lo dice la OMS en el Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil (salud., 2016) los niños se están desarrollando en un entorno Obeso génico, al cual definen como un entorno que fomenta la ingesta calórica elevada y el sedentarismo. Se tienen en cuenta los alimentos disponibles, asequibles, accesibles y promocionados; las oportunidades para practicar una actividad física; y las normas sociales en relación con la alimentación y la actividad física. La sociedad ha cambiado en los últimos años y por lo general ambos padres trabajan y muchas veces no disponen de tiempo para realizar junto con sus hijos alguna actividad física y la planeación de las comidas nutritivas se vuelve un reto, además de la desinformación que existe y la poca cultura de acudir a un nutriólogo. Las generaciones anteriores tenían más actividad física ya que había menos inseguridad y los niños podían practicar con tranquilidad deportes en las calles o parques, los tiempos modernos hacen que el estilo de vida cambie y se vuelva más difícil pero no imposible tener buenos hábitos y encontrar el equilibrio que la niñez necesita para mejorar su calidad de vida.

## 1.2 OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer a los padres de familia y al público interesado en este tema cómo debe ser una alimentación adecuada en niños que tienen entre 3 a 10 años según su edad específica y género. Promover hábitos sanos para prevenir el sobrepeso o desnutrición infantil y explicar la importancia de esta área de oportunidad en un lenguaje fácilmente comprensible para los demás para que pueda ser entendido y también aplicado.



### 1.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Dar a conocer la estadísticas mexicanas de problemas nutricionales en infantes.
- Destacar la importancia de una sana alimentación desde la infancia para prevenir problemas de salud.
- Dar a conocer mediante una tabla de comparación el peso adecuado que deben tener por rango de edad y género para que puedan identificar si un niño tiene sobrepeso o bajo peso.
- Que conozcan las porciones y el tipo de alimentos que debe ingerir el niño así como las calorías aproximadas por día con imágenes y ejemplos.
- Invitar a que lleven a los niños con un nutriólogo para una valoración específica según su caso particular.
- Que la información presentada sea de utilidad para que puedan empezar a mejorar los hábitos alimenticios de los niños.

### 2.1 METODOLOGIA:

La investigación comenzó buscando información en fuentes confiables, un libro muy interesante que encontré llamado nutrición infantil tomo 1 respondió mis dudas respecto a la talla y peso aproximado por edad y género que deben tener los niños y las calorías y el tipo de alimentos que son recomendables para ellos y esta información la complementé con el libro nutrición en las diferentes etapas de la vida y alguna que otra información tomada de páginas web, quise que principalmente los libros fueran mi fuente, después realice 5 encuestas de pregunta abierta a 5 padres de familia que me respondieron acerca de los hábitos alimenticios de sus hijos y de ahí surgieron varias dudas que posteriormente una nutrióloga me hizo el favor de aclarar por medio de una breve entrevista y después realice una encuesta en una aplicación de encuestas para la red social facebook con preguntas de opción múltiple para que padres de familia con hijos de 3 a 10 años me dieran a conocer los hábitos alimenticios de sus hijos y saber si se están desarrollando en un entorno obeso génico, esta encuesta fue respondida por 14 personas y expondré los resultados recabados.



### 3.1 RESULTADOS

Aquí les muestro una tabla comparativa para que puedan identificar fácilmente si un niño se encuentra en rango normal de peso y talla, recordándoles que cada niño tiene características individuales y que es mejor corroborar esta información con un médico o nutriólogo, solo un profesional está capacitado para indicarnos si el niño tiene un desarrollo y salud adecuados.

### 3.2 PROMEDIOS DE TALLA, PESO Y REQUERIMIENTOS CALORICOS EN NIÑOS

EDAD	TALLA EN CENTIMETROS	PESO EN KILOGRAMOS	KILOCALORIAS POR DIA
3 AÑOS	ENTRE 87 Y 96	ENTRE 13 Y 14,8	ENTRE 1300 Y 1480
4 AÑOS	ENTRE 102 Y 104	ENTRE 16,20 Y 18,20	ENTRE 1600 Y 1800
5 AÑOS	ENTRE 108 Y 109,9	ENTRE 17,10 Y 19,50	ENTRE 1624 Y 1719
6 AÑOS	ENTRE 109 Y 112	ENTRE 19 Y 21	ENTRE 1730 Y 1900
7AÑOS	ENTRE 109 Y 115	ENTRE 20 Y 22	ENTRE 1730 Y 1980
8 AÑOS	ENTRE 115 Y 126	ENTRE 22 Y 25	ENTRE 1716 Y 1950
9 AÑOS	ENTRE 126 Y 136	ENTRE 26 Y 32	ENTRE 1980 Y 2250
10 AÑOS	ENTRE 137 Y 143	ENTRE 33 Y 40	ENTRE 2343 Y 2840

### 3.3 PROMEDIOS DE TALLA, PESO Y REQUERIMIENTOS EN NIÑAS

EDAD	TALLA EN CENTIMETROS	PESO EN KILOGRAMOS	KILOCALORIAS POR DIA
3 AÑOS	ENTRE 86 Y 94	ENTRE 12,5 Y 14	ENTRE 1250 Y 1400
4 AÑOS	ENTRE 100 Y 103	ENTE 14 Y 16	ENTRE 1400 Y 1600
5 AÑOS	ENTRE 107 Y 108,4	ENTRE 16,50 Y 18,10	ENTRE 1567 Y 1719
6 AÑOS	ENTRE 108 Y 110	ENTRE 17 Y 19	ENTRE 1710 Y 1740
7 AÑOS	ENTRE 107 Y 113	ENTRE 18 Y 20	ENTRE 1700 Y 1800
8 AÑOS	ENTRE 113 Y 120	ENTRE 20 Y 23	ENTRE 1340 Y 1541
9AÑOS	ENTRE 120 Y 138	ENTRE 24 Y 33	ENTRE 1600 A 2000
10 AÑOS	ENTRE 140 Y 147	ENTRE 34 Y 44	ENTRE 2057 Y 2662

\* La información fue tomada del libro Nutrición infantil tomo 1, (Arismendi J, 2011)<sup>1</sup> LO AQUÍ MOSTRADO ES UN APROXIMADO GENERAL DE CARÁCTER ORIENTATIVO, EL PESO Y ESTATURA Y KILOCALORIAS QUE REQUIERE CADA NIÑO ES INDIVIDUAL Y SE RECOMIENDA CONSULTAR UN ESPECIALISTA.



### 3.4 LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACION EN LOS NIÑOS

Los niños deben tener una dieta variada, comer suficientes frutas y verduras un informe de la OMS y la FAO (OMS, Organización mundial de la salud) recomienda la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras (excluidas las patatas y otros tubérculos feculentos) para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para prevenir y mitigar varias carencias de micronutrientes. Los niños deben mantenerse hidratados de preferencia con agua natural y evitar alimentos procesados como los jugos artificiales, salchichas y otro embutidos, frituras y realizar de 4 a 6 comidas diariamente que aporten la cantidad suficiente de vitaminas, minerales y proteínas que necesitan, por lo que siempre es mejor consultar a un especialista aunque la mayoría de los niños que se alimentan de forma variada y equilibrada obtiene los nutrientes que necesitan siempre es mejor que un experto nos asesore. Una duda muy común de las personas a la hora de alimentar a sus hijos es la cantidad de proteínas que deben ingerir por día, las proteínas son indispensables para el crecimiento y para la reparación de tejidos además de aportarles energía, les comparto el siguiente cuadro que tome del libro Nutrición en las diferentes etapas de la vida (Brown, 2006)

---

#### **Ingesta dietética de referencia de proteína.**

<b>EDAD</b>	<b>RDR g/kg/día</b>
<b>1 a 3 años de edad</b>	1.1g/kg/día
<b>4 a 8 años de edad</b>	.95g/kg/día

FUENTE: Tomado de Institute of Medicine Food Nutrition Board

EJEMPLO: El niño tiene 8 años y pesa 23 kg multiplicamos .95 (que es los gramos de proteína que necesita por kg) por 23 y nos da un total de 21.8 que son los gramos de proteína que requiere por día, 100 gramos de pechuga de pollo nos aporta aproximadamente 22.2 gramos de proteína, con esa cantidad ya sobrepasaría un poco la proteína que necesita el niño además de que no es el único alimento que va a consumir que nos pueda aportar proteína de ahí la importancia de acudir a un nutriólogo para una valoración individual para saber que debe comer según su edad, peso, actividad física y costumbres familiares, si el niño tiene algún problema de salud o quieren los padres que siga una dieta vegetariana la alimentación del niño debe ser supervisada por un especialista.

Los niños deben de hacer en promedio 5 comidas, que incluye el desayuno, comida y cena y dos pequeños refrigerios (uno por la mañana y otro por la tarde), esto genera otra duda que es el cómo debemos de distribuir el aporte calórico durante todo el día, en cuál de las comidas darles más cantidad de alimento.

El siguiente ejemplo les ayudara a distribuir las calorías durante el día y fue tomado del libro, Nutrición infantil tomo 1 (Arismendi J, 2011)



DESAYUNO	REFRIGERIOS	ALMUERZO/COMIDA	CENA
<b>ENTRE EL 20 Y EL 25% DEL VALOR CALORICO TOTAL DEL DIA</b>	ENTRE EL 10 Y EL 20% DEL VALOR CALORICO TOTAL DEL DIA, UNO EN LA MAÑANA Y OTRO EN LA TARDE	ENTRE EL 35 Y 40% DEL VALOR CALORICO TOTAL DEL DIA	ENTRE EL 15 Y 25% DEL VALOR CALORICO DEL DIA

### 3.5 RECOMENDACIONES.

Cambiar el pan blanco por pan integral, darles más carnes magras como pollo y pescado, el pollo es bajo en grasa y colesterol (con excepción de la piel ) y el pescado es altamente recomendable ya que es bajo en calorías y rico en ácidos grasos esenciales como omega 3 y omega 6 y estos sirven entre otras cosas para prevenir los depósitos de grasas malas en la arterias y estos nutrientes no son elaborados por el organismo, también es recomendable dar en lugar de postre alguna fruta, cambiar la leche entera por leche descremada o baja en grasa, evitar galletas industriales y refrescos, evitar servir porciones grandes de alimento, utilizar al cocinarles aceites vegetales en poca cantidad en lugar de grasa de origen animal, brindar alimentos bajos en sal y aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos como arroz, cereales y harina de maíz. Acostumbrar al niño a beber agua natural con las comidas también es de suma importancia, con estas sencillas acciones podemos comenzar a ver cambios positivos.

Una buena idea para que los niños prueben más variedad de alimentos es involucrarlos en la preparación de la comida, que la presentación del platillo sea atractiva y luzca colorido, aunque el niño haya rechazado varias veces un tipo de alimento seguírsele ofreciendo sin imponérselo y combinarlo con otro alimento que si le guste, si a nosotros no nos gusta una comida que sabemos que es sana no por eso dejar de prepararla para nuestros hijos, poco a poco podemos ir mejorando la calidad de lo que consumen con un poco de paciencia y dedicación.



### 3.5 Estudio de caso: André Yurem López Sánchez

Edad: 6 años

Peso: 22kilos

Estatura: 1.24

En una entrevista que se le realizó a su madre, Vania Sánchez se obtuvo la información de que el niño realiza 5 comidas por día, 3 comidas principales y 2 refrigerios, que consume algunos alimentos de poco valor nutricional como por ejemplo galletas de paquete aproximadamente 5 por día, y que realiza actividad física diariamente ya que sale a jugar por las tardes. El estado de salud su madre lo califica como 9 de 10 ya que sufre de angina crónica, pero comenta que tiene buenos hábitos generales. En base a la tabla anteriormente publicada compare su peso y su talla y puede notar que es más alto y pesado que un niño promedio de su edad, estando en el rango de un niño de 8 años pero su peso si corresponde a su estatura.

En la entrevista le pregunte a Vania Sánchez si tiene alguna duda sobre nutrición infantil a lo que ella respondió que quiere saber si es necesario que los niños acudan con un nutriólogo o solo si presentan un problema de salud o peso, por lo que me di a la tarea de preguntarle a la Lic. En Nutrición Verónica Villalvazo Flores su opinión al respecto a lo que ella contestó que es importante acudir al nutriólogo en las diferentes etapas de la vida y que es necesario que los niños acudan al nutriólogo siempre, que por lo general del nacimiento hasta los 6 meses casi se alimentan exclusivamente de leche materna y después se les debe comenzar a introducir alimentos sólidos por lo que es de suma importancia que desde pequeños los lleven a un control nutricional. Vania Sánchez ya acude con un nutriólogo para combatir un problema que ella tiene de sobrepeso y después de brindarle la información que necesitaba ha decidido comenzar a llevar a su hijo André a consulta también.

La entrevista realizada esta documentada en video y ha sido agregada en los anexos de al final de esta investigación o también pueden encontrarla en mi blog: [www.blogstephaniesanchez.school.blog](http://www.blogstephaniesanchez.school.blog)



### 3.6 Resultados de una encuesta que realice para conocer más sobre los hábitos alimenticios de los niños de 3 a 10 años de edad.

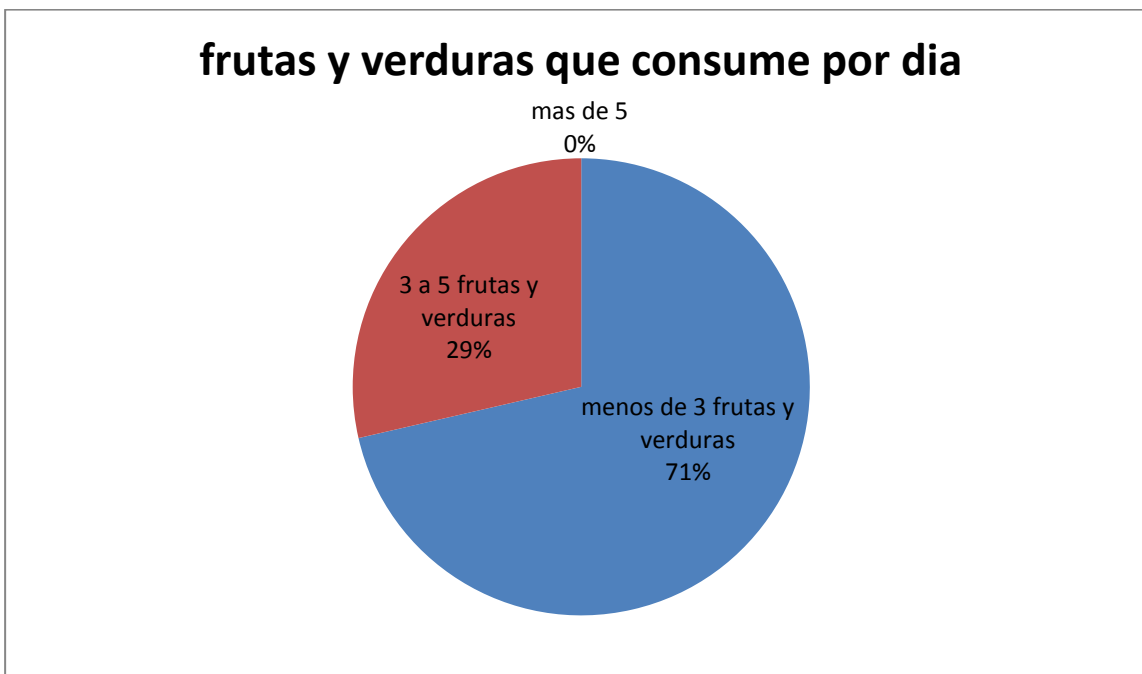
#	¿Cuántas comidas realiza por día el niño?	¿Cuántas frutas y verduras consume por día?	¿Cuánta agua natural toma por día?	¿Con que frecuencia consume alimentos de poco valor nutricional?	¿Cómo consideras que es la actividad física del niño?	¿Conoces el peso y estatura de tu hijo o familiar en la actualidad?	¿Cómo consideras el estado de salud del niño?	¿Consideras que el niño lleva un estilo de vida sedentario?	¿Algún pediatra o nutriólogo supervisa su alimentación?	¿Cómo calificarías la calidad de alimentación del niño?
1	3 a 4 comidas	Menos de 3	Un litro o mas	Casi a diario	Realiza actividad física moderada	si	bueno	no	no	buena
2	3 a 4 comidas	Menos de 3	Más de medio litro pero menos de un litro	casi a diario	Realiza actividad física moderada	no	excelente	no	no	buena
3	3 a 4 comidas	De 3 a 5	Un litro o mas	2 a 3 veces por semana	Tiene poca actividad física	si	bueno	no	no	buena
4	3 a 4 comidas	Menos de 3	Medio litro o menos	2 a 3 veces por semana	Realiza actividad física moderada	no	bueno	no	no	buena
5	3 a 4 comidas	3 a 5	Medio litro o menos	Casi nunca	Realiza actividad física moderada	no	bueno	no	si	buena
6	3 a 4 comidas	Menos de 3	Medio litro o menos	Casi nunca	Tiene poca actividad física	si	bueno	no	no	buena
7	Menos de 3 comidas	Menos de 3	Medio litro o menos	Casi a diario	Realiza actividad física moderada	no	excelente	no	no	buena
8	3 a 4 comidas	Menos de 3	Medio litro o menos	2 a 3 veces por semana	Realiza actividad física moderada	si	bueno	si	si	buena
9	3 a 4 comidas	Menos de 3	Medio litro o menos	2 a 3 veces por semana	Realiza actividad física intensa	si	bueno	no	no	buena
10	3 a 4 comidas	Menos de 3	Medio litro o menos	2 a 3 veces por semana	Realiza actividad física moderada	si	excelente	no	no	buena
11	3 a 4 comidas	Menos de 3	Medio litro o menos	Casi a diario	Realiza actividad física intensa	no	bueno	si	si	regular
12	3 a 4 comidas	Menos de 3	Medio litro o menos	2 a 3 veces por semana	Tiene poca actividad física	no	bueno	no	no	buena
13	3 a 4 comidas	Menos de 3	Medio litro o menos	2 a 3 veces por semana	Realiza actividad física moderada	si	excelente	si	si	buena
14	Menos de 3	Menos de 3	Medio litro o menos	2 a 3 veces por semana	Realiza actividad física moderada	si	regular	no	no	regular

Todos los niños de las encuestas tienen algunas deficiencias la calidad de su alimentación y hábitos y la encuesta marcada en rojo es un caso que necesita atenderse con urgencia ya que el niño realiza menos de 3 comidas por día toma medio litro de agua natural o menos y el padre describe que percibe su estado de salud como regular.

### 3.7 GRAFICAS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS DE CADA UNA DE LAS PREGUNTAS DE LA ENCUESTA.

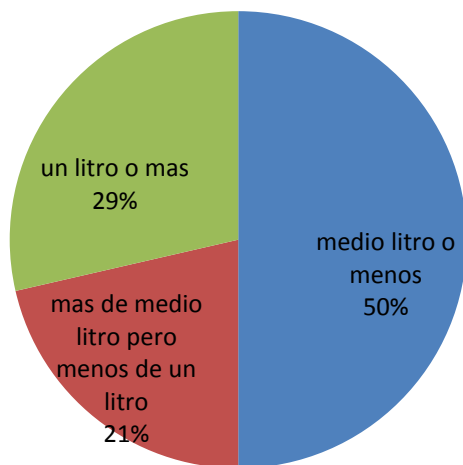


Lo recomendado es realizar mínimo 4 comidas, lo óptimo sería realizar 5 a 6, los niños de las encuestas comen con menor frecuencia de la que deberían.



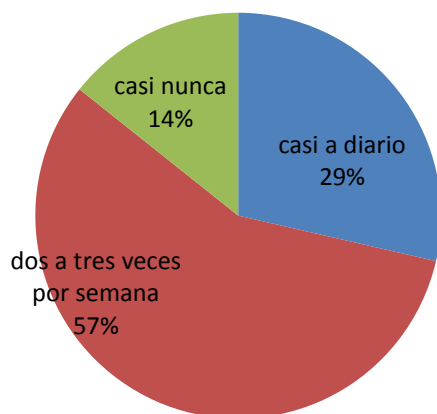
Como podemos notar la mayoría de los niños de la encuesta consumen muy pocas frutas y verduras con lo cual están en factor de riesgo.

### cantidad de agua natural que toma por dia



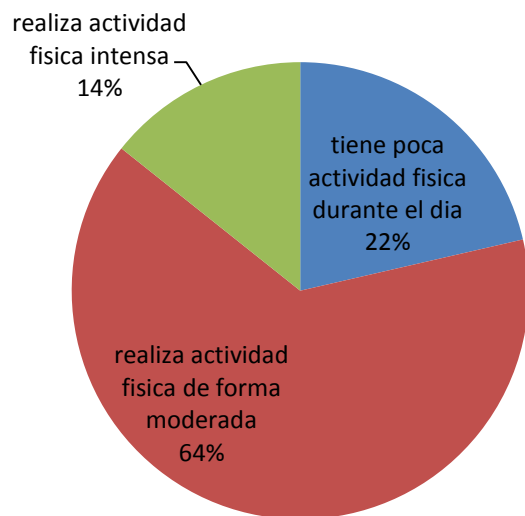
En esta pregunta sobre el consumo de agua natural la mitad de los niños encuestados toma medio litro o menos, lo cual es mucho menos de lo recomendado.

### frecuencia con la que consume alimentos de poco valor nutricional



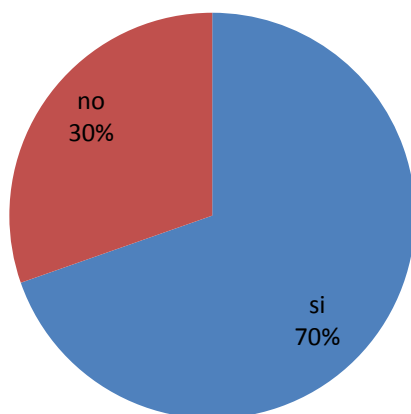
Los niños deberían consumir alimentos chatarra con la menor frecuencia posible, que sea ocasionalmente y no habitualmente, solo el 14 por ciento de los niños encuestados no consumen este tipo de alimentos con frecuencia.

## actividad física que realiza el niño



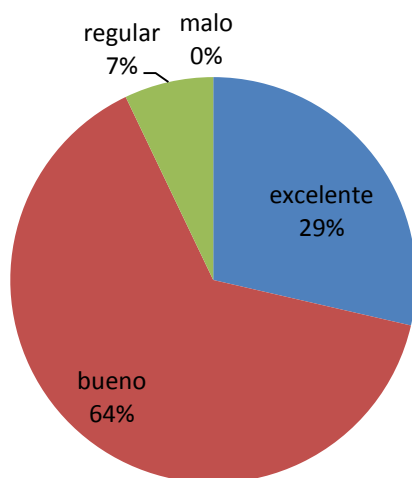
El 22 por ciento de los niños encuestados no realiza casi actividad física por lo que pueden desarrollar más fácilmente sobrepeso.

## respuesta a si conocen el peso y estatura del niño



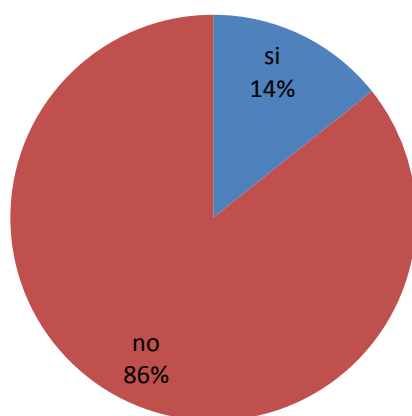
Lo ideal es que conozcamos el peso y estatura de nuestros hijos para de ahí determinar si se encuentran en mayor riesgo, el 30 por ciento de los padres encuestados no conoce este dato.

### cómo consideras es el estado de salud del niño?



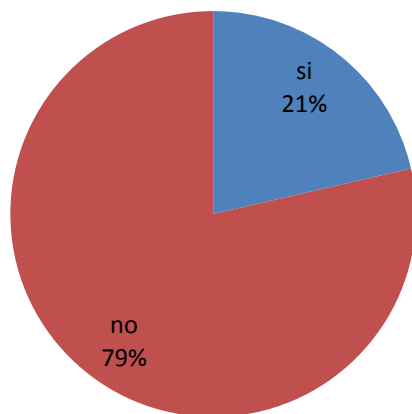
La mayoría de los padres percibió a sus hijos con un estado de salud bueno, lo recomendable sería que los lleven a un control médico y nutricional preventivo.

### consideras que en niño lleva un estilo de vida sedentario?



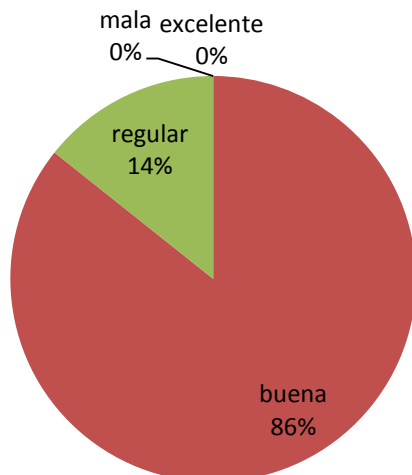
Al parecer el 86 por ciento de los niños de la encuesta no son percibidos por sus padres como sedentarios, a mayor actividad física menor será el riesgo de que tengan problemas de peso y salud.

### algún pediatra o nutriólogo supervisa su alimentación?



Solo el 21 por ciento de los participantes lleva a sus hijos con un nutriólogo o pediatra a que les asesore en la alimentación, debemos tener una cultura de prevención y acudir a los especialistas no solo en estado de enfermedad.

### calificación que le dieron a la calidad de alimentación del niño



Ningún participante de la encuesta considero que su hijo tiene una alimentación excelente, en el ámbito alimenticio los niños tiene muchas deficiencias.

### 3.8 ENTREVISTA PRACTICADA A LA LIC. EN NUTRICION VERONICA VILLALVAZO FLORES.

Esta entrevista tuvo el objetivo de responder las preguntas de algunos de los padres de familia que participaron en las encuestas que buscan mejorar los hábitos alimenticios y también su salud.

1. ¿Cuántas comidas por día recomiendas que realicen los niños? Por lo general recomiendo que realicen de cuatro a seis comidas por día según la edad del niño y actividad física que tenga. Hay que contemplar si el niño tiene alguna enfermedad o condición especial.
2. ¿Es recomendable darles suplementos vitamínicos a los niños? Solo si el medico les detecta alguna deficiencia y se los receta.
3. ¿Con que frecuencia pueden consumir alimentos chatarra sin llegar a afectar su salud? Yo diría que no consuman este tipo de alimentos nunca pero como esto no es posible les aconsejo que solo sea en ocasiones especiales, alguna fiesta de cumpleaños, evento etc., para que sea solo ocasionalmente.
4. ¿Consideras que la mayoría de los adultos con sobrepeso tuvieron este problema desde la infancia? Algunos sí, pero he visto que muchos de mis pacientes con sobrepeso tuvieron en la infancia desnutrición.
5. ¿Recomiendas que los niños acudan a consulta nutricional o solo si el pediatra les ha detectado algún problema? Debemos de acudir a un nutriólogo en todas las diferentes etapas de nuestra vida, por lo general un bebe de 6 meses o menos solo se debe de alimentar de leche materna y después tienen que ir introduciendo los alimentos de forma paulatina por eso recomendable que los traigan a consulta nutricional para supervisar este proceso.

## 4.1 CONCLUSIONES

Este tema es mucho más complejo de lo que creí y no tengo el conocimiento necesario para abarcarlo extensamente, no se puede formular una guía universal para una correcta alimentación de los niños, ya que cada uno tiene necesidades individuales según su edad, su talla y peso pero además existen varios factores a considerar como su genética y raza, como bien me comentó la Nutrióloga Verónica Villalvazo Flores la cual me ayudó con esta investigación, que para poder dar un régimen alimenticio o dieta debe primero ahondar en el paciente, su nivel socioeconómico para que los alimentos de su menú se adapten al presupuesto familiar y le sea fácil seguir la dieta, también considerar los gustos personales del paciente, la actividad física que realiza, el objetivo que se quiere lograr, el estado actual de peso y de salud en el que se encuentra, sus costumbres familiares y muchas otras variables por lo cual la nutrición clínica es bastante complicada pero fascinante. La mayoría de los padres tratan de dar una buena alimentación a sus hijos sin embargo no todos tienen el conocimiento necesario o incluso los recursos económicos para que esto sea posible, invito a los padres a que si tiene la posibilidad lleven a sus hijos con un especialista, si tiene seguro social como el Imss, Isste o seguro popular lo aprovechen, si tienen acceso a información confiable la busquen, o si carecen de recursos se acerquen a alguna institución como el DIF, que ofrece apoyos como el programa ayuda alimentaria directa donde entregan despensas a la población en condiciones de vulnerabilidad y también dan pláticas de orientación alimentaria sin costo (Dif Jalisco) en nuestras manos está el cambiar o mejorar nuestro entorno y nuestros hábitos, si no disponemos de dinero para acudir en familia a un gimnasio podemos caminar, ir a un parque a disfrutar actividades al aire libre en medida de lo que nos sea posible, recordemos que la alimentación y la actividad física muchas veces son la base de nuestra salud y la salud de nuestra familia, tal vez con esta investigación no puedo lograr todo lo que hubiera querido pero es un comienzo, poco a poco intentare que más personas se interesen en mejorar su salud, su apariencia y su autoestima para que tengan una vida más plena. Empezare por cambiar yo, iré a una valoración con un nutriólogo y llevare a toda mi familia, tratare de no comer tantos alimentos procesados aunque son de mi agrado y seré una persona más activa para darles el ejemplo a mis hijos y que ellos vean que si es posible.

## 5.1 BIBLIOGRAFIA

Arismendi J, J. (2011). *Nutrición infantil tomo I*. Bogotá, Colombia: Ediciones gamma S.A.

Brown, J. E. (2006). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. D.F, México: Mc Graw Hill Interamericana.

Jalisco, G. d. (s.f.). *Dif Jalisco*. Recuperado el 25 de mayo de 2019, de [www.sistemadifjalisco.gob.mx](http://www.sistemadifjalisco.gob.mx)

OMS. (2016). *Informe de la comisión para acabar con la obesidad infantil*. Ginebra, Suiza: Ediciones de la OMS.

OMS. (s.f.). *Organización mundial de la salud*. Recuperado el 20 de Mayo de 2019, de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>

UNICEF. (s.f.). *Unicef.org.mx*. Obtenido de <https://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos.html>

### ANEXOS:

<https://www.youtube.com/watch?v=xSzM2bYrnw&t=31s>

**Entrevista realizada a madre de familia sobre la alimentación de su hijo.**



ENTREVISTA.mp4





PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: NECESIDADES NUTRICIONALES EN NIÑOS DE 3 A 10 AÑOS DE EDAD.

Nombre del entrevistado:

Nombre del niño:

Parentesco entre el entrevistado y el niño:

#### DATOS DEL NIÑO

Edad:

Peso:

Estatura:

#### PREGUNTAS SOBRE EL NIÑO

- ¿En escala del 1 al 10 cómo calificarías el estado de salud del niño y por qué?
- ¿Cuántas comidas realiza por día?
- ¿Qué alimentos de escaso valor nutricional consume y con qué frecuencia?
- ¿El niño practica algún deporte o tiene actividad física al aire libre y con qué frecuencia?
- ¿Su alimentación es supervisada por algún nutriólogo o pediatra?
- Formula una pregunta o escribe una duda que pudiera aclarar un especialista sobre la alimentación del niño.