



amor de
Aguaymanto

La buena nutrición

Amor de aguaymanto

La obesidad en niños de 7 a 9 años de edad como consecuencia de la falta de buenos hábitos alimenticios

Lic. Fiorella Viera

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud es la “condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social”. Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones sino que va más allá de estos conceptos.

El estilo de vida, o sea el tipo de hábitos y costumbres que posee una persona, puede ser beneficioso para la salud, pero también puede llegar a dañarla o a influir de modo negativo sobre ella. Por ejemplo, un individuo que mantiene una alimentación equilibrada y que realiza actividades físicas en forma cotidiana tiene mayores probabilidades de gozar de buena salud. Por el contrario, una persona que come y bebe en exceso, que descansa mal y que fuma, corre serios riesgos de sufrir enfermedades evitables.

La Real Academia Española define a la salud como el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones. Así mismo, es importante que también se comprenda como un “bienestar físico, mental y social”, ya que influye de manera decisiva en la capacidad de desarrollo y productividad del individuo.

Es fundamental reconocer la importancia de la salud para el ser humano, ya que esta, es el medio por el cual las personas y grupos sociales desarrollan al máximo sus potenciales, permitiendo así el crecimiento social y económico de un país o una región. Sobre esto, la Organización Mundial de la Salud (1948) menciona lo siguiente:

“Dentro del contexto de la promoción de la salud, la salud ha sido considerada no como un estado abstracto sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva.”

La buena nutrición es relevante para llevar una vida saludable, de lo contrario, puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. Actualmente la nutrición ha cobrado mayor interés en las organizaciones y empresas, es por esto que hoy en día se unen para crear campañas orientadas a la nutrición, un ejemplo de ello es la campaña organizada por la The Union of European Football Association (UEFA), la Federación Mundial del Corazón y la Comisión

Europea buscando elevar la concientización sobre uno de los mayores problemas de salud del Siglo XXI (UEFA ,2010).

El mundo se encuentra ante una doble carga de malnutrición: la desnutrición y la alimentación excesiva. Esta última ha venido incrementándose con el pasar de los años, presentándose como sobrepeso y obesidad. Según la OMS (2012) 2,8 millones de personas mueren a causa de sobrepeso y obesidad, los cuales aumentan el riesgo de padecer coronariopatías, accidentes cerebrovasculares esquémicos, diabetes mellitus de tipo 2 y algunos tipos de cáncer frecuentes. Es alarmante que al 2010 más de 42 millones de menores de 5 años sufren de obesidad o sobrepeso en todo el mundo. Esta situación también forma parte de la realidad peruana donde según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) la tasa de obesidad a nivel nacional es de 23% y en el sector urbano el 25% en sobrepeso y un 28% en obesidad infantil.

Descripción del problema

La obesidad infantil es un gran problema social en la actualidad, ya que, como se mencionó anteriormente, la prosperidad de un país va de la mano con el desarrollo de cada individuo y para que este tenga un futuro próspero es primordial que goce de una buena salud. Los niños con sobrepeso u obesos tienen mayores probabilidades de seguir siendo obesos en la edad adulta y de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares.

El Perú ostenta el octavo lugar en el ranking mundial de obesidad infantil, según la Organización Panamericana de Salud, eso quiere decir que nuestros niños están yendo a un precipicio directo de malnutrición y consecuencias fatales en su desarrollo integral.

La causa es muy sencilla de comprender: se ingiere más y peor y se gasta menos energía. En el Perú el estado nutricional de los niños en edad escolar, llama la atención la cantidad de niños con sobrepeso: 25% y con obesidad el 28%. De no tomarse las medidas necesarias para controlar esta malnutrición a temprana edad, esta situación podría repercutir en mayores riesgos de salud a mayor edad. Ministerio de Salud del Perú (MINSA) (2011).

Existen varios factores que intervienen para que un niño tenga sobrepeso u obesidad, uno de ellos es la desinformación sobre la buena nutrición en los padres, ya que ellos son los responsables en su alimentación. Sin embargo, gran parte de ellos tienen una creencia errónea que si un niño está ligeramente subido de peso es normal por la edad que tienen y que lo más probable es que conforme vayan creciendo y desarrollándose perderán el exceso de peso, lo cual no necesariamente sucede. Hace mucho tiempo quedó atrás la creencia de que un niño “gordito” es sano. Hoy en día sabemos que cinco kilos de más es razón suficiente para visitar a un especialista. La obesidad infantil ha cobrado cifras alarmantes y se encuentra en categoría de “Epidemia a nivel mundial”.

Problema principal

La obesidad en niños entre 7 y 9 años de edad como consecuencia de la falta de buenos hábitos alimenticios.

Problemas secundarios

Las enfermedades producidas a causa de la obesidad en niños entre 7 y 9 años de edad como consecuencia de la falta de buenos hábitos alimenticios.

Baja autoestima causado por la obesidad en niños entre 7 y 9 años de edad como consecuencia de la falta de buenos hábitos alimenticios.



Justificación de la investigación

La obesidad infantil es un tema relevante en la actualidad, sin embargo; no muchos padres de familia están al tanto de las terribles consecuencias que pueden sufrir sus hijos por este mal, por ello que es de suma importancia informar a la sociedad y en especial a los padres que si no se controla a temprana edad, puede llegar a ser perjudicial para sus hijos en un futuro no lejano.

La nutrición tiene un papel principal para el buen desarrollo de los niños y previene las enfermedades que causa la obesidad. Son pocos los padres de familia quienes están informados sobre la cantidad de calorías, carbohidratos, nutrientes o vitaminas que los niños deben consumir al día; es por esto, que el objetivo de esta investigación es brindar toda la información necesaria para mejorar la alimentación en los niños escolares, enfocándonos en el rango de 7 a 9 años de edad. A su vez, se pretende educar a los pequeños para que crezcan con un buen hábito alimenticio.

El desequilibrio calórico es el responsable de que no se consuman las cantidades adecuadas de energía. Niños inactivos conectados a un televisor o a una consola de juegos es el panorama habitual en los hogares. Cuando hablamos de niños obesos no solo hablamos de pequeños sino de adultos potencialmente enfermos, hipertensos, diabéticos que además pasarán de generación en generación sus malos y enfermizos hábitos.

Una vida saludable implica tener una autoestima saludable, una forma de verse con agrado, queriendo al reflejo de uno mismo que el espejo muestra cada mañana. La obesidad puede convertirse en una enfermedad crónica si no se ataca la verdadera raíz del problema. El cuerpo es la suma de la armonía entre lo físico y lo emocional, generalmente la óptima

relación entre ambos aspectos permite disfrutar de una buena calidad de vida. El vínculo que desarrollamos con los alimentos no puede despistarse de su real objetivo y razón de ser.

Objetivo principal

Informar sobre la obesidad en niños entre 7 y 9 años como consecuencia de la falta de buenos hábitos alimenticios.

Objetivo secundario

Contribuir a la disminución de enfermedades no transmisibles a causa de la obesidad en niños entre 7 y 9 años de edad como consecuencia de la falta de buenos hábitos alimenticios.

Reducir la baja autoestima debido a la obesidad en niños entre 7 y 9 años de edad como consecuencia de la falta de buenos hábitos alimenticios.

Referentes nacionales

Qali Warma

El 31 de mayo de 2012, la primera dama del Perú, Nadine Heredia, creó el Programa Nacional de Alimentación Escolar llamado QaliWarma, vocablo en quechua que traducido al español quiere decir “Niño vigoroso”. Este programa fue creado por el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social mediante el Decreto Supremo 008-2012-MIDIS.

Este proyecto brinda servicio alimentario con complemento educativo a niños y niñas de escuelas públicas del nivel inicial (a partir de los 3 años de edad) y primaria a nivel nacional, con el fin de contribuir a mejorar la concentración en clases, la asistencia, permanencia y los hábitos alimenticios, promoviendo así que la comunidad local participe y se corresponsabilicen para el bienestar de los menores.

El servicio alimentario de este programa es diario en el transcurso del año escolar de acuerdo a las características de los niños y a las zonas donde viven.

Actualmente apoyan a 47,803 escuelas públicas y a 2,781,805 niños de los 25 departamentos del país.

La alimentación que brinda este programa varía conforme a las regiones alimentarias que se ha dividido el país conforme a sus elementos culturales, geográficos, ecológicos, económicos y sociales, teniendo 8 tipos de menús, para la Costa Norte, Sierra Norte, Amazonía Alta, Amazonía Baja, Sierra Central, Costa Central, Sierra Sur y Costa Sur.

Para cada región se da una propuesta de 10 recetas para el desayuno y 10 recetas de almuerzo, considerando y respetando los hábitos alimenticios de cada localidad. (QaliWarma, 2014)

Punto Saludable

Campaña organizada por la Municipalidad de Miraflores el 16 de febrero de 2012, con el propósito de reducir el índice de obesidad infantil.

Este proyecto se basó en repartir 3 tipos de materiales informativos (Decálogo del Escolar, Decálogo del Vendedor y Decálogo de Lonchera Saludable) a los niños, padres, profesores y vendedores de kioscos de colegios del distrito de Miraflores, a su vez se realizaron capacitaciones en cada institución con el fin de que los menores se eduquen y aprendan sobre el consumo de alimentos saludables.

Uno de los fines más destacantes de esta campaña es incentivar y promover el cambio de productos que ofrecen en los kioscos de colegios estatales y privados, informando sobre los valores nutricionales a los vendedores. El consumo de frutas en las loncheras de los

escolares en Miraflores aumentó de 55.3% a 64.7% en el primer semestre del año 2013, según un reporte del Programa Nutricional “Punto Saludable” desarrollado por la comuna distrital en los colegios de su jurisdicción.

Según las estadísticas, se redujo el envío de bebidas azucaradas, de 26% a 13.2%, en tanto que la inclusión de golosinas y snacks en las loncheras disminuyó de 36.2% a 18.8%.

Mediante las campañas “Yo gano si elijo sano” y “Ayudándote a elegir”, la Municipalidad logró motivar a los concesionarios de colegios como Rebeca Carrión Cachot, Espíritu Santo, Sor Ana de los Ángeles y Trilce, los que exhibieron en sus vitrinas productos saludables e informaron a los estudiantes sobre las ventajas de su consumo.

De acuerdo al estudio, ahora el 100% de esos quioscos escolares ofrece frutas y bebidas nutritivas, y el 67% snacks saludables a base de kiwicha y ajonjolí. (RPP Noticias, 2013)

Come sano, vive sano

Actualmente, el Seguro Social de Salud (EsSalud) promueve la alimentación saludable mediante su campaña “Come sano, vive sano”, la cual se dio inicio el 2013 dirigiéndose a los padres de familia mediante charlas informativas en sus centros asistenciales a través de su Servicio de Nutrición. También asisten a las escuelas con un personaje llamado Doctor Confianza, el cual fue creado para poder acercarse a los niños de una manera amigable y divertida pudiendo así promover la comida sana desde pequeños.

Al respecto, la Presidenta Ejecutiva del EsSalud, doctora Virginia Baffigo aseveró que en el Perú, la alimentación se caracteriza por un alto predominio de carbohidratos (harinas, fideos, pan, papa, etc.), y muy bajo consumo de verduras, frutas y pescado. Además, en



las preparaciones predominan las frituras y muy poco o casi nada las ensaladas, así como existe una inadecuada combinación de los alimentos. Lo que explicaría el incremento de niños con exceso de peso.

Informó que en el año 2012, durante las consultas nutricionales en el Policlínico “Juan José Rodríguez Lazo” de EsSalud, se reveló que 1 de cada de cada 4 niños menores de cinco años tiene exceso de peso, lo que indicaría que el problema del sobrepeso y la obesidad se originarían a edades tempranas. En el caso de los niños mayores de 5 años la situación se agrava, debido a que más del 50% tiene problemas de exceso de peso, presentando muchos de ellos problemas de hiperlipidemia que deriva en males cardíacos. Por ello, la necesidad de promover loncheras nutritivas y saludables, mejorando los hábitos alimenticios desde el hogar. (EsSalud, 2013)

Educanimando con salud

A fin de contrarrestar la obesidad infantil, la Gerencia Regional de Salud de La Libertad ha enfatizado el proyecto “Educanimando con Salud”, el cual promueve el aprendizaje de comportamientos saludables como la actividad física y la correcta alimentación en niños de 3 a 9 años.

Al respecto, la coordinadora del referido programa, Frida Flores Romero, señaló que dicho proyecto fue implementando en agosto del año 2011, en 34 colegios estatales de los distritos de Trujillo, La Esperanza, Moche y Huanchaco (El Milagro), los cuales reportan mayores casos de obesidad infantil. Tal información proviene del último reporte sobre dicha materia de la Gerencia Regional de Salud de la Libertad, el cual señala que en el año 2010, 2 mil 265 casos de obesidad infantil se reportaron en toda la provincia de Trujillo, de los cuales 821 casos corresponden a niños de 5 a 10 años.

“La obesidad se puede prevenir y hasta mejorar con los estilos de vida saludables, el cual está relacionado con la actividad física y la alimentación; principalmente aprendida en la niñez, desde el hogar, y reforzada en todos los espacios de socialización como los colegios”, explicó Frida Flores. (RPP Noticias, 2012)

Referentes internacionales

Let’s move

En febrero de 2010, la primera dama de los Estados Unidos, Michelle Obama, dio inicio al programa Let’sMove!, pretendiendo encaminar a los niños hacia una alimentación sana, para lograr así una mejor calidad de vida en la próxima generación.

Con este proyecto se busca brindar a los padres de familia información útil de nutrición, y de esta forma fomentar en ellos más poder de decisión a a la hora de elegir los productos para la alimentación y tener en cuenta el cuidado de la salud.

En la actualidad, gracias a este plan, se ofrece comida saludable a las escuelas, dejando de lado la comida chatarra. Otro punto del proyecto es hacer que los alimentos sean accesibles para todos, y finalmente promover la actividad física en los menores, haciéndolos más proactivos y menos sedentarios con su programa para toda la familia llamado Let’s Move Outside, promoviendo actividades físicas saludables al aire libre. (Letsmove, 2014)

Alimenta y activa la niñez

Wal-Mart PR, Supermercado Amigo, Kraft y el Colegio de Nutricionistas de Puerto Rico fueron los organizadores de la campaña “Alimenta y activa la niñez” realizada el 4 de marzo de 2011. Estas cuatro empresas se unieron para apoyar al Hospital del Niño de Puerto Rico con

el fin de prevenir la obesidad infantil ofreciendo orientaciones nutricionales en las clínicas que Kraft ofrece en las diferentes tiendas de Wal-Mart y Supermercados Amigo.

Estas charlas son dadas por profesionales del Colegio de Nutricionistas de Puerto Rico, apoyada por estudiantes del programa de nutrición y dietética de la Universidad de Turabo. A su vez, Kraft recaudó fondos a beneficio del Hospital del Niño de PR a través de la venta de sus productos para poder mejorar el establecimiento y así poder cumplir las necesidades físicas y motoras de los pacientes. Paralelamente, promueven el ejercicio físico en los niños dándoles orientaciones para una rutina diaria y que así puedan quemar calorías ellos mismos desde su hogar, estas orientaciones se llevaron a cabo con el programa de acondicionamiento físico del Huertas Junior College de PR.

Lucha libre contra la obesidad

Lucha Libre contra la Obesidad, así se le denominó a la campaña organizada por la Secretaría de la Salud (SSA) y la Triple A en la ciudad de México el 2013. Esta campaña tuvo como objetivo resaltar los efectos adversos del sobrepeso y obesidad, así como promover

la actividad física a través del deporte de la lucha libre. Para poder lograr estos objetivos se decidió incorporar a la campaña a cuatro luchadores, “EL Elegido”, “El Parca”, “El Mesías” y “El Cibernético”, siendo ellos los encargados de transmitir mensajes de prevención a todos sus aficionados, familias y en especial a los niños y jóvenes, grabando mensajes que luego fueron pasados por medios de comunicación, logrando mayor alcance.

También se establecieron carpas para brindar diferentes servicios asociados a la campaña como: La toma de medidas a las personas aficionadas, afiliación al Seguro Popular, orientación para llevar un estilo de vida saludable y consejos para prevenir el exceso de peso. Esta campaña se llevó a cabo del 5 de Agosto al 19 de noviembre de 2013 en el Distrito Federal y los estados de México, Hidalgo, Puebla, Tamaulipas, San Luis Potosí, Guanajuato y Morelos.

Receta de los campeones

El 2008, en Argentina se lanzó el libro llamado “La Receta de los Campeones”, impulsada por los médicos Néstor Lentini y Pablo Corinaldesi, usa como herramienta un libro basado en las recetas de deportistas argentinos. Entre



ellos encontramos a Lionel Messi, Emanuel Ginóbili, Felipe Contepomi, Magdalena Aicega, entre otros, quienes cuentan sus secretos de entrenamiento, consejos de descanso y alimentación a los niños de 5 a 11 años de edad, despertando en ellos el interés en una vida saludable.

Este libro ha sido editado en diez idiomas para llegar a más niños alrededor del mundo, logrando tener un gran éxito y acogida, especialmente por los pequeños, los cuales ven en los deportistas a los héroes que anhelan ser de grandes.

Conclusiones del proyecto

La implementación del Proyecto Amor de Aguaymanto ha permitido que el público objetivo, conformado por padres de niños entre 7 y 9 años, obtengan un nivel de información mínimo respecto a los siguientes aspectos relacionados con la obesidad infantil:

El grave problema que significa la obesidad en sus hijos, que se refleja en la encuesta realizada, donde solamente un 43% de los padres conocía de este problema. Se deduce que el 57% restante que lo desconocía, ha tomado conocimiento del mismo.

En cuanto al aspecto nutricional, de acuerdo a la encuesta realizada, la mayor parte de padres de familia (87%), absolvieron sus inquietudes sobre este tema.

Del mismo modo, el 93% de padres considera que el brunch presentado en la reunión, les dio ideas para una presentación divertida y motivadora de comida saludable para los niños.

En cuanto al uso de la aplicación web, sólo el 60% de padres de familia utilizaría dicha página como guía para el menú diario de sus hijos.

Respecto al grado de conocimiento de las propiedades generales del Aguaymanto, solamente un 17% de padres lo sabía, en tanto que el 83% lo desconocía, pero que al final de la implementación, estos padres pusieron de manifiesto un gran interés en dicho fruto.

