



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

DEPARTAMENTO DE ATENCIÓN A LA SALUD

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANO

La importancia de una alimentación adecuada para la prevención de la desnutrición infantil dentro del Programa UAM-Xochimilco Peraj: adopta un amig@

QUE PRESENTA LA ALUMNA:

Lizeth Hernández Zonana

Matrícula: 2153025188

Asesor: Dr. Miguel Ángel Zavala Sánchez (Asesor interno)

Asesor del programa: Mtro. Abel Antonio Ramírez Juárez

México, Ciudad de México.

Octubre - Julio de 2020

Índice

Introducción	3
Objetivos.....	5
Objetivo general	5
Objetivos específicos	5
Justificación	6
Marco teórico	7
Metodología.....	11
Marco de referencia	12
Actividades realizadas	13
Participación grupal.....	13
Participación infantil	15
Proyecto individual	16
Objetivos y metas alcanzadas	21
Resultados y conclusiones	23
Recomendaciones	25
Bibliografía.....	26

Introducción

“El desarrollo emocional, social y físico que tiene un niño durante su infancia tiene un impacto directo en el adulto en el que se convertirá” (Centro de Desarrollo de la Primera Infancia, 2014).

En México, los niños, niñas y adolescentes representan la tercera parte de la población total del país, los cuales viven realidades diversas dependiendo de distintos factores. La edad escolar es uno de los periodos más importantes en el desarrollo del potencial emocional, social, cultural y económico de un individuo.

Durante la última década se han producido avances en las condiciones de vida de los niños. Desafortunadamente, en la actualidad hay algunos retos que todavía deben resolverse para lograr que exista un desarrollo adecuado durante la infancia. De acuerdo con el informe de la UNICEF sobre la situación de los derechos de los niños, 6 de cada 10 niñas y niños de 1 a 14 años experimentaron algún método violento de disciplina (2018). Esto nos demuestra no sólo que la violencia contra niñas y niños sigue siendo ampliamente aceptada (en especial los castigos físicos), sino que los padres o tutores de los niños siguen sin tener una cultura de respeto hacia la infancia.

La ignorancia en métodos adecuados para disciplinar y comunicarse con los niños también es un precursor de este tipo de violencia. Estas situaciones también pueden afectar el desarrollo y las habilidades sociales o comunicativas de los niños: 8 de cada 10 niñas y niños de 6° de primaria no alcanzan los logros esperados en las áreas de lenguaje y comunicación (UNICEF, 2018).

Ayudar al desarrollo académico, social y personal de los niños de nuestro país es una tarea sumamente importante, pues es bien sabido que la infancia es una etapa fundamental en el desarrollo de una persona. Es fundamental acompañar a los niños en su camino a conocer su potencial en una etapa tan esencial en sus vidas y enseñarles habilidades de comunicación asertiva, convivencia social sana, e inteligencia emocional.

La convivencia en la escuela y actividades extracurriculares son un espacio de oportunidad para mejorar desarrollo cognitivo y para afirmar la capacidad de los niños de interrelacionarse. El poder convivir con mentores ayuda a los niños a desarrollar habilidades no sólo académicas sino también sociales, e incluso para encontrar en estos talleres un espacio donde pueden distraerse y desestresarse.

Es por esto por lo que el programa UAM-X Peraj tiene suma importancia en el desarrollo no sólo académico de los niños, sino también en sus habilidades sociales y afectivas, las cuales pueden ayudarlos a poder tener relaciones de convivencia más sanas y comunicativas. El programa UAM-X Peraj plantea una nueva manera de ver a la infancia, dándole importancia a la voz y participación de los niños y proporcionando un acompañamiento que les dará herramientas útiles.

Objetivos

Objetivo general

Fomentar una alimentación saludable en los amigos mediante la interacción con ellos y la realización de actividades didácticas relacionadas a la nutrición.

Objetivos específicos

- Educar a los amigos en temas básicos de nutrición que le ayuden a implementar una alimentación adecuada.
- Realizar actividades de manera conjunta con los amigos en las cuales pongan en práctica los conocimientos adquiridos.
- Fortalecer la relación mentor-amigo por medio de la realización de actividades y convivencia.
- Influir de manera positiva en los amigos ayudándolos a mejorar su autoestima, habilidades sociales y conciencia de sus capacidades

Justificación

El programa Peraj está dirigido a ayudar a niños de quinto de primaria en diversas situaciones que ponen en riesgo su desarrollo en el ámbito social, académico y/o personal. Estas situaciones hacen que los niños sean más propensos a sufrir desnutrición; sin embargo, a pesar de la importancia de este tema, en México todavía no hay una adecuada cultura de educación infantil que ayude a los niños a concientizarse sobre la importancia de una nutrición adecuada y las consecuencias negativas que esto puede traer.

Las afectaciones nutricionales que se producen durante la niñez tienen repercusiones en el desarrollo cognitivo del niño, lo cual afecta directamente su empeño académico y social, no sólo durante este periodo sino a largo plazo en su vida adulta.

La desnutrición infantil es uno de los principales problemas de salud pública y bienestar social de América Latina. Representa una de las mayores causas de mortalidad y morbilidad evitable en los niños latinoamericanos, relacionada con problemas sociales, económicos y/o políticos de salud de una gran parte del continente (Kac y Alvear, 2010).

Desafortunadamente, el panorama de la niñez en México no es mejor. En nuestro país, los niños reflejan la carga de malnutrición que existe en el país, evidenciada por las altas cifras de obesidad infantil, así como de desnutrición crónica. Según la ENSANUT 2016, un 10% de mexicanos en edad infantil presenta desnutrición crónica. Esto afecta a los niños tanto a corto como a largo plazo, haciéndolos más propensos a infecciones, dañando su desempeño escolar, afectando su crecimiento y su calidad de vida en general.

Siendo este un país en el que la falta de conocimiento sobre una adecuada nutrición es un problema eje en todas las enfermedades que generan las principales causas de morbilidad, mi intervención como nutrióloga tiene mucho que aportar. Involucrar al niño tempranamente en la educación de una adecuada nutrición puede favorecer las decisiones que tomará durante su vida respecto a su alimentación.

Al prevenir la desnutrición mejora el estado de nutrición del niño, no sólo se mejora su estado de salud sino se coadyuva a mejorar también el aprovechamiento escolar y habilidades cognitivas y sociales de los niños. Es por esto por lo que considero de suma importancia que se haga conciencia sobre los efectos que puede tener una nutrición deficiente, y no hay mejor manera de empezar a crear conciencia que desde una edad temprana. El programa Peraj es una oportunidad perfecta para poder hacerlo.

Marco teórico

Epidemiología de la desnutrición

Actualmente la desnutrición provoca un tercio de las muertes en niños menores de 5 años a nivel mundial. A nivel mundial, uno de cada cuatro niños menores de 5 años sufre desnutrición crónica y se estima que el 16% de niños menores de 5 años en el mundo padecían desnutrición global en 2011. Por otra parte, un 5% de niños menores de 5 años a nivel mundial sufren desnutrición aguda (UNICEF, 2011).

En América Latina se han experimentado avances en la erradicación del hambre y la desnutrición durante las últimas décadas, con una disminución considerable del número de niños y niñas que con desnutrición. No obstante, en el 2017 se estimó que el 10,2% de la población no contaba con ingresos suficientes para cubrir sus requerimientos nutricionales mínimos, 12,2% de los menores de cinco años tenía desnutrición crónica, 3,8% sufría de desnutrición global 1,6% de desnutrición aguda (ONU, 2018).

El Programa Mundial de Alimentos (WFP) indica que para el 2019, la desnutrición fue la causa del 45% de las muertes en menores de 5 años; 1 de cada 6 niños en los países en desarrollo presentó peso inferior al normal; y 1 de cada 4 niños padeció retraso en el crecimiento.

Actualmente en México se vive una coexistencia entre el hambre, la desnutrición, las deficiencias de micronutrientes, y la obesidad, que podría parecer una situación paradójica. Sin embargo, esto puede ser explicado por las cuatro dimensiones de la seguridad alimentaria y nutricional: disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad. El desequilibrio entre estas ha conducido a una falta de acceso a alimentación saludable, reduciendo la calidad y esperanza de vida (Cabrera, 2018). Por otro lado, el hecho de que una persona presente obesidad no significa que no tenga deficiencias nutrimentales. En México, el 59% de los niños tiene una diversidad mínima en su dieta y el 18% no consume frutas ni verduras. (UNICEF)

Según el Instituto Nacional de Salud Pública, En México, 1 de cada 8 niños menores de 5 años presentan una baja talla (de moderada a severa) para su edad, es decir, presentan desnutrición crónica (2016). La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en México (2015) muestra que la desnutrición crónica continúa siendo un reto para la salud pública. La prevalencia de desnutrición crónica (baja talla) en niños fue de 13.6%, lo que representa casi 1.5 millones de niños con esta condición.

Concepto de desnutrición

Según la OMS, la desnutrición se define como “el desequilibrio celular entre el suministro de nutrientes, energía y la demanda del cuerpo para que se pueda garantizar el crecimiento, mantenimiento y funciones específicas” (OMS, 2016).

La desnutrición puede clasificarse en aguda, crónica o insuficiencia ponderal. La desnutrición aguda se refiere a insuficiencia de peso respecto de la talla y se denomina emaciación. Indica una pérdida de peso reciente y grave, debido a una ingesta insuficiente, o a una enfermedad infecciosa que le ha provocado la pérdida de peso

La desnutrición crónica se refiere a una talla insuficiente respecto de la edad, es decir, un retraso del crecimiento. Es asociada a unas condiciones socioeconómicas deficientes, una nutrición y una salud de la madre deficiente, a la recurrencia de enfermedades y/o a una alimentación o unos cuidados no apropiados para el lactante y el niño pequeño.

La insuficiencia ponderal se refiere a los niños que pesan menos de lo que corresponde a su edad. Un niño con insuficiencia ponderal puede presentar a la vez retraso del crecimiento y/o emaciación. (OMS, 2018)

Factores de riesgo para padecer desnutrición

Según el Ministerio de Salud en Colombia (2000), los factores de riesgo para desarrollar desnutrición pueden dividirse en:

- Socioeconómicos: Consumo limitado por bajo nivel de ingresos, limitación en disponibilidad de alimentos, baja escolaridad de los padres, aislamiento social, alto crecimiento demográfico
- Ambientales: Falta de suministro de agua potable, servicios higiénicos inadecuados, alcantarillado insuficiente, falta de eliminación de desechos sólidos y líquidos.
- Biológicos: Prematurez, defectos congénitos (labio leporino, paladar hendido), defectos genéticos (síndrome de Down, fenilcetonuria) enfermedades crónicas, infecciones gastrointestinales frecuentes, problemas dentarios, disminución de capacidad física, cirugía gastrointestinal.
- Nutricionales: Abandono de la lactancia materna antes de los 6 meses, inclusión temprana e inadecuada de sucedáneos de la leche, hábitos alimentarios inadecuados, trastornos de la alimentación caracterizado por el rechazo a comer (anorexia, bulimia), alergias alimentarias, ignorancia del conocimiento acerca de una buena nutrición

- Psicosociales: Trastornos psicológicos como la ansiedad, culpa, depresión; alcoholismo, tabaquismo y consumo de sustancias psicoactivas.

Consecuencias de la desnutrición

-Consecuencias en la salud

Los efectos más directos de la desnutrición se presentan en la salud de la persona, aumentando su vulnerabilidad tanto a la muerte como a la enfermedad.

El primer efecto de la desnutrición se observa en los niños con bajo peso al nacer. Un estudio realizado por Guilkey (1998) indicó que los menores que no ganan peso en el primer año tienen 50% de probabilidades de morir. La desnutrición contribuye con el 60% de las muertes de niños. Un meta-análisis mostró que un 35% de las muertes son atribuibles de manera directa o indirecta, a la desnutrición global (OMS, 2004).

A su vez, la desnutrición crónica frena el crecimiento y aumenta la letalidad de muchas enfermedades infecciosas. El déficit de micronutrientes también tiene efectos importantes. El riesgo de morir por diarrea, malaria o sarampión entre los niños con déficit de vitamina A se incrementa 20%, además de causar problemas de ceguera. El déficit de Zinc provoca para estas mismas enfermedades un incremento del riesgo de morir de un 13-21%. La deficiencia de hierro tiene un efecto directo en la anemia materna, infantil y escolar. La falta de yodo es causa del bocio o cretinismo. La desnutrición es un factor importante para el apareamiento de enfermedades infecciosas, y éstas a su vez favorecen que se agrave más la misma desnutrición, generándose un ciclo vicioso (Martínez y Fernández, 2006).

Los adultos que fueron desnutridos durante la niñez y la adolescencia pueden presentar desnutrición, anemia por deficiencia de hierro, sobrepeso u obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer y anemia. La enfermedad coronaria, la diabetes, los accidentes cerebro- vasculares y la hipertensión se originan en respuesta a la desnutrición fetal y de la infancia, debido a la plasticidad del feto o infante para responder a la restricción dietaria, cuyo efecto se expresa muchos años después (Waitzberg, 2011).

-Consecuencias sociales

Durante la infancia la desnutrición se asocia a un retardo en el desarrollo psicomotor mayor riesgo de morbilidad con efectos a largo plazo, frenando el desarrollo físico e intelectual del niño y teniendo efectos negativos en el desempeño intelectual en la edad escolar. Al limitar

su capacidad intelectual y cognitiva se afecta la adquisición de las habilidades para la vida y por consecuencia, su potencial de convertirse en un adulto funcional (Wisbaun, 2011).

La desnutrición se traduce en mayores probabilidades de deserción, repitencia y bajo nivel educativo. De la misma manera, el déficit de micronutrientes, en especial el hierro, zinc, yodo y vitamina A, están relacionados con un deterioro cognitivo que reduce la capacidad de aprendizaje (Alderman y Behrman, 2006).

-Consecuencias económicas

La mayor probabilidad resultante del perfil epidemiológico de las personas con desnutrición aumenta proporcionalmente los costos en el sector salud. Según la FAO, estos costos podrían representar alrededor de 30 mil millones de dólares al año. La desnutrición aumenta la morbimortalidad de los pacientes con enfermedades agudas y crónicas, alterando su recuperación, prolongando la duración del tratamiento, la estadía hospitalaria, las complicaciones post operatorias y el periodo de convalecencia; lo cual también representa un aumento de los costos económicos.

Estudios realizados en Zimbabwe indican que la pérdida de 7 meses de escolaridad equivale a una pérdida de 12% de riqueza a lo largo de la vida. Otros estudios realizados en Ghana mostraron que por cada año de retraso en el ingreso escolar se perdía 3% de riqueza a lo largo de la vida (Alderman, Berhman 2006).

El costo que produce la desnutrición en la productividad equivale a la pérdida de capital humano que este genera para una sociedad. Por un lado, la desnutrición genera menor productividad por el menor nivel educativo que alcanzan las personas desnutridas, por el otro, se produce una pérdida de capacidad productiva en la población debido a la mayor cantidad de muertes que genera la desnutrición.

Metodología

El proyecto del programa Peraj 2019-2020 en el cual participé estuvo constituido por 11 niños y 11 mentores. Los mentores formaron un equipo interdisciplinario en donde trabajaron en conjunto las carreras de nutrición, psicología, sociología, trabajo social y administración.

El programa se dividió en dos partes principales. En la primera parte se realizaron distintas actividades de manera grupal en donde los mentores convivieron con los niños y a su vez les transmitieron conocimientos de sus respectivas carreras. En este caso, se les dio educación nutricional a los niños por medio de diferentes dinámicas dentro del aula y en los jardines de las instalaciones de la UAM Xochimilco. Las sesiones se realizaron los días martes y jueves del 22 de octubre al 16 de marzo y tuvieron una duración de dos horas.

En la segunda parte del proyecto se realizaron binomios constituidos por un mentor y un niño, y se realizó un proyecto individual en conjunto. Este proyecto se realizó de manera remota, realizando sesiones con el niño vía Zoom de aproximadamente 45-50 minutos, dos veces a la semana. Durante estas sesiones se trabajó en proyecto relacionado a la educación nutricional, que en este caso se trató de un portafolio de actividades enfocado a conceptos importantes para una alimentación adecuada. Estas sesiones se realizaron del 9 de junio al 15 de julio.

Marco de referencia

El amigo con el que estuve trabajando durante este programa es S. Tiene diez años y vive con su mamá, y sus dos hermanos, uno dos años menos que él y otro de 21 años. Tiene una buena relación con su hermano menor y es con quien más convive, aunque a veces suelen pelear mucho. Ve a su papá una vez a la semana, y tiene algunos hermanastros de parte de él, pero no convive mucho con ellos. Por lo poco que pude ver sobre la convivencia que tiene S con su mamá, a veces no le presta mucha atención debido a que ella trabaja y está ocupada la mayor parte del día.

Los dos mejores amigos de S estaban también dentro del programa Peraj, por lo que ellos eran con los que más convivía cuando estábamos en el aula o en el jardín. A S le encanta jugar videojuegos, y cuando me veía le gustaba mucho platicarme sobre sus logros en sus videojuegos favoritos.

S en general tenía una buena convivencia con sus compañeros, sin embargo, su problema principal es que a veces no sabe manejar de manera adecuada sus emociones ni cómo comunicar cuando algo le molesta, por lo que suele tomar una actitud algo pasiva-agresiva y cerrarse mucho. Las primeras veces que surgía algún conflicto con otro de sus compañeros, él se aislaba y se alejaba de los demás y se negaba a hablarle a nadie o a contar por qué estaba enojado. En un inicio cuando esto sucedía no lograba que me pudiera expresar lo que pensaba o sentía, pero poco a poco fue abriéndose un poco más y ya era capaz de contarme la razón de su enojo y juntos llegar a alguna solución.

En cuanto a las habilidades de S, tiene muy buena memoria. Al gustarle mucho los videojuegos, lo cual conlleva una habilidad cognitiva, ha desarrollado habilidades como la concentración, perseverancia y resolución de problemas.

Es un niño muy creativo, y su personalidad es tranquila y cariñosa. Una de sus virtudes más grandes es la lealtad y también tiene mucha empatía, por lo cual tiene facilidad para generar una conexión con los demás aún en poco tiempo. También es un niño muy amable que se preocupa mucho por los sentimientos de los demás. Es responsable en cuanto a su papel como estudiante y siempre hace su mejor esfuerzo para obtener buenas calificaciones en la escuela. Asimismo, es un niño generoso. Siempre está dispuesto a compartir sus juegos y pertenencias con sus amigos y con su hermano, y no le molesta ni le causa envidia ver a otros niños con cosas que él no tiene.

Actividades realizadas

Participación grupal

Durante la duración del programa se desarrollaron diversas actividades didácticas en donde los amigos pudieran integrar conocimientos tanto de nutrición como de otras carreras con las cuales se formaron equipos integrales de trabajo. A continuación, se describen algunas de las sesiones en donde estuvo involucrada la carrera de nutrición.

El plato del buen comer

En esta actividad se les platicó a los amigos sobre el plato del buen comer, con el cual muchos de ellos ya estaban familiarizados. Los amigos participaron en la explicación alzando su mano para decir los grupos de alimentos que conocían. Después, mediante una lluvia de ideas, los amigos proporcionaron ejemplos para cada grupo de alimento. Después de la explicación, se realizaron dos equipos y se repartieron ilustraciones de alimentos a cada uno, las cuales debían colorear y recortar. Una vez que terminaran, debían colocarse en dos filas y pasar al pizarrón uno por uno lo más rápido que pudiera para colocar cada alimento en el grupo que correspondiera del plato del buen comer dibujado en el pizarrón. El equipo que acabara más rápido con la colocación adecuada de cada alimento sería el equipo ganador.

En esta actividad los amigos ampliaron sus conocimientos sobre los grupos de alimentación, se deshicieron de algunos mitos que tenían previamente sobre que algunos alimentos y aprendieron que no existen los alimentos “buenos” o “malos”, sino que todo consiste en la manera, frecuencia y cantidad en la que los consumimos. Se mostraron muy interesados en la actividad de las competencias entre equipos, y su competitividad los impulsó a poner en práctica el conocimiento nuevo que adquirieron sobre el plato del buen comer de manera ágil. Asimismo, pusieron en práctica el trabajo en equipo y la comunicación, pues tuvieron que trabajar juntos para poder ser el equipo más rápido y asesorar al compañero que estuviera en el pizarrón para que colocara adecuadamente los alimentos.

Ida al súper

En esta actividad los amigos debían simular ser integrantes de pequeñas familias y tuvieron que organizarse para poder realizar las compras de la despensa con el salario mínimo actual, simulando así la condición actual en la que viven muchas familias en nuestro país.

Adicionalmente, los amigos debían tener en cuenta que debían realizar compras responsables, con alimentos saludables de acuerdo con los conocimientos de nutrición que habían adquirido en sesiones pasadas.

Durante esta sesión los amigos tuvieron que administrar de manera cuidadosa su presupuesto para hacerlo rendir. Hicieron su mejor esfuerzo por crear platillos y comidas equilibradas con los alimentos que pudieron “comprar” (al precio real en el que se ofrecen en el mercado estos productos), y se dieron cuenta de que lo que les habíamos proporcionado para comprar sus alimentos no era suficiente para cubrir las necesidades alimenticias de sus familias y además tener comidas balanceadas, por lo que no sólo aplicaron sus conocimientos de nutrición para formar comidas saludables, sino que también crearon consciencia sobre la situación de pobreza en el país y lo insuficiente que es el salario mínimo en México.

Por otro lado, los amigos también aprendieron sobre los roles sociales que juegan los integrantes de una familia, y sobre la diversidad de familias que existen, pues las familias que formaron no sólo fueron familias nucleares (papá, mamá, e hijos), sino que también había familias conformadas por papás o mamás solteros/as. Los amigos entendieron que las familias “no convencionales” son igual de válidas y respetables que las familias nucleares.

Semáforo de alimentos

En esta actividad se les habló a los amigos sobre la dieta del semáforo, que consiste en agrupar los alimentos en tres clasificaciones: verde: alimentos que puedes consumir diariamente, amarillo: alimentos que debes consumir con moderación, rojo: alimentos que se deben consumir en muy poca cantidad. Dibujamos un semáforo en el pizarrón y los amigos, levantando la mano, debían ayudar a llenar el semáforo con los alimentos que ellos pensaban que entraban en cada una de las tres categorías. Cuando se finalizó el esquema en el pizarrón, se les explicó a los amigos la razón del esquema del semáforo de alimentos y cómo podían utilizarlo para mejorar su alimentación.

A continuación, formamos tres equipos y a cada uno le entregamos a copias de varios grupos de alimentos para que los identificaran y colorearan según el color del semáforo al que correspondía cada alimento (rojo, amarillo o verde), y al finalizar debían intercambiar sus hojas con otro equipo para “calificarlos”, es decir, intentar encontrar algún error que pudieran haber cometido sus compañeros y discutir con el grupo el por qué estaban de

acuerdo o no con cómo colorearon los alimentos. El equipo que tuviera menos errores en sus hojas de actividad sería el ganador.

En esta actividad los amigos aprendieron sobre otra manera de clasificar los alimentos para tener una alimentación más balanceada, también pusieron en práctica el trabajo en equipo y la comunicación, pues entre todos debían ponerse de acuerdo y decidir de qué color tenían que colorear los alimentos para intentar ser el equipo con menos errores. Asimismo, se fomentó la habilidad de comunicación y discusión a manera de “debate” sobre algunos alimentos en los que tuvieron diferencias, promoviendo la escucha y el diálogo respetuoso.

Participación infantil

Desafortunadamente, en Latinoamérica se ha vivido en una sociedad adulto-céntrica que ha provocado la invisibilidad de la infancia en los análisis históricos y en los fenómenos sociales (Bustelo, 2012). Vivimos en un mundo en donde la relación adultez-infancia es una relación de dominación muy marcada, lo cual significa que la mayoría de las veces no se reconoce a los niños como entidades independientes, y se les limita a solo potenciales adultos. Esto resulta en que no podamos reconocer su valor como personas con sus propios puntos de vista, formas de pensar y formas de vivir experiencias.

Es por esto por lo que Horna (2016) sugiere que concepto de participación infantil involucre una concepción distinta de la infancia a la que por lo general estamos acostumbrados. Implica reconocer a los niños como actores sociales, tanto a nivel de sus propias vidas como a nivel social, exige reconocerlos como personas con derechos, individuos con criterios, capacidades y valores propios, participantes de su propio proceso de crecimiento, desarrollo personal y social.

A lo largo del programa Peraj se fomentó la participación infantil en cada una de las sesiones que se trabajaron con los niños. En Peraj, la participación infantil no sólo se redujo a la presencia física de los niños, sino que se incluyeron otros indicadores de la participación como la incorporación de los amigos en el proceso de organización de las actividades, la creación de espacios de expresión y opinión, y la incorporación de las opiniones en la toma de decisiones de las actividades y dinámicas realizadas.

Un ejemplo de esta escucha activa hacia las opiniones de los niños fue que se les pidió que hicieran una lista de temas que les parecían interesantes o los cuales les gustaría que se trataran en las sesiones para que los mentores pudiéramos desarrollar actividades relacionadas con esos temas.

De la misma forma, incluir la participación infantil en las dinámicas realizadas no significa que todo lo que dicen los amigos está bien y deba ser aceptado sin cuestionarse. Lo más importante durante el desarrollo del programa fue respetar la diversidad de opiniones y darnos cuenta de que hay posibilidades de discrepancias entre opiniones tanto entre los mismos niños, como entre niños y mentores, y también darnos cuenta de que existen posibilidades de llegar a un consenso.

Proyecto individual

Debido a la situación de la pandemia por el virus COVID-19, el proyecto individual con los amigos tuvo que realizarse de forma virtual, poniendo ante todo la salud física de los amigos y evitando exponerlos a algún riesgo de contagio. La dinámica de trabajo fue tener mentorías en línea dos veces a la semana en las cuales se realizó el proyecto individual con el amigo por medio de sesiones en la plataforma Zoom. Se acordó que las sesiones duraran aproximadamente 40 minutos para respetar el tiempo de los amigos, así como para evitar que se volviera una actividad tediosa para ellos.

Para la realización del proyecto individual, mi amigo y yo decidimos tratar el tema de la buena nutrición como método de prevención contra la desnutrición y a su vez, la aparición de enfermedades. Mi amigo se mostró muy interesado en el tema de cómo la alimentación puede hacernos más o menos susceptibles a contraer una enfermedad, debido a la situación que estamos viviendo actualmente en donde existe una pandemia de un virus que afecta principalmente a las personas con factores de riesgo que tienen que ver con alimentación (desnutrición, obesidad, hipertensión, diabetes, etc). Es por esto por lo que juntos llegamos a la conclusión de que la buena nutrición es un tema relevante en la actualidad y es algo que nos interesa a ambos.

Sesión 1

- Tema: La pandemia y estado emocional
- Áreas a trabajar: Social, comunicativa (discusión sobre la situación actual), afectiva (plática sobre emociones y demostración de apoyo).
- Objetivo para el niño: Establecer comunicación con el mentor de manera remota y resolver inquietudes sobre la manera de trabajo en las siguientes semanas.
- Desarrollo:

Conversé con el amigo acerca de cómo se ha estado sintiendo durante la cuarentena, qué emociones ha tenido, cómo ha vivido las clases en línea y le recordé que la mentoría en línea podrá servir como apoyo para sentirse escuchado y acompañado. Realicé una breve explicación sobre la manera en la que se estaría trabajando durante las siguientes semanas, y resolví las dudas que el amigo tenía sobre esta forma de trabajo remota. Cerré la sesión con una breve discusión con el amigo sobre el proyecto individual que trabajaríamos en conjunto, le expliqué algunas de las actividades que se estarían realizando en la siguiente sesión de acuerdo con el tema que elegimos en conjunto.

Sesión 2

- Tema: ¿Por qué es importante el desayuno?
- Áreas de desarrollo: Social, comunicativa (integración y colaboración con el mentor), académico (aprendizaje sobre la importancia del desayuno), cultural (aprendizaje sobre preparación de alimentos, los alimentos básicos en la alimentación mexicana)
- Objetivo para el niño: Conocer la importancia de un desayuno balanceado, identificar los alimentos de la canasta básica y realizar un mini recetario de desayunos balanceados con dichos alimentos
- Desarrollo:

Comencé por preguntar al amigo si conoce la importancia del desayuno, si conoce los efectos de no desayunar, y si sabe de qué se compone un desayuno balanceado. A continuación, le expliqué al amigo la estructura que tiene un desayuno balanceado y el por qué es el tiempo de comida más importante para iniciar el día y evitar la malnutrición. Luego le pregunté al amigo sobre el concepto de canasta básica y si conoce algunos ejemplos de alimentos que estén en ella. A continuación, enlistamos juntos los productos alimenticios que conformen esta canasta básica en México. Luego formamos diferentes menús para un desayuno balanceado de acuerdo con la estructura aprendida al inicio de la sesión, y armamos un pequeño recetario de desayunos ilustrado con los alimentos de la canasta básica.

Sesión 3

- Tema: ¿Cómo afecta la desnutrición en el cuerpo?
- Áreas de desarrollo: Social y comunicativa (integración y colaboración con el mentor), académica (aprendizaje sobre el papel de la desnutrición en el desarrollo de enfermedades)

- Objetivo para el niño: Conocer los efectos negativos que puede tener la nutrición en la salud y elaborar un mini cartel del cuerpo humano con las consecuencias que tiene la desnutrición en cada sistema.
- Desarrollo:

El amigo y yo comenzamos la sesión discutiendo sobre el tema de la desnutrición. Le hice al amigo algunas preguntas introductorias para ver si estaba familiarizado con el tema y a continuación vimos algunos videos animados en donde se explica el papel de la desnutrición en diferentes sistemas del cuerpo. Después de ver los videos y realizar un resumen hablado de los puntos principales, realizamos en conjunto un cartel de manera electrónica sobre los efectos que tiene la desnutrición sobre cada uno de los órganos del cuerpo.

Sesión 4

- Tema: ¿Qué pasa si estoy deshidratado?
- Áreas de desarrollo: Social (integración y colaboración con el mentor), académica (aprendizaje sobre la importancia de una adecuada hidratación), comunicación.
- Objetivo para el niño: Conocer la importancia de una buena hidratación, así como los efectos que puede traer estar deshidratado; elaborar un cartel sobre “la jarra del buen beber”
- Desarrollo:

Comencé por preguntar al amigo algunos puntos relacionados con la hidratación: “¿Cuántos vasos de agua tomas al día?”, “¿Sabes cuántos vasos de agua son los recomendados para que tomemos en un día?” “¿Conoces qué puede pasar cuando estamos mal hidratados?” El amigo y yo dialogamos sobre estos aspectos y a continuación expliqué un poco sobre qué es la deshidratación, sus efectos y cómo prevenirla. Después juntos un cartel sobre “la jarra del buen beber”, haciendo la silueta de una jarra de manera electrónica usando el programa Paint y rellenándola con las recomendaciones de líquido y el tipo de líquido que debemos tomar en un día. A su alrededor escribimos los síntomas de deshidratación que pueden presentarse si no se sigue la recomendación de la jarra del buen beber.

Sesión 5

- Tema: La deficiencia de hierro

- Áreas de desarrollo: Social (integración y colaboración con el mentor), académico (aprendizaje sobre importancia del hierro en la dieta), cultural (aprendizaje sobre alimentos de uso cotidiano que contienen hierro), comunicación (diálogo con el mentor)
- Objetivo para el niño: Conocer la importancia de un aporte adecuado de hierro en la dieta, identificar qué alimentos lo contienen y qué alimentos lo inhiben.
- Desarrollo:

Comencé comenzará por preguntar y dialogar con el amigo con base en preguntas como: “¿Sabes qué es el hierro?”, “¿Conoces qué alimentos tienen hierro?”, “¿Sabes qué efectos negativos puede tener no consumir suficiente hierro?” A continuación, le platicué al amigo qué es el hierro, su importancia en la dieta y algunos de los alimentos comunes que lo contienen. Después el amigo realizó un tríptico en una hoja de papel en donde explicamos qué es el hierro, sus funciones, los alimentos más comunes que lo contienen, el concepto de anemia y cómo prevenirla.

Sesión 6

- Tema: La dieta mediterránea
- Áreas de desarrollo: Social (integración y colaboración con el mentor), académica (aprendizaje sobre importancia de la dieta mediterránea), cultural (aprendizaje sobre alimentos de uso cotidiano que incluye una dieta mediterránea), comunicación (diálogo con el mentor)
- Objetivo para el niño: Conocer los beneficios de la dieta mediterránea e identificar qué alimentos forman parte de la pirámide alimentaria de este tipo de alimentación.
- Desarrollo:

Durante la sesión con mi amigo el tema de la dieta mediterránea. Primero le pregunté si sabía cuáles eran los países mediterráneos. Me contestó que no, así que le compartí mi pantalla y le mostré un mapa donde estaban los países que rodean el mar mediterráneo y me comentó que algunos de ellos sí los identificaba. Después le platicué al amigo sobre algunos puntos principales de la dieta mediterránea y en conjunto estuvimos dialogando sobre los alimentos que tiene este tipo de dieta y por qué es una propuesta saludable. A continuación, juntos realizamos un esquema de la pirámide de alimentos siguiendo estas recomendaciones, mi amigo lo realizó en su casa utilizando hojas blancas y colores.

Sesión 7

- Tema: La dieta mediterránea
- Áreas de desarrollo: Social (integración y colaboración con el mentor), académica (aprendizaje sobre los efectos negativos de la comida chatarra), comunicación (diálogo con el mentor).
- Objetivo para el niño: Conocer cómo afecta negativamente el exceso de comida chatarra en nuestra dieta.
- Desarrollo:

En la sesión de hoy traté con mi amigo el tema de la comida chatarra y de cómo puede afectar en nuestra salud cuando comemos un exceso de ésta. Antes de realizar la actividad dialogué con el amigo sobre algunos mitos que existen en torno a este tipo de comida y sobre algunas ideas preconcebidas que tenemos. A continuación, realizamos juntos un mapa mental sobre los tipos de comida chatarra y las consecuencias que ésta tiene. El amigo utilizó hojas y plumones de colores para realizarlo en su casa mientras me iba contando sobre las cosas que él sabía de las comidas chatarra que conoce.

Sesión 8

- Tema: La importancia de una buena nutrición
- Áreas de desarrollo: Social (integración y colaboración con el mentor), académica (síntesis de los conocimientos de nutrición adquiridos), comunicación (diálogo con el mentor), afectiva (comunicación de sentimientos sobre la despedida del programa)
- Objetivo para el niño: Recordar lo aprendido sobre nutrición en sesiones anteriores e integrar el conocimiento sobre un cartel.
- Desarrollo:

Comencé la sesión por hacer un pequeño recordatorio con el amigo sobre todos los temas que habíamos tratado en las sesiones anteriores. Después el amigo realizó un cartel en donde se incluyeron todos los temas que se han visto en sesiones pasadas relacionadas con la nutrición (definición de la nutrición, aspectos relacionados con la desnutrición infantil, deshidratación, hierro, plato del bien comer, etc). El cartel también abarcó consejos dados por el amigo sobre cómo tener una alimentación saludable. Al finalizar le pregunté a mi amigo cómo se había sentido a lo largo de toda esta experiencia en Peraj, y me comentó que se sentía muy triste de que fuera nuestra última sesión, pero estaba muy agradecido por todo lo que habíamos hecho juntos en este programa.

Objetivos y metas alcanzadas

El objetivo principal como profesionalista fue el de fomentar una alimentación saludable en mis amigos brindándoles conocimientos básicos sobre la nutrición. Pude ver este objetivo realizado a lo largo del programa, pues logré fomentar una alimentación adecuada en los amigos por medio de la realización de actividades didácticas que fortalecieran conceptos de nutrición que fueran entendibles para los amigos. Con cada sesión los amigos retomaban los conocimientos de sesiones anteriores y lo integraban bastante bien. Cuando les realizaba preguntas sobre algún tema relacionado a la nutrición, mostraban haber retenido lo que habían aprendido y participaban activamente.

Logré también el objetivo de crear un lazo de confianza y fortalecer la relación mentor-amigo por medio de la convivencia y actividades que realicé con los amigos y en específico con el amigo que fue mi binomio. Asimismo, pude ver el avance que tuvo mi amigo en específico en algunas áreas como la comunicación y las habilidades sociales. Pude notar un cambio en su manera de relacionarse e incluso en su autoestima.

En cuanto a la educación nutricional, siempre se mostró interesado y de vez en cuando me hacía preguntas sobre los temas nutricionales que les exponía a los amigos en las sesiones. Al comenzar la modalidad de mentoría remota, se mostraba más abierto e incluso más participativo que en algunas sesiones presenciales.

Durante las sesiones en línea él mismo me contaba sobre lo que opinaba de los temas o sobre el conocimiento previo que poseía del tema que estuviéramos tratando, lo cual fue bastante satisfactorio pues demostraba que tenía un interés genuino por aprender. También parecía ser bastante consciente de los problemas nutricionales que vive nuestra sociedad hoy en día, y hasta llegaba a hacerme comentarios de que pensaba que muchas enfermedades podrían prevenirse si en nuestro país tuviéramos una mejor cultura de la alimentación.

Nunca tuve problemas para lograr que realizara las actividades que le proponía cuando estábamos haciendo el proyecto juntos, siempre se mostró muy dispuesto y cuando le preguntaba si tenía algún comentario, sugerencia o algo que no le hubiera gustado, me comentaba que no tenía ninguna queja pues para él eran temas nuevos que le llamaban la atención y que le gustaba estar realizando el proyecto juntos.

Por el lado social y afectivo, se logró el objetivo en relación a fortalecer la relación mentor-amigo. En mi caso, interactué con mi amigo desde la primera sesión, pues nos tocó realizar juntos una actividad de recorrido por las instalaciones de la UAM. A pesar de que en ese momento todavía no estaba decidido que yo fuera su mentora, conectamos bastante bien desde la primera vez que platicamos, por lo que en sesiones siguientes mi amigo se acercaba mucho a platicarme sobre su día o a preguntarme cosas sobre mí. Es por esto por lo que cuando tuvimos que formar binomios no nos fue nada difícil decidir que queríamos trabajar juntos.

Por otra parte, también me parece que logré ser una influencia positiva para él, pues a pesar de que tal vez no vaya a dedicarse a lo mismo que yo estudié, en varias ocasiones me comentaba que a él también le gustaría poder ingresar a una universidad y tener una carrera como nosotros. En general me parece que nos veía como un ejemplo a seguir, tanto a mí como a los otros mentores.

Resultados y conclusiones

Participar en el programa Peraj fue una oportunidad única para poner a prueba los propios conocimientos de mi carrera y mi capacidad de explicarlos a un nivel en el que los niños lo comprendieran, además de que se mostraron muy participativos en las sesiones que tenían que ver con temas relacionados a la nutrición. Esta experiencia me ayudó a mejorar mis habilidades de enseñanza y comunicación, que me resultarán útiles en mi vida profesional; así como para impulsar mi crecimiento personal aplicando valores como la responsabilidad, la empatía, la paciencia y la disciplina.

Pude ver a lo largo del programa como mi binomio fue avanzado en su desarrollo tanto personal como académico. En las primeras sesiones mi binomio solía cerrarse mucho cuando algo le molestaba y mostraba una actitud negativa en cuanto a la resolución de problemas; en las últimas semanas ya era mucho más abierto al diálogo y podía expresar cuando estaba en desacuerdo con algo, sin faltarle el respeto a nadie. Fui testigo del avance que un niño pueden tener cuando se le da la atención adecuada de acuerdo con sus necesidades de aprendizaje individuales y reconociendo el valor de su voz y opinión.

En un inicio mi binomio sólo hablaba conmigo temas de videojuegos, pues es su actividad favorita. Sin embargo, poco a poco fue abriéndose más conmigo y me contaba sobre temas más personales o de su familia. En las sesiones presenciales me daba cuenta cuando se sentía triste o enojado, pues no participaba tanto o se aislaba de sus otros compañeros. En un inicio resultaba difícil que se comunicara y expresara lo que estaba sintiendo, y con los demás mentores era muy cerrado. En estos casos, me acercaba a él por aparte e intentaba entablar una conversación sobre lo que estaba sintiendo y la razón por la que se excluía de sus compañeros. Poco a poco se fue volviendo más sencillo que me exteriorizara lo que sentía y buscar una manera de solucionar el problema o malentendido.

Adicionalmente, fue una experiencia sumamente gratificante el darme cuenta de que pude alcanzar la meta de influir positivamente en mi amigo. Fue muy satisfactorio ver que no sólo asimiló los conocimientos que tenían que ver con mi carrera y con nuestro proyecto, sino que en algunas ocasiones me expresó que ve en mí un ejemplo a seguir.

Al final del programa, en la última sesión que realizamos me comentó que se sentía muy agradecido por todo el tiempo que habíamos estado trabajando juntos y que esta fue una experiencia muy linda para él. A pesar de que mi binomio tiene otros amigos de su edad,

creo que para él tener una persona que lo acompañara y pudiera orientarlo en algunos temas que él desconocía fue muy valioso, y me parece que incluso la relación que forjamos fue muy positiva, tanto para el desarrollo personal y académico de él, como para el mío.

Realmente creo que esta experiencia fue muy enriquecedora, tanto para los amigos como para los mentores, incluyéndome. Al convivir con los amigos pude tener una perspectiva diferente sobre el concepto que tenía de infancia, y me di cuenta de que no sólo yo les brindé mis conocimientos y experiencias a los amigos, sino que también ellos me enseñaron mucho a mí.

Aprendí a transmitir los conocimientos que tengo de maneras creativas y a un nivel que fuera entendible para la edad de los niños, reforcé mis propios conocimientos al prepararme para cada sesión, mejoré mis habilidades de comunicación tanto con los amigos como con mis compañeros mentores y también noté una mejora en mis habilidades sociales al convivir con los amigos y encontrar diferentes maneras de relacionarme con ellos.

Recomendaciones

Para lograr que el programa Peraj se desarrolle de una mejor manera, propongo algunas recomendaciones que podrían implementarse en futuros ciclos:

- Dividir a los mentores de acuerdo con sus carreras para que en los grupos de ambos horarios haya la misma diversidad de carreras y la cantidad de mentores por carrera sea lo más homogéneo posible. De esta manera los niños pueden aprender sobre temas más diversos.
- Revalorar la manera en la que se gasta el presupuesto o buscar formas de optimizarlo, pues algunas veces el material que se proporcionaba para los niños era escaso o no estaba en las mejores condiciones debido a esta falta de presupuesto.
- Organizar más talleres con actividades extracurriculares para los niños o visitas a museos, parques, etc. en donde pueda fomentarse más la convivencia entre niños y mentores.
- Mantener un registro del calendario de actividades que se tengan planeadas para lograr que haya una mayor organización y se puedan reprogramar las actividades en caso de algún contratiempo.
- Pedir a los niños que hagan una retroalimentación al final de cada sesión para realizar mejoras que estén adaptadas a sus necesidades.

Bibliografía

Centro de Desarrollo de la Primera Infancia. Importancia del Desarrollo de la Infancia. Marzo, 2014. Enciclopedia sobre desarrollo de la primera infancia. Recuperado de: <http://www.encyclopedia-infantes.com/importancia-del-desarrollo-de-la-primera-infancia>

UNICEF. Los derechos de la infancia y la adolescencia en México. 2018. Recuperado de: <https://www.unicef.org/mexico/sites/unicef.org.mexico/files/2019-07/sitan-unicef.pdf>

Kac G, Alvear G. Epidemiología de la desnutrición en Latinoamérica: situación actual. Nutrición Hospitalaria. 2010: 25:50-56

Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. Salud Publica Mex. 2017; 59:299-305. Recuperado de: <http://doi.org/10.21149/8593>

OMS. Malnutrición. 16 de febrero de 2018. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

World Food Program. Datos del Hambre. 2019. Recuperado de <https://es.wfp.org/hambre/datos-del-hambre>

Ministerio de Salud de Colombia. Guía de Atención a la Desnutrición. Octubre 2000. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/14.atencion%20de%20la%20Desnutricion.pdf>

Cabrera M. La desnutrición en México. Gastroenterología y Nutrición Pediátrica. México, 2018.

Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. México: 2016.

UNICEF. Informe Anual México. Consultado el 30 de julio de 2019. Recuperado de: <https://www.unicef.org.mx/Informe2017/Informe-Anual-2017.pdf>

Kac G, Alvear G. Epidemiología de la desnutrición en Latinoamérica: situación actual. Nutrición Hospitalaria. 2010: 25, 50-56.

Guilkey D. y Riphahn R. The Determinants of Child Mortality in the Philippines: Estimation of a Structural Model. Journal of Development Economics. 1998.

Martínez R, Fernández A. Modelo de análisis del impacto social y económico de la desnutrición infantil en América Latina.CEPAL-PMA: 2006

Waitzberg, D, Ravacci, G, Raslan M. Desnutrición hospitalaria. Nutrición Hospitalaria. 2011: 26(2), 254-264.

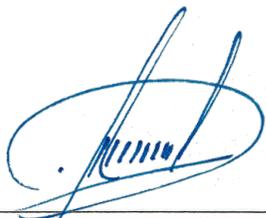
Alderman H, y Behrman J. Reducing the Incidence of Low Birth Weight in Low-Income Countries has Substantial Economic Benefits. World Bank Research Observer. 2006: 21:1.

ONU. Seguridad Alimentaria y Nutricional. América Latina y el Caribe. 2018. Recuperado de <https://dds.cepal.org/san/estadisticas#0>

World Food Program. Datos del Hambre. 2019. Recuperado de <https://es.wfp.org/hambre/datos-del-hambre>

Bustelo, E. Notas sobre infancia y teoría: un enfoque latinoamericano. Salud Colectiva. 2012: 8(3), 287-298.

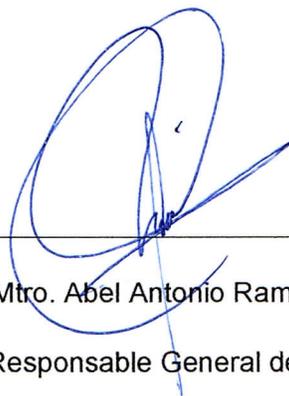
Horna, P. Del dicho al hecho: Participación de niños, niñas y adolescentes en eventos con adultos. Save the Children. 2016



Dr. Miguel Ángel Zavala Sánchez

Profesor Investigador

Número económico 17767



Mtro. Abel Antonio Ramírez Juárez

Responsable General del Programa

Número económico 23811