



Facultad de Historia, Artes y Letras.

Maestría en Estudios Históricos y Antropología Sociocultural Cubana
4ta Edición

Tesis en opción al grado científico de Máster en Ciencias

Título: Los hábitos alimentarios en escolares cienfuegueros. Estudio de caso

Maestrante: Lic. Lisandra Peña Gómez.

Tutora: MSc. Milagros Niebla Delgado,
Prof. Auxiliar.

Oponente: DrC. Vanessa Vázquez Sánchez,
Prof. Auxiliar.

Cienfuegos, febrero 2019

“Año 61 de la Revolución”

*“Comer bien, que no es comer ricamente, sino
comer cosas sanas bien condimentadas, es
necesidad primera para el buen mantenimiento
de la salud del cuerpo y de la mente.”*

José Martí

(Obras Completas t. 8, pág. 437, párr. 2, lín.6)

Dedicatoria:

A mis padres; una vez más sin ustedes sería imposible

A mis seis abuelos por confiar tanto en mí

A mi bisabuela Yoya porque a pesar de los años, sigue aquí conmigo

A mis seis tíos por apoyarme siempre.

A mis cinco primos, por ser los hermanos que nunca tuve.

A mi novio Gabriel por la paciencia

A Olga, Yeslys, Diago y Fela por dejarme formar parte de su familia

¡A todos, los quiero mucho!

Agradecimientos:

A mis padres que siempre han estado para mí.

A toda mi familia por el cariño y el amor infinito que siempre me han brindado.

A Grabiél y su familia por apoyarme en cada momento.

A mi tutora Milagros Nieblas por toda la ayuda, por su ternura y cariño

A mi oponente Vanessa Vázquez, por los conocimientos puestos a mi disposición.

A Alejandro por acogerme en su casa y por sus bombones deliciosos.

A Arianna por ser no solo compañera de equipo sino también amiga

A Ernesto por formar parte del equipo

A mis compañeros de trabajo por ayudarme siempre que lo necesité

A todos los profesores de la Maestría

A mis amigos, una vez más juntos

A Rodolfo por la ayuda y dedicación

A Julio, por la colaboración prestada

A los trabajadores de la escuela primaria “Juan Suárez del Villar del Sol”, en especial a su directora.

A todos los niños que participaron en el proyecto

A los trabajadores del Departamento de Seguridad y Protección de BANDEC por estar siempre atentos

¡A todos, Muchas Gracias!

Resumen:

El análisis profundo de nuestra sociedad y de nuestra realidad cambiante y abierta a transformaciones, constituye un tema muy abordado en la actualidad por las ciencias sociales. Uno de los aspectos que ha experimentado esto es la alimentación, la cual ha sido trabajada desde las ciencias antropológicas por diferentes autores. En tal sentido, la investigación que se presenta a continuación titulada: *“Los hábitos alimentarios en escolares cienfuegueros. Estudio de caso”* posee como finalidad contribuir al desarrollo de correctos hábitos alimentarios en escolares de 5to y 6to grado de la escuela primaria *“Juan Suárez del Villar del Sol”* del municipio Cienfuegos. En su confección fueron analizadas numerosas fuentes bibliográficas y documentales, así como técnicas propias de la Antropología, las cuales posibilitaron cumplir con el objetivo trazado. De igual modo, se utilizaron varios métodos del nivel teórico que posibilitaron analizar el desarrollo histórico del tema de investigación y la argumentación acerca del contexto actual. Además, se recurrió al análisis de contenido, al análisis de documentos y a la triangulación de fuentes para comparar la información brindada por las diferentes fuentes consultadas, y así llegar a un resultado fidedigno. Una vez finalizado el proyecto se puede concluir que en la muestra seleccionada la obesidad infantil está influenciada por diferentes factores, entre los que se incluyen incorrectos hábitos alimentarios, la insuficiente práctica de actividades físicas, el tiempo dedicado a los videojuegos y a la televisión y a la no concientización por parte de los padres de la condición de sus hijos.

Abstract

The deep analysis of our sociality and changing and open to transformations reality. Constitutes a very accessible issue in the time being for the social sciences. One of the researched issues is the diet which has been investigated inside the antropological science by different authors. On account of all this, this on-going research that I present following is titled "*The Cienfueguerian Scholar Diet Habit*" the study of case has as a target to contribute to the develop of proper diet habits in the 5th and 6th graders students coursing this grades at the primary school "*Juan Suarez del Villar del Sol*" school located in Cienfuegos municipally. Alone its preparation period there were analyzed a great number of bibliography sources alone with documented papers and there was also used some Antro-pology's techniques which gave the possibility of the analysis the historical development of the theme of the investigation and the argumentation regarding the current context. Besides, the analyze of the context was appealed, a full analysis of the documents and the triangulation of sources to compare the obtained information given by different consulted sources giving the possibility to reach to the most reliable outcome. Once the Antro-logical project was over we can come to the conclusion that in the selected sample the Infant Obesity is influenced by different factors which can be numbered for instance, the incorrect diet habits, poor physical activities, the time destined to the video-game and the television and the lack of awareness of the children's parents.

Índice:

Introducción.....	1
Capítulo I: Marco Teórico.....	12
Epígrafe 1.1: Alimentación tradicional en Cuba.....	12
Epígrafe 1.2: La Antropología y su interés por la alimentación.....	23
Epígrafe 1.3: La Obesidad como un problema de salud.....	30
Capítulo II: Club Martiano “ <i>De la mano de Martí aprendo a cuidar mi salud</i> ”...	45
Epígrafe 2.1: Descripción del proyecto Club Martiano “ <i>De la mano de Martí aprendo a cuidar mi salud</i> ”.....	45
Epígrafe 2.2: Sujetos y Métodos.....	55
Epígrafe 2.3: Análisis de los resultados obtenidos durante el proyecto.....	60
Epígrafe 2.4: Diferencias de los resultados obtenidos entre los clasificados como sobrepeso u obeso y los normopesos.....	68
Conclusiones.....	76
Recomendaciones.....	77
Bibliografía.....	78
Anexos	

Índice de Anexos

- I. Portada de la Multimedia del Club Martiano de bioética *“De la mano de Martí, aprendo a cuidar mi salud”*
- II. Ubicación de la escuela primaria *“Juan Suárez del Villar del Sol”* en el mapa del municipio de Cienfuegos.
- III. Actividades realizadas por los escolares como parte del Club Martiano *“De la mano de Martí, aprendo a cuidar mi salud”*
- IV. Niños de 5to y 6to grado de la escuela primaria *“Juan Suárez del Villar del Sol”*
- V. Consentimiento informado para administrativos
- VI. Consentimiento informado para los familiares
- VII. Encuesta inicial aplicada a los escolares
- VIII. Mediciones antropométricas realizadas a los escolares
- IX. Cuestionario aplicado a los escolares
- X. Guía del Grupo Focal realizado con los padres
- XI. Entrevista en profundidad aplicada a los padres de los alumnos que participaron en el Grupo Focal
- XII. Encuesta de salida aplicada a los escolares
- XIII. Charlas sobre nutrición, alimentación y salud
- XIV. Frutas preferidas por los encuestados
- XV. Vegetales preferidos por los encuestados
- XVI. Alimentos preferidos y más rechazados por los encuestados

- XVII. Desayuno más consumido por los encuestados
- XVIII. Merienda más consumida por los encuestados
- XIX. Hábitos alimentarios de la muestra clasificada como sobrepeso u obeso
- XX. Tiempo dedicado a los videojuegos por la muestra clasificada como sobrepeso u obeso
- XXI. Práctica de actividades físicas por la muestra clasificada como sobrepeso u obeso
- XXII. Percepción de la imagen corporal por la muestra clasificada como sobrepeso u obeso
- XXIII. Nivel de Autoestima de la muestra clasificada como sobrepeso u obeso
- XXIV. Costumbres familiares: comer en compañía
- XXV. Mural de la escuela primaria "*Juan Suárez del Villar del Sol*"

Introducción:

El pensamiento cubano se ha caracterizado siempre por su apertura al debate y al análisis profundo de nuestra sociedad. Muchos son los temas que se abordan desde las diversas disciplinas con la certeza de que somos testigos de una realidad cambiante y abierta a las transformaciones que se instrumentan desde el conocimiento. La perspectiva del pensamiento sistémico encuentra base sólida en nuestro quehacer científico y puede ser utilizada para el análisis de temáticas que hasta el momento no habían sido tratadas en su relación con otros espacios del saber. Entre estas se encuentra la alimentación y la práctica correcta o incorrecta de hábitos alimenticios.

Diferentes ciencias han incluido los términos antes mencionados como temáticas de investigación. Además se han centrado en la implicación que tienen las mismas para los diferentes grupos humanos. Como una de las consecuencias directas de la práctica de incorrectos hábitos alimenticios se encuentran el sobrepeso y la obesidad. Entre las ciencias que han estudiado estos temas se encuentra la Antropología.

La antropología física o biológica se desarrolló en Cuba a partir de la segunda mitad del siglo XIX. El 26 de julio de 1877 se fundó la Sociedad Antropológica de la Isla de Cuba, que tuvo como sede la Real Academia de Ciencias Médicas, Físicas y Naturales de La Habana. A través de la Sociedad se institucionalizó la disciplina antropológica en el país. La totalidad de sus miembros eran hombres, de profesiones diversas, aunque la mayoría eran médicos. Los aspectos sociales y biológicos de la población cubana fueron temas de interés para sus integrantes. Desde entonces se estrecha la relación que siempre ha existido entre la medicina y la antropología¹. A fines del siglo XIX la Sociedad se vio obligada a desaparecer producto de la carencia de finanzas y las contradicciones entre sus miembros. La

¹ Ver Rangel Rivero, A. y Vázquez Sánchez, V. Análisis histórico de las investigaciones de antropología biológica aplicadas a la salud en Cuba. En Dra. Reina Fleitas Ruiz (compiladora). Investigación Antropológica en salud. Enfoque de género. Centro de Estudios Demográficos. –Universidad de La Habana, 2015. —p.9.

situación estuvo dada por la pésima realidad socioeconómica que había dejado la guerra en Cuba.

La investigación en antropología biomédica involucra básicamente a los antropólogos de las universidades y a los afiliados al Ministerio de Salud Pública, así como a otras dependencias gubernamentales. Esto tiene lugar en escuelas de medicina, hospitales, policlínicos e institutos de investigación localizados en toda la Isla, priorizándose aquellos aspectos relevantes para la salud de la población cubana actual.

En la Isla durante el transcurso del siglo XX e inicios del XXI ha aumentado el número de investigaciones antropológicas aplicadas a cuestiones de salud, en temas tales como el crecimiento y desarrollo, el envejecimiento, el climaterio y la menopausia, el embarazo, parto y puerperio, la infertilidad, la obesidad y el estado nutricional, entre otros². Sin duda alguna el tema de la obesidad y la alimentación ha ido ganando terreno en tal sentido.

Desde 1998, la Organización Mundial de la Salud (OMS) catalogó a la obesidad como una epidemia mundial debido a que existía más de un billón de adultos con sobrepeso, y por lo menos 300 millones de estos eran obesos. Los niños no están exentos de esta tendencia. En el mundo por lo menos el 10% de los infantes en edad escolar tienen sobrepeso u obesidad³.

Cuba no escapa de esta situación global como un país que vive una etapa avanzada de la transición epidemiológica. La información aportada por la observación continua en sitios centinelas, y los resultados de las “Encuestas Nacionales de Crecimiento y Desarrollo” y las “Encuestas Nacionales de Factores de Riesgos de la Población cubana”, entre otras fuentes, han señalado una

² Ver Rangel Rivero, A. y Vázquez Sánchez, V. Análisis histórico de las investigaciones de antropología biológica aplicadas a la salud en Cuba. En Dra. Reina Fleitas Ruiz (compiladora). Investigación Antropológica en salud. Enfoque de género. Centro de Estudios Demográficos. –Universidad de La Habana, 2015. —p.20.

³ Ver Carreño Nieblas, A. Programa de intervención psicoeducativa para promover estilos de vida saludables en escolares sobrepeso u obesos. –Tesis en opción al grado científico de Máster en Psicología de la Salud, Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, 2018. —p. 1.

tendencia hacia el incremento del sobrepeso y la obesidad en todas las edades y las regiones geográficas del país⁴.

Para afrontar la situación investigadores del Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos junto a un equipo multidisciplinario en el que participan además antropólogos de la Universidad de La Habana desarrollaron el proyecto “*Representaciones y creencias sobre la obesidad en Cuba. Un enfoque antropológico*”. En él fue evaluado el estado nutricional de 306 niños habaneros de 10 a 12 años y se han constatado cifras preocupantes de sobrepeso y obesidad – aproximadamente uno de cada seis niños(as) es obeso(a)⁵. Con el objetivo de contribuir al mejoramiento de la situación se realiza promoción de salud y correctos hábitos alimenticios a través del Club Martiano “*De la mano de Martí, aprendo a cuidar mi salud*”. En él se evalúa el estado nutricional de los niños y se les aplica un cuestionario sobre las variables del estilo de vida. Además, se involucran los familiares que participan en un grupo focal y son entrevistados sobre temas de alimentación y obesidad.

En bibliografías consultadas pudimos encontrar los diferentes posicionamientos metodológicos para nuestra investigación. Tal fue el caso de los artículos “*Algunas concepciones alimentarias de los cubanos*” de Niurka Núñez González⁶ y “*Antecedentes etnohistóricos de la alimentación tradicional en Cuba*” de las autoras Niurka Núñez González y Estrella González Noriega⁷, ambos artículos publicados en la Revista Cubana de Alimentación y Nutrición en el año 1999. En ellos las autoras realizan una caracterización de los hábitos alimenticios de la

⁴ Ver Carreño Nieblas, A. Programa de intervención psicoeducativa para promover estilos de vida saludables en escolares sobrepeso u obesos. –Tesis en opción al grado científico de Máster en Psicología de la Salud, Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, 2018. —p. 1.

⁵ Ver Rangel Rivero, A. y Vázquez Sánchez, V. Análisis histórico de las investigaciones de antropología biológica aplicadas a la salud en Cuba. En Dra. Reina Fleitas Ruiz (compiladora). Investigación Antropológica en salud. Enfoque de género. Centro de Estudios Demográficos. –Universidad de La Habana, 2015. —p.9.

⁶ Ver Núñez González, N. Algunas concepciones alimentarias de los cubanos. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición (La Habana) 13, (1): 46-50, 1999.

⁷ Ver Núñez González, N. y González Noriega, E. Antecedentes etnohistóricos de la alimentación tradicional en Cuba. Revista Cubana Alimentación y Nutrición (La Habana) 13, (2):145-50, 1999

población cubana en general, partiendo de qué se come; quiénes lo comen; cuándo lo comen y para qué lo comen. Los trabajos fueron de gran importancia puesto que para el estudio realizado es necesario comprender la cultura alimenticia de nuestro país.

Fue consultado además el artículo *¿Antropología de la alimentación o antropología de la nutrición?*, de la Doctora en Ciencias de la Salud María Elena Díaz Sánchez. Dicho escrito fue publicado en la Revista Catauro en el año 2012⁸. En el trabajo la autora realiza una comparación entre la antropología de la alimentación y la antropología de la nutrición, dejando aclarado que no son lo mismo. Para nuestra investigación nos apoyamos en los conceptos dados por la autora para ambos casos⁹.

El tema de la obesidad ha sido tratado por diferentes autores, desde diferentes perspectivas. La investigación realizada por Sergio Javier Villaseñor Bayardo y otros autores de la Universidad de Guadalajara, México, titulado *“Salud mental y obesidad”*¹⁰, aborda la enfermedad desde una visión psicológica, es decir, los daños psicológicos que puede producir la obesidad en las personas, con énfasis en los ocasionados en los niños. Los autores plantean que esta condición es preocupante en edades tempranas, sobre todo en las cercanas a la adolescencia o la adolescencia en sí, debido a que puede causar depresión, baja autoestima, ser víctimas del “bullying”, incluso el suicidio en casos extremos.

Desde una perspectiva antropológica la obesidad ha sido tratada en nuestro país fundamentalmente en investigaciones realizadas en La Habana. Tal es el caso de los diferentes trabajos realizados por la Facultad de Filosofía de la Universidad de La Habana en coordinación con la Facultad de Biología y el Museo Antropológico Montané. En las diferentes investigaciones los autores se plantean generalmente

⁸ Ver Díaz, M.E. *¿Antropología de la alimentación o antropología de la nutrición?* Catauro. Revista cubana de antropología. (La Habana) 12, (23), Enero–junio de 2011.

⁹ Los conceptos serán aclarados a medida que aparezcan en el cuerpo de la tesis.

¹⁰ Ver *Salud mental y obesidad*/ S.J. Villaseñor Bayardo...[et.al.]. –Guadalajara: Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Universidad de Guadalajara, Jalisco México. Vol. VIII, (2), Agosto de 2006.

hacer una caracterización socioantropológica de los factores que influyen en el sobrepeso y la obesidad en escolares habaneros fundamentalmente. En dicha dirección se encuentra la investigación de Jorge Sánchez Santiago¹¹, de Celia María Roque Trevilla¹² y de Dianet Hernández Machado¹³, et al. En las investigaciones antes mencionadas se pudo encontrar un referente metodológico sobre cómo debe realizarse una investigación relacionada con los hábitos alimenticios y con la obesidad desde una perspectiva antropológica.

En la provincia de Cienfuegos son escasos aun los trabajos relacionados con el análisis sociocultural de la obesidad. El trabajo realizado por la médico Belkis Vicente Sánchez¹⁴, titulado “*Sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 12 años*”¹⁵, trabaja esta cuestión desde una perspectiva biomédica. Dicha investigación partió de un estudio descriptivo de corte transversal, en el que se incluyeron 39 niños, seleccionados al azar, pertenecientes al área V del municipio Cienfuegos, en el período de marzo 2014 a junio 2015. Las variables analizadas fueron: edad, sexo, peso, talla, evaluación nutricional, cifras de tensión arterial, antecedentes familiares de enfermedades no transmisibles. Los resultados arrojaron que existió un predominio del sexo femenino (51,3%) y de los grupos de edad de 5-6 años (41,0%) y 7-8 años (28,2%). El 71,8% tuvo tensión arterial normal y el 35,90% de los niños fue evaluado como obeso según el índice de masa corporal. El sobrepeso/obesidad y la hipertensión fueron los antecedentes más referidos por las madres (60,0% y 33,3%); entre los padres la hipertensión arterial ocupó el primer lugar, seguida del sobrepeso/obesidad y la diabetes mellitus. Los autores

¹¹ Ver Sánchez Santiago, J. Caracterización socioantropológica de los factores que influyen en el sobrepeso y la obesidad en estudiantes de tres escuelas primarias de La Habana. Diplomado Antropología y Patrimonio. Colegio Universitario San Gerónimo-UCAM, Universidad de La Habana, 2013.

¹² Ver Roque Trevilla, C.M. Estilo de vida, estado nutricional y percepción de la imagen corporal en escolares habaneros. En Dra. Reina Fleitas Ruiz (compiladora). Investigación Antropológica en salud. Enfoque de género. Centro de Estudios Demográficos. –Universidad de La Habana, 2015. –p.29.

¹³ Ver Hernández Machado, D. Estilos de vida e imagen corporal en escolares habaneros obesos y con sobrepeso y sus familiares. Tesis de Diploma Museo Antropológico Montané. La Habana, 2016.

¹⁴ Trabajadora del Policlínico Docente Universitario Manuel Fajardo, Cienfuegos, Cuba, CP: 55100.

¹⁵ Ver Sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 12 años/ B. Vicente Sánchez...[et.al.]. Tomado de: <http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/445>.

podieron llegar a la conclusión de que un alto porcentaje de los niños es obeso desde edades tempranas de sus vidas.

Se consulta además, el texto del Doctor en Ciencias Fernando Carlos Agüero Contreras, titulado “*Sociedad, Cultura y Currículum escolar. Reflexiones, análisis y propuestas desde un estudio de caso en Cuba.*” La obra fue publicada en el año 2006 en la Ciudad de Münster, Alemania. La misma, se propuso como objetivo estudiar la interacción cultura comunitaria – currículum escolar, considerando además el análisis y experiencias de innovación curricular que el autor desarrolló en áreas comunitarias de difícil acceso de la provincia de Cienfuegos y cuyas actividades se fundamentan en determinadas variantes de la investigación acción participativa para analizar la interacción cultural entre la cultura comunitaria y el currículum de la escuela secundaria¹⁶. El trabajo se desarrolló a partir de un estudio de casos múltiple donde se analizan un asentamiento humano o comunidad de la zona montañosa, una escuela primaria, y una escuela secundaria. Sobre este análisis se diseñaron y ejecutaron innovaciones curriculares, que sirven de base a la intervención sociocultural.

También se analizó la Tesis presentada en opción al título académico de *Máster en Psicología de la Salud*, de la Licenciada Arianna Carreño Nieblas. La investigación se propuso como objetivo general proponer un programa de intervención psicoeducativa saludable en escolares sobrepeso u obeso¹⁷. Dicha investigación fue de gran ayuda debido a que su autora forma parte de este proyecto. A pesar de caracterizar variables distintas el resultado final coincide y las causas de la obesidad infantil que la autora plantea en las conclusiones de su tesis concuerdan con las alcanzadas en esta investigación.

¹⁶ Ver Agüero Contreras, F.C. *Sociedad, Cultura y Currículum escolar. Reflexiones, análisis y propuestas desde un estudio de caso en Cuba.* –Münster: Olaf Gaudig & Peter Veit GbR. www.wvberlin.de, 2006.

¹⁷ Ver Carreño Nieblas, A. *Programa de intervención psicoeducativa para promover estilos de vida saludables en escolares sobrepeso u obesos.* –Tesis en opción al grado científico de Máster en Psicología de la Salud, Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, 2018. —. p 7.

Atendiendo a la necesidad de profundizar en esta área del conocimiento en la provincia, se llevó a cabo un estudio descriptivo en la escuela primaria “*Juan Suárez del Villar del Sol*” del municipio de Cienfuegos. A partir de ello se propone como **problema de investigación**: ¿Cómo inciden los hábitos alimentarios en la salud de los escolares de 5to y 6to grado de la escuela primaria “*Juan Suárez del Villar del Sol*” del municipio Cienfuegos?

Tema de objeto: Se define como tema de objeto los hábitos alimentarios desde una perspectiva antropológica.

Para la investigación nos propusimos los siguientes objetivos:

Objetivo General

- Contribuir al desarrollo de correctos hábitos alimentarios en escolares de 5to y 6to grado de la escuela primaria “*Juan Suárez del Villar del Sol*” del municipio Cienfuegos.

Objetivos específicos:

1. Describir los hábitos alimentarios tradicionales en Cuba.
2. Analizar la relación entre los hábitos alimentarios y la salud atendiendo al estado nutricional de los escolares.
3. Estimular el desarrollo de correctos hábitos alimentarios en escolares cienfuegueros.

Métodos y técnicas utilizadas:

Dentro de los métodos teóricos utilizados en la investigación se encuentra el **Histórico – Lógico** que permitió analizar el desarrollo histórico del tema de investigación y la argumentación acerca del contexto actual. El **Analítico – Sintético** se utilizó para analizar, comparar y confrontar la literatura relacionada con el problema científico. El otro método utilizado fue el **Inductivo – Deductivo**,

mediante el cual se realizó un razonamiento orientado de lo general a lo particular en los diferentes momentos de la investigación.

Dentro de los métodos del nivel empírico utilizados para la realización de la investigación se encuentra el **Análisis de contenido**, que permitió tratar los textos no sólo como signos dotados de un significado conocido por su emisor, sino como indicios que dicen sobre ese mismo emisor, o generalizando, indicios sobre el modo de producción de un texto. El **Análisis de documentos** permitió el estudio crítico de la bibliografía y los documentos relacionados con el sobrepeso y la obesidad con el propósito de sistematizar las principales concepciones teóricas y prácticas que son referencias básicas a tener en cuenta en la investigación. Fue aplicada la **Triangulación de fuentes**, como otros de los métodos empíricos; con su ayuda se pudo comparar la información brindada por las diferentes fuentes consultadas, para así llegar a un resultado fidedigno. Además se declara la utilización del método **Investigación – Acción** debido a que nuestra investigación se propone como objetivo final producir conocimientos y acciones útiles para un grupo de personas, a la vez que se capacitan mediante el proceso de construcción y utilización de su propio conocimiento. Dentro de las modalidades de Investigación – Acción, nuestro trabajo es una **Investigación Acción Participativa (IAP)**, porque se investiga desde la participación directa con la muestra escogida, estableciendo una nueva perspectiva en torno a las relaciones entre investigador e investigado¹⁸.

A lo largo de la investigación fueron utilizadas diferentes técnicas. En un primer momento fue aplicada la encuesta de entrada, pues además de describir, era necesario saber las condicionantes de la situación investigada. Posteriormente fueron utilizadas las técnicas propias de la Antropometría (medidas de talla, peso, circunferencia de la cintura y pliegues de la piel) para la recopilación de los datos necesarios para clasificar a cada uno de los integrantes de la muestra seleccionada. También se aplicó el cuestionario a la totalidad de los niños, para

¹⁸ Ver Metodología de la investigación cualitativa/ G. Rodríguez Gómez...[et.al.]. – La Habana: Editorial Félix Varela, 2006. pp.55-56.

recopilar información masiva sobre elementos que permitieran caracterizar su realidad. El Grupo focal se realizó con los padres de los niños clasificados como obesos o sobrepesos para indagar en las actitudes y reacciones del grupo social con el cual se trabajaba frente a una situación que les afecta. Además fue utilizada la entrevista en profundidad a los padres que asistieron al Grupo Focal con el objetivo de recopilar cualitativamente la información mediante el testimonio directo de los participantes. En el caso del Juego de roles es utilizado para determinar cómo los individuos participantes comprenden e interpretan su realidad¹⁹. Como última técnica fue aplicada la encuesta de salida para comprobar la efectividad del proyecto.

Hipótesis: *La obesidad infantil es multifactorial, en los escolares de 5to y 6to grado de la escuela primaria “Juan Suárez del Villar del Sol” del municipio de Cienfuegos, está influida en gran medida por los incorrectos hábitos alimentarios que desarrollan los escolares.*

Metodología: Mixta (cuantitativa y cualitativa)

Se declara la metodología mixta en la investigación porque se trabaja tanto con la cualitativa como con la cuantitativa. El uso de la cuantitativa está dado en la medida que se manejan variables que solo adquieren una significación concreta mediante su expresión numérica. La cualitativa se declara al analizar variables que determinan las características propias de cada uno de los individuos con los cuales se trabaja.

Justificación y Novedad Científica de la investigación

En el año 2017 el Departamento de Estadística de la Dirección Provincial de Salud de Cienfuegos planteó, según sus bases de datos, que en el municipio Cienfuegos existían 80 escolares obesos de 5 a 9 años y 104 de 10 a 14 años. Sin embargo, en seis estudios similares al nuestro se pudo constatar que el 50% de los niños en

¹⁹ Cada una de las técnicas utilizadas será abordada con más profundidad en el Epígrafe 2.2 de la investigación.

edad escolar eran obesos o sobrepesos²⁰. Esto demuestra una clara contradicción en los resultados. La situación se puede explicar de la siguiente manera: el Departamento de Estadística de la Dirección Provincial de Cienfuegos, para actualizar sus datos, se basa en los niños que reciben atención médica; sin embargo, sabemos que los niños solo son llevados al médico cuando se enferman. Es decir, que la mayoría de los niños obesos o sobrepesos del municipio Cienfuegos no han asistido al médico con regularidad, porque a veces no son considerados como enfermos lo que nos lleva a pensar que la gran mayoría de los padres o tutores legales de los menores no perciben la obesidad como una enfermedad.

Lo planteado demuestra la necesidad de implementar programas educativos que tengan como objetivo promover estilos de vida saludables a los menores, a la vez que se trabaje en función de que los padres comprendan la necesidad e importancia de prevenir la obesidad desde edades tempranas. Precisamente esa es la labor desempeñada por los miembros del proyecto Club Martiano “*De la mano de Martí, aprendo a cuidar mi salud*”, que pretende no solo realizar el trabajo con los escolares, sino también con todo el universo que les rodea. En este aspecto se centra la novedad científica del tema, pues a pesar de la delicada situación que existe en relación a la obesidad infantil en la provincia de Cienfuegos, no se han implementado suficientes programas de intervención encaminados a mejorar la situación.

Estructura Capitular:

La investigación cuenta con un primer capítulo titulado: *Marco Teórico*, que tiene a su vez tres epígrafes: *Alimentación tradicional en Cuba; La Antropología y su interés por la alimentación; La Obesidad como un problema de salud*. En este primer capítulo se describen los hábitos alimentarios tradicionales en Cuba. Además se fundamenta el interés de la ciencia antropológica por la alimentación y

²⁰ Ver Carreño Nieblas, A. Programa de intervención psicoeducativa para promover estilos de vida saludables en escolares sobrepeso u obesos. –Tesis en opción al grado científico de Máster en Psicología de la Salud, Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, 2018.

los diversos conceptos que emergen de ella. Posteriormente se argumenta la situación de la obesidad infantil como un problema de salud en Cuba y el mundo.

El segundo capítulo *Proyecto Club Martiano “De la mano de Martí aprendo a cuidar mi salud”*, cuenta con cuatro epígrafes titulados: *Descripción del proyecto “De la mano de Martí, aprendo a cuidar mi salud”*; *Sujetos y Métodos*; *Análisis de los resultados obtenidos durante el proyecto*; *Diferencia de los resultados obtenidos entre los clasificados como sobrepeso u obeso y los normopesos*. En este se analiza cómo estimular el desarrollo de correctos hábitos alimentarios en escolares cienfuegueros a través de la implementación del proyecto, se valoran las principales técnicas utilizadas y termina con el análisis de los resultados obtenidos una vez aplicadas las técnicas anteriormente descritas.

Capítulo I: Marco Teórico

En el capítulo se abordan las características más importantes que definen la alimentación tradicional cubana, demostrando que esta es la unión de diferentes culturas y tradiciones que han ido evolucionando a lo largo de la historia. No se puede hablar de comida tradicional cubana sin mencionar a los primeros pobladores de la Isla, quienes unieron sus tradiciones a las españolas, luego de la conquista y colonización del país. El componente africano es muy importante, debido a la cantidad de mano de obra esclava que demandó Cuba. Aunque son estos los más importantes, no se puede obviar el componente chino, francés, estadounidense, caribeño, etc. Todos ellos se fueron entrelazando para poco a poco conformar la comida tradicional cubana.

Se aborda además, la Antropología de la alimentación, la cual ha centrado su estudio, en todo el proceso alimenticio desde un punto de vista social y cultural y los complejos conceptos que de ella se derivan. Entre las consecuencias de desarrollar incorrectos hábitos alimentarios está la obesidad y como es valorada, en tanto enfermedad que puede incidir en los diferentes grupos etarios, sin distinción de sexo o grupo social.

Epígrafe 1.1: La Alimentación tradicional en Cuba.

Según el diccionario de la Academia de Lengua Española se entiende por alimentación a la ingestión de alimentos por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. Desde la ciencia antropológica el término “alimentación” engloba un concepto más complejo²¹.

Alimentarse es una necesidad primaria. Para sobrevivir el ser humano debe comer, no solo para subsistir, sino también para mantener un buen estado de salud y alcanzar un desarrollo físico y mental óptimo. Los alimentos no tienen una

²¹ Ver Cuba. Centro de Lingüística Aplicada. Diccionario Básico Escolar. Tomo I. Sección A. – Santiago de Cuba: Editorial Oriente, 2009. --p. 44.

función exclusivamente fisiológica o psíquica, sino también cultural y social. La alimentación satisface una necesidad biológica primaria del hombre, entendido como un ser social dotado de cultura. A su vez, la cultura influye sobre el comportamiento relacionado con el consumo de alimentos y en última instancia sobre el estado nutricional de la gama de individuos que integran cada población.

El componente alimentario del hombre no está guiado en mayor parte por su instinto, sino por su cultura. El ser humano aprende a comer de acuerdo con las reglas que operan en su sociedad. Según la Doctora Isabel González Turmo, la alimentación es un factor de diferenciación cultural; quizás uno de los más evidentes y confrontados²². La dimensión social de la alimentación afecta a casi todos los contextos en que generalmente ésta se desenvuelve, los cuales son muchos y variados. Lo cierto es que la humanidad no ha dejado de comer o de echar en falta la comida un solo día de su historia y generalmente ha comido acompañado. Es así que ricos y pobres, hombres y mujeres, jóvenes y ancianos han enfrentado sus gustos, convirtiendo a la alimentación en una indiscutible señal de identidad.

Las particularidades etnográficas de las comidas en su mayor parte se derivan de una tradición étnica establecida históricamente. Esta temática se ubica entre los objetivos centrales del estudio antropológico de la alimentación. Los principales antecedentes étnicos de Cuba fueron el hispánico y el africano y fueron ellos, sobre todo el primero, los que moldearon en lo fundamental los hábitos alimentarios del cubano. No obstante, en el apretado esbozo histórico que se ofrece a continuación, se intenta rastrear además otros componentes que también confluyeron en la formación del pueblo cubano, y su posible influencia en la alimentación.

La población indígena de Cuba fue sometida, desde los inicios de la conquista y colonización de la isla, a un proceso de exterminio que llevó a su pronta

²² Ver González Turmo, I. La dimensión social de la alimentación: concepciones metodológicas. --Ponencia. Departamento de Antropología Social de la Universidad de Sevilla. --p.4.

desaparición como etnos propiamente dicho ya en el siglo XVI; sus restos poco a poco se diluyeron en la nueva población. No obstante, el aporte indígena en algunas esferas de la cultura cubana, y en particular en la alimentación, es innegable. Así, en los primeros tiempos los españoles se vieron obligados a adoptar algunas costumbres indígenas, con la yuca como principal elemento por su utilización en la elaboración del casabe —sustituto del pan— y el consumo de los alimentos que ofrecía la isla, como diferentes tubérculos, maíz, algunas variedades de frijoles, frutas, etc.. Además, consumían pescados, otros productos del mar y las carnes de los animales que habitualmente ingerían los indígenas: iguanas, jutías, cocodrilos y diferentes aves. Algunos de estos alimentos fueron rechazados posteriormente, pero otros pasaron a ocupar un importante lugar en la alimentación no sólo de la nueva población, sino también de otros pueblos del mundo, como la yuca y el maíz. También se aceptaron de forma generalizada el abundante uso del ají como condimento en nuestra cocina y la forma de asar en parrilla, la "barbacoa" indígena²³.

Desde el mismo momento de la conquista el español trajo consigo los animales domésticos de que carecía la isla, y que en Cuba se reprodujeron con gran rapidez. Luego fueron introducidos en distintas épocas diferentes cultivos —originarios de diversas regiones del mundo—, entre los cuales serían de resaltar la caña de azúcar, el arroz, algunas variedades de leguminosas, múltiples hortalizas y tubérculos, frutas, especias, el trigo, el café, el cacao, la papa. Poco a poco se impuso el modelo de alimentación de los conquistadores, reforzado además con la importación de los productos a que estaban acostumbrados, como la harina de trigo, los aceites, los vinos. Del predominio de la dieta aborígen se pasó a una dieta basada en el arroz, los frijoles, las carnes, la leche, el huevo. Pero ya lo encontrado en la isla había sido incorporado. El ajiaco aborígen, por ejemplo, se fusionó con la olla española, al agregársele las carnes de cerdo y de res, y más tarde otras viandas de origen africano. Los tubérculos y el maíz se incluyeron en

²³ Ver Núñez González, N. Algunas concepciones alimentarias de los cubanos. Revista Cubana de Antropología y Nutrición (La Habana) 13, (1): 46-50, 1999.

platos de la cocina española, en potajes y diferentes guisos. Los garbanzos y las habas, tradicionales de España, fueron sustituidos casi completamente en Cuba, con el transcurso del tiempo, por las judías, los frijoles colorados y los negros, pero ya preparados en potajes al uso español²⁴.

Después de la desaparición de la población indígena, a mediados del siglo XVI, y hasta finales del XVIII, la población blanca de origen español en Cuba siempre fue mayoritaria, condicionado entre otras causas, por las constantes inmigraciones que llegaron a la isla a lo largo del tiempo, tanto espontáneamente desde la Península, como forzadas por los diferentes acontecimientos políticos que sacudían a la metrópoli. Como ejemplo de estas últimas se puede mencionar, a mediados del siglo XVII, la provocada por la ocupación inglesa de Jamaica. Buena parte de la inmigración, y dentro de ella básicamente la de origen canario — mayoritaria por las relaciones privilegiadas existentes entre Islas Canarias y la colonia—, pasó a formar parte de los pequeños agricultores dedicados en gran medida al cultivo del tabaco, sobre todo en Pinar del Río, La Habana, Las Villas y algunas zonas de Oriente²⁵.

A finales del siglo XVIII y principios del XIX, el temor al número creciente de esclavos y su encarecimiento por los riesgos de la trata —ilegal a partir de 1820—, trajeron consigo la búsqueda de alternativas, entre las cuales estuvo el intento de fomentar la colonización blanca de algunos territorios. También en este período llegaron a Cuba oleadas de inmigrantes de origen español, desplazados de los territorios perdidos por la corona (de la Florida y Luisiana, Santo Domingo y, más tarde, de las antiguas colonias de América Latina), quienes ocuparon regiones antes apenas habitadas del centro y oriente del país. La inmigración desde

²⁴ Ver Núñez González, N. Algunas concepciones alimentarias de los cubanos. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición (La Habana) 13, (1): 46-50, 1999.

²⁵ *Ibíd.*

España se mantiene a lo largo del siglo XIX y toda la primera mitad del XX, incorporándose a la ya rica amalgama que constituía el pueblo cubano²⁶.

Es posible suponer que ya con Velázquez pasaron a Cuba los primeros negros, que habrían sido traídos de España. La importación de esclavos africanos fue poco significativa hasta finales del siglo XVI, cuando comenzó a aumentar con el nacimiento de la industria azucarera y el establecimiento de los primeros ingenios. A partir de entonces la esclavitud en Cuba tuvo un lento ascenso, acorde con el limitado desarrollo económico del país. La mayoría de los esclavos introducidos iba a parar a La Habana y sus alrededores, centro de la vida económica, política y cultural de la isla, y donde se encontraba la industria azucarera, destino fundamental del trabajo esclavo. La industria tabacalera y la ganadería empleaban pocos de ellos, y eran, sobre todo la segunda, las actividades económicas más importantes de otras regiones del país²⁷.

Ahora bien, a los negros esclavos, privados en gran medida de su identidad —a lo que hay que añadir la confluencia de diferentes etnias—, fueron obligados a adaptarse a la cultura del blanco dominante. En cuanto a la alimentación, esta población, en su mayoría hombres —y son generalmente las mujeres las encargadas de transmitir de generación a generación los conocimientos acumulados en esta esfera—, estaba imposibilitada de escoger su dieta, no sólo por las características del régimen de explotación al que estaba sometida, sino también por la ausencia, en el nuevo medio, de muchos componentes de la ración africana.

Pero los españoles, no obstante, recibieron su influencia, aunque sólo fuera por el hecho de que eran negros —libres o esclavos— los que se ocupaban generalmente de la preparación de las comidas. Por otro lado, de África trajeron productos como la malanga, los plátanos, el ñame, el quimbombó, y muchos de

²⁶ Ver Peña Gómez. L. Un comerciante polivalente asturiano en la región histórica de Cienfuegos: Acisclo del Valle Blanco. Tesis en opción al título de Licenciado en Historia. Universidad de Cienfuegos, 2016.

²⁷ Ver Núñez González, N. Algunas concepciones alimentarias de los cubanos. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición (La Habana) 13, (1): 46-50, 1999.

los platos preparados con ellos, sin los cuales es imposible hablar de la cocina cubana. El abundante consumo de arroz blanco en la dieta del cubano, solo o mezclado con frijoles —esto último ausente en España—, el congrí (o "moros y cristianos"), el puerco asado en púa, parecen ser influencia africana; o productos de la recreación por los negros de los recursos disponibles para la elaboración de sus comidas²⁸. Pero en este caso no puede obviarse el papel desempeñado por condiciones históricas y socioeconómicas, tanto del desarrollo de la pesca en Cuba, como de la distribución de los productos del mar. Tanto en África como en Cuba el poco desarrollo de las vías de comunicación y la falta de una infraestructura adecuada impedían el consumo de tales productos con mayor frecuencia.

Este breve esbozo de la historia étnica del pueblo cubano no puede concluir sin mencionar la influencia de otros pueblos, como el francés, el franco-haitiano, el chino, etc., que aunque en menor medida, más tarde y en diferentes épocas, también influyeron en la conformación de nuestro sistema alimentario. La inmigración francesa y franco-haitiana, ocurrida a fines del siglo XVIII y principios del XIX, se asentó fundamentalmente en la región oriental, pero abarcó otras regiones como La Habana y sus alrededores, Cárdenas, Cienfuegos, etc., e impulsó el fomento de cafetales, que llegaron a cobrar gran importancia, ocupando numerosos esclavos, en todas las zonas montañosas de Cuba. Es a partir de entonces que ya se consolida en la isla el uso del café, que desplaza al chocolate y se convierte en la bebida nacional.

En el marco de la búsqueda ya mencionada de fórmulas alternativas a la esclavitud recomenzó en Cuba, desde mediados del siglo XIX, la importación de braceros yucatecos —cuya huella se confunde con la de nuestros pobladores autóctonos—, y comenzó la de los chinos. Una fuerte inmigración de estos últimos —en general menos dados al mestizaje cultural y étnico— se produjo también en

²⁸ Ver Núñez González, N. Algunas concepciones alimentarias de los cubanos. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición (La Habana) 13, (1): 46-50, 1999.

el primer cuarto del siglo XX. Por otro lado los chinos, aunque en menor medida que los negros, también fueron empleados frecuentemente como cocineros. A pesar de que la influencia de este grupo en las comidas tradicionales cubanas es menos visible, su huella puede encontrarse por casi todo el país, sobre todo en los métodos de elaboración de algunos alimentos, como es el caso de los platos preparados con col, y el dulce de calabaza china²⁹.

Terminada la guerra hispano-cubano-norteamericana, con la ocupación de Cuba por los Estados Unidos y su marcada influencia económica en prácticamente todas las esferas de la economía nacional, fueron asimiladas extensas zonas de Camagüey y Oriente. En esta región, y especialmente en Isla de Pinos, aunque se manifestó también en las otras provincias del país, comenzó un intenso proceso de penetración norteamericana. Sus huellas en la alimentación son difíciles de precisar, pero no se puede dejar de mencionar su influencia en la celebración de la fiesta de los Quince Años, el Día de los Enamorados, y en la presencia del "cake" en esas y otras ocasiones festivas. También ya en el primer cuarto del presente siglo se registró una intensa importación de braceros antillanos — haitianos y jamaicanos fundamentalmente— en las nuevas zonas azucareras de Camagüey y Oriente. De los primeros parece llegarnos el domplem o domplín (bolas de harina de trigo que se agregan a los potajes y otros guisos), y también el uso del bledo y otras hojas en la preparación del calalú, de marcado antecedente africano, consumido aun hoy, aunque escasamente, en zonas de Guantánamo³⁰.

Este intento de reconstrucción etnohistórica constituye solo una aproximación al tema de la génesis del sistema alimentario cubano. Es muy difícil afirmar categóricamente que uno u otro plato de la cocina tradicional cubana es hispánico, africano, aborigen, o de otras procedencias étnicas. En el transcurso de los procesos étnicos que dieron origen a la nacionalidad cubana, los alimentos

²⁹ Ver Torres-Cueva, E. Historia de Cuba 1492-1898. Formación y liberación de la nación. –La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2002. –p. 63

³⁰ Ver Núñez González, N. Algunas concepciones alimentarias de los cubanos. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición (La Habana) 13, (1): 46-50, 1999.

aportados por cada uno de sus componentes al sistema alimentario fueron modificados, obteniéndose un resultado cualitativamente diferente, como arista de ese fenómeno cultural que Don Fernando Ortiz definiera como transculturación. Los hábitos alimentarios³¹ de los cubanos fueron evolucionando con el tiempo, sin embargo en la actualidad “*el cubano*”, sin importar el país donde resida, mantiene sus costumbres en cuanto al consumo de algunos tipos de comidas y de platos según sea la ocasión.

Entre las comidas diarias preferidas por los cubanos se distinguen el desayuno, el almuerzo, la comida y la merienda. Para la mayoría de los cubanos es la comida la ocasión diaria más importante, para la cual se reservan los mejores platos, entre otras razones porque es cuando están todos los miembros de la familia reunidos. La merienda, por el contrario, es la ocasión de menor presencia, se considera una comida sólo complementaria, excepto para los niños y algunos enfermos. Lo más característico de esta ocasión son los dulces, hoy casi siempre caseros (por la ausencia de dulces en conserva de producción industrial). Cuando nos referimos a comidas festivas, se destacan en nuestra cultura, los platos preparados con carne de puerco, casi siempre asada. En caso de enfermedad o fallecimiento de algún familiar se prefieren los caldos y sopas de aves (pollo o gallina). En esta última ocasión, si se preparan comidas para los que vienen de lejos al funeral —como sucede aún en muchas zonas rurales, sobre todo de difícil acceso—, no se presentan nunca carnes asadas, sino preferentemente en fricasé o fritas³².

Cada pueblo tiene su forma particular de preparar los alimentos. En el caso cubano puede citarse la preparación de la mayoría de los potajes agregándoles viandas como la calabaza, malanga o guagüí, mientras que es muy frecuente

³¹ Se entiende por hábitos alimenticios al modo de comportamiento rutinario y espontáneo mediante el cual los individuos de una población eligen los alimentos que consumen diariamente y que por tanto constituyen sus costumbres alimentarias. Estas a su vez son hábitos colectivos que forman parte de la cultura local. Una de sus características es su estabilidad al cambio. La mayoría de los hábitos en el adulto son costumbres que se han formado durante muchos años, de ahí que sean difíciles de modificar, no obstante, no son inmutables. Tomado de: Álvarez Munárriz, L. Gaceta de Antropología, 2009, 25 (1), artículo 27. Tomado De: <http://hdl.handle.net/>

³² *Ibidem*.

escuchar que los frijoles negros no llevan “viandas” (o cuando más malanga, según algunos). También se aprecia la inclusión o no del boniato en el ajiaco —en dependencia más directa de la tradición familiar y/o en el gusto personal— pues según algunos “lo endulza”. Por otro lado, es común la presentación del arroz blanco combinado con potajes, o con alimentos preparados en salsa, porque de no ser así la comida queda “seca”. Es muy común la unión de la harina de maíz con el boniato hervido, porque “pegan”. En cuanto a los vegetales, los más consumidos por la generalidad de la población son el tomate, el aguacate, la habichuela y la lechuga; la col y el pepino son consumidos, pero al decir en el argot popular “son muy pesados”. Está generalizada la idea de que la guanábana es una fruta fría, inapropiada para los niños pequeños o en caso de resfriados; o que la miel de abeja, por el contrario, es “muy caliente”. Asimismo, se considera que la carne de cerdo es “pesada”, mientras la de pollo es más “ligera” y, por ende, más adecuada para determinadas dietas especiales³³.

En cuanto a algunas dietas específicas encontradas en la población del país se puede plantear que son variadas. Muchas de las ideas al respecto revelan hoy la influencia del nivel educacional de la población, de los conocimientos adquiridos mediante la divulgación científica y de la atención médica generalizada y personalizada. Por ejemplo, a los niños es apropiado suministrarles una dieta “especial” solo mientras son muy pequeños, sus alimentos son batidos y colados. Actualmente se evidencia la influencia de las campañas a favor de la lactancia materna, y la incorporación de nuevos productos a la dieta infantil se hace generalmente según las indicaciones médicas. Para esta etapa está muy generalizada la preferencia por la malanga o guagüí como los alimentos más adecuados, y cierto rechazo a la papa (que “provoca acidez”), sobre todo entre las personas de mayor edad. Aproximadamente a partir del año comienzan a

³³ Ver Núñez González, N. Algunas concepciones alimentarias de los cubanos. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición (La Habana) 13, (2): 45-50, 1999.

consumir "de todo", pero se les garantiza por lo general el consumo diario de proteínas de origen animal (carnes, huevos, leche)³⁴.

En el caso de las embarazadas, pueden y deben comer "de todo", pero su dieta debe ser balanceada, reforzada en proteínas de origen animal, y con abundante consumo de líquidos. Sus alimentos deben prepararse bajos de sal y con poca grasa. Lo mismo se aplica respecto a la alimentación durante el período de lactancia y precisamente para garantizar que sea abundante se sugiere el consumo frecuente por las embarazadas y madres lactantes de horchatas de ajonjolí, maní, y otros productos que estimulan la secreción de la leche materna. Por otro lado, a los enfermos se les suministra una dieta según la enfermedad y la prescripción facultativa. Para muchas dolencias se preparan sopas y purés de viandas ("dieta blanda"). Ante enfermedades diarreicas, por lo general se restringe la alimentación a plátanos verdes en puré³⁵.

La situación económica, a partir de los años noventa del siglo XX, ha condicionado el consumo de infusiones no ya con fines curativos o profilácticos, sino como bebida para el desayuno o la merienda (caña santa, manzanilla, romerillo, menta). La parte más utilizada en la preparación de los remedios son las hojas, aunque a veces se emplean tallos, raíces y flores.

Cuando de alimentación de los ancianos se trata, la mayoría recomienda que la última comida del día sea ligera y se realice temprano. Para esta etapa de la vida —como para los niños— son importantes los horarios de alimentación, no debe faltar ninguna de las comidas diarias. De acuerdo con las enfermedades asociadas comúnmente con la edad (hipertensión arterial, diabetes), se les preparan platos bajos de sal y grasa; se considera que el alimento fundamental para ellos es la leche.

³⁴ Ver Núñez González, N. y González Noriega, E. Aspectos etnohistóricos de la Alimentación en Cuba. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición* (La Habana) 13, (2):45-50, 1999

³⁵ *Ibídem*.

Se puede afirmar que para los cubanos son imprescindibles en la dieta el arroz, los frijoles, las "viandas" (tubérculos, raíces feculentas y plátano) y las carnes, productos a partir de los cuales se preparan los platos básicos de la cocina tradicional. También ocupan lugar importante el maíz y los vegetales frescos consumidos en ensaladas, pero estos últimos, a pesar de presentarse habitualmente, han sido considerados históricamente sólo complementarios³⁶. La influencia de la divulgación sobre estos temas ha introducido matices apreciables actualmente. Se puede observar cada vez más la combinación de las comidas nacionales con aquéllas producidas por la industria alimentaria actual. Así, es casi universal el consumo del café, el té, la cerveza, los refrescos, las conservas de carnes, pescados, vegetales y frutas, las pastas, y de diversas confituras.

Todo lo anteriormente planteado provoca cuestionarse acerca de cuáles serían las tendencias más comunes en Cuba a la hora de elaborar los alimentos y se comprueba que es costumbre preferir los alimentos elaborados en la propia casa; pero también que sobre todo en el caso de ancianos que viven solos —en el medio urbano— es algo frecuente que se consuman platos adquiridos en fondas y otros establecimientos. En general se prefieren los platos salados. Los dulces ocupan una posición secundaria, se preparan para consumir después de las comidas, como postres y, sobre todo, para las meriendas. Los métodos tradicionales de conservación de los alimentos, aún utilizados por la población rural, han sido desplazados —en el medio urbano casi absolutamente— por la presencia de los refrigeradores. En el campo es inusual guardar alimentos cocinados de un día para otro, si se dejan del almuerzo para la comida —cosa tampoco muy frecuente— se conservan en las propias cazuelas, bien tapadas y en un lugar fresco. En la ciudad existe la concepción, bastante generalizada, de

³⁶ Ver Núñez González, N. y González Noriega, E. Diferencias regionales en las comidas tradicionales de la población rural de Cuba. Artículos Originales. *Revista Cubana Alimentación y Nutrición* (La Habana) 9, (2), 1995.

que los alimentos cocinados deben guardarse en el refrigerador en vasijas de cristal o en su defecto de plástico, nunca en ollas de metal³⁷.

La alimentación es un proceso complejo y su práctica depende del grupo humano y del lugar donde se realice. Por tal motivo el término ha interesado a diferentes ciencias, no solo por su complejidad sino, principalmente, por su trascendencia en la reproducción biológica y social de los grupos humanos; también por su cotidianidad y frecuencia. Por regla general, las personas comen a diario y en varias ocasiones y muchas de las actividades que llevan a cabo a lo largo del día están en función de garantizar dicho consumo. Además, se trata de un fenómeno tan cotidiano como ambivalente, pues ha de dar respuesta tanto a preocupaciones médicas o nutricionales como a intereses económicos y políticos, sin olvidar los estéticos.

Entre las ciencias que han centrado a la alimentación como objeto de estudio está la Antropología, especialmente en la Antropología de la alimentación.

Epígrafe 1.2: La Antropología y su interés por la alimentación

La Antropología es la ciencia que estudia al ser humano de forma integral. Para abarcar su objeto de estudio, recurre a herramientas y conocimientos producidos por otras ciencias: las sociales y las naturales. El fin de la ciencia antropológica es producir conocimiento sobre el ser humano en diversas esferas, intentando abarcar tanto las estructuras sociales de la actualidad, la evolución biológica de nuestra especie, los modos de vida de pueblos que han desaparecido, así como la diversidad de expresiones culturales y lingüísticas que caracterizan a la humanidad. Dentro de las ramas de esta ciencia encontramos la Antropología biológica, que se centra en el estudio del origen, evolución, adaptabilidad y variabilidad biológica (intra e interpoblacional) de los grupos humanos en las

³⁷ Núñez González, N. y González Noriega, E. Diferencias regionales en las comidas tradicionales de la población rural de Cuba. Artículos Originales. Revista Cubana Alimentación y Nutrición (La Habana) 9, (2), 1995.

dimensiones temporal y espacial. Es decir, analiza de conjunto lo biológico y lo social en los estudios del hombre.

Si se parte del hecho de que el hombre primero se alimenta, para después nutrirse, la Antropología de la alimentación enmarca todo el proceso alimenticio desde un punto de vista social y cultural; aquí se incluyen las relaciones entre los hombres ante el alimento, las tradiciones culinarias, el análisis sobre el consumo, las prácticas, conductas y hábitos de alimentación, elementos de seguridad y políticas alimentarias, entre otras particularidades. La Antropología nutricional, en cambio, se refiere a la influencia que ejercen los alimentos en el acto de nutrirse, englobando todas las modificaciones corporales que se producen ante una buena o mala nutrición en las diferentes etapas de la vida. Se debe recordar que el componente nutricional se refiere al proceso mediante el cual el organismo obtiene energía y nutrientes de los alimentos para el sostenimiento de las funciones vitales y de la salud³⁸.

Por otra parte, ambas aristas aparecen unidas, puesto que una condiciona a la otra en el plano conceptual. Aunque la Antropología de la alimentación tiene una relación necesaria con la nutrición y la investigación biomédica, porque la salud humana está condicionada por todo lo que se ha ingerido —posición un tanto determinista—, existen otros planteamientos que demuestran un vínculo más amplio e interactivo entre lo cultural y lo biológico en el plano de la alimentación³⁹.

La alimentación constituye una excelente representación de la diversidad cultural humana. Las formas de consumo de los pueblos están relacionadas con sus divisiones internas, sus imágenes corporales, su concepción del mundo, sus ideas acerca del bienestar, la salud, la enfermedad, la muerte, etc. En toda práctica alimentaria subyacen representaciones, significados y relaciones, para cuya comprensión y análisis es necesario remitirse al contexto social al que pertenece

³⁸ Ver Díaz, M.E. ¿Antropología de la alimentación o antropología de la nutrición? *Catauro*. Revista cubana de Antropología. (La Habana) 12, (23), Enero–junio de 2011. –p.14.

³⁹ Ver Marín, G.A. Cultura alimentaria en el municipio de Acandí. , *Bol. Antropol (Universidad Antioquia)* 18, (035): 51-72. –p-12.

el sujeto y que lo constituye como tal. Por lo tanto, la visión antropológica considera la alimentación enmarcada en un contexto sociocultural en la medida en que un grupo social define algo como alimento, no solo a partir de su disponibilidad física y su función fisiológica, sino porque es ideológicamente aceptado (reconocido como comestible). A partir de su aceptación, los alimentos son jerarquizados, organizados, regulados, lo que propicia a su vez una representación simbólica de las personas que los consumen⁴⁰.

El interés por la alimentación no es nuevo para la antropología. Esta atención por la alimentación se ha manifestado desde distintas posiciones teóricas, coincidiendo con las corrientes más importantes de la antropología social, es decir, en primer lugar con el funcionalismo, después con el estructuralismo y, más recientemente, con el materialismo cultural⁴¹.

Los antropólogos no han estado ajenos a la extraordinaria carga comunicativa que todas las sociedades generan en torno al consumo de alimentos y, aunque con una dedicación oscilante y diversa según el momento, el lugar y las corrientes teóricas, podemos remontarnos al siglo pasado para hablar de los primeros autores que abordan el estudio cultural de la comida o, dicho de una forma más genérica, la cultura alimentaria⁴². Cuando las ciencias humanas abordan la alimentación, a finales del siglo XIX, se interrogan sobre temas diferentes. Muchas de las preguntas que hoy nos formulamos para dar respuesta a la diversidad y la lógica que organizan el consumo de alimentos se las hicieron ya antropólogos como Frazer (1906), Crawley (1902) y Smith (1889).

⁴⁰ Ver Ortíz, A.S. La alimentación en México. Enfoques y visión al futuro. *Estudios Sociales* XIII, (025): 8-34, 2005.

⁴¹ Ver Gracia, M. Antropología de la alimentación. En J. Prat y A. Martínez. *Ensayos de antropología cultural*. —Barcelona: Editorial Ariel, 1996. —pp. 382-393.

⁴² La cultura alimentaria se define como el comportamiento del tipo alimentario que presentan en común un grupo de personas que integran una sociedad, que incluye valores, simbolismos, costumbres, tradiciones, hábitos y significancias de índole alimentario. Tomado de Díaz, M.E. ¿Antropología de la alimentación o antropología de la nutrición? *Catauro*. Revista cubana de antropología. (La Habana) 12, (23), Enero-junio de 2011.—p.22.

Generalmente, el interés de los antropólogos se centra en los aspectos rituales y sobrenaturales del consumo de alimentos, tales como el tabú, el totemismo, el sacrificio o la comunión. Se pone atención en las prohibiciones y prescripciones y en todas las costumbres extrañas e inexplicables que tienen que ver con la alimentación, buscando en la evolución de estas instituciones sociales los argumentos racionales que les permitieran explicar las supervivencias que encontraban en la cultura de su época (Goody, 1982). El exclusivo énfasis religioso y místico de estos predecesores es ampliado por el funcionalismo británico⁴³. Los artífices del método etnográfico y la práctica del terreno van a analizar el estrecho vínculo que existe entre la búsqueda, la percepción y el consumo de alimentos y otros fenómenos de orden cultural insistiendo, así, en su función eminentemente social. Para los antropólogos funcionalistas, la alimentación es un instrumento básico en la socialización de los individuos y, en consecuencia, imprescindible para perpetuar el sistema.

Durante la década de los cuarenta del siglo XX se evidencia un ascenso en esta rama. De esta época destaca la creación de los conceptos de "hábitos alimenticios"⁴⁴ o "modos de comer" como indicadores de estatus, de solidaridad y cambio en los sistemas socioeconómicos. Sin embargo, no es hasta la década de los años sesenta, junto con el desarrollo de las perspectivas teóricas fundamentales de la ecología humana, por un lado, y de la antropología simbólica,

⁴³ El funcionalismo es caracterizado por el utilitarismo otorgado a las acciones que deben sostener el orden establecido en las sociedades, es una corriente teórica surgida en Inglaterra en los años 1930 en las ciencias sociales, especialmente en sociología y también de antropología social. El funcionalismo abrió el camino de la antropología científica, desarrollándose luego con gran éxito en Estados Unidos. La corriente funcionalista es la escuela más extendida; se ha llegado a naturalizar y se estudia como el paradigma de las ciencias de la comunicación. La escuela propone una serie de teorías concretas con continuidad basadas en distintas disciplinas: la teoría hipodérmica, la teoría de los efectos limitados, la teoría matemática de la comunicación y otros enfoques más particulares. Son esquemas de acción cuyo objetivo es construir un proyecto integrador que aporte conocimientos sobre cómo funciona la comunicación social y cómo debe funcionar. Tomado de: Metodología del Conocimiento Científico. La Habana, Cuba. . Academia de Ciencias Sociales. 1979.

⁴⁴ Los hábitos alimenticios son comportamientos estandarizados en relación a los alimentos, que un grupo de individuos han aprendido a través de una cultura determinada, es así como a partir de estos ellos eligen, consumen y distribuyen, considerando la disponibilidad existente. Tomado de: Bourges, H. Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios. Cuadernos de Nutrición, 13, (2):17-32, 1990.

por otro, que se produce la gran expansión de la investigación centrada en la alimentación y la aparición de la antropología nutricional (Pelto, 1988)⁴⁵.

Para la segunda mitad del siglo XX, con el desarrollo del estructuralismo⁴⁶ llegan nuevos aportes al estudio de la alimentación desde la Antropología. El estructuralismo, que en el estudio sociocultural de la alimentación tiene como referentes principales a Lévi-Strauss, Douglas, Barthes, a Fischler y Bourdieu, supone un giro importante respecto a la orientación teórica funcionalista. La máxima difundida por Lévi-Strauss *"bueno para pensar, entonces bueno para comer"*⁴⁷, nos introduce, por una parte, en el postulado principal del estructuralismo simbólico y, por otra, en el debate central generado en la antropología de la alimentación que enfrenta al estructuralismo con el materialismo cultural. Con el estructuralismo de Lévi-Strauss (1992), el énfasis se pone en el descubrimiento de la estructura profunda del pensamiento humano y en la búsqueda de los principios subyacentes de las instituciones que puedan explicarla. Influido por los avances de la lingüística estructural, Lévi-Strauss se aproxima, en diferentes etapas, al estudio de la cocina. Afirma que la cocina es una actividad universal presente en cualquier sociedad humana y está configurada por un sistema de trazos culinarios que contrastan y se relacionan entre sí.

Si se busca el aporte materialista⁴⁸ a la Antropología de la Alimentación, tiene que hacerse torno a la obra de Goody (1982), Mennell (1985), Mintz (1985) y Harris

⁴⁵ Ver Pelto, G. Tendencias de la investigación en la antropología nutricional. Carencia alimentaria. Una perspectiva antropológica. --Barcelona: Editorial Serbal, 1988.

⁴⁶ El estructuralismo es una corriente teórica de la antropología. De acuerdo con ella, los fenómenos sociales pueden ser abordados como sistemas de signos o símbolos, por lo que el antropólogo debe tener cuidado en no tratarlos ni única ni principalmente como sucesos, sino como significaciones. Para hacerlo, el estructuralismo antropológico propone que hay una unidad humana que radica en su capacidad de operar lógicamente. La variedad de las culturas y de la forma en que cada sociedad aborda problemáticas similares se explicaría, desde ese punto de vista, tanto por la diversidad de elementos que se encuentran en su entorno y, muy especialmente, por el valor y significado que les son atribuidos socialmente. Tomado de Hadair, J. El estructuralismo. --Ciudad de México: Editorial Juan Pablos, 1990.

⁴⁷ Ver Lévi-Strauss, C. Antropología estructural. --Barcelona: Editorial Paidós, 1992. p 64.

⁴⁸ El materialismo es una corriente filosófica que, en la relación entre el pensar, el espíritu y la naturaleza, postula que la materia es lo primario y la conciencia y el pensamiento son consecuencia de ésta, a partir de un estado altamente organizado. Tomado de Bunge, M. Crisis y reconstrucción de la filosofía. --Barcelona: Editorial Gedisa, 2002.

(1989). Para este último, en una posición claramente antiestructuralista y también unidireccional, la comida tiene que satisfacer, en primer lugar, el estómago y, después, la mente humana: "*Si es bueno para comer, entonces es bueno para pensar*"⁴⁹. Según Harris, las preferencias o aversiones alimentarias han de explicarse en términos materialistas (ecológicos, económicos o nutricionales), de forma que los comportamientos que se optimizan son aquellos que se prestan a una relación de costos y beneficios prácticos más favorable que los comportamientos que se evitan. Al margen del debate materialista-culturalista y desde otras perspectivas, las propuestas de Goody, Mennell y Mintz tienen en común la misma consideración: el análisis del contexto alimentario.

Según estos autores, para analizar cualquier sistema alimentario hay que considerar, pues, la dimensión temporal y espacial, así como la dinámica seguida por los grupos sociales y las personas en contextos socioeconómicos y culturales específicos⁵⁰. Sólo la contextualización permite explicar por qué muchas de las relaciones del sistema alimentario sobrepasan, por ejemplo, las fronteras espaciales.

Los estudios sobre alimentación y cultura constituyen un campo de interés dentro de la antropología cubana, cuyo origen puede situarse en torno a la década de los años ochenta, en coincidencia con la mayor implantación en el ámbito académico de la antropología social y, también, con el auge que esta subdisciplina experimenta en países como Francia, Estados Unidos o Gran Bretaña. Cabe señalar que, aun cuando en Cuba ha existido un desarrollo de estos temas a nivel nacional, la provincia de Cienfuegos adolece de trabajos que traten el estudio sociocultural de la alimentación sobre la base de la discusión de las orientaciones antes presentadas y, en consecuencia, que partan de las generalizaciones e hipótesis contenidas en el embrionario núcleo teórico desarrollado por esta especialización en el ámbito internacional. Las investigaciones que se han desarrollado lo han hecho desde una perspectiva biomédica, a partir de que sus

⁴⁹ Ver Harris, M. (1989). *Bueno para comer*. Alianza Editorial, Madrid.

⁵⁰ Ver Mennell, S. *All manners of Jood*. –Oxford: Basil Blackwell Ltd, 1985.

autores son profesionales de la salud en su mayoría; de ahí la diferencia: desde la perspectiva biomédica se cura la enfermedad y desde la antropología se previene. Más numerosos son los trabajos que, vinculándose a ámbitos de la gastronomía, el folklore y las tradiciones populares, la literatura, la historia o la geoeconomía, han abordado el estudio de algún aspecto del sistema alimentario; o aquellos otros que, realizados desde la antropología social, han analizado facetas particulares de la producción, transformación, distribución o consumo de alimentos.

Hace relativamente poco tiempo que los antropólogos dedican específicamente su atención al campo de la alimentación. Actualmente la antropología de la alimentación es un campo cada vez más estudiado, por lo que se han creado y desarrollado diferentes grupos de investigación, como la Comisión Internacional para la Antropología de la Alimentación (ICAF) de la Unión Internacional de las Ciencias Antropológicas y Etnológicas. Proliferan publicaciones en el campo de la investigación básica y aplicada, tanto para los especialistas como para la divulgación general. Aunque hizo falta mucho tiempo, los científicos se han dado cuenta que la alimentación es un campo privilegiado donde Naturaleza y Cultura entran en contacto⁵¹.

En la actualidad se desarrollan programas multidisciplinarios que involucran a especialistas en ciencias biológicas y en ciencias humanas, donde se abarcan aspectos cuantitativos, y se encuentran cursos sobre la Antropología de la Alimentación en muchas universidades del mundo. Todavía hay que ser un poco cuidadosos en relación con las ideas que están de moda⁵².

El estado nutricional de un individuo se evalúa a través de mediciones antropométricas. Este no puede ser comprendido completamente si lo separamos del contexto sociocultural. Aunque gran parte de la investigación científica nutricional se ha llevado a cabo en distintos países, los problemas nutricionales no

⁵¹ Ver Espeitx, Elena y Gracia, Mabel. La alimentación humana como objeto de estudio para la antropología: posibilidades y limitaciones. Universidad de Barcelona; Universidad Rovira i Virgili (Tarragona). –p.137.

⁵² Ver Espeitx, Elena y Gracia, Mabel. La alimentación humana como objeto de estudio para la antropología: posibilidades y limitaciones. Universidad de Barcelona; Universidad Rovira i Virgili (Tarragona). –p.137.

pueden ser enfrentados de manera uniforme en todas las sociedades y culturas del mundo. Los antropólogos han enfatizado que, siendo todos los individuos miembros de una cultura y esta una guía aprendida de comportamientos aceptables, los modos de alimentación deben ser necesariamente influidos por ella⁵³. En el plano de la alimentación, entonces, la Antropología combina las dos perspectivas, la cultural y la biológica, para englobar los procesos sociales y culturales con los otros que determinan el estado nutricional. Se trata de una aproximación biocultural.

Epígrafe 1.3: La Obesidad como un problema de salud

En la actualidad el tema de la salud⁵⁴ se ha convertido en uno de los ejes más importantes dentro de las políticas públicas de los países. Aunque han aumentado los esfuerzos por lograr que las personas entiendan la gravedad de la obesidad, no siempre se concibe como una enfermedad. Sin embargo, es definida como una enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible, que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir, cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos —almacenada en forma de grasa corporal— se incrementa hasta un punto en que pone en riesgo la salud o la vida⁵⁵.

Según la nota descriptiva número 311 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción humana en el mundo. Las cifras plantean que cada año fallecen en el planeta, por lo menos, 2.8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la

⁵³ Ver Busdiecker, S. Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Revista Chilena de Pediatría* (Santiago de Chile) 71, (1): 5-11, 2000.

⁵⁴ El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad. (OMS 1948).

⁵⁵ Ver Cuba. Centro de Lingüística Aplicada. *Diccionario Básico Escolar*. Tomo II. Sección O. – Santiago de Cuba: Editorial Oriente, 2009. --p. 766.

carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7 y el 41% de la carga de algunos tipos de cáncer son atribuibles al sobrepeso y la obesidad⁵⁶.

La obesidad forma parte del síndrome metabólico, y es un factor de riesgo conocido, es decir, es una indicación de la predisposición a varias dolencias, particularmente enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, apnea del sueño, ictus y osteoartritis, así como para algunas formas de cáncer, padecimientos dermatológicos y gastrointestinales. Aunque la obesidad es una condición clínica individual, se ha convertido en un serio problema de salud pública que va en aumento. En un artículo del sitio web de la OMS se afirma lo siguiente: “(...) *La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial. (...) Aunque anteriormente se consideraba un problema confinado a los países de altos ingresos, en la actualidad la obesidad también es prevalente en los países de ingresos bajos y medianos*”⁵⁷. Además del síndrome metabólico, la obesidad está también correlacionada con una variedad de otras complicaciones, para las que aún no se establece claramente hasta qué punto son causadas directamente por la obesidad como tal o si tienen otra causa (como puede ser el sedentarismo) que también causa obesidad.

Algunos padecimientos a causa de la obesidad:⁵⁸

- **Cardiovasculares:** insuficiencia cardíaca congestiva, corazón aumentado de tamaño y las arritmias y mareos asociados, várices y embolismo pulmonar.
- **Endocrinos:** síndrome de ovario poliquístico, desórdenes menstruales e infertilidad.
- **Gastrointestinales:** enfermedad de reflujo gastro-esofágico, hígado graso, coledoclitiasis, hernia y cáncer colorectal.

⁵⁶ Ver Obesidad y sobrepeso, nota descriptiva número 311. Tomado de: <http://www.oms.org/>, mayo de 2012. Consultado el 28 de septiembre de 2018.

⁵⁷ OMS. La obesidad. Tomado de: <http://www.oms.org/>. Consultado el 7 de septiembre de 2018.

⁵⁸ Hinojosa, A. Relación entre obesidad y osteoporosis en mujeres posmenopáusicas del Hospital Nacional Arzobispo Loayza. *Acta médica peruana* [online] 24, (3): 172-176, Septiembre – diciembre de 2007. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/>.

- **Renales y génito-uritarios:** disfunción eréctil, incontinencia urinaria, insuficiencia renal crónica, hipogonadismo (hombres), cáncer mamario (mujeres), cáncer uterino (mujeres).
- **Obstétricos:** Sufrimiento fetal agudo con muerte fetal intrauterina.
- **Tegumentos(piel y apéndices):** estrías, acantosis nigricans, linfedema, celulitis, forúnculos, intertrigo.
- **Músculo esqueléticos:** hiperuricemia (que predispone a la gota), pérdida de la movilidad, osteoartritis, dolor de espalda.
- **Neurológicos:** accidente cerebrovascular, meralgia parestésica, dolores de cabeza, síndrome del túnel del carpo; deterioro cognitivo, demencia y depresión; hipertensión intracraneal idiopática.
- **Respiratorios:** disnea, apnea obstructiva del sueño o síndrome de Pickwick, y asma.
- **Psicológicos:** depresión, baja autoestima, desorden de cuerpo dismórfico, estigmatización social.

Mientras que ser obeso tiene muchas complicaciones de salud, quienes tienen sobrepeso⁵⁹ también enfrentan un pequeño incremento en la mortalidad o morbilidad. El sobrepeso ocurre por acumulación excesiva de grasa corporal, y es una condición común especialmente en aquellos lugares donde los suministros de alimentos son abundantes y predominan los estilos de vida sedentarios. Un cuerpo sano requiere una cantidad mínima de grasa para el buen funcionamiento de los sistemas hormonal, reproductivo e inmunológico, para garantizar el aislamiento térmico, la absorción de choque en las zonas sensibles y la energía para uso futuro. Pero la acumulación de grasa de almacenamiento en exceso puede afectar el movimiento y la flexibilidad, y puede alterar la apariencia del cuerpo. El sobrepeso por aumento de masa muscular se presenta en atletas, sobre todo

⁵⁹ El sobrepeso estrictamente es el aumento del peso corporal por encima de un patrón dado en relación con la talla. Un exceso de peso no siempre indica un exceso de grasa (obesidad), así ésta sea la causa más común, ya que puede ser resultado de exceso de masa ósea, o músculo (hipertrofia muscular) o acumulación de líquidos por diversos problemas. Tomado de Lizardo A.E. y Díaz A. Sobrepeso y la obesidad infantil. *Rev Med Hondur*, 2011; 79 (4).—p.45.

practicantes del culturismo, y el sobrepeso por edema o por retención anormal de líquidos corporales se presenta como signo frecuente en trastornos del metabolismo y cardiovasculares⁶⁰.

Lo que resulta interesante es que años atrás los estudios no se centraban en la obesidad sino en la desnutrición, por lo que se puede plantear que los problemas de salud se han desplazado desde aquellos relacionados con la desnutrición durante la primera mitad del siglo XX, como el raquitismo, la pelagra o el bocio, hacia los relacionados con la sobrealimentación y el aumento de peso. Los profesionales de la sanidad hablan de una obesidad epidémica debida a un empeoramiento de los hábitos dietéticos producidos por un consumo excesivo de calorías y grasas y por el sobrepeso correspondiente que es considerado un factor de riesgo para la salud. Pero, ¿cuándo se convierte en enfermedad la obesidad? Los expertos convienen que esta transformación ocurre cuando el exceso de peso no es sólo un efecto de la ingestión excesiva de alimentos o una cuestión de estética, sino cuando existe un vínculo de morbilidad entre ese sobrepeso y otras enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión o los problemas cardiovasculares⁶¹.

Se entiende por obesidad infantil a la condición donde el exceso de grasa corporal afecta negativamente la salud o bienestar de un niño. Como los métodos para determinar directamente la grasa corporal son complicados, el diagnóstico de la obesidad generalmente se base en el índice de masa corporal (IMC)⁶². Debido a la prevalencia de la obesidad en los niños y a sus muchos efectos adversos a la salud, se la ha reconocido como una cuestión seria de salud pública.

⁶⁰ Ver Diez datos sobre la obesidad, clasificación del IMC. Tomado de: <http://www.oms.org/>. Consultado el 5 de septiembre de 2018.

⁶¹ Ver Sánchez Santiago, J. Caracterización socioantropológica de los factores que influyen en el sobrepeso y la obesidad en estudiantes de tres escuelas primarias de La Habana. --Diplomado Antropología y Patrimonio. Colegio Universitario San Gerónimo-UCAM, Universidad de La Habana, 2013.

⁶² El índice de masa corporal (IMC) es una medida aceptable para determinar la obesidad en niños de dos años o mayores. El rango normal de IMB en los niños puede variar acorde a edad y sexo. El CDCP define a la obesidad como aquellos que tienen un IMB igual o mayor al 95 percentil.

La obesidad infantil puede conducir a síntomas más graves y que pueden amenazar la vida, tal como diabetes, presión alta, enfermedades cardiovasculares, problemas de sueño, cáncer y otras aflicciones. Algunos de estos también incluyen enfermedades del hígado, anorexia, bulimia, infecciones en la piel, asma y otros problemas respiratorios. Estudios han mostrado que los niños con sobrepeso generalmente crecen y se convierten en adultos con sobrepeso. La obesidad durante la adolescencia ha sido relacionada con elevados índices de mortalidad durante la vida adulta. Además, los niños obesos generalmente son objeto de las burlas de sus compañeros; algunos son perseguidos o discriminados por su propia familia. Los estereotipos abundan y pueden llevar a baja autoestima y depresión.

En la infancia, la obesidad general y la adiposidad visceral se asocian con un mayor riesgo cardiovascular y metabólico, independientemente del peso que llegue a alcanzar el niño en la edad adulta, lo que convierte a aquellas en uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. La alta prevalencia de obesidad ha despertado la preocupación de las personas. Muchas enfermedades relacionadas con la obesidad, consideradas exclusivamente en la edad adulta, están siendo vistas ahora en niños con una frecuencia cada vez mayor. Por ejemplo, la diabetes tipo 2, también llamada diabetes del adulto, actualmente aparece en niños de ocho años. Esto significa que estos niños tienen que hacer frente a dicha enfermedad crónica durante un período inusualmente prolongado de tiempo. La hipertensión arterial es cada vez más frecuente en la población pediátrica y está asociada con obesidad e historia familiar de hipertensión. Los niños obesos tienen un riesgo tres veces mayor de presentar hipertensión que los niños con estado nutricional normal⁶³.

En la actualidad, la obesidad infantil es considerada como una epidemia a nivel mundial, responsable de graves problemas físicos y psicológicos en los niños, además de crearles un mayor riesgo de contraer enfermedades. Pese a que el tratamiento a este serio problema representa una prioridad en materia de salud

⁶³ Ver Vicente-Sánchez, B. Sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 12 años. *Revista Finlay* [revista en Internet] 7, (1), 2017. Disponible en: <http://revfinlay.sld.cu/>

pública, es muy poco lo que se puede hacer sin la ayuda y compromiso de los padres. Como primer y mayor paso para tratar la obesidad infantil, vale partir de la premisa de que si la ingesta de energía es menor que su gasto, el metabolismo de un niño tiende a perder peso con mayor facilidad. Por el contrario, si la relación es inversa, se notará un aumento de peso. Desde luego, es difícil incrementar el gasto energético en un niño sedentario, mas será importante encontrar algún tipo de actividad de bajo impacto con la que el pequeño se encuentre cómodo y posteriormente ir aumentando el esfuerzo.

Según la médico e investigadora cienfueguera Belkys Vicente Sánchez en el estudio realizado a una muestra de niños en edad escolar de su provincia, se aprecia la transición desde la normotensión hacia la hipertensión relacionada con la obesidad fundamentalmente⁶⁴. En la aparición de la obesidad actúan factores exógenos o ambientales y endógenos. La literatura cita como factores de riesgo de obesidad en pediatría, entre otros, los antecedentes familiares de obesidad; cuando ambos padres son obesos el 80% de los hijos pueden serlo, mientras que si un padre es obeso la incidencia cae al 40% y llega al 14% cuando ambos padres no lo son, aunque no está claro en esta relación, cuánto puede haber de herencia genética o de herencia de hábitos. La búsqueda de genes relacionados con la obesidad exógena ha tenido un gran avance en estos últimos años. Hasta la fecha se han identificado, al menos, cinco genes relacionados de manera directa con la obesidad en los seres humanos.

Muchas veces, el rechazo a varias de las actividades recreativas de un niño se debe al aislamiento social que su propio sobrepeso ha creado⁶⁵. Por supuesto, la dieta del niño es un factor fundamental en este contexto, pues en estos días en que existe abundancia de alimentos atractivos y altamente energéticos, la

⁶⁴ En la investigación se realizó un estudio descriptivo de corte transversal, en el que se incluyeron 39 niños, seleccionados al azar, pertenecientes al área V del municipio Cienfuegos, en el período de marzo 2014-junio 2015. Las variables analizadas fueron: edad, sexo, peso, talla, evaluación nutricional, cifras de tensión arterial, antecedentes familiares de enfermedades no transmisibles. Los datos derivados del formulario aplicado fueron llevados a una base de datos extendida en el programa estadístico SPSS en su versión 18,0 y los resultados obtenidos se presentan en tablas mediante números y porcentajes.

⁶⁵ Ver Villaseñor Bayardo, S.J. Salud mental y obesidad. Vol. VIII, (2), Agosto 2006. –p-4.

tentación va en aumento. Sin embargo, algo que muchos investigadores pasan por alto son los alimentos que consume el pequeño fuera del hogar, dígase en la escuela, lugar en el que pasa alrededor de ocho horas diarias y en donde tiene acceso a un incontable número de productos.

Si bien la obesidad y el sobrepeso constituyen una temática importante para los investigadores, casi siempre es vista desde el punto de vista biológico. Sin embargo, las explicaciones sobre la influencia cultural, a menudo, son demasiado escuetas. Es el caso de mantener que en la medida en que los malos hábitos alimentarios se han globalizado, la obesidad se ha convertido en una enfermedad planetaria. Al entender, por otro lado, que su rápido y extraordinario incremento se ha producido en todo el mundo atendiendo a la misma razón, es decir al consumo excesivo de calorías en relación con un menor gasto energético y a la sedentarización, ha justificado que las estrategias desarrolladas en los diferentes países con el objetivo de alcanzar hábitos de vida más saludables se homogenicen en contenidos y acciones. Así, pensar los actuales estilos de vida como inadecuados y/o desestructurados está sirviendo para legitimar mecanismos de prevención e intervención en una dirección determinada, normativizar la vida cotidiana para reproducir y mantener ciertas prácticas biomédicas⁶⁶.

La literatura socioantropológica insiste en la necesidad de reconocer la condición de la obesidad como constructo social, así como de contextualizar su emergencia en procesos históricos dinámicos. El nivel socioeconómico, el sexo y la edad, entre otras, constituyen variables explicativas de la obesidad, no sólo porque las oportunidades de alimentarse y de gestionar la salud pueden variar según los contextos de desarrollo familiar distintos según dichas variables, sino porque los hábitos alimenticios⁶⁷ dependen de otros factores micro y macroestructurales

⁶⁶ Ver Sánchez Santiago, J. Caracterización socioantropológica de los factores que influyen en el sobrepeso y la obesidad en estudiantes de tres escuelas primarias de La Habana. --Diplomado Antropología y Patrimonio. Colegio Universitario San Gerónimo-UCAM, Universidad de La Habana, 2013.

⁶⁷ Un hábito es una manera de ser individual, que se define por su repetición. Una costumbre es un hábito colectivo que forma parte de la cultura local. De ahí que el primer término se reserve para lo individual y el segundo, para lo social. La práctica se refiere al ejercicio de una potestad, por ello en el contexto antropológico el hábito es el elemento más cercano a la conducta alimentaria, el cual se compone de

altamente condicionantes, como es el acceso a los alimentos y la distribución de la comida, así como el precio de los alimentos saludables, etc.

Un punto fuerte de lo que puede aportar una mirada antropológica sobre el fenómeno del sobrepeso y la obesidad infantil, es que debe partir desde la consideración de las vivencias en diferentes contextos institucionales (escolar, familiar, social), así como analizar las experiencias de sufrimiento de los individuos que no se ajusten a los patrones corporales estandarizados socialmente. También intenta ahondar en cómo los sujetos construyen explicaciones sobre el estigma social de la “gordura”.

La mayoría de los países industrializados ha experimentado lo que se denomina una transición nutricional; esto es una secuencia de modificaciones en la alimentación, cuantitativas y cualitativas, relacionadas con cambios económicos, sociales, demográficos y en los patrones de consumo. Influyen también el mayor sedentarismo, el aumento del tiempo pasado delante de la televisión y la disminución de los trabajos manuales. Como consecuencia, aumenta dramáticamente la prevalencia de la obesidad⁶⁸ y otras enfermedades, asociadas con la dieta y los estilos de vida.

Las prácticas de consumo ponen de manifiesto, como ha señalado la etnografía, que la salud no es la única motivación para alimentarse ni para hacerlo de un modo determinado. Los comportamientos alimentarios no son fácilmente normalizables. La alimentación es funcional en cada una de sus circunstancias o contextos. Además de la nutricional, cabe considerar al mismo nivel, otras dimensiones importantes que tienen que ver con las necesidades más inmediatas

prácticas y está influido por las costumbres. Tomado de Bourgues, H. Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios. *Cuadernos de Nutrición*, 13(2): 17-32, 1990.

⁶⁸ La prevalencia de una enfermedad es el número total de los individuos que presentan un atributo o enfermedad en un momento o durante un periodo dividido por la población en ese punto en el tiempo o en la mitad del periodo. Cuantifica la proporción de personas en una población que tienen una enfermedad (o cualquier otro suceso) en un determinado momento y proporciona una estimación de la proporción de sujetos de esa población que tenga la enfermedad en ese momento. Tomado de Oleas M. Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en escolares de la provincia de Imbabura. Ecuador. *Rev Chil Nutr.* 41, (1), 2014.

y cotidianas, y las fórmulas más pragmáticas, o simplemente las posibles, para resolverlas: sociabilidad, ingresos, cuidados, tipos y grados de conveniencia, identidad, presencias, etc.

Actualmente, no existe claridad sobre la situación del sobrepeso y obesidad en los países en vías de desarrollo, incluidos muchos de Latinoamérica. En el estudio *Obesidad en el niño en América Latina: situación, criterios de diagnóstico y desafíos* de Hugo Amigo⁶⁹ se plantea que de los doce países de América Latina que tenían información completa de sobrepeso y obesidad, algo más de un tercio supera el 20% en ambas situaciones, con destaque para la alta frecuencia encontrada en niños bolivianos, peruanos y chilenos; los que presentan los menores niveles son los países centroamericanos. Con respecto a la obesidad, diecisiete países presentaban esta información; los valores promedios indican que es ligeramente superior al 4,5%, en cuatro de ellos se informan prevalencias sobre el 6% y son los niños chilenos los que presentan las mayores tasas con 7,8%.

Con la base de datos publicada por la OMS y actualizadas con datos chilenos y mexicanos se puede constatar la situación del continente americano separado por subregiones, en comparación con el africano y el asiático; los mayores niveles de prevalencia se concentran en América del Sur, donde también existen los menores índices de emaciación (déficit mayor a dos desviaciones estándar de la relación peso para talla). Los datos allí presentados indican que en los niños hay un incremento del sobrepeso y obesidad en la mayoría de los países de América Latina y esto debe ser motivo de preocupación por la fuerte asociación con obesidad en el adulto, hipertensión, dislipidemias, enfermedades respiratorias y desórdenes psicosociales⁷⁰. Las prevalencias observadas como promedio regional no son altas en general. Un análisis cuidadoso de sus autores indicó que la situación en América Latina tiene las siguientes características:

⁶⁹ Departamento de Nutrición, Facultad de Medicina, Universidad de Chile. Independencia 1027, Santiago, Chile. hamigo@machi.med.uchile.cl

⁷⁰ Ver Gutin, B. Blood pressure, fitness and fatness in 5- and 6-years-old children. *Jama* 264:1123-1127, 1990.

- Países en que no se observa un incremento del exceso de peso y se mantienen tasas relativamente altas de déficit de crecimiento, como es el caso de Colombia y especialmente Honduras.
- Países en que se ha observado una tendencia al incremento del exceso de peso y obesidad, y permanecen altos índices de emaciación y déficit de crecimiento. Ejemplo de esta situación es Perú, Bolivia, Nicaragua y Guatemala. Sin embargo, en estos países el incremento de la proporción de niños con estas características no supera lo esperado.
- Países de gran población y extensión territorial en que se observa un incremento del exceso de peso pero una desigualdad en su prevalencia por regiones y nivel socioeconómico. Ejemplos: Brasil y México.
- Países en que se observa una nítida tendencia hacia el aumento de los valores de exceso de peso en diferentes edades y niveles socioeconómicos. El caso más evidente es el chileno.

Lo más significativo de la obesidad, es que ella en sí constituye un constructo social. Es entendido por constructo social una entidad institucionalizada o un artefacto en un sistema social "inventado" o "construido" por participantes en una cultura o sociedad particular que existe porque la gente accede a comportarse como si existiera, o acuerdan seguir ciertas reglas convencionales, o a comportarse como si tal acuerdo o reglas existieran⁷¹. El ejemplo clásico de esta situación está determinado por el círculo vicioso en que queda atrapada la persona obesa o con sobrepeso si es víctima de rechazo social. Dicha situación se agrava si hablamos de niños o adolescentes. Si un niño o un adolescente son obesos o tienen sobrepeso y sienten "*bullying*"⁷², caen en una depresión y comen

⁷¹ Ver Bunge, M. Tratado de filosofía. Volumen 1. Sentido y referencia, trad. de Rafael González del Solar. -- Buenos Aires: Editorial Gedisa, 2008. --p.37.

⁷² Término en inglés, también conocido como hostigamiento escolar, matonaje escolar, matoneo escolar, maltrato escolar. El término hace alusión a cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre escolares de forma reiterada a lo largo de un tiempo determinado tanto en el aula, como a través de las redes sociales, con el nombre específico de ciberacoso. Estadísticamente, el tipo de violencia dominante es el emocional y se da mayoritariamente en el aula y patio de los centros escolares. Los protagonistas de los casos de acoso escolar suelen ser niños y niñas en proceso de entrada en la

aún más, por lo que cada vez son más obesos, lo que constituye un problema que no parece tener fin.

En Cuba el sobrepeso ha aumentado, como en otros países. El estudio integral de la población realizado en el 2005 evidenció en la población menor de 5 años, que el 11,6% de las niñas y los niños presentaban sobrepeso y 8,2% alcanzaba el nivel de obesidad. Entre 6 y 19 años los valores de los estudios de crecimiento y desarrollo realizados en el país indicaron también el incremento del sobrepeso y obesidad en las últimas décadas⁷³. Como parte de la II Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, en la población adulta se encontró un incremento también del sobrepeso global, con cifras de prevalencia de 42,5%⁷⁴. Asociado al sobrepeso, la obesidad y la distribución abdominal de la adiposidad, se encontró una prevalencia importante de hipertensión, enfermedades cardiovasculares y diabetes⁷⁵.

El Sistema Nacional de Salud (SNS) cubano garantiza una cobertura total de los servicios a todos los habitantes y lo hace por medio de la Atención Primaria de Salud (APS); este nivel de atención constituye el primer contacto médico que tiene el niño, y si se le resta importancia a la evaluación del peso y talla no se detecta el sobrepeso y la obesidad infantil, es decir, que se estará condenando a los niños a padecer esta enfermedad por el resto de la vida. Tratar la obesidad es llegar tarde, ya que el porcentaje de fracasos y recaídas es muy elevado, aun cuando el problema inicia en edades tempranas.

Al término del Capítulo I se puede concluir que en el transcurso de los procesos étnicos que dieron origen a la nacionalidad cubana los alimentos aportados por cada uno de sus componentes al sistema alimenticio fueron modificados,

adolescencia, siendo ligeramente mayor el porcentaje de niñas en el perfil de víctimas. Tomado de Sanmartín, J. Violencia y acoso escolar. *Mente y Cerebro*, 2007. Consultado el 29 de octubre de 2018.

⁷³ Ver Díaz, M.E. La obesidad en la infancia. --Taller Regional de Educación para la Salud en el ámbito escolar. MINED, La Habana, 2008.

⁷⁴ Ver Jiménez, S. Estado nutricional de la población cubana adulta. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria*, 11, (1):18-27, 2005.

⁷⁵ Ver Díaz, M. Sobrepeso y comorbilidad en adultos de la II Encuesta Nacional de Factores de Riesgo en Cuba. --En Simposio de Antropología Física Luis Montané. --La Habana, 2005.

obteniéndose un resultado cualitativamente diferente, como arista de ese fenómeno cultural que Don Fernando Ortiz⁷⁶ definiera como transculturación⁷⁷. Los hábitos alimenticios de los cubanos fueron evolucionando con el tiempo, sin embargo en la actualidad, y sin importar el país donde resida, el cubano mantiene sus costumbres en cuanto al consumo de algunos tipos de comidas y de platos según sea la ocasión.

Sin duda alguna este complejo sistema ha sido estudiado por diferentes ciencias, una de ellas, la Antropología, específicamente la disciplina Antropología de la Alimentación. Es importante dentro de ella el análisis que se hace de la obesidad. Definida como enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible que ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial. En el caso de la infantil puede conducir a síntomas más graves y que pueden amenazar la vida, tal como diabetes, presión alta, enfermedades cardiovasculares, problemas de sueño, cáncer y otras aflicciones. Además, los niños obesos generalmente son objeto de las burlas de sus compañeros; algunos son perseguidos o discriminados por su propia familia. Los estereotipos abundan y pueden llevar a baja autoestima y depresión.

Como una de las recomendaciones dadas por los especialistas en aras de contribuir a la solución del problema de la obesidad, está establecer actividades de Promoción de la Salud. Un ejemplo de estas acciones es la elaboración de guías alimenticias a ser utilizadas masivamente en programas educacionales y de salud. La comunicación juega un papel importante en este empeño; su tarea más

⁷⁶ Etnólogo, antropólogo, jurista, arqueólogo y periodista cubano. Estudioso de las raíces histórico-culturales afrocubanas. Criminólogo, lingüista, musicólogo, folklorista, economista, historiador y geógrafo que realizó notables aportes relacionados con las fuentes de la cultura cubana. Por su labor investigadora, así como por la amplitud y profundidad de sus temas de estudio es conocido como el tercer descubridor de Cuba, después de Cristóbal Colón y Alejandro de Humboldt. Investigó especialmente la presencia africana en la cultura cubana. Con el concepto de transculturación realizó un importante aporte a la antropología cultural. Indagó y profundizó en los procesos de transculturación y formación histórica de la nacionalidad cubana e insistió en el descubrimiento de lo cubano. Tomado de: <http://www.fundacionfernandoortiz.org/>.

⁷⁷ Es la Recepción por un pueblo o grupo social de formas de cultura procedentes de otro, que sustituyen de un modo más o menos completo a las propias. Tomado de Contrapunteo cubano del tabaco y del azúcar. Fernando Ortiz. Capítulo II: Del fenómeno social de la “transculturación” y de su importancia en Cuba.

importante es elaborar mensajes que permitan a la población conocer plenamente la enfermedad, sus principales causas y efectos, pero además debe tomar en cuenta los canales a través de los cuales se hace llegar esta información al destinatario. Es claro que se busca una eficacia a largo plazo del mensaje que se realiza; lo importante es que transforme la realidad e influya positivamente en las conductas negativas que no permiten alcanzar el cambio deseado.

Estas campañas representan un reto porque buscan un cambio en los valores, costumbres, hábitos y creencias de los individuos con miras a un beneficio social. Dichas acciones se llevan a cabo en términos comunicativos a través del concepto de “eficacia cultural”. *“Hablamos de eficacia cultural cuando nos referimos a campañas enfocadas a sensibilizar a la población a través de la elaboración de mensajes publicitarios educativos. Va a ser la forma de asegurar una planificación adecuada de los discursos de las organizaciones, para que transmitan ideas coherentes con su filosofía de trabajo, con su razón de ser, y con los cambios sociales que persiguen”*⁷⁸.

Esta eficacia cultural se ve reflejada en la denominada publicidad social, *“entendida como aquella en la que lo social se integra como un fin y para que esto pueda ocurrir es necesario partir del conocimiento profundo de los valores sociales compartidos por los consumidores a los que va dirigido este tipo de comunicación, a fin de garantizar, así, su comprensión, efectividad y eficacia. Es importante resaltar que sin esta relación hubiera sido imposible que la publicidad se convirtiera en la herramienta comunicativa que conocemos ahora y que está al servicio no sólo de las grandes corporaciones sino también del Estado, la sociedad y la cultura”*⁷⁹. Sus mensajes han sido un reflejo de los comportamientos, roles y valores aceptados socialmente, lo que ha permitido que la reafirmación o consolidación de los mismos se haya dado de una forma mucho más rápida. Ha

⁷⁸ Nos Aldás, E. Lenguaje Publicitario y Discursos Solidarios. Eficacia Publicitaria, ¿Eficacia Cultural?. – Barcelona: Editorial Icaria, 2007.

⁷⁹ Alvarado-López, M.C. ¿Publicidad Social?: usos y abusos de lo social en la publicidad. *Revista Icono* 14, (13): 125-151, 2009.

sido el mecanismo que ha permitido condicionar las pautas del bienestar social y público que son importantes en cada etapa de la historia de la sociedad.

Unido a los términos de eficacia cultural y publicidad social, es necesario también tomar en cuenta el concepto acuñado por Kotler y Zaltman sobre mercadotecnia social, propuesto en el *Journal of Marketing* de 1971 titulado “*Social Marketing: An Approach to Planned Social Change*”⁸⁰, este término se refiere a la aplicación de las estrategias de la mercadotecnia comercial o tradicional a problemas sociales, de tal manera que permita cambiar o adoptar comportamientos que lleven a un beneficio social o común. Es importante resaltar que el reto al que se enfrenta la mercadotecnia social es al cambio de conductas o patrones de comportamiento que van de la mano con los valores, los principios, las creencias, las actitudes y la cultura; es por eso que el efecto de sus estrategias se verá reflejado a mediano o largo plazo, ya que para que ese cambio sea permanente debe llevarse a cabo paulatinamente⁸¹.

Precisamente, ese es el reto del Club Martiano “*De la mano de Martí aprendo a cuidar mi salud*” (Ver Anexo I). El proyecto parte de la selección de fragmentos que centren su atención en la importancia de la adecuada preparación del hombre para una vida sana, su concepción de bienestar y que pueden ser trabajados con escolares de ese nivel. En esa línea se desarrolló en La Habana un proyecto comunitario y de educación popular relacionado con los temas de la salud con niños entre 10 y 12 años de edad, que cursaban el 5to y 6to grado de la enseñanza primaria que ya tenían conocimientos básicos de la obra martiana. En el pensamiento martiano los expertos encontraron el contenido adecuado para llevar a los niños la importancia de la salud como valor, cómo concebir la responsabilidad individual y social asociada a su cuidado, de manera que influya en la transformación de conductas contrarias al sedentarismo y la obesidad.

⁸⁰ Ver Kotler, P. y Eduardo, L. R. *Marketing Social*. –Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 1992.

⁸¹ Ver Barrios Camiade, C. La obesidad, un problema de salud pública. *Espacios Públicos* (Universidad Autónoma de México) 15, (33): 200-215, Enero-abril de 2012.

El programa del Club Martiano “*De la mano de Martí aprendo a cuidar mi salud*”, es coordinado desde la Universidad de La Habana y con la participación del Ministerio de Educación Superior (MES) y el Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos; se desarrolló desde el 2012 hasta 2016 en cuatro escuelas primarias de diferentes municipios⁸². Se decide traer la iniciativa a la ciudad de Cienfuegos, a partir de que ambas provincias poseen similitud de nivel socioeconómico y se registran preocupantes cifras de obesidad infantil.

⁸² Ver Niebla Delgado, D.M. El Club Martiano y el cine debate como vías de promoción de salud en escolares habaneros. En: Dra. Reina Fleitas Ruiz (compiladora). Investigación socioantropológica en salud. Enfoque de género. --p.72.

Capítulo II: Club Martiano “*De la mano de Martí aprendo a cuidar mi salud*”

En el capítulo II de la investigación se realiza la descripción del proyecto Club Martiano “*De la mano de Martí, aprendo a cuidar mi salud*”, que surge a partir de la preocupante situación existente en Cuba, y específicamente en la provincia Cienfuegos, con la obesidad infantil. Se propone como objetivo estimular el desarrollo de correctos hábitos alimentarios en alumnos de la escuela primaria “*Juan Suárez del Villar del Sol*”, del municipio cienfueguero.

Para poder lograr exitosamente el antes mencionado objetivo, fue necesario aplicar un grupo de técnicas propias de la ciencia antropológica cuyos resultados se describen y analizan en el último epígrafe del segundo capítulo de nuestra investigación.

Epígrafe 2.1: Descripción del proyecto Club Martiano “*De la mano de Martí, aprendo a cuidar mi salud*”

El Club Martiano “*De la mano de Martí, aprendo a cuidar mi salud*”, en Cienfuegos fue desarrollado en la escuela primaria “*Juan Suárez del Villar del Sol*”. A este centro asiste una población muy heterogénea, debido a que es la única ubicada en el Consejo Popular Punta Gorda (Ver Anexo II), que abarca tres barrios: Las Minas, Playa Alegre y como tal Punta Gorda, con marcadas diferencias entre sí en cuanto a nivel adquisitivo, población, actividad económica, ocupación laboral y nivel educacional de sus habitantes, y otras. Es interesante el hecho de que la mayoría de los niños de Punta Gorda, no matriculan en esta escuela sino que asisten a la escuela primaria “*Guerrillero Heroico*”, distante más de dos kilómetros pero que es de referencia provincial. La mayor cantidad de alumnos de la institución son del barrio Las Minas, caracterizado por ser un asentamiento pesquero.

Durante el desarrollo del proyecto en la escuela cienfueguera se documentó sistemáticamente el proceso: las manifestaciones y las actividades de la

comunidad de niños y maestros con que se trabajaba, con el objetivo de apreciar los cambios que se mostraban en ellos a raíz de lo que estaban aprendiendo. Durante el proceso, el educando recibió contenidos instructivos, reflexionó con sus compañeros sobre sus acciones, el mundo que integra y le rodea; ello le facilitó la comprensión de sí mismo y de los elementos de su entorno, desentrañando obstáculos que pudieran impedir su natural desarrollo y analizar críticamente su realidad. Así el escolar, una vez apropiado de los nuevos conocimientos, pudo percatarse de cuáles son los hábitos nocivos para el desarrollo de la vida y actuar en consecuencia a este conocimiento⁸³.

En la obra “Interrogantes y propuestas”, de Paulo Freire⁸⁴, el autor precisa que “*La palabra concientización debería ser entendida como el ejercicio de la asunción de mi yo en y con el mundo. Yo me asumo como tal (...)*”⁸⁵. Dicha definición resulta un importante presupuesto teórico a tener en cuenta durante todo el trabajo. Ha de ser eje central asumir este concepto para que el entendimiento y la concientización de la salud como valor, de los niños, padres y maestros participantes influyan en la toma de decisiones para lograr cambios en sus estilos de vida.

El Proyecto cuenta con cuatro etapas: la organizativa, la identificativa, la transformativa y la evaluativa. En la primera fase se tienen como objetivos fundamentar teórica y metodológicamente la investigación y constituir el equipo de investigación y desarrollar su capacitación. Durante la fase identificativa se realiza el diagnóstico integral de la comunidad de niños participantes para identificar concepciones, intereses, problemas y aplicar las técnicas antropométricas. Para la tercera fase (transformativa) se desarrollan los diferentes encuentros semanales del club según el cronograma y se implementan las estrategias de transformación

⁸³ Ver Niebla Delgado, D.M. El Club Martiano y el cine debate como vías de promoción de salud en escolares habaneros. En: Dra. Reina Fleitas Ruiz (compiladora). Investigación socioantropológica en salud. Enfoque de género. --p.72.

⁸⁴ Fue un educador y experto en temas de educación, de origen brasileño. Uno de los más influyentes teóricos de la educación del siglo XX.

⁸⁵ Freire, P. Interrogantes y propuestas. Tomado de: <http://www.Libros Electrónicos Gratis.com>.

en la comunidad seleccionada. En la última fase del proyecto se realiza el diagnóstico final para valorar los resultados alcanzados en los sujetos y la comunidad.

Fundamentación teórica

El estudio e investigación del pensamiento martiano está históricamente presente en la labor desarrollada por la intelectualidad y los docentes cubanos. Han sido múltiples los proyectos dirigidos a lograr un acercamiento a éste desde los más diversos ángulos. La multiplicidad de temas abordados por José Martí con profundidad, rigor y belleza a su vez, ha sido fuente de inspiración permanente. El descubrimiento en su obra de disímiles aristas por las cuales puede ser encaminada constituye también un hermoso y noble reto.

El obligado punto de partida para el proyecto *“De la mano de Martí aprendo a cuidar mi salud”* fue la búsqueda, dentro de la vastísima obra martiana, de aquellos estudios e ideas que revelasen sus concepciones en cuanto a la preparación del hombre para afrontar su vida desde una perspectiva de bienestar y de salud y la importancia que le concedía el Maestro a estos tópicos.

Se buscaron también escritos que pusieran de manifiesto la importancia que concedía Martí a la formación en niños y jóvenes de patrones correctos de alimentación, de cuidado del medio ambiente, de la práctica de ejercicio físico y de cuidado e higiene personal que aseguraran, según su óptica, las condiciones favorables de mejoramiento físico, mental y espiritual del ser humano. En este sentido, el pensamiento martiano confiere un lugar preponderante a la sociedad, como la encargada de crear y desarrollar estilos de vida, en particular en los niños, e interpretar la salud como un valor de elevada significación.

Se aprecia en la obra martiana una preocupación y ocupación cuando se estudian sus ideas sobre los temas referidos. En esta concepción humanista de proteger la salud en una dimensión amplia y profunda, se evidencia la relación entre lo que

Martí, en su época, pensó y lo que escribió para la posteridad y que cada día que pasa cobra más vigencia.

Como objetivo general del proyecto se propone estimular el desarrollo de correctos hábitos alimentarios, a partir del acercamiento dirigido al pensamiento y praxis social de la figura martiana para una transformación gradual hacia estilos de vida más saludables en los escolares. Para darle cumplimiento fue necesario establecer tres objetivos específicos: Develar los factores socioculturales que inciden en la formación de los estilos de vida de los escolares de quinto y sexto grado; Influir en el entendimiento y concientización del desarrollo de correctos hábitos alimentarios para lograr cambios en los estilos de vida de los escolares y Confirmar los cambios de percepción, conductas y comportamientos que favorezcan estilos de vida saludables, teniendo como referente el pensamiento martiano.

Se propone como base programática para la instrumentación del proyecto un programa específico en el cual se combinan actividades teóricas y lúdicas (Ver Anexo III), que se sintetizan en:

- Lectura comentada y reflexión sobre los textos martianos escogidos y presentados en la hipermedia diseñada al efecto.
- Visitas reales o virtuales a lugares relacionados con la vida y obra martiana.
- Construcción por los niños de textos, dibujos u otras creaciones que expresen sus conocimientos del tema con la presencia y/o asesoría de los Instructores de Arte de la escuela.
- Juegos de participación con fines didácticos, que expresen la comprensión de la salud desde los hábitos de vida saludables.
- Charlas sobre temas de interés relacionados con la temática central.

Durante el primer encuentro y presentación del contenido del Club se aplicó una encuesta que permitió saber el conocimiento acumulado e interés acerca de los temas a tratar. Los resultados brindaron la información requerida para evaluar de

forma confiable y directa el procedimiento a seguir según los propósitos deseados, acorde a las necesidades y características reveladas por los destinatarios. Esto muestra que es necesario en los proyectos extensionistas valorar críticamente la comunidad a que se enfrenta el colectivo de investigación, buscar información teórica complementaria y hacer una proyección sobre cuál ha de ser la respuesta más coherente, flexible y contextualizada requerida por este primer acercamiento. Se hace presente la necesidad de tener en cuenta las subjetividades individuales y colectivas de los participantes con enfoque integrador, multidimensional y articulador de la diversidad existente si se aspira a lograr un proceso educativo, de construcción de saberes y fortalecimiento de valores.

Para el diseño de la encuesta que se aplicaría en la última actividad era importante detenerse en:

- Evaluar los cambios ocurridos en los escolares en cuanto a su percepción acerca de los temas centrales.
- Evaluar los cambios en sus hábitos y prácticas.
- Evaluar los efectos de las acciones desarrolladas, sean positivos o negativos, buscados o no y directos o indirectos.

Para comprobar la efectividad del programa aplicado se comparan sus objetivos con los resultados alcanzados mediante la investigación de lo que ha sucedido en el proyecto, qué resultados ha producido. El propósito ha de ser siempre el perfeccionamiento de proyectos futuros.

Pablo Freire en su obra *“Pedagogía del oprimido”* desarrolla con profundidad la importancia de lograr el conocimiento real en contraposición con lo que él denomina educación bancaria. Este tipo de educación es la que limita la posibilidad del conocimiento, que fomenta la reproducción sin análisis ni comprensión de los contenidos enseñados⁸⁶. Es una educación generadora de pasividad y fatalismo que ocurre cuando se asume un paradigma educativo

⁸⁶ Ver Freire, P. *Pedagogía del oprimido*. –México: Editorial Siglo XXI, 1970. --p. 90.

unidireccional en el que unos aprenden y otros enseñan. Es de vital importancia cuidar la articulación entre los conceptos de hombre y educación, saber de forma concreta qué hombres se pretende educar, los fines que poseen los esfuerzos educativos y los métodos que han de utilizarse para hacerlos viables y concretos, para que no se conviertan en meros reproductores de teorías sin haberlas comprendido e incorporado.

La contradicción entre los conocimientos que los niños poseen sobre la alimentación sana, su importancia y lo que prefieren consumir es una situación que alerta acerca de la posibilidad de que esté ocurriendo una recepción pasiva y mecánica del conocimiento. Dicho conocimiento mecánico se va acumulando hasta que es extraído por las demandas de lo que creen que es una evaluación (por más que se insista por parte de los profesores/coordinadores del proyecto en que estas actividades no son evaluativas), los alumnos dicen exactamente lo que creen ha de ser dicho, sin que esto pase por la aprehensión de este conocimiento. La reproducción de contenidos sin análisis ni comprensión de los temas que se están enseñando está, por lo tanto, alejada de la comprensión real del problema y sus soluciones.

Al seguir esta línea de pensamiento de la antropología de la educación⁸⁷, se ha de insistir tanto en la formación como en la instrucción, resaltando la capacidad del educando, su flexibilidad y ductilidad, que le permiten recibir influencias y reaccionar ante ellas, y elaborar nuevas estructuras espirituales que lo personalizan y socializan. La perspectiva holística del proceso permite evaluar los diferentes temas que afectan a las personas, como es el caso de la obesidad y el sobrepeso de los niños tomados como muestra. En su mayoría esta condición es ocasionada por malas prácticas alimentarias y estilos de vida sedentarios, por lo que se deben sumar al proceso de cambio todos los actores implicados en el

⁸⁷ La antropología de la educación es un campo de la antropología y frecuentemente asociada con el trabajo pionero de George Spindler. Como el propio nombre indica, el foco de la Antropología de la Educación es la educación, aunque una aproximación antropológica de la educación tiende a focalizarse en los aspectos culturales de la educación, tanto de sus aspectos formales como informales. Tomado de Bouché, H. Antropología de la educación. Síntesis Educación. –Madrid, 2002. –p-12.

proceso, dígase familiares, maestros y personal docente en general. Como plantea la Máster en Antropología Dulce Milagros Niebla Delgado, en su texto *“El Club Martiano y el cine debate como vías de promoción de salud en escolares habaneros”*⁸⁸, los escolares necesitan aprender cómo modificar sus estilos de vida y lo que en este sentido nos propusimos se fue materializando durante el curso y poniéndose paulatinamente de manifiesto los resultados.

Los escolares (Ver Anexo IV), en su papel de protagonistas, se han mostrado interesados en el acceso a formas diferentes de participar y adquirir las perspectivas de análisis de un Martí que descubren, el cual además de ser el Apóstol de Cuba, escritor y poeta, también les enseña cómo vivir de manera más saludable y se confirma que es importante: *“(…) Poner ante los ojos de los niños elementos vivos de la tierra que pisan, los frutos que cría y las riquezas que guarda, los modos de fomentar aquellos y extraer estas, la manera de librar su cuerpo en salud de los agentes e influencias que lo atacan, y la hermosura y superior conjunto de las formas universales de la vida, prendiendo así en el espíritu de los niños la poesía y la esperanza indispensable para llevar con virtud la faena humana”*⁸⁹.

Enfrentar la obesidad, reconocida como un serio problema de salud y que se representa como prioridad, emergió en el grupo de discusión realizado con los padres de los niños obesos, así como con la convicción de que es muy poco lo que se puede hacer sin la ayuda de la escuela, los padres y la comunidad, que es el entorno en que los niños se desarrollan. Lo recogido como causas fundamentales del problema y las propuestas de posibles soluciones contribuyen sin duda al proceso de perfeccionamiento del trabajo de sensibilización sobre el tema que realiza el proyecto.

⁸⁸ Ver Niebla Delgado, D.M. El Club Martiano y el cine debate como vías de promoción de salud en escolares habaneros. En: Dra. Reina Fleitas Ruiz (compiladora). Investigación socioantropológica en salud. Enfoque de género. --p.72.

⁸⁹ Martí, J. Obras Completas. Tomo 11, p.85.

A lo largo del desarrollo del proyecto fueron desarrolladas una serie de técnicas propias de la antropología. El proyecto es una Investigación Acción Participativa⁹⁰, debido a que es la producción de conocimientos para guiar la práctica que conlleva la modificación de una realidad dada como parte del mismo proceso investigativo. La investigación acción participativa (IAP) ha sido conceptualizada como un proceso por el cual miembros de un grupo o una comunidad, analizan información y actúan sobre sus problemas con el propósito de encontrarles soluciones y promover transformaciones sociales⁹¹.

Las personas que participan, independientemente de su grado de educación y posición social, contribuyen en forma activa al proceso de investigación. Por otra parte la investigación está enfocada a generar acciones para transformar la realidad social de las personas involucradas. Esta posición cuestiona la función social de la investigación científica tradicional y postula el valor práctico y aplicado del trabajo de investigación-acción con grupos o comunidades sociales.

Desde el punto de vista ideológico, la IAP representa creencias sobre el papel del científico social en disminuir la injusticia en la sociedad, promover la participación de los miembros de comunidades en la búsqueda de soluciones a sus propios problemas y ayudar a los miembros de las comunidades a incrementar el grado de control que ellos tienen sobre aspectos relevantes en sus vidas (incremento de poder o empoderamiento). La IAP genera conciencia socio-política entre los participantes en el proceso, incluyendo tanto a los investigadores como a los miembros del grupo o comunidad. Finalmente, la IAP provee un contexto concreto para involucrar a los miembros de una comunidad o grupo en el proceso de investigación en una forma no tradicional, como agentes de cambio y no como objetos de estudio.

⁹⁰ La Investigación Acción Participativa (IAP) hace hincapié en que la validez del conocimiento, está dado por la capacidad para orientar la transformación de una comunidad u organización, tendiente a mejorar la calidad de vida de sus miembros y participantes.

⁹¹ Ver Selener, D. Participatory action research and social change. –Nueva York: Cornell University Participatory Action Research Network, 1997.

Desde el punto de vista epistemológico, la IAP plantea primero que la experiencia les permite a los participantes “aprender a aprender”⁹². Este es un rompimiento con modelos tradicionales de enseñanza en los cuales los individuos juegan un papel pasivo y simplemente acumulan la información que el instructor les ofrece. Esta es una posición influenciada también por la obra de Paulo Freire, que implica que los participantes pueden desarrollar su capacidad de descubrir su mundo con una óptica crítica, que les permita desarrollar habilidades de análisis que pueden aplicar posteriormente a cualquier situación.

Segundo, el proceso de investigación le permite a los miembros de la comunidad aprender cómo conducir la investigación —aprender a encontrar información pertinente en la Internet, o aprender a comunicarse con grupos u organizaciones similares para ganar apoyo y expandir recursos— y valorar el papel que la investigación puede jugar en sus vidas. Tercero, los participantes en IAP aprenden a entender su papel en el proceso de transformación de su realidad social, no como víctimas o como espectadores pasivos, sino como actores centrales en el proceso de cambio. Finalmente, el promover el desarrollo de conciencia crítica entre los participantes, se convierte en un proceso liberador⁹³. Argumenta que el individuo que adquiere una visión crítica del mundo experimenta un cambio cualitativo que lo afecta y transforma por el resto de su vida. Freire se refiere al proceso de “humanización” que ocurre cuando el individuo se empieza a liberar gradualmente de todas las fuerzas sociales y experiencias previas que lo convirtieron en objeto y que no le permitían realizar su potencial humano.

Igualmente, señala Antonio Latorre que las metas de la investigación-acción son: mejorar y/o transformar la práctica social y/o educativa, a la vez que procurar una mejor comprensión de dicha práctica; articular de manera permanente la investigación, la acción y la formación; acercarse a la realidad vinculando el

⁹² Ver Balcázar, F.E. Investigación acción participativa (IAP): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. *Fundamentos en Humanidades* (Universidad Nacional de San Luis. Argentina) IV, (7-8): 59-77, 2003. Disponible en: <http://www.redalyc.org/>

⁹³ Ver Freire, P. *Pedagogía del oprimido*. —México: Editorial Siglo XXI, 1970. —p.98.

cambio y el conocimiento, además de hacer protagonistas de la investigación al profesorado⁹⁴. Asimismo, los actores sociales se convierten en investigadores activos, participando en la identificación de las necesidades o los potenciales problemas por investigar, en la recolección de información, en la toma de decisiones, en los procesos de reflexión y acción. En cuanto a los procedimientos, se comparten discusiones focalizadas, observaciones participantes, foros, talleres, mesas de discusión, entre otros.

Se define el proyecto como IAP atendiendo a tres razones que concuerdan con lo anteriormente planteado por los diferentes autores. Primero, el proyecto se lleva a cabo partiendo de la anuencia de la escuela a recibir e implementar el proyecto ante la preocupante situación de obesidad infantil. Segundo, no solo se trabaja con los escolares sino también con los maestros y padres, es decir, con toda la comunidad que gira en torno a los pequeños; el trabajo se realiza con el objetivo de mejorar la calidad de vida de sus participantes y miembros. Tercero, una vez concluido el proyecto se deja la multimedia elaborada a este fin en la escuela para que los maestros sean capaces de trabajar con los niños en los cursos siguientes.

Siguiendo lo planteado por Ana Mercedes Colmenares, en su artículo *Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción*⁹⁵, concordamos en que nuestra IAP cuenta con cuatro fases. Fase I, descubrimiento de la temática; Fase II, representada por la construcción del Plan de Acción por seguir en la investigación; la Fase III consiste en la Ejecución del Plan de Acción; y la Fase IV, cierre de la Investigación, en la cual se sistematizan, categorizan y generan aproximaciones teóricas que pueden servir de orientación para nuevos ciclos de la investigación, creando un binomio entre el conocimiento y la acción, procesos que coadyuvan a la potenciación de las transformaciones

⁹⁴ Ver Latorre, A. La investigación- acción. Conocer y cambiar la práctica educativa. --Barcelona, España: Editorial Grao, 2007.

⁹⁵ Ver Colmenares, A.M. Investigación- acción- participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. Voces y Silencios: Revista Latinoamericana de Educación (Universidad Pedagógica Experimental Libertador) 3, (1): 102-115. ISSN: 2215-8421

esperadas. Por supuesto, todas estas fases van integradas por procesos reflexivos permanentes de todos los investigadores involucrados.

Epígrafe 2.2: Sujetos y Métodos

Para la realización de la investigación se visitó la escuela primaria “*Juan Suárez del Villar del Sol*” ubicada en el municipio Cienfuegos, y se recibió la aprobación por parte de la dirección del centro para realizar el estudio (Ver Anexo VI). En un segundo momento se solicitó el consentimiento informado a los padres de los escolares para saber si estaban de acuerdo en la participación de sus hijos en la investigación (Anexo VII).

En la primera actividad con los escolares se aplicó la encuesta inicial (Anexo VIII) con el objetivo de explorar los conocimientos que sobre la obra de José Martí y el concepto de salud poseen ellos con el propósito de valorar en qué medida existe interés por la temática. Las respuestas permiten profundizar en aspectos que no son dominados por los escolares, aprovechar los conocimientos alcanzados por vía curricular y sugerir a los maestros la incorporación de determinados contenidos del pensamiento martiano que contribuyen a la formación de la salud como valor

Fueron utilizadas, posteriormente, las técnicas propias de la Antropometría⁹⁶. Se considera a la antropometría como la ciencia que estudia las medidas del cuerpo humano con el fin de establecer diferencias entre individuos, grupos, razas, etc. Esta ciencia encuentra su origen en el siglo XVIII en el desarrollo de estudios de antropometría racial comparativa por parte de antropólogos físicos. La antropometría se basa en dos tipos importantes de dimensiones: estructurales y funcionales. Las estructurales son las de la cabeza, troncos y extremidades en posiciones estándar, mientras que las funcionales o dinámicas incluyen medidas

⁹⁶ La Antropometría es la sub-rama de la antropología biológica o física que estudia las medidas del cuerpo del hombre y las estudia referentemente sin ningún tipo de porcentaje de error mínimo, ya que las medidas han de ser exactas a la par que se tomen. Se refiere al estudio de las dimensiones y medidas humanas con el propósito de valorar los cambios físicos del hombre y las diferencias entre sus razas y sub-razas. Tomado de Una visión filosófica de la relación familia-educación y cultura alimentaria. Máster Nereyda Nodarse Valdés. La Habana, septiembre de 2008.

tomadas durante el movimiento realizado por el cuerpo en actividades específicas. Al conocer estos datos se conocen los espacios mínimos que el hombre necesita para desenvolverse diariamente, los cuales deben de ser considerados en el diseño de su entorno. Aunque los estudios antropométricos resultan un importante apoyo para saber la relación de las dimensiones del hombre y el espacio que éste necesita para realizar sus actividades, en la práctica se deberán tomar en cuenta las características específicas de cada situación, debido a la diversidad antes mencionada; logrando así la optimización en el proyecto a desarrollar.

La antropometría es una de las técnicas más utilizadas para determinar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano por ser fácil de aplicar, su bajo costo y no ser nociva. Permite obtener una serie de medidas corporales que al ser comparadas con patrones de referencias posibilitan la detección precoz de desviaciones de la normalidad, la clasificación del estado nutricional por exceso o defecto y la distinción entre trastornos agudos y crónicos⁹⁷.

Existen dos tipos de índices antropométricos, los relacionados con el crecimiento, que se refieren principalmente al peso y la talla para una determinada edad y los que miden la composición corporal, entre los que se incluyen la medición de pliegues subcutáneos de grasa, la estimación del porcentaje de grasa corporal a partir de diferentes mediciones antropométricas y el cálculo de las áreas de grasa y músculo de las extremidades. En la evaluación nutricional, el peso y la talla son las medidas más utilizadas por su confiabilidad y fácil obtención. El índice de masa corporal (IMC), también llamado índice de Quetelet, es un indicador mixto, elaborado a partir de variables de dimensiones corporales globales como el peso y la talla⁹⁸.

⁹⁷ Ver Carreño Nieblas, A. Programa de intervención psicoeducativa para promover estilos de vida saludables en escolares sobrepeso u obesos. –Tesis en opción al grado científico de Máster en Psicología de la Salud, Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, 2018.

⁹⁸ OMS. Comité de Expertos sobre el estado físico. El estado físico: uso e interpretación de la antropometría. Serie de informes técnicos, 854. --Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 1995.

El IMC es un buen parámetro de comparación de las variaciones individuales o entre poblaciones. No obstante, deben consultarse las tablas o preferentemente las gráficas infantiles del IMC en función de la edad y el sexo. Tiene el inconveniente de que no discrimina entre masa magra y masa grasa, por eso se recomienda además la estimación de la composición corporal. En nuestro país existen las tablas cubanas de percentiles de índice de masa corporal para la edad y se considera sobrepeso el niño con un IMC por encima del percentil 90 hasta el 97 y obeso por encima del percentil 97⁹⁹.

La evaluación antropométrica de todos los escolares de 5to y 6to grado, participantes en el proyecto, se realizó para obtener el diagnóstico del sobrepeso y la obesidad exógena. Esta evaluación estuvo precedida por mediciones que incluyeron el peso (kg), la estatura (cm) y la circunferencia mínima de la cintura (cm), según las recomendaciones del Programa Biológico Internacional¹⁰⁰. Se utilizó una balanza digital SECA, un estadiómetro PROMES portátil y una cinta métrica, respectivamente (Ver Anexo IX).

Con posterioridad, se procedió a la aplicación de las diferentes técnicas planificadas para la recolección de la información a los escolares diagnosticados con sobrepeso u obesidad. Como parte de estas técnicas se aplicó un cuestionario¹⁰¹, que permitió conocer gustos y preferencias de todos los escolares participantes en el Club y caracterizar a los escolares con sobrepeso u obesidad según variables sociodemográficas y personales, así como sus hábitos y costumbres (Ver Anexo X). Expone además los datos obtenidos en la evaluación

⁹⁹ Ver Carreño Nieblas, A. Programa de intervención psicoeducativa para promover estilos de vida saludables en escolares sobrepeso u obesos. –Tesis en opción al grado científico de Máster en Psicología de la Salud, Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, 2018.

¹⁰⁰ Ver Weiner, J.S. y Lourie, J.A. A Guide to Field Methods. International Biological Programme. Handbook. (Blackwell Scientific Publication.Oxford), (9): 3-59, 1969.

¹⁰¹ Un cuestionario es un instrumento de investigación que consiste en un sistema de preguntas que demandan respuestas cerradas o abiertas, según el caso, y cuya finalidad es la obtención de datos homogéneos con destino a una investigación; por dicha razón, su confección supone de antemano que el tema de investigación haya sido formulado y definidos sus objetivos e hipótesis. Tomado de Metodología de la investigación histórica. / Dr. A. Plasencia Moro... [et.al.]. –La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1990. –pp.238-239.

antropométrica. Al final del cuestionario aparece el Test de silueta de imagen corporal, validado por el Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos de Cuba.

Seguidamente se desarrolló un grupo focal o de discusión con los padres de los niños obesos y sobrepesos (Ver Anexo XI), que constituye una técnica cualitativa de indagación con el objetivo de recoger información sobre un tema específico a partir de la interacción de un grupo de personas¹⁰². Significa una discusión en forma de diálogo abierto en el que cada participante pueda comentar, preguntar y responder los comentarios de los demás incluyendo a los del facilitador. La reunión no debe durar más de dos horas. La técnica fue aplicada con el objetivo de conocer los puntos de vista de los familiares sobre cuestiones relacionadas con los significados de la gordura, estilos de vida, hábitos alimentarios, conocimientos sobre alimentos saludables y percepción sobre el problema de la obesidad. La forma organizativa del mismo se apoya en la presencia de un moderador encargado de enunciar los temas a tratar, conducir la actividad y dirigir el diálogo. Es importante también la presencia de otros especialistas miembros del proyecto que se dedican a escuchar, anotar y grabar las intervenciones de los participantes para que los resultados a valorar en esta técnica sean fieles a lo que ocurrió durante su aplicación.

Para recopilar cualitativamente mayor información mediante el testimonio directo de los participantes fue aplicada la entrevista en profundidad a los padres de los niños clasificados como obesos o sobrepeso, y que asistieron al Grupo Focal (Ver Anexo XII). La entrevista es un sistema de preguntas organizado gradualmente, pero sus respuestas no se estructuran ni se determinan de antemano; por consiguiente, puede considerarse desde este punto de vista como un sistema subestructurado que no requiere precisamente respuestas sometidas a opciones exclusivas o a rígidas alternativas¹⁰³.

¹⁰² Ver Callejo Gallego, Javier. *El Grupo de Discusión: Introducción a una Práctica de Investigación*. –La Habana: Editorial Ariel, 2001. –p.7.

¹⁰³ Ver Plasencia Moro, A. *Metodología de la investigación histórica*. –La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1990. –pp.238-239.

Una de las técnicas utilizadas en la escuela primaria “*Juan Suárez del Villar del Sol*” fue el Juego de roles¹⁰⁴. Con ella los niños interpretaron el papel o rol de un personaje X que tenía personalidad, motivación y trasfondo diferente al de ellos. La técnica fue libre, pues no tuvo guión, y partió de la improvisación y la imaginación de cada participante. Sin embargo, sí existió una delimitación de circunstancias y entornos controlados por uno árbitro o juez¹⁰⁵, que tenía la facultad de dar por terminada la interpretación cuando se alcanzara el objetivo previsto. El juego de roles fue cooperativo, pues todos sus participantes fueron actores y espectadores en el proceso. En sí la técnica se propone determinar cómo los individuos participantes comprenden e interpretan su realidad.

Con el objetivo de verificar la asimilación de los conocimientos adquiridos a lo largo del proyecto fue aplicada una encuesta de salida a los escolares (Ver Anexo XIII), que se estructuró de manera tal que fuera fácil de responder para los alumnos y con respuestas concretas, para facilitar su interpretación por parte del equipo. La importancia de dicha encuesta radica en que gracias a ella se pudo evaluar el impacto del proyecto y constatar si el Club Martiano cumplió con los objetivos propuestos.

El trabajo del proyecto se desarrolló en siete meses, desde el cuatro de octubre de 2017 hasta el nueve de mayo de 2018. Las actividades se planificaron con frecuencia semanal en el horario de la tarde y con un tiempo de duración de una hora y veinte minutos aproximadamente. Para su puesta en práctica fue necesario

¹⁰⁴ Un juego de rol es un tipo de juego en el cual los participantes asumen los roles de personajes y crean narraciones de forma colaborativa. Los participantes determinan las acciones de sus personajes basados en su caracterización y las acciones pueden o no tener éxito dependiendo de un sistema formal de reglas y escenarios determinados que son juzgados por un árbitro de juego. Cumpliendo las reglas los participantes son libres de improvisar y sus elecciones dan forma a la dirección y el resultado de la historia que se interpreta. En los juegos de rol el único fin es la diversión de todos los participantes, aunque se producen efectos similares al entrenamiento en habilidades sociales y otras indeterminadas, dependiendo del interés del jugador. Por último, reseñar que los juegos de rol no son competitivos, sino cooperativos, con lo que no existen ganadores ni perdedores. Tomado de: Rilstone, A. Role-Playing Games: An Overview. Disponible en <http://www.rpg.net/>

¹⁰⁵ En este caso el árbitro o juez era uno de los miembros que conformaban el equipo del proyecto. Mientras que el juez delimitaba las situaciones, otro de los miembros del equipo se encargaba de grabar la interpretación de los niños y el otro miembro documentaba la reacción de los espectadores ante la situación.

primeramente solicitar el aval al Consejo Científico y Comité de Ética e Investigaciones de la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. Para realizar el estudio, se solicitó el consentimiento informado a los padres de los escolares que participaron, así como a la dirección del centro. A los mismos les fueron informados los objetivos de la investigación, garantizando el anonimato, y la utilización de la información sólo con fines científicos. Se tuvieron en cuenta los aspectos éticos y jurídicos en la obtención de la información, partiendo del principio de justicia social, beneficencia, el respeto a la autonomía y trato a todos por igual.

Epígrafe 2.3: Análisis de los resultados obtenidos durante el proyecto

Una vez concluida la fase de obtención de los datos mediante la aplicación de las diferentes técnicas propias de la Antropología antes expuestas, los resultados fueron procesados con la ayuda del paquete estadístico SPSS. El programa permitió organizar los datos, analizarlos mediante tablas y gráficos, para su posterior valoración. Además, se hizo necesario triangular lo expresado por los niños en el cuestionario con lo dicho por los padres en los grupos focales y en las entrevistas realizadas. La constatación de fuentes fue de vital importancia pues en algunos casos lo expresado por ambas partes no coincidía. También se tuvo en cuenta lo manifestado por los maestros en las diferentes sesiones con los escolares, pues es una realidad que ellos pasan un considerable tiempo en la escuela. Fue necesario, además, considerar los resultados de las mediciones antropométricas.

Para la interpretación de los resultados arrojados por la Encuesta de entrada y de salida, primera y última técnica aplicada a los escolares respectivamente, no se hizo necesario la utilización del paquete estadístico SPSS, pues las preguntas estaban encaminadas a la fácil interpretación por parte del equipo. En la encuesta de entrada el 75% de los niños reconocen que conocen poco la obra literaria de José Martí. Por otra parte el 25% de los mismos recuerda haber leído algún texto martiano en que se menciona la salud y el 55% reconoce su responsabilidad

individual para con el cuidado y la atención de su salud. El 100% de los alumnos afirmaron que les gustaría aprender nuevas formas de ser un niño sano.

Los resultados de la encuesta fueron favorables, pues el hecho de que más de la mitad de los alumnos reconozcan su responsabilidad individual para con su salud demuestra que son capaces de entender y aplicar los contenidos que van a recibir. Además ellos ya tienen la edad suficiente para ser capaces de adoptar correctos hábitos alimentarios cuando están separados de sus padres, dígase a la hora de comprar alimentos en las cafeterías aledañas a la escuela, cuando pasean con sus amigos o cuando participan en actividades pioneriles. Por otra parte la encuesta nos demostró que la totalidad de los estudiantes se motivarían con el tema a tratar en el Club Martiano, pues todos ellos estaban interesados en aprender correctas conductas.

*“Comer bien, que no es comer ricamente, sino comer cosas sanas bien condimentadas, es necesidad primera para el buen mantenimiento de la salud”*¹⁰⁶ resultó una de las frases ampliamente debatidas. Con el propósito de profundizar en el debate la Licenciada en Nutrición Arianna Carreño Nieblas, participó junto a los niños en una charla sobre nutrición, alimentación y salud (Ver Anexo XVIII). El conocimiento y el interés por saber acerca de los temas propuestos está presente, al menos de manera teórica, los escolares refieren tener la información básica sobre ello, pero los resultados obtenidos en las cuestionarios acerca de las preferencias en los alimentos, la práctica habitual en el consumo y la presencia de preocupante cantidad de niños con obesidad y sobrepeso, hace volver los ojos sobre la importancia del análisis del problema desde otra óptica.

La concepción de Freire sobre la educación, que utilizamos parte de la relación del hombre con la realidad, promoviendo la curiosidad, el espíritu inquisitivo y la creatividad. El educando y el educador se enfrentan juntos al acto de conocer; la misión del educador es guiarlo en la tarea de la realización del ser personal a través de la creatividad, el diálogo comprensivo y confiado. Como decía Freire,

¹⁰⁶ Martí, J. Obras completas, Tomo 8.

“Nadie educa a nadie, y nadie se educa a sí mismo. El Hombre se educa mediatizado por la sociedad o el mundo”¹⁰⁷. Perseguir la idea de que sea reconocida y asumida la importancia del autocuidado como punto de partida está bien fundamentado, y transformar los conocimientos en convicciones que modelen hábitos y estilos de vida es el propósito de este proyecto comunitario.

El juego de roles como una de las técnicas más disfrutadas por los escolares, evidenció la contradicción de los niños entre el deber ser y lo que realmente es. A la hora de realizar la interpretación buscaban de manera constante el apoyo de sus compañeros, porque ellos querían decir o hacer algo pero no estaban seguros si era lo correcto y temían actuar de forma incorrecta.

La edad predominante en los escolares es 10 años, representando el 54,2% del total. De ellos el 79,2% son masculinos y el 20,8% son femeninas, mostrándose una amplia mayoría de varones en la muestra. Se trabajó con los alumnos de 5to y 6to grado, aunque los últimos representaron el 58,3% del total. Al realizar las mediciones antropométricas a los 73 menores, se detectó que de ellos 8 eran sobrepesos (tres niñas y cinco niños). Dicha cifra representa el 10,9% del total. Además fueron clasificados como obesos 16 escolares, de los cuales dos eran niñas y catorce eran niños¹⁰⁸.

En el análisis pudimos constatar que el 100% de los niños comen frutas, lo cual es muy bueno, pero en ocasiones no lo hacen de la forma correcta. El 31,5% prefieren la manzana y el 20,54% el mango. Sin embargo, como era de esperar, los padres manifiestan que sí les gusta la manzana pero que casi nunca la comen, pues es una fruta que no es endémica del país y solo se vende, en Cienfuegos, en el mes de diciembre, por otra parte es cara y no se puede comprar la cantidad que se quiere¹⁰⁹. La fruta que más comen los niños es el plátano, debido a tres razones fundamentales: es una fruta que está presente en el mercado en casi

¹⁰⁷ Freire, P. Pedagogía del oprimido. –México: Editorial Siglo XXI, 1970. --p.94.

¹⁰⁸ Base de datos procesada por el paquete estadístico SPSS

¹⁰⁹ Entrevista a Pedro Chaviano Llano, padre de Pedro Luis Chaviano Pérez y Entrevista a Ivette Hernández Orzeriosa, madre de Lázaro W. Suárez Hernández.

todas las épocas del año con un precio asequible y según la cultura culinaria de los cubanos es de las pocas frutas que se utiliza como complemento de las comidas. A pesar de lo anteriormente planteado solo el 9,60% de los niños lo prefieren, y a la mayoría les gusta más frito que crudo. Según las maestras de la escuela, casi ningún niño lleva frutas como merienda y la mayoría lleva plátano para comer en el almuerzo (Ver Anexo XIV).

Con los vegetales no ocurre lo mismo: el 15,06% de los niños no comen vegetales de ningún tipo y de ninguna forma. Los vegetales preferidos son el tomate y la col, lo que concuerda con los preferidos por los padres. Los vegetales menos consumidos son la espinaca y la acelga. Según los maestros casi ninguno lleva vegetales para el almuerzo, pero muchos sí llevan tomate para comer con el pan, en el tiempo de cosecha de tomate. Muchos niños plantean que en su casa no se come vegetales porque son caros; cuando entrevistamos a algunos de los padres estos plantean que aunque son caros ellos siempre intentan comprar algunos, pero que últimamente es difícil pues no hay en el mercado cienfueguero los vegetales de su gusto y ellos no compran cualquiera¹¹⁰. Se puede concluir que el consumo de vegetales es una cuestión de gusto y no de necesidad para estas personas (Ver Anexo XV).

En cuanto a los alimentos preferidos por los niños, el grupo es variado. Entre los dos alimentos preferidos por ellos resalta el por ciento referente al arroz, en cualquiera de sus modalidades¹¹¹, representando el 32,8%. La carne de cerdo es preferida por el 31,1% de los niños, siendo el segundo alimento más gustado, junto a las pastas con igual por ciento. La pizza con el 17,8% de preferencia ocupa el tercer lugar. En el caso de dichos alimentos los niños afirman comerlo con regularidad al igual que sus padres, no sucede lo mismo con el pescado y los mariscos (camarones), los cuales son preferidos por el 17,8% de los niños, sin embargo ellos afirman que casi nunca los comen, aspecto este muy interesante si

¹¹⁰Entrevista a Saskia Pérez Águila, madre de Ivaris R. Pérez Pérez; Entrevista a Seovaris Esquivel Méndez, hermana de Alain L. Esquivel Méndez y Entrevista a Dailys Fernández Álvares, madre de Liany Cedeño Fernández.

¹¹¹Se refiere a arroz congrí, arroz imperial, arroz frito y arroz amarillo (con pollo).

se recuerda que la mayoría de estos escolares provienen de un barrio pesquero, lo que supone que sean alimentos asequibles a ellos, pero que en la práctica no están entre los más consumidos en los hogares. El 16,4% de los niños prefieren el pollo frito y el 11,0% las viandas fritas, en especial las papas y los plátanos, lo que significa que el 27,4% de los niños prefieren las comidas fritas. Por otro lado, al 12,33% de los niños les gustan los embutidos (jamón y salchicha). El resto de los escolares prefieren otros alimentos¹¹². En cuanto a los alimentos que menos les gustan no hay porcentajes muy representativos, excepto por el hígado, el cual no le gusta al 21,92% de los niños (Ver Anexo XVI).

Al analizar la información obtenida pudiera afirmarse que en el primer momento los porcentajes no son preocupantes, pues hay diferencia entre lo que se prefiere y lo que se come. Sin embargo en conversación con los padres, muchos de ellos afirman que para las compras de la casa tienen en cuenta las preferencias de los niños. La mayoría afirma que en su casa se consumen bastantes embutidos y hamburguesas, pues son de fácil y rápida cocción, lo que es muy útil para ellos pues no tienen mucho tiempo para cocinar. Según las madres, ellas prefieren los espaguetis, pues son muy fáciles de hacer y los niños se lo comen rápido. Sin embargo, en las casas donde cocinan las abuelas o las madres son amas de casa encontramos que aunque saben que las pastas son alimentos de preferencia en los niños, ellas prefieren hacer algo más elaborado en la cocina, que alimente más a todos. Las personas que no trabajan tienen más tiempo disponible para dedicarle a las tareas de la casa, mientras que las personas que tienen vínculo laboral no tienen el tiempo suficiente para esto y ocurre entonces el desbalance de actitudes según sobre quién recae la responsabilidad de la cocción de los alimentos.

Los nutricionistas recomiendan una nutrición variada durante el día, consumir todos los grupos de alimentos en la cantidades indicadas, vegetales, frutas, pescado y pollo, preferiblemente aceites vegetales, pues la grasa animal es más

¹¹²Se ubican en otros alimentos debido a que el porcentaje individual es poco representativo, entre ellos se incluyen: granos, dulces, helado, pan, vegetales y frutas.

dañina para la salud, disminuir el consumo de azúcares y sal, un desayuno balanceado, así como cumplir con las seis frecuencias de comida al día: desayuno, merienda, almuerzo, merienda, comida y cena¹¹³. En el estudio se constató que tienen hábito de desayunar y merendar, aunque su contenido no siempre sea el adecuado, evidenciado en la cantidad de productos de harina de trigo refinada que consumen, dígame pan, galletas, fiambres y otros. Además, manifiestan consumir jugos con azúcar y refrescos de sirope o instantáneos en su mayoría

El 94,52% de los niños afirman que desayunan antes de ir a la escuela, siendo el desayuno más habitual galletas y yogurt de soya¹¹⁴. El otro alimento más común en el desayuno es el jugo (con azúcar) y el refresco¹¹⁵. Solo diez niños afirman ingerir pan en el desayuno. En este punto es preocupante que cuatro niños no desayunen antes de ir a la escuela, aun cuando es la comida más importante del día. Tampoco es alentadora la cifra de niños que consumen leche (solo 4), necesario es llamar la atención que a los niños se les suprime la cuota de leche a los siete años y estos escolares rebasan esa edad (Ver Anexo XVII).¹¹⁶

Coincidentemente, aunque no se repiten los casos, sesenta y nueve niños llevan merienda a la escuela y cuatro no. De esos sesenta y nueve niños, sesenta y siete llevan pan y seis galletas. Para acompañar la merienda veintiocho niños afirman llevar embutidos. Para tomar lo más común es el refresco de sirope (28 niños) o instantáneo (26 niños). Diecinueve escolares llevan jugo con azúcar y dos llevan yogurt de soya (soyurt). En el caso del soyurt muchos padres afirman que pueden enviarle a los niños, pero corren el riesgo de que se les eche a perder. Es necesario señalar que casi todos los niños consumen el soyurt con azúcar. En el caso de los niños que llevan merienda, ellos afirman que sus padres les dan

¹¹³ Ver Chávez, A. El cuidado alimentario de infantes obesos en Leguina, ¿tarea de toda la familia? En: R. Fleitas y M. Romero (eds). Familia género y violencia doméstica. –La Habana: Editorial Juan Marinello, 2012. –p.107-122.

¹¹⁴ Galletas (21,73%) y yogurt (44,97%).

¹¹⁵ Jugo (21,73%) y refresco (27,36%).

¹¹⁶ Es necesario señalar que el yogurt de soya (soyurt) contiene los mismos nutrientes de la leche, a los que se le adiciona el azúcar. Según criterio de la nutrióloga MSc. Arianna Carreño Nieblas.

dinero para que compren algo para merendar (Ver Anexo XVIII). Hay cuarenta y dos niños que compran alimentos en las cafeterías cercanas a la escuela y a los vendedores ambulantes que se estacionan en la cerca de la misma. Entre los escolares se incluyen también los que llevan merienda.

En la literatura se encuentran autores que expresan que en los niños se ha demostrado asociación positiva entre ver televisión y el aumento del IMC o la grasa corporal. También se ha referido que el incremento de una hora diaria frente a la televisión está vinculado al aumento en un 6 % del riesgo de enfermedades cardiovasculares y en un 8 % de enfermedades coronarias, independientemente del sexo o la edad.¹¹⁷

En cuanto a la práctica de deportes, cuarenta y uno plantean que realizan actividad física, pero solo treinta y ocho practican un deporte de forma regular y con responsabilidad. La mayoría de estos son varones. De los setenta y tres escolares encuestados 5 no ven televisión durante mucho tiempo, 7 no juegan videojuegos de forma excesiva y 1 no juega en absoluto. De los que sí dedican mucho tiempo a ver televisión 10 lo hacen cuatro horas o más entre semana y treinta y seis lo hacen en el mismo rango los fines de semana, siendo 12 horas el valor más elevado referido por los niños. En cuanto a los videojuegos, 37 niños juegan aproximadamente tres horas diarias los días entre semana, y los fines de semana; 20 lo hacen de tres a siete horas diariamente y 8 lo hacen de seis a ocho horas diarias. Muchos niños refieren que se acuestan a elevadas horas de la noche jugando con los teléfonos o Tablet, sin embargo algunos padres afirman que ellos les exigen dormir temprano los días entre semana, los viernes y los sábados les permiten acostarse más tarde¹¹⁸. En el caso de los maestros afirman que muy pocos niños llevan teléfonos a la escuela, pero los que lo hacen solo lo usan para jugar, pues no tienen línea.

¹¹⁷ Ver Rosiek A. Effect of television on obesity and excess of weight and consequences of health. International Journal of environmental research and public health 12, (8):9408-9426, 2015.

¹¹⁸ Entrevista a Elairys Batista Gattorno, madre de Brianny E. Mesa Batista; Entrevista a Yenesley Muñiz García, madre de Cristian Jaureguí Muñiz y Lillanis Torres Pérez, madre de Richard D. Hernández Torres.

Sobre las actividades que realizan con los padres cincuenta de los escolares afirman que sí interactúan bastante con sus padres. Entre las actividades más destacadas en tal sentido está ir a la playa, salir a pasear, jugar en el parque, jugar juegos de mesa, etc. Sin embargo, hay nueve niños que refieren que lo único que hacen con sus padres son las tareas de la escuela y ayudar en los quehaceres del hogar. Por otro lado, hay seis menores que solo hacen alusión a los juegos que realizan en la computadora, en el teléfono o en el Tablet como actividades con sus padres. Ocho de los encuestados plantean que no realizan ninguna actividad con los progenitores¹¹⁹.

Existen pesquisas en las que se ha determinado que los hijos de madres activas son dos veces más propensos a serlo que aquellos de madres inactivas¹²⁰. Los padres pueden proponer creativamente un conjunto de actividades y participar como guías de sus hijos para motivarlos tales como: la práctica de gimnasia, caminatas, montar bicicleta, bailar o realizar algún deporte, lo que además de muy beneficioso desde el punto de vista físico y funcional para toda la familia, disminuiría las horas que el niño pasa frente a la televisión o en la computadora. Sin embargo, lamentablemente, abunda más la situación de que padres e hijos comparten más tiempo frente a la televisión y no hacen ejercicios físicos con ellos. Cuando se desarrollan actividades físicas en familia los resultados son positivos, es decir, se promueve el desenvolvimiento físico de los hijos.

Como técnica de cierre al proyecto se aplicó una encuesta de salida, en la cual los resultados obtenidos demostraron la positiva aceptación que tuvo el proyecto en la comunidad estudiada. Al 90% de los niños le resultó interesante lo aprendido en el Club y solo al 10% poco interesante¹²¹. El 100% de los escolares afirmaron haber estado a gusto en las sesiones, resaltaron los Juegos de Roles desarrollados en algunas de ellas. Acerca del significado que tuvo para ellos la asistencia al club, el

¹¹⁹ Tomado de la base de datos del Paquete estadístico SPSS

¹²⁰ Ver Consuegra Fernández, Gisela E. --Tesis en opción al título de Máster en Trabajo Sociocultural Universitario. Universidad Agraria de La Habana, 2018.

¹²¹ Es válido señalar que ese 10% de los niños se refieren en gran medida a estudiantes que presentaban serios problemas de asistencia al centro por motivos desconocidos por el equipo.

65% seleccionó aprendizaje grato; el 30%, transformación en mi conducta y solo el 5% aburrimiento. Sin embargo, el resultado más importante arrojado por la encuesta fue que el 100% de los alumnos afirmó que sí aprendieron comportamientos adecuados a lo largo del proyecto.

Epígrafe 2.4: Diferencias de los resultados obtenidos entre los clasificados como sobrepeso u obeso y los normopesos

Al analizar los datos en la muestra clasificada como sobrepeso u obeso, se ve que el 95,8% de los niños lleva pan a la merienda y el 83,3% refresco. Generalmente este refresco es de sirope. De ellos el 45,8% acompaña el pan con embutidos. En cuanto a la cantidad de veces que toman refresco, el 45,8% refieren que lo hacen varias veces al día y el 37,5% lo hacen a veces. También se pudo constatar que al 58,3% de estos niños les gustan los jugos de frutas naturales con azúcar. Además el 75% de ellos consumen alimentos fritos con frecuencia y el 87,5% consume chucherías frecuentemente. Se aprecia cómo corresponde el IMC con incorrectos hábitos alimenticios. Muchos de estos niños plantean que no comen vegetales o que solo les gusta uno o dos, tampoco comen muchas frutas naturales. Ante las explicaciones acerca de los alimentos que no son saludables son frecuentes afirmaciones de que “(...), *todo lo rico es lo que no es saludable*”¹²² (Ver Anexo XIX).

Al comparar las encuestas aplicadas a los escolares, se puede apreciar que hay elementos que se repiten, sin importar la clasificación de cada uno de ellos, tal es el caso de llevar pan y refresco a la merienda. Se sabe que la inmensa mayoría de los niños en nuestro país llevan estos alimentos a la escuela. Otro aspecto es la preferencia por los embutidos, pues a casi todos les gusta el “perro caliente” y el jamón. Lo mismo sucede con los jugos con azúcar, pues casi ninguno lo consume de forma natural.

¹²² Encuentro 7; Charla sobre nutrición, alimentación y salud impartida por la Licenciada en Nutrición Arianna Carreño Nieblas.

La diferencia entre los niños normopesos y los sobrepesos u obesos se encuentra en la frecuencia del consumo de alimentos fritos y vegetales, así como en la cantidad de veces que consumen refrescos al día. Al analizar el gusto por los alimentos fritos, vemos que casi todos los niños los prefieren, sin embargo la diferencia estriba en la frecuencia con que los consumen. De los 35 niños que comen alimentos fritos con frecuencia, 18 son sobrepesos u obesos y 17 son normopesos. En cuanto a los vegetales se ve que de los once alumnos que no consumen ningún vegetal siete son obesos o sobrepesos. De los 24 obesos o sobrepesos catorce consumen refrescos con regularidad, mientras que de los 49 normopesos veintisiete, es decir, el 55,10% de los normopesos y el 58,33% de los obesos/sobrepesos consumen dicha bebida regularmente¹²³.

En cuanto a la práctica de actividad física y a los videojuegos, el 63,2% de los niños practican deporte mientras que solo el 20% de las niñas lo hacen, siendo muy superior el número de varones al de hembras. Solo un niño plantea que no le dedica ningún tiempo a los videojuegos, mientras que todas las niñas sí lo hacen. El 47,7% de los varones juegan hasta dos horas al día con videojuegos y el resto lo hacen más de dos horas diarias. En el caso de las féminas es lo contrario: el 80% lo hacen por más de dos horas diarias. Según los maestros, se mantiene lo tradicional en la escuela, las niñas juegan tranquilas, casi siempre sentadas, mientras que los varones generalmente están corriendo. El profesor de Educación Física afirma que los del sexo masculino se muestran más atraídos por el ejercicio físico que las del sexo femenino. Pero en los dos casos estos escolares pasan más trabajo en la asignatura que los demás alumnos¹²⁴ (Ver Anexos XX y XXI).

En el caso de la realización de actividad física se evidencia que de los 49 normopesos 19 no realizan. Cuando vemos la muestra de los obesos/sobrepesos se observa que diez y siete niños no practican, es decir la inmensa mayoría de ellos. En el caso de esta variable analizada sí se observa una marcada diferencia

¹²³ Recordar que al referirnos al refresco, tomamos todo tipo de ellos (gaseados; instantáneos o de sirope)

¹²⁴ Tomado de la conversación realizada con el profesor de Educación Física, Lic. Antonio Roberto Hernández Bacallao.

entre los escolares normopesos y los que tienen obesidad o sobrepeso, pues los porcentos de la no realización de actividad física son de 38,77% y 70.83% respectivamente.¹²⁵

Otra de las variables donde se observa una marcada diferencia entre ambos grupos de escolares es el tiempo que le dedican al juego con dispositivos electrónicos. De los 73 alumnos solo 15 afirman que no juegan con estos dispositivos los días entre semana, sin embargo de ellos 14 lo hacen el fin de semana, o sea solo un niño (sobrepeso) afirma no jugar con estos dispositivos porque no los tiene¹²⁶. En los días entre semana nueve normopesos y seis obesos afirman jugar más de dos horas diarias. Se debe recordar que más de dos horas entre semana se considera excesivo debido a que los escolares pasan aproximadamente ocho horas en la escuela, deben dormir ocho horas diarias y las horas restantes son las que dedican a hacer tareas, jugar, socializar, estar con su familia y satisfacer sus necesidades básicas, por lo que destinar la cuarta parte de ese tiempo a jugar con videojuegos es lo que priva de hacer otras actividades necesarias para su desarrollo físico y social.

Sin embargo el fin de semana, al no tener que asistir a la escuela, les queda mayor cantidad de tiempo libre, por lo que el valor a considerar excesivo aumenta a tres horas diarias. Los resultados analizados demuestran que el 54,17% de los que tienen obesidad o sobrepeso juegan más de tres horas diarias durante el sábado y el domingo, mientras que el 38,78% de los normopesos lo hacen. Es necesario destacar que si bien el fin de semana los menores tienen más tiempo libre, sería el momento ideal para realizar actividades con sus padres u otros miembros de la familia.

Al aplicar el cuestionario a los escolares no solo se persigue descubrir hábitos, preferencias y costumbres, sino también conocer las percepciones que tienen acerca de su figura y los posibles daños psicológicos que su condición podría

¹²⁵ Base de datos procesada por el paquete estadístico SPSS.

¹²⁶ Cuestionario aplicado a los niños.

traer; esto se pone de manifiesto al realizar el test de silueta, para la percepción de la imagen corporal y se puso en evidencia que 78,9% de los varones tuvieron una percepción distorsionada de su imagen corporal, mientras que en las hembras esto representó el 70%. Los resultados fueron muy contradictorios, pues generalmente los varones en estas edades no tienden a preocuparse por su cuerpo, mientras que las niñas lo hacen desde muy temprana edad. Sin embargo, a la hora de elegir la figura que a ellos les gustaría ser el 89,5% de los varones eligieron la figura que realmente era igual a ellos y solo el 40% de las niñas se mostró satisfecha con su imagen corporal. Se demostró que aunque los niños tienen una percepción más distorsionada que las hembras, se encuentran más satisfechos con su imagen corporal que éstas (Ver Anexos XII y XIII). Entre los escolares clasificados de sobrepesos u obesos, 21 de ellos han sido llamados “gordo” con objeto de burla por parte de sus compañeros de escuela o del barrio, incluso alguno de ellos manifiestan que en su casa su familia a veces lo llama así pero que es jugando. De esos veintiún niños 16 manifiestan que nos les gusta que lo llamen de esa manera. Al preguntarles cómo se sienten algunos de ellos plantean:¹²⁷

- *“ Me siento mal y estoy dispuesta a cambiar”*
- *“Cuando me lo han dicho me sentí triste”*
- *“Me pongo furioso y me altero”*
- *“Siento envidia de ser flaquita”*
- *“Me he sentido ofendido”*

En resumen, de todos los escolares encuestados son los clasificados como sobrepeso u obesos los que presentan una mayor insatisfacción con la imagen corporal. En los varones existe un mayor deseo de tener una silueta más delgada; sin embargo, son las niñas las que más sentimientos negativos manifiestan cuando les llaman gordas.

¹²⁷ Tomado de la base de datos del paquete estadístico SPSS. Cuestionario

Es evidente que estos niños han sido objeto de burla en sus escuelas o de algunos compañeros del barrio, siendo evidente que no le gusta que los llamen así. Observando el ambiente escolar quedó al descubierto que no solo los llaman “gordito”, sino que aparecen otros apodos asociados, a los que los niños llaman “nombretes”, que alguno de ellos pueden quedar para toda la vida. Ejemplo de ello lo constituye: “gordo”, “vaca”, “hipopótamo”, “vaca lechera”, “masa boba”, “deforme”, “bola de manteca”, entre otros más agresivos. Se conoce que a estas edades los escolares suelen ser muy crueles con estos aspectos, debido a que son incapaces de medir las consecuencias o lo que implican sus actos. Es común también que los que más se molestan con las burlas más las reciben por lo que un simple juego los puede convertir en el objeto de burla de la escuela de manera constante. Esto depende de cómo es asimilado por cada uno de los alumnos y de la intervención o no de los adultos. Pudo observarse además cómo los compañeros excluían a los “gordos” de los equipos que conformaban para jugar en la cancha, pues siempre decían que como eran gordos corrían poco y perdía el equipo por su culpa. A esto muchos de ellos respondían sentándose y ni siquiera intentaban incorporarse al juego.

Como algo contradictorio aparece que muchos de los padres llaman a sus hijos “gorditos”, de manera bien intencionada, y a la par son ellos realmente los responsables de la situación al ser quienes garantizan la dieta de los menores. Aquí radica la causa fundamental, pues la mayoría de estos padres no ven a la obesidad como una enfermedad, cuestión que se pudo demostrar con las entrevistas realizadas a ellos. Para el 31% de los padres de niños obesos la obesidad no es una enfermedad. Esto es peor en el caso de los niños sobrepesos, pues al no concebir al niño obeso como enfermo mucho menos lo hacen con el sobrepeso. Más llamativo aún resulta que el 54% de los progenitores no saben que su hijo es obeso o sobrepeso, ellos manifiestan que: “(...) *está pasadito de peso, pero de ahí a ser obeso*”¹²⁸. Según el criterio médico, las personas que son

¹²⁸ Transcripción. Grupo Focal o de Discusión realizado el día 26 de octubre de 2017 en la escuela “Juan Suárez del Villar del Sol”, al cual asistieron trece familias, representadas por un hombre y doce mujeres.

clasificadas como obesas o sobrepesos en la niñez son más propensos a mantener dicha condición en la adultez que los que no. Además se pudo ver cómo en la gran mayoría de los casos los menores obesos o sobrepesos viven en ambientes obesogénicos.

También fue interesante lo referente a las costumbres familiares. Si bien años atrás era prácticamente obligatorio que toda la familia cenara junta y a la mesa, cuestión que permitía la socialización entre los familiares, ya hoy no es lo común. En épocas anteriores la hora de la comida era sagrada, pues generalmente se hacía en el mismo horario cada día, todos comían juntos y era el espacio donde la familia se contaba los acontecimientos más importantes del día. Cuando se analizan los resultados de la muestra estudiada, se constata que de los 73 niños 26 desayunan solos y 45 cenan solos, es decir no los acompaña ningún familiar. De esos 45 escolares que cenan solos, 21 manifiestan que ellos no comen a la mesa sino que lo hacen viendo televisión o muñequitos para que sus padres adelanten otras tareas del trabajo y el hogar¹²⁹ (Ver Anexo XXIV).

En resumen se puede afirmar que los escolares no tienen en su mayoría costumbre de comer en familia pero este hecho que, tradicionalmente se lleva a cabo en la mesa, se advierte que también es realizado frente al televisor, según la disposición de los hogares o su adecuación al efecto. La comunicación y el intercambio que debe ocurrir en este momento se ven limitadas, además estas dos actividades, según los especialistas, no pueden realizarse juntas por ser dos actos conscientes del individuo y se resiente una de ellas o las dos. En este caso la más afectada es la de comer porque la atención principal se destina a la televisión lo que dificulta la correcta ingestión y digestión de los alimentos.¹³⁰

En la escuela primaria donde se aplicó el proyecto existe un verdadero interés por llevar a los niños formas novedosas y amenas de asimilar los conocimientos. Los maestros se mostraron preocupadísimos, al igual que la directora del centro,

¹²⁹ Base de datos SPSS.

¹³⁰ Ver Consuegra Fernández, Gisela E. --Tesis en opción al título de Máster en Trabajo Sociocultural Universitario. Universidad Agraria de La Habana, 2018.

Yunisleydys Ortega Santos, quien desde el primer día brindó su apoyo y todos los recursos disponibles. Los instructores de arte de la escuela fueron de gran ayuda a la hora de analizar las creaciones artísticas de los niños y los maestros de educación física participaron activamente en cada paso del experimento, organizando las actividades físicas orientadas. Por supuesto que en todo este proceso los padres de los niños ocupan un lugar preponderante, como principales responsables de la salud de sus hijos.

Una vez concluido el proyecto en la escuela primaria “*Juan Suárez del Villar del Sol*”, la dirección del centro recibió un detallado informe de los resultados y las propuestas generadas a partir de ellos, luego del análisis realizado por el equipo de investigadores del proyecto, y que fueron las siguientes:

1. Ofrecer conferencias sobre alimentación sana a padres, niños y personal de la escuela, apoyándose en especialistas en nutrición, para así llevar propuestas de menú adecuadas.
2. Propiciar el vínculo de la cátedra de Educación Física de la escuela con la Facultad de Cultura Física y el Deporte “*Manuel Fajardo*” de la Universidad de Cienfuegos “*Carlos Rafael Rodríguez*”.
3. Intercambiar experiencias con los maestros para propiciar la relación de los conocimientos aportados por el proyecto con las asignaturas del grado

A lo largo del capítulo se demuestra cómo es posible, a través de la promoción de salud y del trabajo continuo con los menores, estimular el desarrollo de correctos hábitos alimentarios. Además, quedó demostrada la necesidad de integrar en este proceso a todo el universo de personas que rodean a cada uno de los menores, sobre todo a sus padres o tutores legales, por ser los máximos responsables de su salud. Cuando se trabaja con menores es necesario ser muy cuidadosos a la hora de enfocar temas que puedan ser sensibles, recordemos que para muchos de ellos el ser obeso representa un motivo de vergüenza. Resultó muy interesante ver la evolución de estos niños en sus conductas. El proyecto tuvo un impacto positivo

no solo en los estudiantes de 5to y 6to grado de la escuela, sino que también convocó a todos los trabajadores y demás alumnos del centro, cuestión que se evidencia, por ejemplo, con la inclusión de la pirámide alimenticia en el mural general y que no estaba ahí al comenzar el proyecto (Ver Anexo XXV). Además no solo asistieron a las sesiones los escolares de 5to y 6to grado, sino que muchos otros alumnos se mostraron interesados y pidieron permiso para asistir, cuestión que ocurrió también con algunos padres que quisieron incluir a sus hijos en el proyecto, aunque no fueran del grado. Los maestros se mostraron interesados por el tema al igual que la dirección del centro, la cual hizo el compromiso de seguir aplicando el proyecto en los cursos venideros a partir de la multimedia que se les dejó.

Una vez aplicadas todas las técnicas, los interesantes resultados dejaron bien claro la crítica situación existente con la obesidad infantil en el territorio. En casi todos los casos, esa condición estuvo determinada por la mala selección de los alimentos ingeridos por los niños, así como por la deficiente o casi nula práctica de ejercicio físico, pues prefieren jugar con las tecnologías —computadoras, teléfonos móviles y tabletas electrónicas— que la práctica de deportes en lugares al aire libre. Dicha preferencia conlleva a la no socialización, pues la mayoría de los niños juegan solos en sus casas y no confraternizan con los amigos en otros entornos. Además, se pudo percibir cómo se están perdiendo las costumbres clásicas de la familia, como sentarse a comer todos juntos a la mesa, pues la mayoría de los menores comen solos frente al televisor. Se evidenció también que se ha reducido el tiempo que pasan los niños con sus padres y que se justifica siempre con el poco tiempo de que disponen por el trabajo.

Conclusiones:

Una vez terminada la investigación podemos concluir que:

1. A pesar de las elevadas cifras que se observan en la provincia Cienfuegos la obesidad no es reconocida como una enfermedad por la población estudiada, por lo que se hace necesaria la promoción de salud a través de proyectos comunitarios encaminados a precisar los conocimientos al respecto y los peligros que entraña padecerla.
2. La importancia de estimular correctos hábitos alimentarios en los menores y en sus padres o tutores legales como máximos responsables de sus dietas constituiría una forma eficaz, barata y no nociva para el menor de prevenir la obesidad desde edades tempranas.
3. El proyecto Club Martiano *“De la mano de Martí, aprendo a cuidar mi salud”* logró sus objetivos en la escuela primaria *“Juan Suárez del Villar del Sol”* del municipio Cienfuegos al ser catalogado como interesante por la gran mayoría de los escolares participantes. De ellos, aproximadamente la tercera parte afirmaron que sí experimentaron transformaciones en su conducta desde que se inició el proyecto hasta su fin y la totalidad de ellos reconocieron que aprendieron comportamientos adecuados en cada una de las sesiones.
4. Una vez finalizado el proyecto, aplicadas las técnicas propias de la Antropología y analizados los resultados que de ellas se derivan, se puede afirmar que en la muestra seleccionada la obesidad infantil no solo está determinada por los incorrectos hábitos alimentarios, aunque estos tienen un gran peso. Evidentemente hay otras variables que inciden en la obesidad como son, la insuficiente práctica de actividades físicas, el tiempo dedicado a los videojuegos y a la televisión y la no concientización por parte de los padres de la condición de sus hijos.

Recomendaciones:

Una vez concluida la investigación recomendamos:

1. Socializar y replicar el proyecto Club Martiano de bioética “*De la mano de Martí, aprendo a cuidar mi salud*” en otras escuelas de la provincia, a partir de los positivos resultados alcanzados.
2. Dar seguimiento a los escolares clasificados como obesos y sobrepesos, en aras de contribuir al mejoramiento de la salud de los mismos.
3. Presentar los resultados de la investigación en eventos científicos y publicarlos en revistas especializadas.

Bibliografía:

- Agüero Contreras, Fernando Carlos. Sociedad, Cultura y Currículum escolar. Reflexiones, análisis y propuestas desde un estudio de caso en Cuba / Fernando Carlos Agüero Contreras. –Münster, Alemania, 2006.
- Alvarado-López, María Cruz. ¿Publicidad Social?: usos y abusos de lo social en la publicidad. Revista Icono 14, (13): 125-151, 2009. Disponible En: <http://www.icono14.net/>.
- Álvarez Munárriz, Luis. Gaceta de Antropología, 2009, 25 (1), artículo 27. Tomado De: <http://hdl.handle.net/>, 2009.
- Balcázar, Fabricio E. Investigación acción participativa (IAP): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. Fundamentos en Humanidades (Universidad Nacional de San Luis. Argentina) IV, (7-8): 59-77, 2003. Disponible en: <http://www.redalyc.org/>
- Barrioso Camiade, Cristina. La obesidad, un problema de salud pública. Espacios Públicos (Universidad Autónoma de México) 15, (33): 200-215, Enero-abril de 2012.
- Bouché, H. Antropología de la educación. Síntesis Educación. (Madrid), 2002.
- Bourgues, H. Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios. Cuadernos de Nutrición (Ciudad) 13, (2): 17-32, 1990.
- Bunge, Mario. Crisis y reconstrucción de la filosofía / M. Bunge. --Barcelona: Editorial Gedisa, 2002.
- _____. Tratado de filosofía. Volumen 1. Sentido y referencia / Mario Bunge. --Buenos Aires: Editorial Gedisa, 2008.

- Busdiecker, S. Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. Revista Chilena de Pediatría (Santiago de Chile) 71, (1): 5-11, 2000.
- Callejo Gallego, Javier. El Grupo de Discusión: Introducción a una Práctica de Investigación / Javier Callejo Gallego. –La Habana: Editorial Ariel, 2002.
- Carreño Nieblas, Arianna. Programa de intervención psicoeducativa para promover estilos de vida saludables en escolares sobrepeso u obesos / Arianna Carreño Castellanos; Vanessa Vázquez Sánchez, tutor. —Tesis en opción al grado científico de Máster en Psicología de la Salud; Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, 2018.
- Chávez, A. El cuidado alimentario de infantes obesos en Leguina, ¿tarea de toda la familia? / A. Chávez.

En: R. Fleitas y M. Romero (eds). Familia género y violencia doméstica. –La Habana: Editorial Juan Marinello, 2012. –p.107-122.

- Colmenares, Ana Mercedes. Investigación acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. Voces y Silencios: Revista Latinoamericana de Educación (Universidad Pedagógica Experimental Libertador) 3, (1): 102-115.
- Consuegra Fernández, Gisela E. Proyecto extensionista Club Martiano “De la mano de Martí, aprendo a cuidar mi salud” / Gisela E. Consuegra Fernández; Mercedes B. Bendicho López, tutor. --Tesis en opción al título de Máster en Trabajo Sociocultural Universitario, Universidad Agraria de La Habana “Fructuoso Rodríguez Pérez”, 2018.
- Cuba. Centro de Lingüística Aplicada. Diccionario Básico Escolar. Tomo I y II. – Santiago de Cuba: Editorial Oriente, 2009.

- Díaz, María Elena. La obesidad en la infancia / M.E. Díaz. --Taller Regional de Educación para la Salud en el ámbito escolar. MINED, La Habana, 2008.
- _____. Sobre peso y comorbilidad en adultos de la II Encuesta Nacional de Factores de Riesgo en Cuba / M. Díaz... [et.al.]. --Simposio de Antropología Física Luis Montané. --La Habana, 2005.
- Diez datos sobre la obesidad, clasificación del IMC. Tomado De: <http://www.oms.org/>.
- Freire, Paulo. Interrogantes y propuestas. Tomado De: [http://www.Libros Electrónicos Gratis.com/](http://www.LibrosElectrónicosGratis.com/)
- _____. Pedagogía del oprimido / Paulo Freire. --México: Editorial Siglo XXI, 1970.
- Gallart, Anna, Meritxel Sedó, Raúl Valls. Los hábitos alimentarios a lo largo de la historia: historia y antropología de los alimentos. Tomado De: <http://www.edualter.org/>, 23 de abril de 2013.
- González Turmo, Isabel. La dimensión social de la alimentación: concepciones metodológicas. --Ponencia. Departamento de Antropología Social de la Universidad de Sevilla
- Goody, I. Cooking, cuisine and classes / I. Goody. --Cambridge: Cambridge University Press, 1982.
- Gracia, M. Antropología de la alimentación. En J. Prat y A. Martínez. Ensayos de antropología cultural. —Barcelona: Editorial Ariel, 1996. --pp. 382-393.
- Gutin, B. Blood pressure, fitness and fatness in 5- and 6-years-old children. Jama 264:1123-1127, 1990.
- Haidar, J. El estructuralismo / J. Haidar. --Ciudad de México: Editorial Juan Pablos, 1990.

- Hernández Machado, Dianet. Estilos de vida e imagen corporal en escolares habaneros obesos y con sobrepeso y sus familiares / Dianet Hernández Machado; Vanessa Vázquez Sánchez, tutor. —Proyecto de investigación; Museo Antropológico Montané, La Habana, 2016.
- Hinojosa Andía, Lucy J. Relación entre obesidad y osteoporosis en mujeres posmenopáusicas del Hospital Nacional Arzobispo Loayza. Acta médica peruana [online] 24, (3): 172-176, Septiembre – diciembre de 2007. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/>.
- Jiménez, S. Estado nutricional de la población cubana adulta. Revista Especializada de Nutrición Comunitaria (La Habana) 11, (1):18-27, 2005.
- Kotler, Philip. Marketing Social / Philip Kotler, Eduardo L. Roberto. –Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 1992.
- Latorre, A. La investigación – acción. Conocer y cambiar la práctica educativa / A. Latorre. --Barcelona: Editorial Grao, 2007.
- Lévi-Strauss, C. Antropología estructural / C. Lévi-Strauss. –Barcelona: Editorial Paidós, 1992.
- Lizardo A.E. Sobrepeso y la obesidad infantil. Revista Médica de Honduras (Tegucigalpa) 79, (4), 2011.
- Marín, G. A. Cultura alimentaria en el municipio de Acandí. Bol. Antropol (Universidad Antioquia) 18, (035): 51-72.
- Martí, José. Obras completas. (en CD para la Maestría en Ciencias de la Educación, Módulo I. Grandes Maestros) IPLAC –La Habana, 1995.
- Mennell, S. All manners of Jood / S. Mennell. –Oxford: Basil Blackwell Ltd, 1985.

- Niebla Delgado, Dulce Milagros. El Club Martiano y el cine debate como vías de promoción de salud en escolares habaneros / Dulce Milagros Niebla Delgado, Gisela Consuegra Fernández, Jorge Sánchez Santiago.

En Dra. Reina Fleitas Ruíz. Investigación Antropológica en salud. Enfoque de género. —La Habana: Centro de Estudios Demográficos. Universidad de La Habana, 2015.

- Nodarse Valdés, Nereyda. Una visión filosófica de la relación familia-educación y cultura alimentaria / Nereyda Nodarse Valdés. -- La Habana, 2008.
- Nos Aldás, E. Lenguaje Publicitario y Discursos Solidarios. Eficacia Publicitaria, ¿Eficacia Cultural? / E. Nos Aldás. —Barcelona: Editorial Icaria, 2007.
- Núñez González, Niurka. Algunas concepciones alimentarias de los cubanos. Revista Cubana de Antropología y Nutrición (La Habana) 13, (1): 46-50, 1999.
- _____ . Antecedentes etnohistóricos de la alimentación tradicional en Cuba. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición (La Habana) 13, (2):45-50, 1999.
- _____ . Diferencias regionales en las comidas tradicionales de la población rural de Cuba. Artículos originales. Revista Cubana Alimentación y Nutrición (La Habana) 9, (2), 1995.
- Obesidad y sobrepeso, nota descriptiva número 311. Tomado De: <http://www.oms.org/>, mayo de 2012.
- Oleas M. Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en escolares de la provincia de Imbabura. Ecuador. Revista Chilena de Nutrición (Santiago de Chile) 41, (1), 2014.

- OMS. Comité de Expertos sobre el estado físico. El estado físico: uso e interpretación de la antropometría. Serie de informes técnicos, 854. -- Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 1995.
- Ortíz, A.S. La alimentación en México. Enfoques y visión al futuro. Estudios Sociales (Ciudad México) XIII, (025): 8-34, 2005.
- Pelto, G. Tendencias de la investigación en la antropología nutricional. Carencia alimentaria. Una perspectiva antropológica / G. Pelto. --Barcelona: Editorial Serbal, 1988.
- Peña Gómez, Lisandra. Un comerciante polivalente asturiano en la región histórica de Cienfuegos: Acisclo del Valle Blanco / Lisandra Peña Gómez; Alejandro García Rodríguez, tutor. --Tesis en opción al título de Licenciado en Historia. Universidad de Cienfuegos, 2016.
- Plasencia Moro, Aleida. Metodología de la investigación histórica / Aleida Plasencia Moro, Oscar Zanetti Lecuona, Alejandro García Alvarez. --La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1990. --366p.
- Porrata–Maury, Carmen. Consumo y preferencias alimentarias de la población cubana con 15 y más años de edad. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición (La Habana) 19, (1):87-105, 2009.
- Rangel Rivero, Armando. Análisis histórico de las investigaciones de antropología biológica aplicadas a la salud en Cuba / Armando Rangel Rivero, Vanessa Vázquez Sánchez.

En Dra. Reina Fleitas Ruíz. Investigación Antropológica en salud. Enfoque de género. —La Habana: Centro de Estudios Demográficos. Universidad de La Habana, 2015.

- Rilstone, Andrew. Role-Playing Games: An Overview. Disponible en <http://www.rpg.net/> Londres, 1994
- Rodríguez Gómez, Gregorio. Metodología de la investigación cualitativa / Gregorio Rodríguez Gómez, Javier Gil Flores, Eduardo García Jiménez. –La Habana: Editorial Félix Varela, 2006. –363p.
- Roque Trevilla, Celia María. Estilo de vida, estado nutricional y percepción de la imagen corporal en escolares habaneros / Celia María Roque Trevilla; Vanessa Vázquez Sánchez, tutor. —Proyecto de investigación; Museo Antropológico Montané, La Habana, 2015.
- Rosiek A. Effect of television on obesity and excess of weight and consequences of health. International Journal of environmental research and public health 12(8):9408-9426, 2015.
- Sánchez Santiago, Jorge. Caracterización socioantropológica de los factores que influyen en el sobrepeso y la obesidad en estudiantes de tres escuelas primarias de La Habana / Jorge Sánchez Santiago; Vanessa Vázquez Sánchez, tutor. —Proyecto de investigación. Diplomado Antropología y Patrimonio; Colegio Universitario San Gerónimo-UCAM, Universidad de La Habana, 2013.
- Sanmartín, José. Violencia y acoso escolar. Mente y Cerebro, 2007.
- Selener, D. Participatory action research and social change / D. Selener. – Nueva York: Cornell University Participatory Action Research Network, 1997.
- Vicente Sánchez, B...[et.al.]. Sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 12 años. Tomado De: <http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/> , 2017.
- Torres-Cueva, Eduardo. Libro de Historia de Cuba / Eduardo Torres-Cueva. –La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2002.

- Villaseñor Bayardo, Sergio Javier. Salud mental y obesidad / Sergio Javier Villaseñor Bayardo, Claudia Ontiveros Esqueda, Karla Vanessa Cárdenas Cibrián. –Guadalajara: Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Cuerpo académico: Cultura, Instituciones e Identidad. Universidad de Guadalajara, Jalisco, México. Vol. VIII, (2), Agosto de 2006.
- Weiner, J.S. A Guide to Field Methods. International Biological Programme. Handbook (Blackwell Scientific Publication.Oxford), (9): 3-59, 1969.

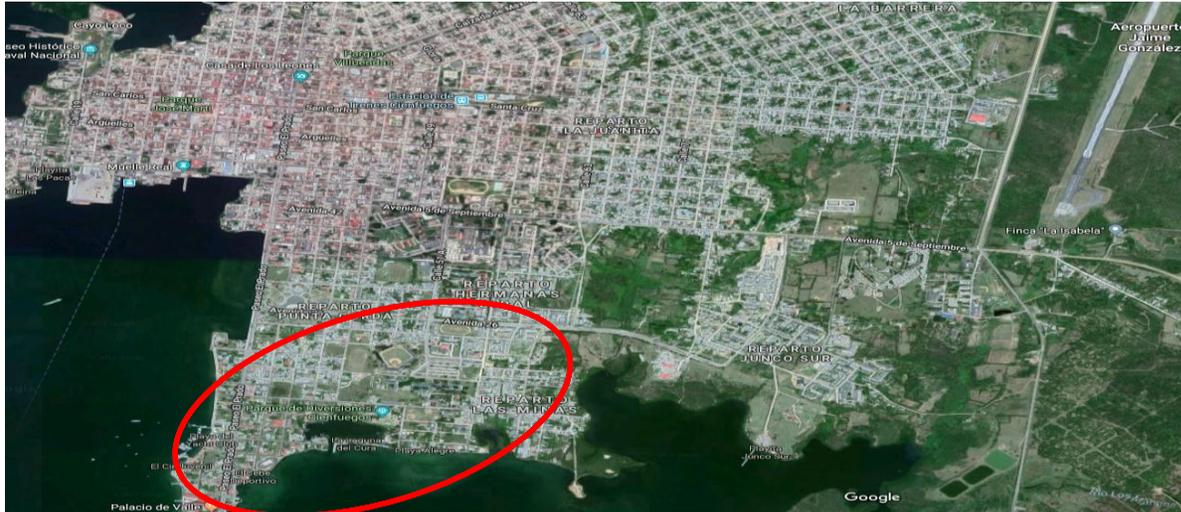
Anexos

Anexo I: Portada de la multimedia del Club Martiano de Bioética *“De la mano de Martí, aprendo a cuidar mi salud”*.



Fuente: Multimedia del Proyecto.

Anexo II: Ubicación de la escuela primaria “Juan Suárez del Villar del Sol” en el mapa del municipio de Cienfuegos.



Fuente: www.google.map

Anexo III: Actividades realizadas por los escolares como parte del Club Martiano
“De la mano de Martí, aprendo a cuidar mi salud”



Fuente: Elaboración propia.

Anexo IV: Niños de 5to y 6to grado de la escuela primaria “*Juan Suárez del Villar del Sol*”.



Fuente: Elaboración propia.

Anexo V: Consentimiento informado para administrativos.

Consentimiento Informado para Administrativos

Yo: _____, Director (a) de la Escuela Primaria “*Juan Suárez del Villar del Sol*”, del municipio Cienfuegos, autorizo a la Lic. Lisandra Peña Gómez a realizar una investigación con escolares sobrepeso u obesos de 5to y 6to grado.

Habiéndose dado a conocer los objetivos que persigue dicha investigación y que será aplicado un instrumento evaluativo con vistas a determinar las necesidades de conocimientos de los escolares sobrepeso u obesos, para de ahí contribuir al desarrollo de correctos hábitos alimentarios en los escolares de 5to y 6to grado de la escuela.

Al mismo tiempo nos comprometemos a que una vez recibida la información del resultado del mismo no redundará en perjuicio de su evaluación profesional, comprometiéndonos a aportar los datos necesarios con la mayor discreción.

Conociendo todo lo anterior, autorizo a efectuar el estudio previa garantía del estricto cumplimiento de las normas éticas internacionales para la investigación ya que proporcionará un nuevo conocimiento.

Director (a) de la escuela:

Fecha:

Responsable de la investigación: Lisandra Peña Gómez

Fuente: Elaborado por el equipo

Anexo VI: Consentimiento informado para los familiares.

CONSENTIMIENTO INFORMADO A FAMILIARES

Yo: _____ quien suscribe este documento, en pleno dominio de mis facultades mentales y en calidad de sujeto, de la investigación o de padre, madre o tutor del menor, doy mi consentimiento de manera voluntaria, de formar parte de una investigación con escolares sobrepesos u obesos.

Entiendo que no recibiré beneficio material alguno por mi participación y que tengo todo el derecho de aceptar o no participar y que podré retirarme de la investigación en el momento que lo desee.

El investigador se compromete en informarme de los resultados de la evaluación nutricional, no revelar a terceros la información referida a mi hijo (a) y sólo presentar los resultados en publicaciones y medios científicos, sin revelar su identidad.

Para que conste firmo este documento de consentimiento informado junto con el profesional que me brindó las explicaciones en _____, a los ____ días del mes de _____ del año _____.

Firma del padre, madre o tutor _____ Fecha _____

Firma del Investigador _____ Fecha _____

Fuente: Elaborado por el equipo

Anexo VII: Encuesta inicial aplicada a los escolares.

Compañerito(a):

Es importante que leas con atención las siguientes preguntas y contestes de forma clara y precisa lo que en ella te solicitamos, es de suma importancia estas respuestas para el mejor diseño de nuestras actividades.
Muchas gracias.

1. ¿Conoces la obra literaria de José Martí?

Mucho----- Poco----- Nada-----

2. ¿Recuerdas si en las lecturas realizadas de las obras de Martí, se habla de la salud?

Sí----- No-----

3. ¿Qué es para ti la salud?

4. ¿Quién es responsable de tu salud?

Padres----- Maestros----- Yo-----

5. ¿Cómo puedes contribuir al cuidado de tu salud?

6. ¿Te gustaría aprender nuevas formas de ser un niño(a) sano(a)? ¿Por qué?

Fuente: Elaborada por el equipo

Anexo VIII: Mediciones antropométricas realizadas a los escolares.



Fuente: Elaboración propia.

Anexo IX: Cuestionario aplicado a los niños.

I.CUESTIONARIO

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

ESCUELA: _____

CURSO: _____ GRADO _____ Fecha de la encuesta: ____/____/____

Fecha nacimiento: ____/____/____ EDAD: _____

Barrio _____ Municipio: _____

Peso: _____ Estatura: _____ Circ. Cintura: _____

- ¿CON QUIEN VIVES?:

Papá__ Mamá__ Hermanos__ Padres y Abuelos__ Solo abuelos__ Otros __

De personas con quien vives _____

- Nivel Educacional primaria secundaria técnico profesional no sabe/ no responde

Madre o tutora _____

Padre o tutor _____

a. ¿Te gusta ver televisión? No__ Si__

b. ¿Cuántas horas al día ves televisión? Entre semana__ Fin de semana__

c. ¿Realizas juegos de video o Juegas en la computadora? No__ Si__

d. ¿Cuántas horas realizas estas actividades?: Entre semana__ Fin de semana__

- Actividad física:

¿Haces algún deporte? No__ Sí__ ¿Dentro o fuera de la escuela? _____

- Dime tu alimento favorito _____

- Dime el alimento que menos te gusta _____

- ¿Te gustan las frutas? No__ Si__

¿Cuál es tu fruta preferida?

- ¿Te gustan los vegetales? No__ Si__

¿Cuál es tu vegetal preferido?

- ¿Te gustan los alimentos fritos? No__ Si__

- ¿Desayunas antes de irte a la escuela? No__ Si__

- ¿Llevas merienda a la escuela? No__ Si__

¿Qué llevas a la escuela? : Pan__ Refrescos instantáneos o gaseados__

Embutidos__ Jugos de frutas__ Yogurt__

- ¿Con que frecuencia tomas refrescos? Nunca__ A veces__

Una vez al día__ Varias veces al día__

- ¿Habitualmente comes en la casa con tus padres? No__ Si__

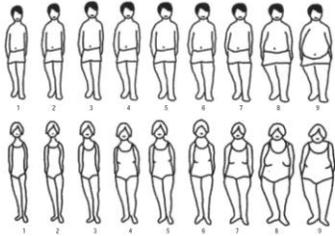
- ¿Comes frecuentemente comida frita? No__ Si__

¿Comes chucherías? No__ Si__

¿Cuál es tu chuchería favorita?

- ¿Tomas los jugos de frutas? No__ Los tomas sin azúcar__ o con azúcar__

Mira estas imágenes:



Señala con el número la que consideras que se parece más a ti: _____

¿A cuál de ellas te quisieras parecer? Señala con el número_____

¿Alguna vez alguien te ha llamado gordo/a? No__ Si__

¿Cómo te has sentido si esto ha sucedido?

Fuente: Elaborado por el equipo.

Anexo X: Guía del Grupo Focal realizado con los padres.

Guía del Grupo de discusión sobre obesidad infantil

Preguntas a los familiares de niños(as) obesos y sobrepesos

1. ¿Qué es la obesidad?
2. ¿Es lo mismo obesidad que gordura?
3. ¿Ser obeso se relaciona con padecer de una enfermedad, un problema de salud o es una valoración según criterios de cómo deben ser para verse mejor?
4. ¿Sabían qué su hijo es obeso?
5. ¿El ser gordo, el saber que lo es, constituye un problema?
6. ¿Les parece entonces que hay afectación en los niños, en su autovaloración por este hecho?
7. ¿Cómo les parece que el niño vive el tema de estar gordo?
8. ¿Tienen y cumplen los horarios de comida? ¿Regular este horario, creen ustedes que tenga importancia? ¿En horarios intermedios” pican” y les permite que ellos lo hagan?
9. Y con respecto a la comida de la escuela. ¿Qué pueden decir?
10. ¿Creen ustedes que la Educación Física que reciben aquí no es suficiente?
11. ¿Qué creen acerca del ejercicio físico? ¿Realizan alguna actividad junto con sus hijos?
12. ¿Qué creen del tiempo que pasan viendo televisión o en la computadora?
13. ¿Cuándo llevan a los niños a comprar comidas permiten que agreguen alimentos que les gustan y que ustedes no habían pensado? ¿Tienen en cuenta las preferencias de los niños? ¿Les preguntan qué quieren comer?
14. ¿Qué hacen cuando no quieren la comida que preparan? ¿Uds. cocinan lo que a ellos les gusta?
15. ¿Qué pasa cuando lo que cocinan lo que no les gusta? ¿Qué hacen?
16. ¿Creen que el modo que vivimos, la sociedad influya en esto?
17. ¿Qué ideas de solución pueden darnos según sus experiencias?

18. ¿Con el ritmo de vida que se lleva? ¿Les es difícil pasar mucho tiempo con los niños? ¿Creen que eso puede tener que ver con el sobrepeso?
19. ¿Tendrá relación con la obesidad?
20. ¿Tienen la costumbre de reunirse para comer?
21. ¿Qué otras cosas se pueden hacer además de lo ya dicho?

Fuente: Elaborada por el equipo

Anexo XI: Entrevista en profundidad aplicada a los padres de los alumnos que participaron en el Grupo Focal.

Datos Generales de los informantes

- 1- Nombre: _____
- 2- Sexo: _____
- 3- Edad: _____
- 4- Ocupación: _____
- 5- Estado civil: _____
- 6- Vive solo o acompañado: _____
- 7- Como impresiona el peso: _____

Guión del cuestionario

- 1- ¿Es usted gordo, delgado o considera que tiene un peso normal?

Respuesta:

- 2- ¿Cómo le gustaría ser: gordo o delgado?

Respuesta:

- 3- ¿Usted cree que las personas gordas son bonitas o feas?

Respuesta:

- 4- ¿Un bebé gordo es hermoso? ¿El niño gordo es también hermoso?

Respuesta:

- 5- ¿Se siente usted conforme con el peso de su hijo? ¿Cómo usted cree que se sienta el niño respecto a esta condición?

Respuesta:

- 6- Si una persona adulta es gorda, ¿es por su responsabilidad? En el caso de los niños ¿de quién es la responsabilidad?

Respuesta:

- 7- ¿Crees que la obesidad del niño afecta sus relaciones con otras personas?

Respuesta:

- 8- ¿Las personas son gordas porque comen demasiado, o porque nacen así?

Respuesta:

- 9- ¿Las personas son gordas porque no hacen ejercicio?

Respuesta:

10- ¿Cree que una persona puede adelgazar si realmente lo intenta?

Respuesta:

11- ¿Realiza usted algún programa de ejercicio físico para sentirte bien? ¿Este tipo de programas sería bueno para su niño (a)?

Respuesta:

12- ¿Camina diariamente al menos 30 minutos? ¿Lo haces alguna vez en compañía de tu niño (a)?

Respuesta:

13- Cuando va por la calle ¿se fija en las personas que pasan para ver si están gordas o delgadas?

Respuesta:

14- ¿Usted ve la televisión / juegos de video/ computadora / más de 2 horas al día?

Respuesta:

15- Cuando estás viendo una película, ¿miras a las actrices o actores fijándote especialmente en si son gordos (as) o delgados (as)?

Respuesta:

16- ¿Le interesa la información (artículos y reportajes) relacionados con el control del peso, ya sea sobre adelgazamiento o gordura?

Respuesta:

17- ¿Le gustan los alimentos fritos?/ dulces/ panes/ confituras/ refrescos (gaseados)/ helados.

Respuesta:

18- ¿Cuándo vas a comprar los alimentos priorizas tus necesidades o tus gustos? ¿Y los niños?

Respuesta:

19- ¿Dónde compras los alimentos? ¿Cada qué tiempo? ¿Tratas de comprar alimentos saludables?

Respuesta:

20- ¿Come solo cuando tiene hambre?

Respuesta:

21- ¿Usted desayuna?

Respuesta:

22- ¿Deja de comer cuando esta saciado(a)?

Respuesta:

23- ¿Come en platos grandes o pequeños? ¿Se sirve mucho o poco? ¿Se lo come todo?
¿Repite? ¿En el caso de su niño usted le regula la comida o él come hasta que se llena?

Respuesta:

24- ¿Ustedes creen que sus hijos son exigentes para comer? ¿Usted trata de complacerlo?

Respuesta:

25- ¿Para usted, cuál es la comida más importante del día y dónde la hace?

Respuesta:

26- ¿Suele comer solo o en familia? ¿En la mesa? ¿Viendo TV? ¿Con los niños?

Respuesta:

27- ¿Ser gordo es sinónimo de ser obeso?

Respuesta:

28- ¿Sabe usted qué es la obesidad?

Respuesta:

29- ¿La obesidad es, o no, una enfermedad?

Respuesta:

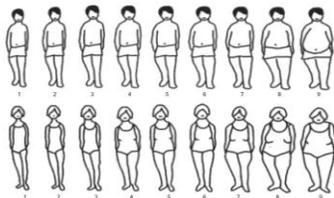
30- ¿La obesidad puede ocasionar enfermedades? ¿Cuáles? ¿Y en el niño?

Respuesta:

31- ¿Crees que la obesidad en el niño requiere un tratamiento especializado?

Respuesta:

Imagen corporal: Test de silueta



Entrevistado: _____ Niño(a): _____

Fuente: Redactada por el equipo.

Anexo XII: Encuesta de salida aplicada a los escolares.

Compañerito(a)

Es importante que leas con atención las siguientes preguntas y contestes de forma clara y precisa lo que en ella te solicitamos, es de suma importancia estas respuestas para perfeccionar el programa del club martiano.

Muchas gracias.

¿Te resultó interesante conocer la forma de pensar de José Martí sobre la importancia de la salud y su cuidado?

Mucho..... Poco..... Nada.....

¿En los encuentros del Club te sentiste a gusto?

Si..... No.....

¿Qué significó para ti el club?

Aprendizaje grato.....

Aburrimiento.....

Transformación en mi conducta acerca del cuidado de la salud....

¿Aprendiste comportamientos adecuados para ser un niño sano?

Si..... No.....

Si contestaste si en la pregunta anterior, escribe dos consejos de los que Martí aporta en sus pensamientos sobre el tema.

¿Qué aprendiste en el Club?

Fuente: Redactada por el equipo.

Anexo XIII: Charla sobre nutrición, alimentación y salud impartida por la Licenciada en Nutrición Arianna Carreño Nieblas.



Fuente: Elaboración propia

Anexo XIV: Frutas preferidas por los encuestados.

Frutas preferidas	No.	%
Fresa	2	2.74
Guanábana	1	1.37
Guayaba	8	10.96
Mango	15	20.55
Manzana	23	31.51
Melón	2	2.74
Naranja	7	9.59
Pera	1	1.37
Piña	6	8.22
Plátano	7	9.59
Uva	1	1.37
Total	73	100.00

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos extraídos de la base de datos del paquete estadístico SPSS.

Anexo XV: Vegetales preferidos por los encuestados.

Vegetales preferidos	No.	%
Acelga	1	1.37
Brócoli	1	1.37
Col	13	17.81
Espinaca	1	1.37
Lechuga	10	13.70
Pepino	10	13.70
Tomate	22	30.14
Zanahoria	4	5.48
Ninguno	11	15.07
Total	73	100.00

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos extraídos de la base de datos del paquete estadístico SPSS.

Anexo XVI: Alimentos preferidos y más rechazados por los encuestados.

Alimentos preferidos (n=73)	No.	%
Frutas y vegetales	6	8.22
Arroz	24	32.88
Carne de cerdo	23	31.51
Pastas	23	31.51
Dulces	5	6.85
Carne de res	4	5.48
Granos	6	8.22
Viandas fritas	6	8.22
Hamburguesa	2	2.74
Harina	1	1.37
Huevo frito	2	2.74
Pan	2	2.74
Embutidos	9	12.33
Mariscos y pescado	13	17.81
Pizza	13	17.81
Pollo	12	16.44

Alimentos más rechazados n=73)	No.	%
Frutas y vegetales	33	45.21
Arroz	6	8.22
Carnes	26	35.62
Pastas y pizza	4	5.48
Dulces	3	4.11
Granos	3	4.11
Viandas	6	8.22
Harina	1	1.37
Huevo	5	6.85
Hígado	16	21.92
Embutidos	6	8.22
Mariscos y pescado	17	23.29

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos extraídos de la base de datos del paquete estadístico SPSS.

Anexo XVII: Desayuno más consumido por los encuestados.

Desayuno más consumido por los niños (n=69)*				
Alimento	Si	%	No	%
Leche	4	5.80	61	88.41
Yogurt de soya	31	44.93	38	55.07
Refresco	19	27.54	50	72.46
Jugo	15	21.74	54	78.26
Pan	10	14.49	59	85.51
Galleta	15	21.74	54	78.26

*En este caso n=69 porque hay cuatro niños que no desayunan

Fuente: Elaboración propia a partir de la base de datos del paquete estadístico SPSS.

Anexo XVIII: Merienda más consumida por los encuestados.

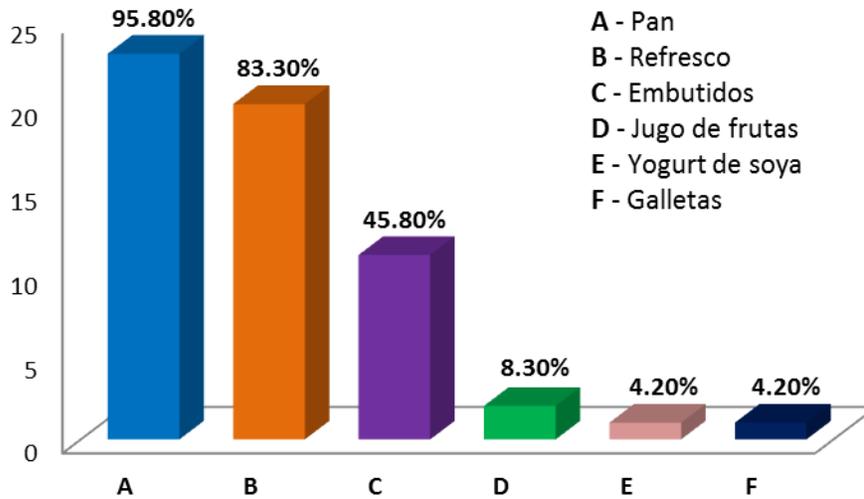
Merienda más consumida por los niños (n=69)*		
Alimento	Si	%
Pan	67	97.10
Refresco	54	78.26
Jugo de frutas	19	27.54
Yogurt	2	2.90
Embutido	28	40.58
Galletas	6	8.70
Otros alimentos	10	14.49

* En este caso n=69 porque hay cuatro niños que no llevan merienda a la escuela.

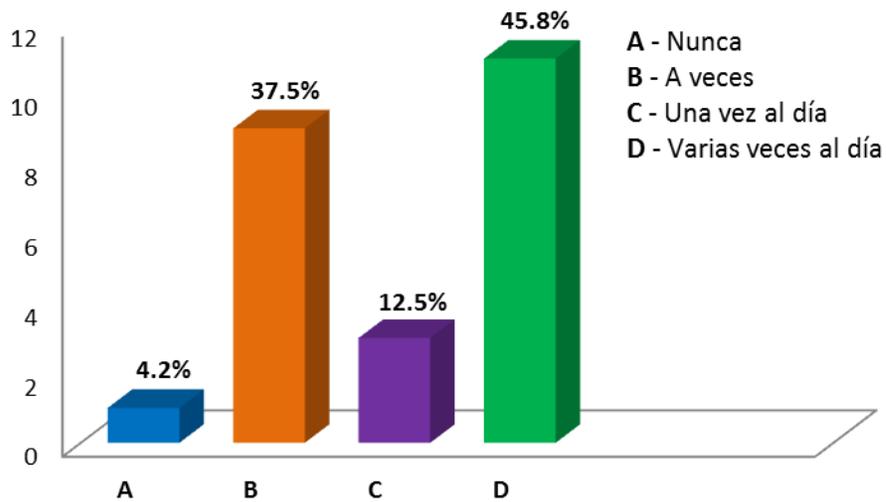
Fuente: Elaboración propia a partir de la base de datos del paquete estadístico SPSS.

Anexo XIX: Hábitos alimentarios de la muestra clasificada como sobrepeso u obeso.

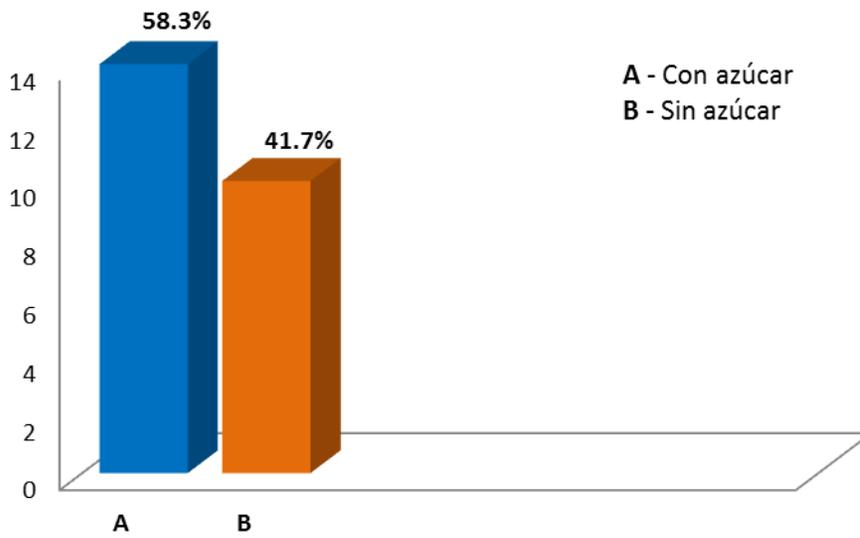
¿Qué llevan de merienda?



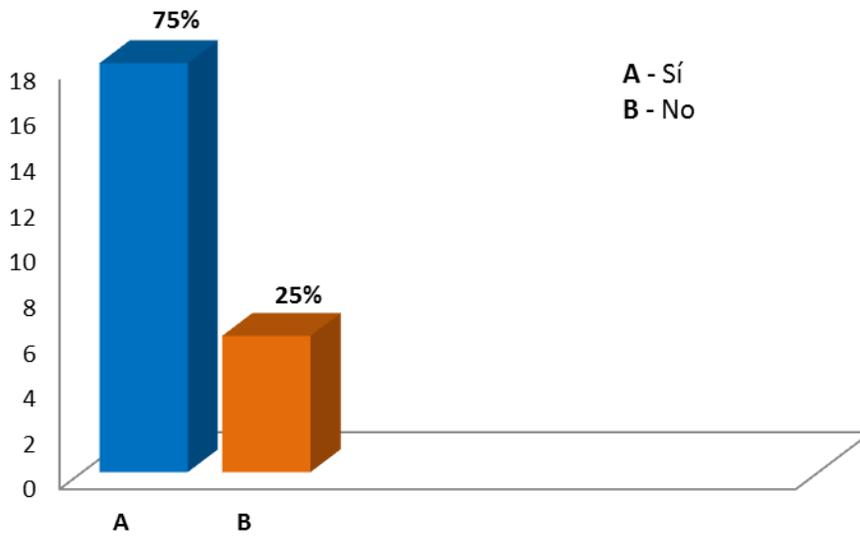
¿Con qué frecuencia toman refrescos?



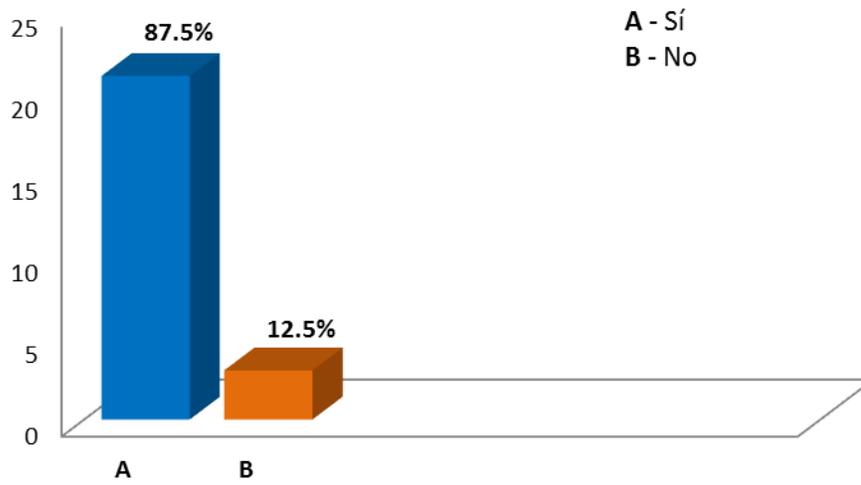
¿Cómo toman los jugos de frutas?



¿Consumen alimentos fritos con frecuencia?

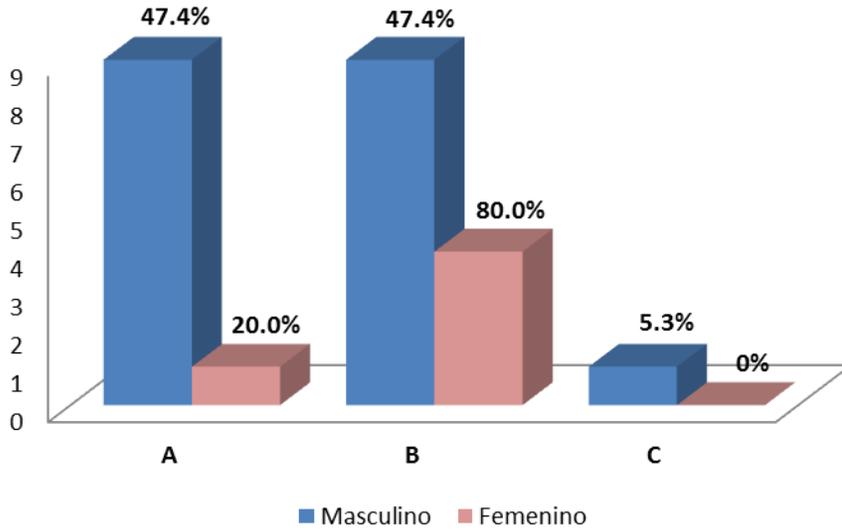


¿Consumen chucherías?



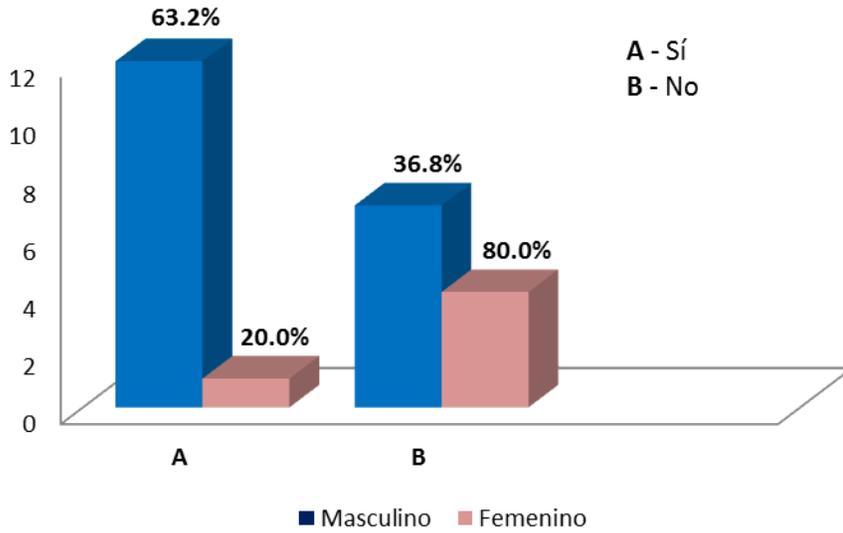
Fuente: Elaboración propia a partir de la base de datos del paquete estadístico SPSS. Cuestionario.

Anexo XX: Tiempo dedicado a los videojuegos por la muestra clasificada como sobrepeso u obeso.



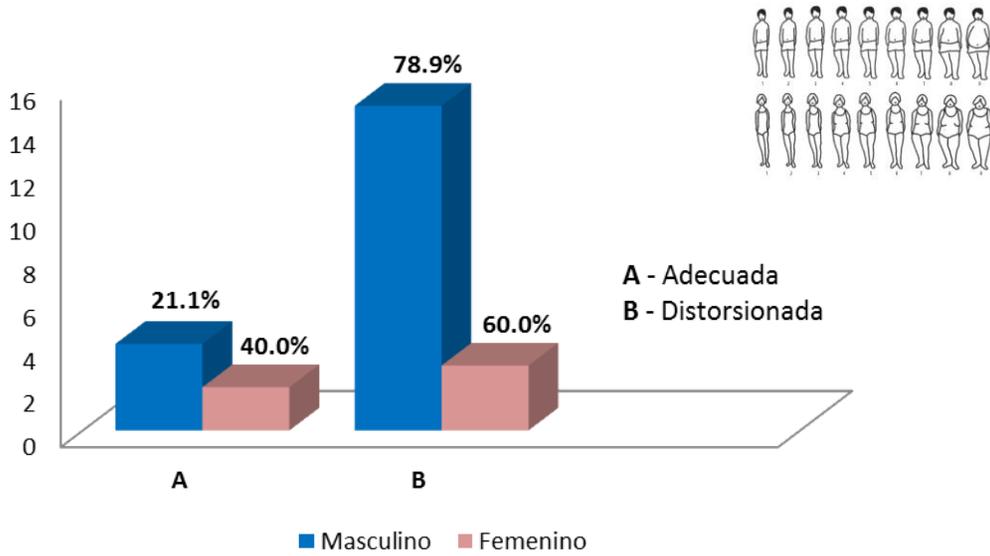
Fuente: Elaboración propia a partir de la base de datos del paquete estadístico SPSS. Cuestionario.

Anexo XXI: Práctica de actividades físicas por la muestra clasificada como sobrepeso u obeso.



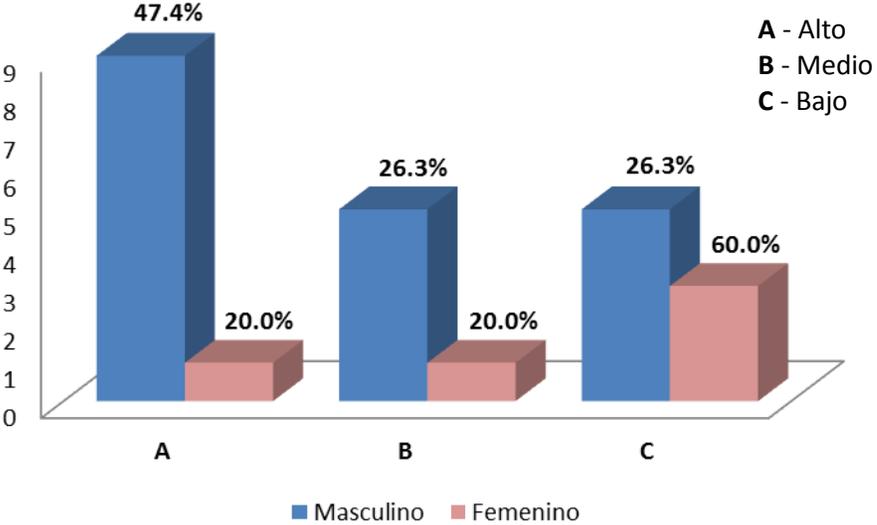
Fuente: Elaboración propia a partir de la base de datos del paquete estadístico SPSS. Cuestionario.

Anexo XXII: Percepción de la imagen corporal por la muestra clasificada como sobrepeso u obeso.



Fuente: Elaboración propia a partir de la base de datos del paquete estadístico SPSS. Cuestionario.

Anexo XXIII: Nivel de autoestima de la muestra clasificada como sobrepeso u obeso.



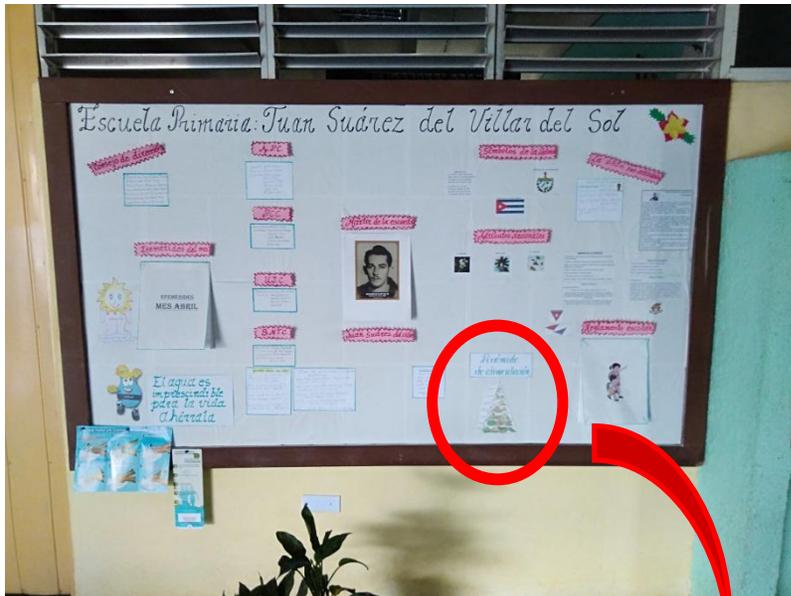
Fuente: Inventario de autoestima Coopersmith.

Anexo XXIV: Costumbres familiares: comer en compañía.

	Desayuno	Cena
Solos	26	45
Acompañados	43	28
No procede	4	
TOTAL	73	73

Fuente: Elaboración propia a partir de la base de datos del paquete estadístico SPSS. Cuestionario.

Anexo XXV: Mural de la escuela primaria "Juan Suárez del Villar del Sol".



Fuente: Elaboración propia.