

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES**



**VULNERACIÓN DEL DERECHO CONSTITUCIONAL A LA ALIMENTACIÓN
QUE PRODUCE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL Y LA IMPLEMENTACIÓN DEL
DESAYUNO OBLIGATORIO ESCOLAR, PARA FORTALECER EL
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS DE GUATEMALA**

DIANA ELIZABETH MORALES MONTERROSO

GUATEMALA, ABRIL DE 2018

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES**

**VULNERACIÓN DEL DERECHO CONSTITUCIONAL A LA ALIMENTACIÓN
QUE PRODUCE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL Y LA IMPLEMENTACIÓN DEL
DESAYUNO OBLIGATORIO ESCOLAR, PARA FORTALECER EL
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS DE GUATEMALA**

Tesis

Presentada a la Honorable Junta Directiva

de la

Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales

de la

Universidad de San Carlos de Guatemala

Por

Diana Elizabeth Morales Monterroso

Previo a conferírsele el grado académico de

LICENCIADA EN CIENCIAS JURIDICAS Y SOCIALES

Guatemala, abril de 2018

**HONORABLE JUNTA DIRECTIVA
DE LA
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES
DE LA
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

DECANO: Lic. Gustavo Bonilla
VOCAL I: Lic. Luis Rodolfo Polanco Gil
VOCAL II: Licda. Rosario Gil Pérez
VOCAL III: Lic. Juan José Bolaños Mejía
VOCAL IV: Br. Jhonathan Josué Mayorga Urrutia
VOCAL V: Br. Freddy Noé Orellana Orellana
SECRETARIO: Lic. Fernando Antonio Chacón Urizar

RAZÓN: “Únicamente el autor es responsable de las doctrinas sustentadas y contenido de la tesis”. (Artículo 43 del Normativo para la Elaboración de Tesis de Licenciatura en Ciencias Jurídicas y Sociales y del Examen General Público).



[Handwritten signature]
 FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES
 GUATEMALA, C. A.

Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, Unidad de Asesoría de Tesis. Ciudad de Guatemala,
 17 de abril de 2017.

Atentamente pase al (a) Profesional, MAGDALENA SALAZAR PAZ
 _____, para que proceda a asesorar el trabajo de tesis del (a) estudiante
DIANA ELIZABETH MORALES MONTERROSO, con carné 200716846,
 intitulado VULNERACIÓN DEL DERECHO CONSTITUCIONAL A LA ALIMENTACIÓN QUE PRODUCE LA
DESNUTRICIÓN INFANTIL Y LA IMPLEMENTACIÓN DEL DESAYUNO OBLIGATORIO ESCOLAR, PARA
FORTALECER EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS DE GUATEMALA.

Hago de su conocimiento que está facultado (a) para recomendar al (a) estudiante, la modificación del bosquejo preliminar de temas, las fuentes de consulta originalmente contempladas; así como, el título de tesis propuesto.

El dictamen correspondiente se debe emitir en un plazo no mayor de 90 días continuos a partir de concluida la investigación, en este debe hacer constar su opinión respecto del contenido científico y técnico de la tesis, la metodología y técnicas de investigación utilizadas, la redacción, los cuadros estadísticos si fueren necesarios, la contribución científica de la misma, la conclusión discursiva, y la bibliografía utilizada, si aprueba o desaprueba el trabajo de investigación. Expresamente declarará que no es pariente del (a) estudiante dentro de los grados de ley y otras consideraciones que estime pertinentes.

Adjunto encontrará el plan de tesis respectivo.

[Handwritten signature]
LIC. ROBERTO FREDY ORELLANA MARTÍNEZ
 Jefe(a) de la Unidad de Asesoría de Tesis

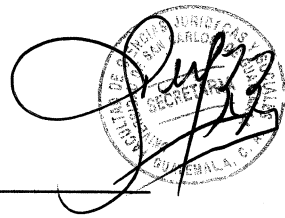


Fecha de recepción 18 / 08 / 2017.

[Handwritten signature]
Licenciada
Magdalena Salazar Paz
Abogada y Notaria
 Asesor(a)
 (Firma y Sello)

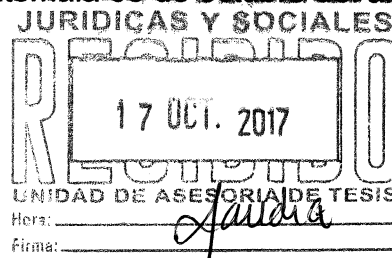


Licda. Magdalena Salazar Paz
Abogada y Notaria
Colegiada 6,146



Guatemala, 08 de octubre del año 2017

Licenciado Roberto Fredy Orellana Martínez
Jefe de la Unidad de Asesoría de Tesis
Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales
Universidad de San Carlos de Guatemala



Apreciable Licenciado:

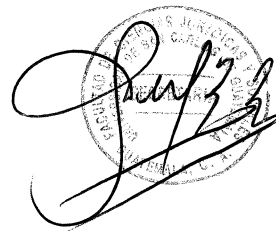
Respetuosamente a usted informo sobre mi nombramiento como asesora de tesis de fecha diecisiete de abril del año dos mil diecisiete de la bachiller **DIANA ELIZABETH MORALES MONTERROSO**, la cual se intitula: **“VULNERACIÓN DEL DERECHO CONSTITUCIONAL A LA ALIMENTACIÓN QUE PRODUCE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL Y LA IMPLEMENTACIÓN DEL DESAYUNO OBLIGATORIO ESCOLAR, PARA FORTALECER EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS DE GUATEMALA”**; declarando expresamente que no soy pariente de la bachiller dentro de los grados de ley, así como también le manifiesto que el contenido de elaboración de la tesis cumple con los siguientes requisitos:

- a) En relación al contenido técnico y científico de la tesis, puedo mencionar que es referente a la importancia del desayuno escolar obligatorio para la niñez guatemalteca.
- b) En cuanto a la metodología utilizada puede señalarse que la misma es la apropiada y hace referencia al marco conceptual, técnico y operativo de la tesis.
- c) Se utilizaron los métodos de investigación analítico, sintético, inductivo y deductivo, así como también las técnicas bibliográfica y documental.
- d) La redacción utilizada es la adecuada y reúne las condiciones de claridad, comprensibilidad y presentación, habiéndose utilizado las reglas ortográficas de la Real Academia Española.
- e) Los objetivos se alcanzaron y la hipótesis formulada se comprobó dando a conocer la actual vulneración del derecho constitucional a la alimentación y la necesidad de implementar el desayuno escolar obligatorio.
- f) La conclusión discursiva es acorde al tema y los contenidos de los capítulos están debidamente relacionados y se adaptan a la bibliografía y citas a pie de página de la tesis.

7ª. avenida 8-56 zona 1, oficina 3-22 Edificio El Centro, Guatemala

Teléfono: 22532727

Correo electrónico: masalaza@minfin.gob.gt

A circular stamp with a handwritten signature over it. The signature is in cursive and appears to be 'M. Salazar Paz'. The stamp contains text that is partially obscured but seems to be an official seal.

g. En la presente investigación de tesis se presentan argumentos válidos para considerar que es necesaria la creación de la figura legal del Desayuno Escolar Obligatorio.

En atención a lo expuesto el presente trabajo de tesis cumple con el requisito contenido en el Artículo 31 del Normativo para la Elaboración de Tesis de Licenciatura en Ciencias Jurídicas y Sociales y el Examen General Público, por lo que tengo el agrado de aprobar el trabajo de investigación, emitiendo para el efecto **DICTAMEN FAVORABLE**, para que la misma continúe el trámite correspondiente, previo a optar al grado académico de Licenciado en Ciencias Jurídicas y Sociales.

Atentamente,

A handwritten signature in cursive, appearing to be 'M. Salazar Paz'.

LICDA. MAGDALENA SALAZAR PAZ
Abogado y Notario
Colegiado No. 6,146
Asesor de Tesis

*Licenciada
Magdalena Salazar Paz
Abogada y Notaria*



DECANATO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES. Guatemala, 24 de noviembre de 2017.

Con vista en los dictámenes que anteceden, se autoriza la impresión del trabajo de tesis de la estudiante DIANA ELIZABETH MORALES MONTERROSO, titulado VULNERACIÓN DEL DERECHO CONSTITUCIONAL A LA ALIMENTACIÓN QUE PRODUCE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL Y LA IMPLEMENTACIÓN DEL DESAYUNO OBLIGATORIO ESCOLAR, PARA FORTALECER EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS DE GUATEMALA. Artículos: 31, 33 y 34 del Normativo para la Elaboración de Tesis de Licenciatura en Ciencias Jurídicas y Sociales y del Examen General Público.

RFOM/srrs.

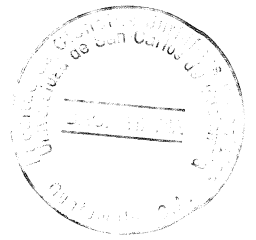
[Handwritten signatures and stamps]

Stamp: FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES, UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA, SECRETARIO, GUATEMALA, C. A.

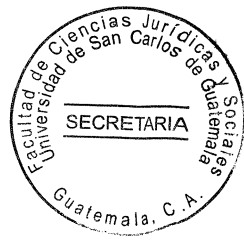
Stamp: FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES, UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA, DECANO, GUATEMALA, C. A.



DEDICATORIA



- A:** Dios y la Santa Virgen María.
- A:** Mi madre, Gladys Elizabeth Monterroso Velásquez.
- A:** Mi padre, Sergio Fernando Morales Alvarado.
- A:** Mi hermana, María Virginia Morales Monterroso.
- A:** Mis tíos, tías y primos.
- A:** Todos y cada uno de mis amigos y compañeros.
- A:** La Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales.
- A:** La Universidad de San Carlos de Guatemala.

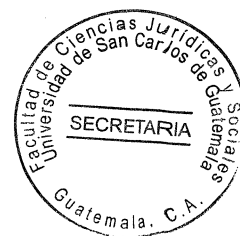


PRESENTACIÓN

La vulneración del derecho a la alimentación de los niños de la República de Guatemala por parte del Estado de Guatemala ocasiona que exista una persistente violación a la norma constitucional, por lo que en este trabajo de tesis se busca brindar un aporte a la solución de esta problemática que ha afectado por años. El ámbito espacial ocupó la República de Guatemala; y el ámbito temporal los años 2013-2016.

El objeto de la tesis indicó que el problema de la desnutrición y mortalidad infantil es bien extenso y complejo como para considerar que es un problema que se va a solucionar con cambiar una costumbre. Los sujetos en estudio fueron el Estado guatemalteco y la niñez. El aporte académico estableció lo necesario de asegurar una posible solución a este problema, como lo es el de iniciar un cambio en la vida de los menores del país, un cambio en una costumbre que hasta el momento en muchos hogares se repite a diario, y poder iniciar un camino hacia el cambio, hacia detener estos terribles casos de desnutrición infantil.

Para lograr llevar a cabo el presente trabajo de tesis, se tomó en consideración la rama del derecho constitucional, y se utilizó el método de análisis cualitativo, para poder llevar a cabo el estudio de la forma de llevar a cabo un cambio en la rutina de los niños, pudiendo con ello combatir el fenómeno de la desnutrición que afecta a la población de la República de Guatemala. El período de la presente investigación fue de tres meses y ello con el objeto de la determinación si al recibir los niños desayuno proporcionado por el Estado, el problema de desnutrición podría ser combatido.



HIPÓTESIS

La figura del desayuno obligatorio contribuirá a la lucha contra la desnutrición infantil, protegiendo así el derecho a la alimentación de los menores y frena de esta manera la violación a la Constitución Política de la República.

Para disminuir los índices de la desnutrición se debe crear la figura del desayuno obligatorio, la que debe ser ubicada en el Código de la Niñez y la Juventud en su Título II, Capítulo I, Sección I, después del derecho a la vida en el Artículo 9. Uno de los 5 entes de la República de Guatemala que tienen la potestad para presentar iniciativas de ley, propondrá la creación de la figura del desayuno obligatorio al Congreso de la República de Guatemala, el mismo, la trasladará a la Comisión de Derechos de la Niñez y la Juventud del Congreso de la República de Guatemala. La figura legal del desayuno obligatorio debe estipular la obligación por parte del Estado de prestar desayuno obligatorio, nutricional y saludable a los niños de la República de Guatemala, también contendrá las penas y sanciones que se adquieran al incumplir con el derecho a la alimentación.

La variable dependiente de la presente hipótesis es que la carencia de los niños de recibir alimento les produce desnutrición. La variable independiente es que cuando un niño no se alimenta puede llegar a desarrollar un problema de desnutrición. La hipótesis del presente trabajo de tesis es causal, esto se debe a que establece una relación entre las variables anteriormente presentadas, y debido a ello se propone la causalidad de esta relación.



COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

A través del estudio legal realizado y del análisis de la normativa tanto interna como internacional, se comprobó la hipótesis planteada, debido a que existe una vulneración del derecho de la alimentación de los niños en Guatemala, ya que el Estado de Guatemala es el responsable que los menores reciban una adecuada alimentación, y se puede encontrar como un derecho protegido por la Constitución Política de la República de Guatemala, sin embargo, los índices presentados por instituciones como el Fondo De Las Naciones Unidas Para la Infancia o la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional presentan una realidad muy diferente al que se esperaba tuviera para el año 2017 la República de Guatemala. Estudios realizados por estas mismas instituciones demuestran que los menores al no desayunar, alteran su desarrollo físico e integral. Los métodos empleados para cumplir con los objetivos propuestos para esta investigación fueron el deductivo y el jurídico.

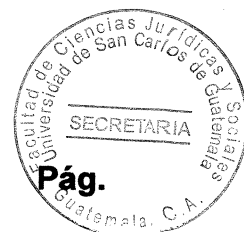


ÍNDICE

	Pág.
Introducción.....	i

CAPÍTULO I

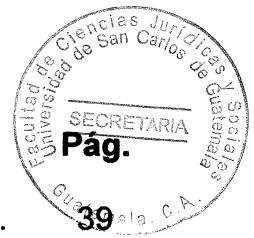
1. La alimentación infantil.....	1
1.1. Importancia.....	1
1.2. Antecedentes.....	3
1.3. Alimento.....	5
1.3.1. Alimentos orgánicos.....	6
1.3.2. Alimentos naturales.....	7
1.3.3. Alimentos inorgánicos.....	8
1.3.3.1. Alimentos según predominio de nutrientes.....	9
1.3.4. Alimentos plásticos.....	11
1.3.5. Alimentos reguladores.....	12
1.4. Alimentos según su funcionalidad.....	12
1.4.1. Fuente primaria.....	12
1.4.2. Fuente secundaria.....	14
1.5. Alimentación.....	16
1.6. Pirámide nutricional.....	17
1.7. Grupos de la pirámide alimenticia.....	18
1.7.1. Grupo 1.....	19
1.7.2. Grupo 2.....	19



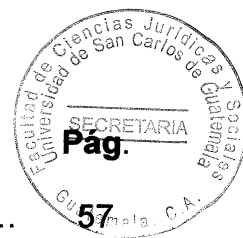
1.7.3.	Grupo 3.....	19
1.7.4.	Grupo 4.....	19
1.7.5.	Grupo 5.....	20
1.7.6.	Grupo 6.....	20
1.8.	Alimentación infantil.....	20
1.9.	Adecuada alimentación infantil.....	22
1.10.	Etapas de la alimentación de los niños.....	23
1.11.	Alimentos durante y antes de ir a la escuela.....	25
1.12.	Desarrollo integral infantil.....	26
1.12.1.	Etapas sensorial motriz.....	26
1.12.2.	Etapas preoperatoria.....	27
1.12.3.	Etapas operatoria.....	27
1.12.4.	Etapas de las operaciones formales.....	27

CAPÍTULO II

2.	Desnutrición en Guatemala.....	29
2.1.	La desnutrición.....	29
2.2.	Mala nutrición o malnutrición.....	31
2.3.	Sobrealimentación.....	32
2.4.	Malnutrición proteinoenergética.....	33
2.5.	Definición de desnutrición.....	35
2.6.	Factores de la desnutrición.....	39



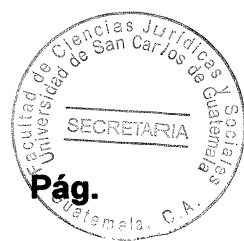
2.6.1.	Factores medioambientales.....	39
2.6.2.	Factores socioeconómicos culturales.....	39
2.6.3.	Factores productivos.....	40
2.6.4.	Factores biomédicos.....	40
2.7.	Causas de desnutrición infantil.....	41
2.8.	Desnutrición infantil.....	44
2.9.	Los 1000 días críticos para la vida.....	48
2.10.	Consecuencias de la desnutrición.....	49
2.11.	Tipos de desnutrición.....	51
2.11.1.	Desnutrición según su etiología.....	52
2.11.1.1.	Desnutrición primaria.....	52
2.11.1.2.	Desnutrición secundaria.....	52
2.11.1.3.	Desnutrición mixta o terciaria.....	53
2.11.2.	Desnutrición y clasificación según su intensidad.....	53
2.11.2.1.	Desnutrición de primer grado.....	53
2.11.2.2.	Desnutrición de segundo grado.....	54
2.11.2.3.	Desnutrición de tercer grado.....	54
2.11.3.	Desnutrición y clasificación por grado y tiempo.....	55
2.11.3.1.	Desnutrición global.....	55
2.11.3.2.	Desnutrición crónica o retraso del crecimiento..	56
2.11.3.3.	Desnutrición aguda.....	57
2.11.4.	Desnutrición clasificación clínica.....	57



2.11.4.1.	Marasmo.....	57
2.11.4.2.	Kwashiorkor.....	59
2.11.4.3.	Kwashiorkor marásmico.....	61

CAPÍTULO III

3.	Violación al derecho constitucional de la alimentación.....	63
3.1.	Derecho constitucional a la alimentación.....	63
3.2.	República de Guatemala.....	64
3.2.1.	Constitución Política de la República de Guatemala.....	66
3.2.1.1.	La parte dogmática.....	67
3.2.1.2.	La parte orgánica.....	68
3.2.1.3.	La parte práctica.....	69
3.3.	Derechos humanos.....	69
3.4.	Principios de los derechos humanos.....	71
3.4.1.	Son universales e inalienables.....	72
3.4.2.	Interdependientes e indivisibles.....	73
3.4.3.	Iguales y no discriminatorios.....	73
3.5.	Historia de los derechos de los niños.....	74
3.6.	Derechos de los niños.....	77
3.7.	Derecho a la alimentación.....	79
3.8.	Derecho a la alimentación y seguridad alimentaria.....	81
3.9.	Derecho a la alimentación dentro de la Constitución Política.....	83



3.10. Derecho a la alimentación dentro de la legislación internacional.....	87
3.11. Importancia del derecho a la alimentación infantil.....	89

CAPÍTULO IV

4. Implementación del desayuno infantil obligatorio en la legislación guatemalteca.....	91
4.1. Desayuno infantil obligatorio.....	91
4.2. Frecuencias de comida y el metabolismo.....	93
4.3. Tiempos de comida.....	94
4.3.1. Desayuno.....	94
4.3.1.1. Definición de desayuno.....	96
4.3.1.2. Características del desayuno.....	98
4.3.2. Tentempié.....	99
4.3.3. Almuerzo.....	100
4.3.4. Merienda.....	100
4.3.5. Cena.....	100
4.4. Desayuno infantil.....	101
4.5. Beneficios que brinda un desayuno balanceado.....	102
4.5.1. Grasas.....	103
4.5.2. Fibra.....	103
4.5.3. Vitaminas y minerales.....	103
4.5.4. Control del peso.....	103



4.6.	Situación actual de los niños y el desayuno.....	104
4.7.	Rendimiento físico, intelectual y escolar.....	105
4.8.	Programas para disminuir la desnutrición en la República de Guatemala.....	108
4.9.	Legislación internacional.....	111
4.10.	Desayuno escolar obligatorio.....	120
4.11.	Propuesta de creación de la figura del desayuno escolar obligatorio.....	123
	CONCLUSIÓN DISCURSIVA.....	127
	ANEXOS.....	129
	BIBLIOGRAFÍA.....	133



INTRODUCCIÓN

El tema fue elegido para dar a conocer la vulneración del derecho constitucional a la alimentación que produce la desnutrición infantil y la implementación del desayuno obligatorio escolar, para fortalecer el desarrollo integral de los niños de Guatemala. La familia es el núcleo donde se forman a los futuros miembros de un grupo social.

El Estado de Guatemala, entre sus preceptos constitucionales tiene estipulado, que debe proteger a la familia, para que la misma logre desarrollarse, y el país progrese. El mismo, es una sociedad humana, que se rige por un ordenamiento jurídico y se encuentra constituido en un territorio determinado, ejerce su poder soberano a través de la elección de sus gobernantes, sus órganos tienen distintas competencias, y su fin primordial es el bien común. Atendiendo a este bien común, se puede decir que es la búsqueda de la satisfacción de las necesidades básicas, entre las que se encuentra el derecho a la alimentación.

Con los objetivos de la tesis, se dio a conocer el problema en la población guatemalteca menor de edad son los altos índices de desnutrición y mortalidad infantil. Guatemala, es un país que enfrenta una constante lucha para lograr alcanzar el bienestar de la población y cubrir las necesidades básicas de la comunidad.

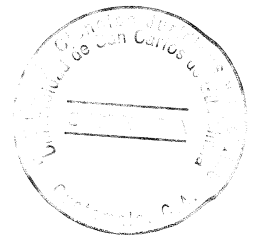
En el año 2014, fue calificado como el quinto país con mayor desnutrición según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. En la República de Guatemala, 53 millones de personas no tienen acceso a alimentos, lo que conlleva a que 8.8 millones de niños menores de 5 años desarrollen desnutrición crónica, según estadísticas realizadas por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe. La hipótesis de esta investigación comprobó la importancia de dar a conocer la figura del desayuno obligatorio, la que contribuirá a la lucha contra la desnutrición infantil, protegiendo así el derecho a la alimentación de los menores, frenando de esa manera la violación a la Constitución Política de la República de Guatemala. Efectivamente, se puede decir que el desayuno obligatorio sería una de las figuras primordiales para el combate de la



desnutrición, ya que el mismo aporta los nutrientes y energías necesarias para el desarrollo de las actividades diarias.

Los métodos que fueron empleados para lograr cumplir con los objetivos de la investigación, y para la realización de su análisis fueron el deductivo y el jurídico. Las técnicas aplicadas a la presente investigación con el fin de comprobar la hipótesis planteada, fueron la revisión bibliográfica, revisión de documentos de ley y el análisis de casos.

La presente investigación, en búsqueda de lograr realizar un análisis y comprensión de la relación entre el fenómeno de desnutrición y la correcta alimentación, con el fin de determinar el problema y una forma de colaborar a solucionarlo, se ha dividido en capítulos de la forma siguiente: en el capítulo uno, se estudió la importancia de la alimentación, qué es alimentación y cómo la misma afecta la vida de los seres vivos, en especial la de los menores; en el capítulo dos, se examinó la desnutrición, sus factores, los tipos de desnutrición que existen, las causas de la misma y las consecuencias que esta deja en la población más joven; por otra parte, en el capítulo tres se estableció la violación a la Constitución Política de la República, los derechos humanos y el derecho a la alimentación en la República de Guatemala; y en el cuarto capítulo, se estableció la importancia del desayuno y la necesidad de consumirlo ayudará a combatir el fenómeno de la desnutrición.



CAPÍTULO I

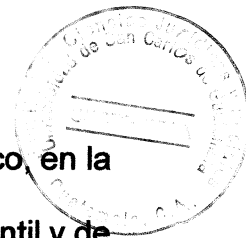
1. La alimentación infantil

La Carta Internacional de Derechos Humanos señala que el derecho a la alimentación adecuada se ejerce cuando todo hombre, mujer o niño, ya sea por sí mismo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla.

1.1. Importancia

Cuando una persona tiene la posibilidad de conseguir más alimentos y de mejor calidad, su alimentación será más completa y esto le ayudará a desenvolverse mejor, pero, por el contrario, si una persona no tiene medios o formas de conseguir los alimentos con los que nutrirse, le será imposible mantenerse en un estado físico idóneo.

En la Cumbre Mundial sobre la Alimentación de 1996, dirigentes de 185 países y de la Comunidad Europea reafirmaron, en la Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial: "El derecho de toda persona a tener acceso a alimentos sanos y nutritivos, en consonancia con el derecho a una alimentación apropiada y con el derecho fundamental de toda persona a no padecer hambre." Los Estados partes de las Naciones Unidas que ratificaron la mencionada declaración se comprometieron a ofrecerles a su población alimentos que sean sanos y nutritivos en búsqueda de proteger el derecho a la alimentación y de esta forma proteger los derechos humanos de los mismos.

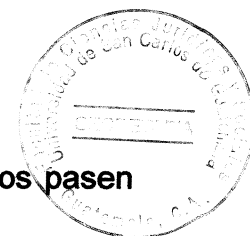


Los niños de un país representan su futuro, tanto en un nivel intelectual como físico, en la actualidad se ha dado el suceso de crecimiento de los índices de desnutrición infantil y de mortalidad infantil. Los distintos países del planeta, con el objetivo de disminuir estos índices y asegurar la vida de su población y el progreso del planeta, han acordado en distintos convenios y tratados internacionales proteger a los más vulnerables en este sentido.

“En Guatemala un niño/a de menos de diez años muere cada cinco segundos a consecuencia del hambre y de la malnutrición.”¹ Esto, se debe a que a pesar que existe una protección al derecho constitucional de los menores de recibir alimentación, ello es violentado a diario, y en los casos extremos que han sido logrado ser tratados, la enfermedad se ha desarrollado a un punto que es muy difícil que el pequeño logre sobrevivir.

Debido a esta situación, se puede decir que uno de los grupos más vulnerables a ser violado su derecho a la alimentación es la niñez, ocasionando esto un aumento también en los índices de la mortalidad infantil del planeta entero. Una adecuada alimentación es la clave para que el niño crezca y se desarrolle, un pequeño que recibe los alimentos necesarios no tendrá el mismo desarrollo mental de uno que no los recibe. Es más importante alimentar al niño pequeño con alimentos que sean nutritivos, altos en vitaminas, y que tengan una alta cantidad de energía.

¹ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. **El derecho a la alimentación, directrices voluntarias.** Pág. 17.



Al proporcionar una adecuada alimentación infantil se busca evitar que los niños pasen hambre, lo cual además les ayuda a comprender y concentrarse en las clases, les brindará nutrientes para mejorar su estado nutricional, estimulando de esa forma su asistencia y participación en las actividades escolares. “Si a los infantes se les alimenta en la escuela, esto incluso deja más tiempo libre a ambos padres para poder pasar tiempo con sus hijos o desarrollándose en sus actividades, contribuyendo a fomentar la base de la sociedad, que es la familia.”² Debido a que si un niño recibe estímulos positivos en su vida diaria, no solo tendrá un desarrollo integral más completo, sino que le será más fácil lograr superar enfermedades o desórdenes nutricionales como la desnutrición, ya que contará con el apoyo de su núcleo familiar, a diferencia de los menores que no cuentan con dicho núcleo.

1.2. Antecedentes

“El hambre es la exclusión. Exclusión de la tierra, de los ingresos, del trabajo, del salario, de la vida y de la ciudadanía. Cuando una persona llega al punto de no tener nada más que comer, significa que se ha negado todo lo demás. Es una forma moderna de exilio. Es la muerte en la vida”.³

Se ha logrado determinar que las personas que no logran tener acceso a los alimentos necesarios para una correcta alimentación, sufrirán de problemas nutricionales, esto se

² Lathan, Michael. **Nutrición humana en el planeta en desarrollo.** Pág. 188.

³ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. **Op. Cit.** Pág. 9.



debe a que si una persona no posee los medios para poder lograr conseguir sus propios alimentos, por carencia de ingresos, trabajo, etc., no puede asegurar su bien estar ni su vida, llevándoles en muchas ocasiones a la muerte.

La Liga de las Naciones en 1921, y las Naciones Unidas en 1959, adoptaron declaraciones sobre los derechos del niño. No obstante, algunos Estados creyeron que era necesario tener una Declaración sobre los Derechos de los Niños, aprobando de este modo la Convención sobre los Derechos del Niño, en su resolución 44/25 de 20 de noviembre de 1989.

Para lograr esto, se tuvieron en cuenta informes sobre las graves injusticias que sufrían los niños, tales como la alta tasa de mortalidad infantil, cuidado sanitario deficiente, alimentación deficiente, y las pocas oportunidades de educación básica.

La Convención sobre los Derechos del Niño, en su Artículo 6, numeral 1 indica: “Los Estados partes reconocen que todo niño tiene el derecho intrínseco a la vida.” En el número 2 del mismo Artículo establece: “Los estados partes garantizarán en la máxima medida posible la supervivencia y el desarrollo del niño”. En la misma Convención establece en su Artículo 24 en el inciso 2 a, establece: “Los Estados partes asegurarán la plena aplicación de este derecho y, en particular, adoptarán las medidas apropiadas para:

a) Reducir la mortalidad infantil y la niñez. Siguiendo más adelante en su apartado c: Combatir las enfermedades y la malnutrición en el marco de la atención primaria de la salud mediante, entre otras cosas, la aplicación de la tecnología disponible y el suministro de alimentos nutritivos adecuados y agua potable saludable, teniendo en cuenta los

peligros y riesgos de contaminación del medio ambiente.” Dándose con esto, la creación del derecho a la alimentación de los jóvenes y niños a nivel internacional, logrando proteger de esta forma a los más pequeños de las violaciones a sus derechos humanos.



1.3. Alimento

La Real Academia Española define alimento como el conjunto de sustancias que los seres vivos comen o beben para subsistir.

“Es todo producto o sustancia que una vez consumido cumple una función nutritiva en el organismo.”⁴

Alimento es todo aquello que el ser humano consume o come y que posee las sustancias conocidas como nutrientes, estos son la razón de que los órganos internos del cuerpo humano logren realizar sus funciones y procesos necesarios e involuntarios durante el día para de este modo lograr sobrevivir.

El ser humano, es incapaz de subsistir sin los alimentos que lo mantengan funcionando, debido a que el cuerpo humano diariamente consume y quema calorías, energías y demás nutrientes que necesita para que las células y tejidos se reproduzcan día a día, todo esto es imposible si una persona no consume nutrientes, que son encontrados en los alimentos.

⁴ www.madrid.org/sc/Satellite?cid=1161769234512&pagename=PortalSalud/Page/PTSA_pintarContenidoFinal. (Consultado el 7 de marzo del 2017)



No todos los alimentos contienen los nutrientes necesarios para que el cuerpo siga funcionando, hay algunos alimentos que no proporcionan nada nutritivo para el cuerpo humano.

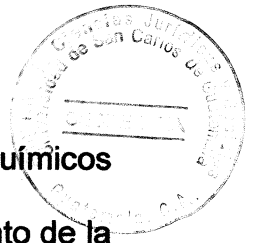
La clasificación de los alimentos es la siguiente:

1.3.1. Alimentos orgánicos

Son todos aquellos que no necesitan de pesticidas, fertilizantes o herbicidas. Son todas las carnes, productos lácteos, alimentos que se obtienen de animales que se han alimentado con comida natural, sin químicos.

Conocidos también como biológicos y ecológicos y son todos aquellos que se cultivan, crían y procesan de forma natural, buscando así proporcionar un alimento a la población libre de químicos o compuestos sintéticos.

Este tipo de alimentos utilizan el compostaje como método de fertilización, y para evitar la erosión utilizan terrazas y la rotación de cultivos para la preservación de los suelos. Este tipo de alimentos busca respetar el tiempo de maduración de los alimentos, no los fuerza a madurar a través de químicos, ya que su objetivo es que los alimentos sean lo más natural posible, brindando de esta manera más vitaminas al cuerpo humano, y cuentan con un sabor más fuerte al que los alimentos que hacen uso de químicos poseen.



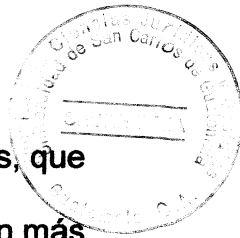
En el caso de los alimentos de origen animal, se evita el uso de hormonas u otros químicos que busquen hacer más grande al ganado y de esta forma aumentar el rendimiento de la producción. Los alimentos orgánicos son una de las clases de alimentos más sanos e ideales para el ser humano, que al no hacer uso de químicos, hormonas, pesticidas y demás productos que afecten la composición natural de los alimentos y animales, producen alimentos más sanos.

Este tipo de alimentos se ven libres de provocar a las personas enfermedades como el mal de la vaca loca, escherichia coli, fiebre aftosa, y samonelosis.

1.3.2. Alimentos naturales

Son aquellos alimentos que no tienen ingredientes sintéticos, artificiales o aditivos. Son los alimentos que provienen de los cultivos, se pueden llamar alimentos de origen vegetal, y son brindados por la agricultura natural, que es la que prescinde de productos químicos nocivos. En la actualidad, se presenta una búsqueda de producir de forma masiva los alimentos y la competencia que existe entre las distintas empresas dedicadas a este tema, lo cual ha provocado que se busque cultivar alimentos a base de semillas que han sido genéticamente modificadas.

El problema con este tipo de método es que se hace uso de abonos químicos o fitosanitarios en los que se utilizan productos tóxicos, que lo son malos tanto para los animales como para los seres humanos.



Debido a este tipo de situaciones, las personas buscan más los alimentos naturales, que no son producidos por estas semillas que han sido modificadas y son por esta razón más sanos para el cuerpo humano, ya que poseen mayor cantidad de vitaminas y minerales, así como también su sabor es más rico, y son sanos para el consumo.

1.3.3. Alimentos inorgánicos

Son aquellos alimentos que están formados por las minerales y el agua, no forman parte del grupo de seres vivos, este tipo de alimentos no proporcionan energía al cuerpo humano.

El agua y los minerales se encuentran en el ambiente, pero no tienen realmente una relación con los seres vivos, por lo que se puede decir que son los alimentos inorgánicos de la alimentación.

Colaboran con las reacciones químicas que intervienen con las enzimas, la transmisión del impulso nervioso a los músculos, y son reguladores del balance hídrico del organismo.

“El cuerpo del ser humano está compuesto en su 90% de agua”⁵, “el planeta Tierra está compuesto alrededor de 70% de agua”⁶, y como se ha expuesto anteriormente, el agua y los minerales son elementos inorgánicos del planeta Tierra, por lo que se puede entender,

⁵ www.h4hinitiative.com/es/academia-h4h/laboratorio-de-hidratacion/hidratacion-para-los-adultos/agua-en-el-cuerpo. (Consultado el 17 de junio del 2017)

⁶ www.cosmonoticias.org/cuanta-agua-hay-en-la-tierra/. (Consultado el 23 de mayo del 2017)



que la mayor parte del planeta y del cuerpo humano son formados por elementos inorgánicos necesarios para su supervivencia.

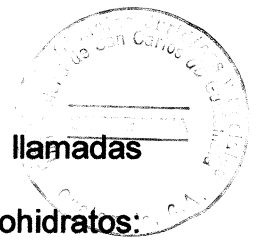
El cuerpo de los seres humanos está compuesto en su mayoría por elementos inorgánicos, que le ayudan a su funcionamiento diario, y carece de elementos orgánicos, debido a que los encuentra a la naturaleza, necesita el consumo de los mismos para que junto a los elementos inorgánicos que el cuerpo posee pueda realizar las actividades y procesos necesarios diariamente para la supervivencia de los humanos.

1.3.3.1. Alimentos según predominio de nutrientes

Es una clasificación que no es del todo precisa, pero por razones didácticas es la que más se usa, sin embargo, en ella se presenta el problema que la mayoría de alimentos no contienen un único nutriente.

Desde el punto de vista funcional se pueden dividir en:

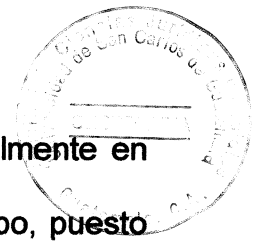
- a) **Alimentos energéticos:** son los hidratos de carbono y las grasas por ejemplo: leche, queso, carne, pescados, huevos, legumbres. Los alimentos energéticos son aquellos que producen energía para el cuerpo. Los carbohidratos proporcionan energía, volviéndolos parte de este grupo. Los hidratos de carbono son una fuente de energía fundamental para cualquier dieta equilibrada. El objetivo de estos es proporcionar al cuerpo energías que va a necesitar para realizar sus actividades diarias. Los carbohidratos son el alimento que es principalmente fuente de energía.



Los hidratos de carbono están compuestos por moléculas simples llamadas **sacáridos**, que se combinan y forman dos tipos distintos de **carbohidratos**: almidones y azúcares. Los podemos dividir en:

- 1) **Carbohidratos**: otro de los alimentos que producen energía para que el cuerpo pueda subsistir son los carbohidratos y los podemos dividir en:
 - **Carbohidratos simples**: son los azúcares y están compuestos por una o dos moléculas de sacáridos, cuyos nombres son monosacáridos o disacáridos.
 - **Carbohidratos complejos**: son los almidones, poseen diez moléculas de sacáridos, cuya absorción es más lenta y son la fuente de energía más importante. Algunos alimentos que poseen carbohidratos complejos son las frutas.

- b) **La grasa**: otro de los alimentos que producen energía para que el cuerpo pueda subsistir son las grasas y lo hacen a través de la creación de sustancias químicas como lo son las hormonas. Se pueden dividir en:
 - **Las grasas insaturadas**: son aquellas que se encuentran en estado líquido y su origen es vegetal, estas son aquellas grasas que no hacen mal al cuerpo, sino que este las absorbe y las utiliza como fuente de energía, son buenas para el sistema circulatorio ya que no obstruyen ninguna arteria.

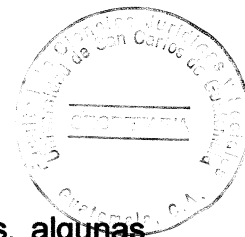


- Las grasas saturadas: son aquellas grasas que se encuentran normalmente en estado sólido, son de origen animal y son sumamente dañinas al cuerpo, puesto que la grasa que brindan no se puede absorber por el cuerpo, y no lo ayudan a cultivar sus reservas de energía, sino que más bien puede llegar a producir enfermedades relacionadas con el corazón y el peso de la persona. Son las grasas que obstruyen a las arterias, y pueden llevar a la persona que las consume en exceso a sufrir de problemas del corazón u otros órganos elementales para la subsistencia del ser humano, perjudicando así el sistema circulatorio.

1.3.4. Alimentos plásticos

Son todas las proteínas y el calcio, los que se puede encontrar en los siguientes alimentos: cereales y derivados, grasas y aceites, algunas leguminosas. Son aquellos alimentos conocidos como reparadores o constructores, y son los alimentos que ayudan al crecimiento de la persona, como su nombre lo indica, construyen tejidos y células diariamente para el funcionamiento del cuerpo. Este grupo de alimento es conformado por las proteínas.

A pesar de su nombre, este tipo de alimentos no tiene nada que ver con alimentos ficticios o adornos que parecen alimento, este término es usado para aquellos alimentos ricos en nitrógeno y producen partes elementales de la sangre y permiten reparar y reponer las pérdidas que ha sufrido el organismo.



1.3.5. Alimentos reguladores

Comprenden los minerales y las vitaminas, como lo son las frutas, verduras, algunas leguminosas. Son todos aquellos alimentos que poseen sustancias que el cuerpo humano necesita, pero en una cantidad menor para asimilar correctamente los alimentos y contribuir de esta manera al correcto funcionamiento del cuerpo. Se ha considerado después de ciertos estudios, que este tipo de alimento no proporciona calorías al cuerpo humano. Entre los alimentos que conforman este grupo se encuentran: verduras, hortalizas, frutas, leche, huevos, pescado, etc., y minerales tales como: hierro, fosforo, calcio, zinc, yodo, etc., y agua.

1.4. Alimentos según su funcionalidad

Esta forma de clasificación de alimentos se considera mayormente aceptada ya que divide los alimentos en los que poseen un solo nutriente. Son los alimentos ricos en carbohidratos o grasas, y se dividen de la siguiente manera:

1.4.1. Fuente primaria

Es el grupo de alimentos que aportan uno de los principales nutrientes de la alimentación. Estos son una fuente de energía para el cuerpo. "Son biomoléculas que están formadas por tres elementos que son el carbono, el hidrógeno, y el oxígeno, este último en una



porción baja.”⁷ Contribuyen al almacenamiento y a la obtención de energía sobre todo para el cerebro y el sistema nervioso.

Todo esto, se logra gracias a la enzima amilasa, que es la que descompone las biomoléculas en glucosa o azúcar, que el cuerpo utilizará como energía.

Pueden ser:

“Vegetal.

- a) Azúcares: naturales (frutos, raíces y hojas de plantas y miel, y preparados (mermeladas, dulces, jarabes).
- b) Almidones: naturales (granos, semillas y raíces de plantas), y preparados (harina, pan, pasta, tortas).

Animal.

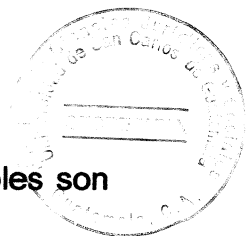
- a) Azúcar (glucosa): naturales: (chuleta de carne), y preparados: (algunos embutidos),
- b) Azúcar (lactosa): naturales (leche), y preparados (queso, yogurt),
- c) Almidones (glucógeno): naturales (chuleta de carne, hígado), y preparados (algunos embutidos).”⁸

Estos alimentos son la fuente elemental de energía para el cuerpo humano, sin ellos, el cuerpo no produce los niveles de energía necesarios para el funcionamiento del día a día.

Se pueden encontrar en el cuerpo tres tipos principales de carbohidratos que son: los azúcares, el almidón y la fibra.

⁷ www.cuidateplus.com/alimentacion/diccionario/carbohidratos.html. (Consultado el 18 de marzo 2017)

⁸ www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=82. (Consultado el 14 de junio 2017)



Los carbohidratos se clasifican en simples y complejos. Los carbohidratos simples son aquellos que poseen una azúcar, entre los que se pueden mencionar:

- a) Fructosa.
- b) Galactosa.

Los carbohidratos complejos, son todos aquellos alimentos que poseen en su composición química más de un azúcar, entre los que se encuentran:

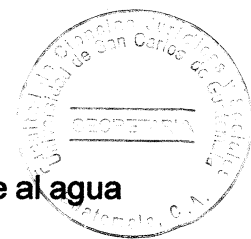
- a) Lactosa
- b) Maltosa.
- c) Sacarosa.

1.4.2. Fuente secundaria

Conocidos también como grasas, y se encuentran formados por carbono, en menor medida oxígeno e hidrogeno. Sus moléculas poseen muchos átomos de carbono e hidrogeno, que al ser unidos, no forman dipolos que interactúen con el agua, por lo que se puede decir que son insolubles a la misma, lo cual es su principal función, junto a ser hidrofóbica.

Se les denomina grasas, sin embargo, se ha determinado que en realidad las grasas son solamente: "Un tipo de lípidos procedentes de los animales."⁹ "Uno de los lípidos más

⁹ www.encyclopediasalud.com/definiciones/lipido. (Consultado el 23 de marzo del 2017)



importantes son los ácidos grasos ya que poseen una región hidrófoba que repele al agua y otra que interactúa con ella.”¹⁰

“Vegetal.

- a) Aceites de semillas: naturales (aceitunas, girasol), y preparadas (margarinas),
- b) Grasas: naturales (cacañuetes, coco), y preparadas (manteca de cacahuete)

Animal.

- a) Grasa (nata): natural (leche), y preparada (mantequilla, queso),
- b) Grasa (sebo, manteca): natural (vaca, cordero, cerdo), y preparada (aceites de pescado).”¹¹

Este grupo alimenticio está compuesto por los lípidos que son mejor conocidos como las grasas. Las grasas son apolares, ya que poseen muchos átomos de carbono e hidrogeno unidos de modo covalente puro, por lo que no se dan dipolos que puedan interactuar con el agua, por esto es que los aceites no se logran mezclar con el agua. Los aceites son los triglicéridos de origen vegetal y se derivan de los ácidos grasos insaturados.

Los lípidos o grasas son alimentos que el cuerpo humano necesita para su sobrevivencia, ya que son fuente de energía, y ayudan al cuerpo a conseguir los elementos necesarios para su funcionamiento, en exceso pueden llegar a ser terriblemente dañinos para el cuerpo.

¹⁰ **Ibid.**

¹¹ www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=82. (Consultado el 23 de marzo 2017)



El abuso en el consumo de estos alimentos puede provocar distintas enfermedades en el cuerpo humano, además que su funcionamiento se ve afectado por el exceso de grasas que puede producir el cuerpo, por lo que se recomienda comerlos de forma moderada durante la dieta de una persona, sin excederse y sin quitarlos del todo, ya que son necesarios.

1.5. Alimentación

“Es el proceso mediante el cual se toma del planeta exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de la dieta, son necesarias para la nutrición.”

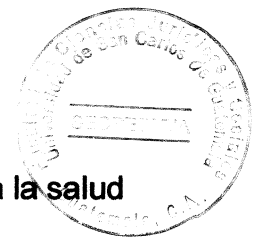
¹² La alimentación, es el acto de alimentar el cuerpo humano, si una persona no se alimenta, el cuerpo humano comienza a consumirse, deteriorándose.

Una sana y buena alimentación, crea gente sana y triunfadora, una persona que sufre de una mala alimentación, puede llegar a sufrir enfermedades de trastorno alimenticio.

Una mala alimentación puede llevar a un niño a desarrollar problemas de desnutrición, obesidad, diabetes, enfermedad coronaria, anemia, entre otras ya que el mal alimentarse es consumir alimentos que no brindan nutrientes ni vitaminas.

Si un niño no come lo que debe, no consume los nutrientes que necesita, no realiza las comidas en sus tiempos debidos, o come menos de lo que precisa, puede desarrollar

¹² www.madrid.org/sc/Satellite?cid=1161769234512&pagename=PortalSalud/Page/PTSA_pintarContenidoFinal. (Consultado el 21 de mayo 2017)



problemas de salud, y mientras más continúe repitiéndose el patrón más decaerá la salud del infante, pudiendo de esta forma llegar al deceso del pequeño por falta de una correcta alimentación.

1.6. Pirámide nutricional

Es la división de los alimentos según porciones e importancia de los alimentos que se deben consumir diariamente. “La pirámide nutricional también es conocida como pirámide alimenticia.”¹³

La pirámide nutricional hace uso de una explicación en forma de escalones de los alimentos más importantes para la vida de una persona, encontrándose en la pirámides de las grasas.

“En 1960 ya se tenía una idea de guía alimenticia, pero no fue hasta que en 1992 el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, con el fin de presentar una guía más comprensible y aceptable, adopta la distribución de alimentos en la pirámide alimenticia.”¹⁴

Distribución que ayudará a ubicar a los alimentos en grupos y determinar cuántas porciones se deben consumir de cada alimento y los califica de los más sanos a los más dañinos, dándoles así una forma de estudio y de comprensión no solo mas entendible, sino más organizada, que ayudará a los especialistas a formar una idea de cómo realizar una dieta alimenticia idónea.

¹³ www.zonadiet.com/nutricion/piramide.htm. (Consultado el 21 de mayo 2017)

¹⁴ www.escuelapedia.com/piramide-alimenticia/. (Consultado el 6 de junio del 2017)



La pirámide alimenticia esta dividía en escalones, midiendo de esta forma **también las** porciones que deben consumirse de los determinados alimentos por día.

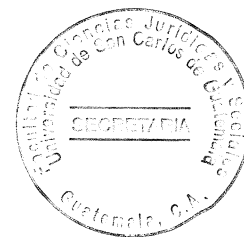
- a) “Los escalones inferiores proponen en su mayoría hidratos de carbono complejos.
- b) Los escalones centrales sugieren alimentos que contienen menor cantidad de hidratos de carbono, más proteínas y grasas y gran contenido vitamínico.
- c) Los escalones superiores, de abajo hacia arriba, contienen cantidad de proteínas y cantidad de grasas.
- d) El escalón más alto contiene mayormente grasas e hidratos de carbono simples, todos los alimentos que aportan principalmente calorías; y que por eso se recomiendan en menor cantidad.”¹⁵

La calificación previa de los alimentos en la pirámide alimenticia proporciona una indicación de la forma en la que se pueden organizar los alimentos dependiendo de sus componentes, así como también de cómo estos afectan el cuerpo humano y sus funciones.

1.7. Grupos de la pirámide alimenticia

La pirámide nutricional se puede dividir en una serie de grupos que ayudarán a su más rápida comprensión y división.

¹⁵ www.zonadiet.com/nutricion/piramide.htm. (Consultado el 27 de junio del 2017)



1.7.1. Grupo 1

Son los alimentos ricos en carbohidratos. Los hidratos de carbono en forma de glucosa, fructosa, sacarosa, maltosa, lactosa, almidón entre otros. Los carbohidratos son necesarios para el metabolismo normal de las grasas. Se recomienda el consumo de 6 a 11 porciones diarias.

1.7.2. Grupo 2

Son todos aquellos vegetales y verduras ricos en vitaminas, minerales y fibra, entre sus funciones en el cuerpo están las reacciones metabólicas. Es preferible que se consuma las verduras de hojas verdes, y deben consumirse de 3 a 5 porciones al día.

1.7.3. Grupo 3

Las frutas ricas en minerales, vitaminas y fibra, proporcionan nutrientes básicos para el cuerpo humano y se recomienda se consuman de 2 a 4 porciones al día.

1.7.4. Grupo 4

Se conforman por las carnes, los huevos y las legumbres, este grupo de alimentos son necesarios para la construcción y mantenimiento de los tejidos del cuerpo, la formación de enzimas, hormonas y diversos fluidos corporales y secreciones, así también la preservación del sistema inmunológico.



Son los alimentos ricos en proteínas, vitamina B12 y minerales tales como el zinc y el hierro, se recomienda se consuma de 2 a 3 porciones al día.

1.7.5. Grupo 5

Leche y productos lácteos. Proveen calcio que es el mineral que interviene en la formación de huesos, dientes, la contracción muscular y la acción del sistema nervioso. Se deben consumir de 2 a 3 porciones al día.

1.7.6. Grupo 6

Los lípidos, es decir las grasas y los aceites son una fuente más concentrada de energía que los carbohidratos y las proteínas. Una vez es convertido el tejido en graso es una forma de almacenamiento de energía, son vehículos para vitaminas solubles. Este grupo de alimentos es el que se encuentra en la parte superior de la pirámide y por este motivo deben consumirse con moderación.

1.8. Alimentación infantil

“El desarrollo cognitivo y motor infantil está estrechamente vinculado con la nutrición y la salud.”¹⁶ Esto se debe a que las capacidades cognitivas de un ser humano no logran ser explotadas al máximo sin alimentos, esto quiere decir, que si una persona no cuenta con

¹⁶ **Ibid.**

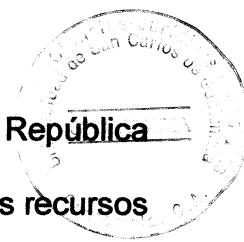


la energía y nutrientes que brindan los alimentos, es más complicado que su cerebro pueda retener la información instruida en su día a día. La alimentación infantil es la base del desarrollo de la persona como ser funcional de la sociedad, cuando un menor no recibe la alimentación adecuada, que le brindaría los nutrientes que necesita, sufrirá de distintas enfermedades como ya se mencionó con anterioridad. Además de los trastornos en la nutrición que causa una mala alimentación infantil, también perjudica el coeficiente mental de los menores.

La Memoria de la Reunión Subregional de los Países de Sudamérica Alimentación y Nutrición del Niño Pequeño dice que: “La etapa prenatal y los dos primeros años de vida de un niño pequeño, constituyen lo que se conoce como ventana de oportunidad, dicho tiempo es ideal para lograr prevenir la mortalidad de los infantes que se estima es causada por la desnutrición, por lo que busca promover una mejor nutrición, salud y desarrollo óptimo”¹⁷ Esta ventana es conocida como ventana de oportunidad, ya que en los primeros años de la vida del menor, es donde se puede lograr determinar si el menor puede desarrollar un problema de desnutrición o no, esto se debe a que la desnutrición comienza a mostrarse en la etapa infantil de las personas, y si durante, esta ventana de oportunidad se protege al niño y se le da una alimentación adecuada, este no sufrirá de problemas nutricionales.

“En la actualidad en Guatemala 4 de 7 niños sufren de desnutrición, y el porcentaje sigue en aumento, lo que significa que existe una extensa cantidad de menores de 10 años que

¹⁷ **Ibid.**



sufren de una alimentación deficiente.¹⁸ En muchos casos la desnutrición en la República de Guatemala, tiene su origen en el analfabetismo de la población, de los pocos recursos alimenticios y de la incapacidad de poder conseguir alimentos de parte de una gran parte de la población guatemalteca, esto tiene como consecuencia que una gran parte de población menor de edad pueda desarrollar problemas de alimentación, porque no se les puede brindar en el hogar, ni en la escuela una alimentación adecuada, ocasionando que los índices de desnutrición aumenten.

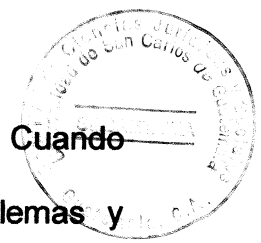
1.9. Adecuada alimentación infantil

Los alimentos en gran volumen y poco frecuentes no son ideales para mantener al cuerpo trabajando, provocan un consumo bajo de energías para los menores.

Los niños que no pueden realizar las comidas al día que deben, sufren de bajas de energías, evitándoles de esta manera poder desenvolverse en sus actividades diarias. En las comidas deben suministrarse una cantidad adecuada de alimentos para que los menores reciban los nutrientes necesarios para satisfacer sus requerimientos nutricionales.

La falta de una alimentación adecuada en un niño afectara su nivel de concentración y atención en los períodos de clases, en especial al inicio de la jornada, debido a que el cerebro no está recibiendo la glucosa, nutrientes y vitaminas suficientes para que los niños

¹⁸ www.org/guatemala/spanish/panorama_18467.htm. (Consultado el 15 de Junio del 2017)



puedan concentrarse, mucho menos pensar en lo que se les está enseñando. Cuando existe una mala alimentación infantil pueden llegar a desenvolverse problemas y enfermedades, que comenzarán a afectar la vida del niño, aunque estas no sean la desnutrición.

Una dieta balanceada, es la clave de una buena nutrición, ya que para poder consumir los nutrientes que se necesitan, se debe comer todos los tipos de alimentos y en los niveles y tiempos adecuados, en especial los niños, que están en un proceso de crecimiento constante.

La buena alimentación comienza desde el vientre de la madre, desde el momento en que un bebé es concebido, este comienza a nutrirse de los alimentos que consume la mamá, si ella no se alimenta correctamente, desde ese momento inicia el problema de la desnutrición.

1.10. Etapas de la alimentación de los niños

Cuando el niño nace, comienza el proceso de alimentación a través del consumo de la leche materna, la madre por lo tanto, debe llevar una dieta correcta para que el infante reciba estos nutrientes de su leche o la leche que el doctor recomiende en caso la madre no pueda brindar lactancia materna. Después de cumplido el término recomendado para la lactancia materna, se da el proceso de destetar a los infantes.



La leche materna proporciona los nutrientes elementales y necesarios para que **él bebe,** crezca y sus huesos se fortalezcan, por lo que es de suma importancia que el niño la reciba durante el mayor tiempo posible, ya que una vez destetado el menor, sus reservas de hierro solo alcanzarán hasta los 6 meses, ya que la leche materna es pobre en hierro.

El término “destetar”¹⁹ se ha utilizado para describir la introducción de alimentos y líquidos distintos a la leche materna, y la transición a una dieta sólida sin leche materna. Se espera que el niño reciba la leche materna por la mayor cantidad de tiempo posible, y gradualmente se le irá introduciendo a los alimentos complementarios, los que con el tiempo se convertirán en fundamentales.

Luego se tratará de introducirles alimentos semisólidos y finalmente alimentos sólidos. Este procedimiento por el que tienen que atravesar los infantes de dejar la leche materna es lo que se conoce como destetar.

Con el paso de los meses, al pequeño comenzarán a crecerle los dientes, por lo que podrá comenzar a comer alimentos más sólidos, a los dos años, el niño ya puede dejar la leche materna por completo.

Todos los niños necesitan cierta cantidad de energía en su infancia, sin la cual no pueden llevar a cabo sus actividades con éxito, ya que carecen de esa fuerza o energía que se necesita para poder realizar sus diligencias del día a día.

¹⁹ Lathan. **Op. Cit.** Pág. 168.



En muchos hogares en Guatemala, durante las mañanas se presenta el caso que los menores deben salir corriendo de casa, por distintos motivos, y a veces debido a eso o a los nervios de los pequeños, no desayunan, el problema con esto es que al llegar a la institución estudiantil correspondiente, tampoco se alimentan en muchas ocasiones pasando el resto del día sin consumir alimentos, lo que ocasiona una nutrición deficiente y una pésima alimentación.

Las necesidades nutricionales de un niño que está en el colegio son altas al igual que las de un adolescente, por lo que una o dos comidas diarias no son suficientes para el crecimiento y desarrollo de los más jóvenes del país.

1.11. Alimentos durante y antes de ir a la escuela

En algunas ocasiones, por distintos motivos no se puede comer el desayuno antes de que los niños se retiren a la escuela, por lo que es recomendable, se prepare algo para que los pequeños lleven a la institución estudiantil o coman algo en la misma. Hay distintos modos en los que las madres pueden preparar un desayuno que no sea necesario tener que comerlo caliente y que va a brindarles a los niños la nutrición adecuada.

Si en la escuela se pudiese brindar el desayuno y una comida a mediodía con el objetivo de que estas comidas proporcionen a los niños los nutrientes que no sean posibles conseguir en la casa o que falten en la dieta de la familia, en especial para aquellos que no hayan podido comer nada en casa, se asegura de esta manera que todos reciban los nutrientes necesarios para iniciar su día con éxito.



Brindar una alimentación dentro de la escuela, proporciona y fomenta la educación de la nutrición, y sirve para introducir nuevos alientos a los menores, buscando evitar el hambre y la desnutrición. Recibir una alimentación escolar tiene múltiples beneficios, entre los que se encuentran mejorar el estado nutricional de los menores y aumentar la participación de los estudiantes, pudiendo llegar hasta reducir los autismos. Sin embargo en la actualidad, muchos países en desarrollo por distintos motivos no les brindan a los niños una alimentación escolar.

1.12. Desarrollo integral infantil

“El desarrollo infantil es la sucesión de etapas o fases en las que se dan una serie de cambios físicos y psicológicos que van a implicar el crecimiento del niño.”²⁰ Es una serie de procesos que dan inicio desde que el individuo es un embrión, y se caracterizan por cambios y transformaciones que se suceden y continúan hasta la edad adulta de una persona.

1.12.1. Etapa sensorial motriz

Es la etapa en la que un niño comienza a comprender las cosas que sus sentidos logran percibir a su alrededor, además mejora mucho su capacidad de interactuar con el planeta que los rodea.

²⁰ www.innatia.com/s/c-el-desarrollo-infantil/a-que-desarrollo-infantil.html.(Consultado el 8 de Junio del 2017)



Son las primeras etapas de la vida de un niño, en las que aprende de su ambiente y de sus sentidos, comienza a lograr mantener recuerdos por períodos mayores de tiempo.

1.12.2. Etapa preoperatoria

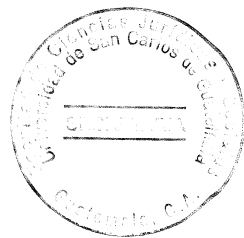
Esta etapa comienza desde los dos años de edad hasta los siete. Los niños en esta etapa aprende a interactuar más complejamente con el medio ambiente que los rodea, haciendo uso de palabras e imágenes mentales, en esta etapa de la vida de un menor, este tiene la idea que todos perciben el planeta igual que él.

1.12.3. Etapa operatoria

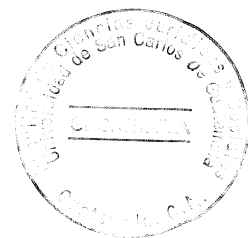
Abarca desde los 7 años de edad hasta los 11, en esta etapa el niño comienza a desarrollar la capacidad de centrarse en más de un tema u objeto, aún no han desarrollado el pensamiento abstracto y comienzan a manejar el concepto de agrupar.

1.12.4. Etapa de las operaciones formales

Esta etapa se da a partir de los 11 años en adelante, los menores comienzan a utilizar una lógica más formal y desarrollan una visión más abstracta del planeta y comienzan a razonar en contra de los hechos.



CAPÍTULO II



2. Desnutrición en Guatemala

Guatemala es un país sobrepoblado, con una economía pobre, y un índice de analfabetismo alto, todos estos factores llevan a que en muchas ocasiones se den casos de familias numerosas con poco dinero para poder mantener a todos los miembros de la misma, debido a esto, en muchos hogares de la República de Guatemala, se encuentran niños que sufren de una mala alimentación o de una inexistente alimentación.

2.1. Desnutrición

La desnutrición se debe a varias razones entre las que se encuentran las desigualdades sociales, que llevan a la pobreza y a la mala alimentación diaria de los niños. "Hay 53 millones de personas sin suficiente acceso a los alimentos, lo que ocasiona una deficiente alimentación."²¹ Uno de los grandes problemas que enfrenta la población guatemalteca es que no existe un suficiente acceso a los alimentos, lo que ocasiona que en muchos casos los guatemaltecos no logren conseguir alimentos para alimentarse ni a sus familias, viendo violentado de esta forma su derecho a la alimentación

En Guatemala, la desnutrición crónica afecta a 8.8 millones de niños menores de 5 años, lo que refleja las consecuencias de la falta de alimentación y nutrición adecuada durante

²¹ **Desnutrición infantil en América Latina y el Caribe.** Pág. 5.



los años más críticos del desarrollo de los niños. Sus efectos son irreversibles y se relacionan estrechamente con la pobreza extrema. “Guatemala presenta la cifra más alta de la región, superando a Asia y África.”²² Guatemala, ha sido calificada como uno de los países con extrema pobreza y con un alto índice de desnutrición y mortalidad infantil, todo esto como consecuencia de que la población guatemalteca no cuenta con una protección a su derecho a la alimentación.

La República de Guatemala cuenta con suficientes alimentos como para cubrir las necesidades de su población, sin embargo, los niños siguen sufriendo de desnutrición y falleciendo sin recibir la ayuda que deberían.

Debido al alto índice de desnutrición el país, se han buscado crear políticas que busquen frenar y ultimadamente erradicar la desnutrición, sin embargo, dichas políticas no han sido bien dirigidas a los sectores más necesitados o son dirigidas a grupos muy infantiles, que si bien ayudan a combatirla, no es suficiente para lograr frenarla.

El Gobierno de la República de Guatemala, tiene la obligación de buscar combatir la desnutrición y mortalidad infantil, ya que es su deber que estas no sucedan, mucho menos en los menores de edad, que forman parte de los grupos más vulnerables de la Nación. Como se ha mencionado, en Guatemala, se han creado programas con el objetivo de combatir este problema social, sin embargo, no se han logrado alcanzar los objetivos

²² **Ibid.** Pág. 5.



planteados. Debido a esto, la desnutrición en Guatemala sigue en ascenso y con ella la mortalidad infantil.

2.2. Mala nutrición o malnutrición

Conocida también como mala alimentación, y es un concepto más amplio del que se cree, y se caracteriza por que predomina un déficit proteico y energético. Es una dieta que no provee al organismo los nutrientes o vitaminas que necesita para su funcionamiento diario, en este sentido puede confundirse con la desnutrición.

Este tipo de trastorno alimenticio puede afectar a las personas y sucede la desnutrición y el cuerpo pierde vitaminas, minerales y nutrientes necesarios para subsistir y se da una pérdida de peso corporal notoria, sin embargo, la malnutrición también puede llevar a la persona a sufrir un cambio físico opuesto, dándose así el caso de muchas personas que sufren de obesidad debido a una malnutrición.

La malnutrición puede significar una dieta con alimentos que no produzcan nutrientes, sino una dieta en base a grasas y esto es una malnutrición y afecta al cuerpo, volviéndolo corporalmente más pesado de lo que es sano para el ser humano.

Una de las principales razones de este trastorno es el analfabetismo, como se ha mencionado, en el planeta Tierra, existen demasiadas personas que sufren de analfabetismo, esto los lleva a ignorar reglas básicas de la una dieta adecuada, como es la higiene de los alimentos y el conocimiento de alimentos que poseen los nutrientes



necesarios para el cuerpo, este problema se da a raíz de la pobreza tan grande que ataca ciertos países y algunos sectores de los mismos específicamente.

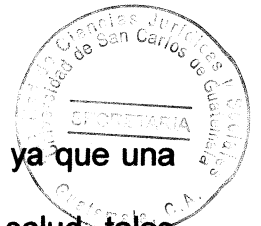
Cuando una persona no posee los conocimientos ideales para una dieta adecuada, se dan distintas clases de consecuencias, una de ellas, es la desnutrición que lleva a la persona a perder peso corporal y dañarse el cuerpo, sin embargo, en países desarrollados también se encuentra la malnutrición.

La malnutrición afecta a países desarrollados ya que en muchos casos estos países consumen comida que no proporciona nutrientes, entiéndase toda la comida rápida, debido a que en estos países hay un desarrollo, se cree hay un aumento de malnutrición.

La correcta alimentación o nutrición es el hecho de consumir alimentos que proporcionan vitaminas, minerales, nutrientes y demás elementos que necesita el cuerpo para llevar a cabo las distintas funciones que el cuerpo humano realiza día a día.

2.3. Sobrealimentación

Es el estado en el que se encuentra la persona humana en el cual su consumo de alimentos es superior a la cantidad de energía alimentaria que necesita, es decir, consume más alimentos que brindan energía, entiéndase grasas y carbohidratos, de los que el cuerpo humano necesita, dándose así el sobrepeso y la obesidad de las personas.



La sobrealimentación es un problema que preocupa a la humanidad entera, ya que una persona que sufre de sobrepeso comienza a desarrollar enfermedades de salud, tales como problemas con el azúcar, con el corazón, riñones, hígado y demás órganos.

Y si bien el sobrepeso es grave, la obesidad lo es aún más, mundialmente se han dado varios casos de personas que sufren de una obesidad extrema, que en muchos casos les dificulta incluso la habilidad de ponerse de pie. Tal es el caso del mexicano José Luis Garza quien es calificado como el hombre más obeso del planeta, y quien sucumbió a estas enfermedades.

El señor José Luis Garza, falleció de un infarto, debido a su problema de obesidad, es conocido por haber roto dos records mundiales, el primero como el hombre más pesado del planeta, llegando a pesar 560 kilos y el record de la mayor pérdida de peso en el planeta, perdió 250 kilos. Sin embargo ,debido a la depresión, que es uno de las enfermedades emocionales más grandes y con mayor influencia en las personas obesas, y con sobrepeso, lo llevo a su muerte, después de dos años del fallecimiento de su padre.

2.4. Malnutrición proteinoenergética

La malnutrición proteinoenergética es aquella que se caracteriza por la falta de crecimiento en los niños, debido a que estos no logran o no pueden consumir alimentos que sean ricos en energías, tales como los carbohidratos, fibras, grasas, azucares, etc. Esta enfermedad puede agravarse a causa de infecciones sufridas por los menores, que ayudan a sí mismo



a enfermarlo más. Los pequeños que sufren este tipo de trastornos alimenticios **sufren de** retardo en el crecimiento físico, la mayoría de ellos sufren de baja estatura.

Esto se debe a que existe una falta de macronutrientes, que es indicador de que existe una falta de energía, lo cual se debe a un consumo insuficiente de alimentos por parte de un ser humano.

Hay ciertos factores que contribuyen a la malfunción proteinoenergética en los menores, y estos se relacionan con el huésped, el agente y el medio, siendo en este caso el niño, la dieta y los alimentos respectivamente. También, se pueden clasificar sus causas en la relación de la seguridad alimentaria del niño, la salud y cuidado, esto incluye las prácticas maternas y familiares, que tienen relación con la frecuencia en que el niño recibe alimentación, lactancia y el destete del menor.

Algunos ejemplos de factores comprometidos con la causa de la mala función proteinoenergética son:

- a) Las necesidades de energía y proteína por kilogramo del menor, que son más elevadas que las del resto de su familia, por el hecho de que el niño está en una etapa de crecimiento donde necesita más nutrientes y energías.
- b) La forma correcta de la práctica del destete de los niños.
- c) El uso incorrecto de la fórmula láctea en lugar de la de hacer uso de la lactancia natural para aquellos niños, los cuales sus familias carecen de recursos económicos.



- d) Las dietas básicas que son bajas en densidad energética, bajas en **grasas y** proteínas que no se les dan a los niños con regularidad.
- e) La poca atención y cuidado de los menores, debido a diferentes circunstancias, tales como restricciones de tiempo o ignorancia sobre la calidad y valor de la lactancia para los menores.
- f) La poca disponibilidad de alimentos que sufren ciertas familias, debido a problemas sociales, como la pobreza, desigualdad económica o falta de medios para cultivar sus propios alimentos, y los problemas que se dan con respecto a la distribución de los alimentos en la familia.
- g) La infecciones, que pueden llevar a desarrollar enfermedades tales como la anorexia, reducción del consumo de alimentos, evitar la absorción y el aprovechamiento de nutrientes que dan como resultado la pérdida de estos, la hambruna como resultado de sequías, desastres naturales y guerras, etc.

2.5. Definición de desnutrición

Condición causada por una dieta inadecuada o insuficiente o por un defecto en el metabolismo de los alimentos, es como define el Diccionario de la Real Academia Española lo que es desnutrición.

Desnutrición la define el Fondo De Las Naciones Unidas Para La Infancia como: "Estado patológico resultante de una dieta deficiente en uno o varios nutrientes esenciales o de



una mala asimilación de los alimentos.”²³ La desnutrición es, una forma de mala alimentación, por lo que no se debe confundir con la mala alimentación y la desnutrición, ya que la desnutrición se presenta por una mala o pobre alimentación, y la mala alimentación es el hecho de alimentarse incorrectamente, con alimentos que no brindan nutrientes ni vitaminas, o comer en los tiempos erróneos. Y si bien la mala alimentación puede corregirse, la desnutrición es un estado crítico de una mala alimentación que muchas veces ya no tiene solución.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura definen la desnutrición como: severo déficit de peso causado por una ingesta alimentaria insuficiente y enfermedades infecciosas frecuentes. Disminuye las defensas del organismo y aumenta la mortalidad. En el niño produce un retraso del crecimiento y desarrollo psicomotor. En el escolar produce disminución del rendimiento escolar.

Por lo que se podría decir que desnutrición es, la mala o incorrecta alimentación de un niño, que provoca que este no reciba los nutrientes que necesita, para que su cuerpo trabaje, se desarrolle y lo proteja del medio ambiente, ocasionado de esta manera la muerte de muchos niños, debido a que el cuerpo comienza a comerse a sí mismo, ante la carencia de alimento o su sistema inmunológico se debilita al punto de ser casi inexistente ocasionando que una enfermedad leve pueda acabar con sus vidas.

²³ Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. **Glosario de nutrición, un recurso para comunicadores.** Pág.17.



La desnutrición afecta en especial a los menores de manera especial, ya que ellos están en un proceso de crecimiento y sus cuerpos necesitan más nutrientes que el cuerpo de una persona mayor.

La desnutrición puede ocurrir con el simple hecho de que una persona no consuma los nutrientes necesarios para su dieta, existen muchos casos de desnutrición donde esta no se presenta de forma alarmante e incluso la persona en algunas ocasiones no ha notado sufre de desnutrición, esto se debe a que en algunas ocasiones se presenta la desnutrición por no comer suficientes alimentos.

Cuando al cuerpo humano le hace falta aunque sea una sola vitamina en su dieta diaria, esta ausencia o carencia de dicha vitamina puede causarle desnutrición a la persona. A esta falta de vitaminas o nutrientes es lo que se conoce como deficiencia.

El cuerpo de los seres humanos se encuentra compuesto de moléculas, que se encuentran en un constante cambio, y de las cuales el equilibrio resulta de la relación que existe entre la velocidad de síntesis o producción y la velocidad de la desnutrición de la materia. Cuando se puede observar que la velocidad de síntesis es menor que de la desnutrición, es cuando la masa corporal del cuerpo disminuye, se consume a sí misma para lograr cubrir la velocidad de síntesis, lo que conlleva al consumo del cuerpo humano. Este estado no puede mantenerse por períodos prolongados de tiempo, ya que este constante consumo del cuerpo mismo llevará a la persona a la muerte.

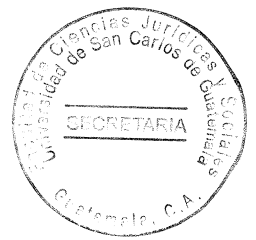


Si una persona no consume los alimentos necesarios e idóneos para su sobrevivencia, el cuerpo busca consumirlos de las propias reservas que ya posee el cuerpo, por ejemplo, si una persona no consume grasas por un determinado período de tiempo, el cuerpo consumirá las reservas de grasas que tenga de las mismas, logrado así que el cuerpo baje de peso, sin embargo, si la persona lo que no consume son vitaminas o minerales, el cuerpo consumirá las que tiene, dejando casi inexistente al cuerpo de las mismas, ya que estas no se reservan en el cuerpo de la misma manera como lo hacen los carbohidratos y las grasas.

La desnutrición es calificada como un trastorno alimenticio o enfermedad nutricional, que se presenta cuando la dieta de la persona es incompleta.

Se origina cuando hay un desequilibrio en la dieta diaria, que puede causar enfermedades nutricionales por este déficit o por exceso de alimentos que aportan ciertas sustancias nutritivas.

Por todo lo antes planteado, se puede definir desnutrición como un trastorno de alimentación que se da a causa de que los seres humanos no consuman los nutrientes, vitaminas, minerales y energías que necesitan para que el cuerpo funcione de forma correcto, dando como consecuencia que el cuerpo se consuma a sí mismo, en la búsqueda de encontrar mantenimiento para sus funciones, y que el sistema inmunológico de la persona se deteriore al punto que una infección pueda acabar con la vida de la persona o el propio cuerpo se mate a sí mismo en búsqueda de nutrientes.



2.6. Factores de la desnutrición

Hay varios factores con los que se asocia la desnutrición, cuya causa primaria es la insuficiente ingesta de nutrientes, entre los que se encuentran:

2.6.1. Factores medioambientales

Que incluyen los fenómenos naturales tales como las inundaciones, sequías, heladas, terremotos, desastres naturales de cualquier tipo, etc. Y los factores “entrópicos” o producidos por la acción humana, como la contaminación ambiental, estos factores pueden afectar a futuro la posibilidad de producir alimentos o generar algún tipo de ingreso para las familias que han sufrido tales acontecimientos.

2.6.2. Factores socioeconómicos culturales

Determinan la asignación de derechos por medio de la distribución de los ingresos y de los activos productivos. La distribución del poder político tiene estrecha vinculación con la distribución de activos y oportunidades, al ser causa y consecuencia de la misma, puede afectar la desnutrición directamente a partir de la generación de políticas específicas, por ejemplo, sanitaria, educativa o de infraestructura, destinadas a reducir la desnutrición.

Los factores socioeconómicos culturales, influyen así también en lo derechos de las personas sobre su vida, protección y cuidado por parte del Estado y como este debe impulsar políticas o iniciativas de ley en pro de la lucha contra la desnutrición, sin embargo



en la actualidad, la legislación nacional no posee ni siquiera la definición de **desnutrición**, mucho menos lo contempla como una figura legal.

2.6.3. Factores productivos

Incluyen: “Las características de los procesos productivos, el nivel de aprovechamiento que estos hagan de los recursos naturales y el grado en que dichos procesos mitigan o aumentan los riesgos medioambientales”.²⁴ Los procesos productivos ayudan a mejorar el uso de los recursos naturales, del mejor y correcto aprovechamiento de los recursos que nos ofrece el planeta, y como crear procesos que ayuden a proteger o disminuir los riesgos que se corren a nivel medioambientales.

2.6.4. Factores biomédicos

Son aquellos elementos que pueden afectar la propensión individual a adquirir desnutrición. Entre los que se pueden encontrar el estado nutricional materno, la duración de la lactancia materna, el sexo y la edad del niño, etc.

Los factores biomédicos son aquellos que predisponen a una persona a poder adquirir el trastorno desnutrición, estos factores ayudan a que una persona se enferme, y son en muchos casos involuntarios del niño, el menor no se predispone a sufrir de esta

²⁴ Martínez, Rodrigo y Andrés Fernández. **Desnutrición infantil en América Latina y el Caribe**. Pág. 33.

enfermedad, es su entorno y sus circunstancias las que pueden llegar a contribuir a que lo adquiera.



2.7. Causas de desnutrición infantil

- a) Mala alimentación, pobre en nutrientes que llevan a la persona a sufrir de enfermedades graves entre las que se encuentra la desnutrición.
- b) Falta de higiene, en los alimentos y en las personas, esto ayuda a que las personas enfermen, de infecciones u otros malestares, facilitando así que lleguen a sufrir de desnutrición, si además sus alimentos no son debidamente desinfectados.
- c) Catástrofes naturales, que en muchos casos dejan a miles de personas sin posibilidad de conseguir alimentos, o un lugar higiénico o seguro de prepararlos, mucho menos porciones adecuadas para no sufrir de problemas de mala alimentación
- d) Agotamiento debido a la falta de disponibilidad de alimentos, hecho que se presenta en la República de Guatemala, y se da ya que hay alimentos en el país, pero debido a la pobreza extrema y demás problemas socioeconómicos, una gran parte de la población no solo no tiene acceso a alimentos, sino que no tiene oportunidad de siquiera producirlos.
- e) Suspensión de lactancia materna exclusiva por falta de educación alimentaria y nutricional de la madre, en muchos casos se da que a los niño se les deja de dar lactancia materna antes del tiempo que es necesario para que el menor ya no la necesite, privándole de esa manera de nutrientes que requiere para seguir



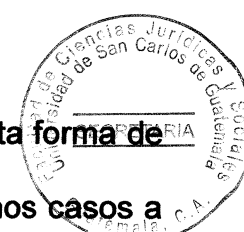
su desarrollo y crecimiento como persona. Esto se debe en algunas ocasiones a la ignorancia de las madres en tema nutricional para con ellas mismas y sus pequeños.

- f) Trastornos alimenticios, cualquier tipo de enfermedad alimenticia puede ayudar a que una persona sufra de descontroles alimentarios, ya que dicha enfermedad permite que la persona desarrolle un problema de desnutrición.
- g) Enfermedades como sida, sarampión, parasitosis graves, etc., todo tipo de infecciones en el cuerpo, son una entrada para la desnutrición al cuerpo humano, son como el conducto por el cual la persona puede llegar a sufrir de desnutrición.
- h) Problemas para digerir alimentos o absorber nutrientes de los alimentos, hay personas que sufren de problemas físicos para poder digerir o absorber nutrientes de ciertos alimentos, por lo que pueden llegar a sufrir de desnutrición.
- i) Ciertas afecciones que impiden que una persona coma, dichas afecciones son el tabaco, alcohol o drogas, que afectan al organismo a un nivel químico, provocando que la persona pueda llegar a sufrir de problemas para desarrollar un apetito.
- j) Problemas sociales como el alcoholismo, hacinamiento, familias numerosas, etc., son causas de una posible desnutrición debido a que no alcanza el dinero para alimentar a todos los niños, o se gastan el dinero en comprar sustancias alcohólicas, descuidando de este modo su alimentación.
- k) Problemas políticos, como las guerras o conflictos internos, siempre que sucede un enfrentamiento de armas, estos dejan mucha destrucción, huérfanos y personas hambrientas, ya que al estar una zona en zona de conflicto, es muy



probable que sea atacada y que los alimentos sean difíciles de conseguir hasta casi imposibles, ocasionando que muchos niños huérfanos, al no tener como alimentarse, desarrollen problemas de desnutrición.

- l) La mala salud del menor, junto con una dieta alimentaria inadecuada, servicios ineficientes de atención a la salud, carencia o imposibilidad de conseguir y consumir los alimentos suficientes para una adecuada alimentación, falta o ausencia total de agua potable, y saneamiento ambiental.
- m) La carencia de poder tener acceso a los servicios de salud nacionales.
- n) La carencia tan grande que existe de agua potable en muchas áreas, por lo que las personas se ven obligadas a hacer uso de agua contaminada, la cual les transmitirá enfermedades e infecciones.
- o) La imposibilidad de tener acceso a saneamiento ambiental en muchos casos, contribuye a la creación de infecciones, que ayudan y conllevan a que se desarrolle un problema de desnutrición.
- p) La atención inadecuada e incorrecta que se les presta a muchas mujeres y niños, tanto a nivel de alimentos como a nivel de salud. Se ha determinado que la relación entre los padres y los menores afecta, tanto su desarrollo físico, como mental y emocional. Estudios han determinado que un menor que sufre de desnutrición pero recibe impulsos verbales y cognoscitivos, puede llegar a tener una altura mayor a la del menor que no los reciba, ya que la atención de los padres puede influenciar en todos los aspectos de la vida del niño.
- q) La existente y real discriminación que sufren tanto mujeres como niñas. La discriminación hacia el sexo femenino es un hecho que ha existido por generaciones, se tenía la idea que una mujer no debía ni merecía estudiar, ya



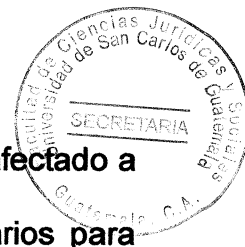
que su único trabajo era ser ama de casa y madre de los niños, esta forma de pensar, que aún no ha desaparecido, como consecuencia en muchos casos a permitir que tanto mujeres como niñas sufran de desnutrición, que no reciban atención medica correcta, no cuenten con conocimientos de higiene tanto personal como de los alimentos etc. Se da que en muchos casos cuando la mujer está embarazada, sufra de desnutrición, naciendo de esta manera el menor con un problema ya existente de dicha enfermedad.

- r) Existen muchos casos en los cuales al niño se le desteta antes de tiempo o su amamantamiento es inadecuado, lo cual pone en peligro su vida, esto se da sobre todo en regiones donde no existen condiciones sanitarias adecuadas tanto para los niños como para las madres.

2.8. Desnutrición infantil

La desnutrición infantil es el fenómeno en el cual un menor sufre de tener un peso corporal menor al de su edad, también se caracterizan por una estatura menor a la apropiada para su edad.

Según estudios realizados por Fondo de Las Naciones Unidas Para la Infancia: "Cuatro de cada diez niños y niñas en Guatemala menores de cinco años, sufren de desnutrición crónica, este tipo de desequilibrio alimenticio puede dejar secuelas en la vida de un infante, tales como una menor retención en las clases, menor productividad, se vuelven más propensos a adquirir enfermedades, debido a que no están recibiendo los nutrientes adecuados para mantener un buen sistema inmunológico mucho menos buenas defensas.



“²⁵ El sistema inmunológico de las personas que sufren de desnutrición se ve afectado a consecuencia de que el organismo no está recibiendo los nutrientes necesarios para mantenerlo y mantener las defensas altas de la persona. Esto ocasiona en la mayoría de casos que el ser humano que padezca de desnutrición desarrolle distinta clase de enfermedades e infecciones. El Fondo De Las Naciones Unidas Para La Infancia considera que la desnutrición: “Puede llegar al punto de hacer que un pequeño pierda su coeficiente intelectual, lo que significa que estos niños no podrán desarrollarse en una sociedad, ni tendrán las oportunidades de trabajo que una persona que no la sufra podrá tener, esto es si logran sobrevivir a la desnutrición.”²⁶ El cuerpo humano necesita para su correcto funcionamiento y desarrolló consumir cierto tipo de nutrientes y cierta cantidad de energía, esto se debe a que sin ellos un ser humano no logra mantener un nivel de atención y retención apropiado, por lo que un menor que no reciba una alimentación adecuada, podrá sufrir en su desempeño escolar, y le traerá como consecuencia dificultad para poder desarrollarse a nivel profesional en un futuro, creando así una problemática para el desarrollo de su país.

Según las estadísticas de la Organización Mundial de Salud: “Entre tres y cinco millones de niños menores de 5 años fallecen cada año en el planeta por causas y factores asociados a la desnutrición. Los niños que padecen desnutrición por prolongado tiempo, padecen secuelas por el resto de su vida.”²⁷ La desnutrición es una enfermedad que degenera la salud de una persona, cuando un ser humano sufre de desnutrición su cuerpo

²⁵ www.org/guatemala/spanish/panorama_18467.htm. (Consultado el 20 de mayo del 2017)

²⁶ **Ibid.**

²⁷ www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/factores-desnutricion-infantil/. (Consultado el 17 de mayo del 2017)



sufre estragos, debido a que el cuerpo comienza a alimentarse de sí mismo a carencia de alimentos y nutrientes, mientras más prolongado sea el tiempo que el menor se vea afectado por ella, más logrará evolucionar, y como consiguiente se desarrollarán infecciones y enfermedades que colaboraran al desgasto del cuerpo humano ocasionando que el enfermo muchas veces no logre sobrevivir esta enfermedad.

Las dietas insuficientes y las enfermedades causadas por la desnutrición son con frecuencia el resultado de la mala seguridad alimentaria en el hogar y en las escuelas y de la atención deficiente de la salud.

La desnutrición es un trastorno nutricional que sucede cuando un individuo no se alimenta y si logra alimentarse, muy rara vez es con los alimentos necesarios que le ayuden a nutrir su cuerpo.

Según informe de la Organización Mundial de la Salud, un tercio de los niños en los países en vías de desarrollo no reciben suficientes alimentos. Un total de 150 millones de niños, señala el estudio, pueden ser definidos como desnutridos.

En muchos casos la mortalidad de la niñez guatemalteca se debe a las altas tasas de desnutrición en el país. Los niños que logran sobrevivir la desnutrición sufren de secuelas que podrían llevarlos a la muerte o que son tan terribles que afectarán su vida por completo.

Las secuelas de la desnutrición difícilmente logran curarse, ya que muchas de ellas pueden llegar a ser de nivel cerebral. En la mayoría de casos son irreversibles ya que muy



tarde se les brinda la ayuda a los menores que la sufren, lo que deja a muchos niños en una situación de vida o muerte.

Muchas veces cuando la madre del pequeño muere, o no puede producir leche materna, este se encuentra en peligro de sufrir de desnutrición, debido a que la desnutrición puede tener su inicio desde el vientre de la mamá.

Sin embargo, la leche materna por un tiempo más extendido de lo que es prudente ocasionar falta de crecimiento y malnutrición proteinoenergética, el niño no consigue los nutrientes de los alimentos sólidos o semi sólidos.

“En general, la desnutrición no solamente representa costos con respecto de la salud (entre ellos, un aumento en la mortalidad y la morbilidad tanto para enfermedades transmisibles, como la tuberculosis, como para los no transmisibles, como la hipertensión, diabetes, enfermedades coronarias, etc.), sino también de la capacidad cognitiva de los afectados, con consecuencias sobre el ingreso tardío al sistema educativo, la repitencia, deserción escolar, etc. Todo ello, redundando finalmente en (importantes) costos económicos directos, vinculados con los mayores gastos por tratamientos de salud (tanto públicos como privados) e indirectos, relacionados con la ineficiencia en los procesos educativos, con una menor productividad (individual y agregada) y, por ende, un menor crecimiento económico.”²⁸ La desnutrición infantil se encuentra mayoritariamente ubicada en países subdesarrollados, sobre todo en las áreas más pobres de estos países.

²⁸ Martínez. Op. Cit. Pág. 15.



Debido a que la mayor cantidad de casos de desnutrición se pueden encontrar en los hogares más pobres de los distintos países del planeta, se puede llegar a comprender que la desnutrición va íntimamente ligada a la pobreza, si una familia no posee los recursos económicos necesarios para obtener los alimentos, en especial los alimentos idóneos para el crecimiento de los menores, estos desarrollan problemas con su alimentación y nutrición.

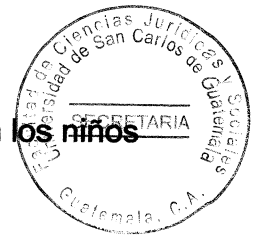
Por lo que en muchos casos se ha considerado que la nutrición infantil radica parcialmente de la pobreza de las familias.

2.9. Los 1000 días críticos para la vida

Es el tiempo comprendido desde el embarazo a los dos primeros años de vida, es la etapa en la que se produce el desarrollo básico del ser humano, por lo que la falta de nutrientes o la falta de una correcta alimentación afectarán el resto de su vida.

Los 1000 días críticos para la vida de un niño son el tiempo idóneo para prevenir la desnutrición, ya que como se ha explicado, la desnutrición puede dar su inicio desde el embarazo. Si un niño comienza a sufrir de desnutrición durante el embarazo de la madre, aumenta más su posibilidad de desarrollar alguno de los casos graves de desnutrición que existen.

Estudios realizados por Fondo De Las Naciones Unidas para La Infancia han demostrado que en esta etapa se forma y desarrolla la persona, en este tiempo, se da el desarrollo



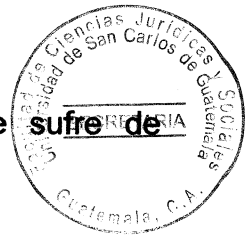
cognitivo, el lenguaje y las destrezas sociales y emocionales, lo que sucede con los niños en esta etapa es determinante para su vida y su futuro.

Si durante esta etapa la madre del pequeño o el niño sufren de desnutrición, esta perjudicará al menor durante su vida, por lo que se considera que el momento ideal para evitar la desnutrición es este tiempo, esto no quiere decir que la desnutrición no pueda ser tratada en otro momento, por el contrario, en cualquier momento, puede tratarse dicha enfermedad, sin embargo, las posibilidades de vida son más altas cuando la durabilidad de la enfermedad en el cuerpo del enfermo sea menor, si pasa mucho tiempo el menor puede morir.

2.10. Consecuencias de la desnutrición

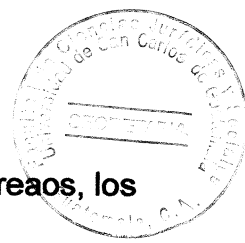
La desnutrición afecta a las personas, desde un nivel, físico, mental, e incluso emocional, entre algunas de las consecuencias de este trastorno podemos enumerar las siguientes:

- a) La desnutrición, dificulta o impide la absorción correcta de los nutrientes que entran al cuerpo humano, afectando de esta manera el funcionamiento del cuerpo, e impidiendo los procesos involuntarios que realiza el cuerpo para subsistir.
- b) Cuando una persona sufre de desnutrición, se debe a que existe una carencia de nutrientes en el cuerpo, en algunas ocasiones esto conlleva a que se desarrollen enfermedades tales como la anemia en la persona.
- c) Si una persona no recibe los nutrientes, vitaminas, o minerales para una correcta dieta, puede que su sistema inmunológico se vea afectado, ya que este necesita de nutrientes para poder proteger al cuerpo de enfermedades e infecciones, que son



unos de los primeros problemas que presenta una persona que ~~sufre de~~ desnutrición.

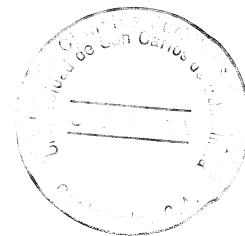
- d) Un menor que sufre de desnutrición puede encontrar impedido o afectado su aprendizaje, debido a que un niño que sufre de desnutrición no cuenta con los nutrientes ni energía que necesita para llevar a cabo su día a día, afectando de esta forma su desempeño académico, y puede llegar a afectar la memoria de la persona que la sufre.
- e) Cuando se sufre de desnutrición una de las primeras cosas que se pierde es la masa corporal, los músculos, esto se da en todos los músculos del cuerpo, incluyendo el corazón, por lo que puede producir insuficiencia cardíaca y en algunos casos hasta la muerte.
- f) Como se ha mencionado antes, la desnutrición ataca la masa corporal del cuerpo, pero eso no es lo único que ataca, también debilita, las estructuras, los tejidos, y los órganos. Afectando así los pulmones, debido a que se da un incorrecto intercambio de gases, creando problemas a la oxigenación del cuerpo humano.
- g) Cuando la desnutrición se da durante el embarazo de la madre, el feto también lo sufre, y logra abarcar los niveles estructurales de la persona, como las funciones y cognitivos, afectando de esta forma el sistema nervioso central del individuo.
- h) Al existir desnutrición en una persona, se dan alteraciones a nivel hormonal en el cuerpo, estas alteraciones afectan el funcionamiento de las hormonas en el cuerpo, tales como la reducción de metabolismo energético y se da una priorización a la proteína de los músculos a la que compone los órganos de vital importancia para el cuerpo.



- i) Debido a la falta de nutrientes en el cuerpo humano, puede ocasionar mareos, los cuales pueden llegar a producir fatiga en la persona, dando como resultado que al individuo se le dificulte y en algunos casos imposibilite realizar sus actividades diarias.
- j) Como se ha mencionado con anterioridad una de las consecuencias más comunes en las personas que sufren de este trastorno es el deficiente crecimiento y el bajo peso de las personas.
- k) La desnutrición afecta tanto cabello, como la piel de los que la sufren. La piel presentará sequedad y estará escamosa, mientras que el cabello toma una apariencia como de paja, sin vida, y es mucho más fácil de que se rompa.
- l) La desnutrición puede llegar a ocasionar problemas gastrointestinales. Mueren alrededor de tres millones de personas que padecen de enfermedades diarreicas que colaboran a empeorar el estado del paciente que sufre desnutrición.
- m) Debido a que los niños necesitan una mejor alimentación que los adultos, si ellos no reciben los nutrientes que necesitan, pueden desarrollar mareos y malestar que les impedirán poner atención y concentrarse en el colegio.

2.11. Tipos de desnutrición

Existen tres tipos de desnutrición conocidos y existe la desnutrición severa que cuenta con dos grados de la misma. Los tipos de desnutrición son los que a continuación se explican brevemente:



2.11.1. Desnutrición según su etiología

Se divide en tres, según la carencia de los nutrientes. Y se divide de la siguiente manera:

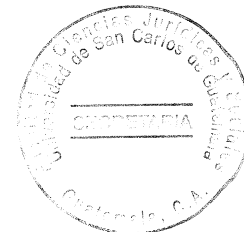
2.11.1.1. Desnutrición primaria

Es el tipo de desnutrición que se da debido al insuficiente consumo de alimentos por distintas razones, entre las que se encuentra lo económico, social, etc. Es la falta de alimentos en el cuerpo humano, este tipo de desnutrición tiene su origen socio-económico y cultural, ya que a veces las personas no consumen los alimentos apropiados para una correcta dieta, porque estos no se encuentre disponibles, o se consumen alimentos pero no son ricos en nutrientes que se necesitan.

2.11.1.2. Desnutrición secundaria

En este tipo de desnutrición los alimentos que son ingeridos no son procesados por el organismo de la manera adecuada debido a que diversas enfermedades interviene con la digestión.

En este tipo de desnutrición existe una imposibilidad de absorber, almacenar y/o excretar los nutrientes por parte del organismo. Es el resultado de trastornos fisiopatológicos, estos interfieren con la digestión, lo cual puede provocar distintas enfermedades en el cuerpo. Puede generar enfermedades pulmonares, diabetes, cardiopatías, parasitosis, anemia, deficiencias en el sistema nervioso central, aliteración en riñones o hígado.



2.11.1.3. Desnutrición mixta o terciaria

Esta desnutrición es la mezcla de las dos antes mencionadas, las personas que sufren de este tipo de desnutrición, se ven frente a la pérdida de bacterias que poseen todos los seres humanos en el estómago, y que ayudan a alimentarse correctamente. Al morir estas bacterias, ya no hay nada que proteja el estómago, y por consiguiente el cuerpo sufre de enfermedades, esto provoca que en muchas ocasiones las personas que la sufren desarrollen graves infecciones.

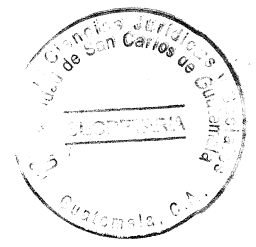
2.11.2. Desnutrición y clasificación según su intensidad

De acuerdo a la intensidad con la que una persona sufra la desnutrición, esta se puede dividir en la siguiente clasificación:

2.11.2.1. Desnutrición de primer grado

Es aquella cuya las personas que la sufren, su peso corporal representa 76 a 90% del esperado para su edad y talla. Es en la que se consumen las reservas nutricionales pero el funcionamiento celular se mantiene en buen estado.

Es la desnutrición conocida como leve, y se da cuando el peso del niño para la edad que tiene es normal, pero el peso del menor para la talla del mismo es bajo, esto se debe a que el niño no ha podido alcanzar un peso que sea acorde con la misma, sino que es inferior.



2.11.2.2. Desnutrición de segundo grado

El peso corporal de la personas que la sufren se encuentra entre el 61 y 75% del ideal y quienes la sufren tiene agotadas sus reservas de nutrientes, por lo que en el intento de obtener energía lesionan a las células.

Así se conoce también a la desnutrición moderada, y esta se da cuando un niño que no ha cumplido un año, posee un peso que es menor al que debería tener en ese punto de la vida.

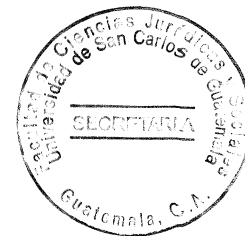
Los menores de 1 a 4 años que sufren de un peso menor al que deberían tener, considerando la altura de los mismos, es por que sufren de este grado de desnutrición.

2.11.2.3. Desnutrición de tercer grado

El peso corporal es menor a 60% del normal; las funciones celulares y orgánicas se encuentran sumamente deterioradas y se tiene alto riesgo de morir.

Se conoce así a la desnutrición grave, y esta se presenta cuando un niño menor de un año posee un déficit de 40% del peso ideal que debería pesar a su edad, así también los niños mayores de un año que sufren den de un déficit del 30% del peso ideal, se dice que sufren de desnutrición grave.

Este tipo de desnutrición es cuando ya comienzan a verse los estragos que deja la enfermedad en los que la sufren.



2.11.3. Desnutrición clasificación por grado y tiempo

Es la clasificación que más ha costado determinarse, por lo que hay expertos que han tratado de comprenderla haciendo uso de fórmulas numéricas. Como se presenta a continuación:

$$\text{Porcentaje de peso/edad} = \frac{\text{peso real}}{\text{peso que le corresponde para la edad}^{29}} \times 100$$

(%P/E)


Como su nombre lo indica, todo depende del grado en que se encuentre la desnutrición en la vida de la persona y el tiempo que ha durado la misma. El Dr. Federico Gómez realizó una clasificación, aún vigente en documentos como la Norma Oficial Mexicana; en la misma se divide en grados: normal, leve, moderada y severa. El índice antropométrico utilizado es el peso para la edad, como lo expone su fórmula antes presentada.

Con base a esta fórmula se ha dividido la desnutrición de la siguiente manera:

2.11.3.1. Desnutrición global

La desnutrición global se puede identificar por que los niños que la sufren tienen un peso bajo, y sufren de problemas de crecimiento. Este tipo de desnutrición puede darse debido a enfermedades, falta de apetito, u otras razones. El Fondo De las Naciones Unidas para

²⁹ www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2012/rr122d.pdf. (Consultado el 30 de junio del 2017)



La Infancia la define como: "Deficiencia de peso para la edad. Insuficiencia ponderal. Se refiere a las personas que pesan debajo del rango de peso que se espera tengan a una edad determinada y es una consecuencia de no recibir la alimentación adecuada y de la presencia de la desnutrición en el cuerpo del menor."³⁰ Se identifica por el bajo peso del menor para la edad que tiene, señalando que existe una tendencia inadecuada de crecimiento.

2.11.3.2. Desnutrición crónica o retraso del crecimiento

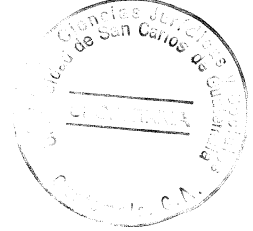
Cuando una persona no se nutre como debe ser, es decir que no consume los nutrientes que necesita para que su cuerpo funcione correctamente, esto ocasiona un retraso en el desarrollo físico y mental de dicho individuo, ya que el cuerpo humano al no recibir los nutrientes que necesita comienza a consumirse a sí mismo.

El Fondo de Las Naciones Unidas para La Infancia la explica como: "Retardo de altura para la edad. Asociada normalmente con situaciones de pobreza, con consecuencias para el aprendizaje y menos desempeño económico."³¹

Cuando un menor tiene una altura más baja de lo que se espera tenga en una edad determinada se encuentran con un problema de desnutrición crónica, y en muchas ocasiones una consecuencia incorregible de esta enfermedad.

³⁰ Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. **Glosario de términos sobre desnutrición.** Pág. 10.

³¹ **Ibid.**



2.11.3.3. Desnutrición aguda

El niño inicia con una desnutrición aguda leve, pasa a moderada y puede llegar a ser severa. Es aquella que se da de forma inmediata, es la falta de alimentos que conlleva a un alto riesgo de mortalidad.

El Fondo de Las Naciones Unidas para La Infancia dice que es la: “Deficiencia de peso para altura. Delgadez extrema. Resulta de una pérdida de peso asociada con periodos recientes de hambruna o enfermedades que se desarrolla muy rápidamente y es limitada en el tiempo.”³² Si un niño sufre de delgadez extrema, se puede decir que sufre de un estado más agudo de desnutrición, la gravedad de su estado es alarmante, y su vida puede encontrarse en peligro.

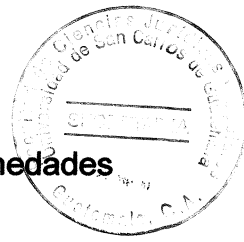
2.11.4. Desnutrición clasificación clínica

La suma de signos específicos, la clasifican y dividen en:

2.11.4.1. Marasmo

El marasmo es cuando un niño pierde su masa muscular, se deteriora su estado, y le cuelga la piel sobre el esqueleto, es un trastorno mayormente común durante el primer

³² **Ibid.**



año de vida. Sus causas más precipitantes son las infecciones y enfermedades parasitarias de la infancia.

Los niños con marasmo presentan los siguientes síntomas:

- a) Retraso del crecimiento y pérdida de peso.
- b) Musculatura disminuida y poca grasa subcutánea debido a se producen niveles bajos de leptina, la cual estimula al eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal, para que produzca cortisol que contribuye con la lipólisis.
- c) Estado de alerta normal.
- d) Anemia.
- e) Inmunodeficiencia: especialmente inmunidad celular (células T).
- f) Buen apetito.
- g) Diarrea.

Un desorden como el marasmo puede dejar en un niño complicaciones tales como infecciones, deshidratación y trastornos del aparato circulatorio, los cuales, sino son atendidos pueden llevar la mortalidad del menor. Esta es una enfermedad que da tiempo a la persona que la sufre a adaptarse a sobrevivir con ella, se debe a problemas en insuficiencia de nutrientes sobre todo en los más pequeños del país.

La causa principal de esta enfermedad es una alimentación insuficiente, esto lleva a que el cuerpo deba consumirse a sí mismo, es decir, que consuma las energías que tiene en reserva, por lo que se puede decir que los malos hábitos alimenticios también son causa



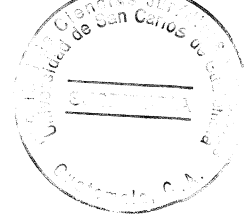
de esta enfermedad. Problemas en la infancia, tales como un destete muy rápido o que la madre del pequeño muera, las infecciones, las bacterias parasitarias, nacimiento prematuro, o el bajo peso al nacer que predisponen al niño a sufrir de desnutrición, las calorías que consume la persona no son suficientes para cubrir el gasto de energía que tiene la persona.

2.11.4.2. Kwashiorkor

Es conocido también como síndrome pluricarencial grave en los niños. Es el trastorno donde el pequeño muestra hinchazón en el estómago, que se debe a toda la falta de proteínas que ocasiona que se presente un edema en el abdomen, se caracteriza por la deficiencia calórica y energética, la coloración rojiza del cabello, la pérdida de pigmentación en la piel y la tasa de letalidad puede ser hasta del 60%.

El nombre de este trastorno alimenticio fue dado por la Doctora Cecely D. Williams en 1935, quien escribe en su artículo sobre la desnutrición conocida como kenkey a la que le da el nombre de Kwashiorkor, y es el nombre que se ha utilizado hasta la actualidad para referirnos a este trastorno.

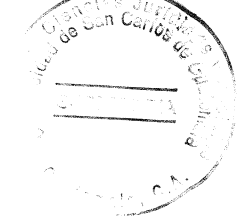
Ghanés Alexo argumenta que el nombre viene de una tradición oral Ghanesa, que dice lo siguiente: narra la historia que una mujer ghanesa tuvo dos hijos que los llamo Kwashie y Korkor, debido al intervalo muy corto entre ambos embarazos, presentaron hepatomegalia, cabello claro, la piel seca y pies edematizados. Por esta razón la gente de su localidad se refería a esos síntomas como Kwashie ke Korkor.



Algunas de las características de esta enfermedad, son las siguientes:

- a) Cambios en la pigmentación de la piel.
- b) Disminución de la masa muscular.
- c) Diarrea.
- d) Deficiencia en el aumento de peso y en el crecimiento.
- e) Fatiga, letargo o apatía.
- f) Cambios en el cabello (cambios en el color o la textura).
- g) Aumento en el número y gravedad de las infecciones debido a daño en el sistema inmunitario.
- h) Irritabilidad.
- i) Abdomen grande que sobresale (protruye).
- j) Esteatosis hepática, hepatomegalia.
- k) Pérdida de la masa muscular.
- l) Dermatitis.
- m) Shock (etapa avanzada).
- n) Edema generalizado.

Los menores que sufren de este trastorno nunca podrán recuperar su estatura o su peso ideal, por lo que toda su vida vivirán con las repercusiones de la enfermedad aunque logren sobrevivirla. El tratamiento se dará dependiendo del estado del paciente y el avance de la enfermedad en el mismo.

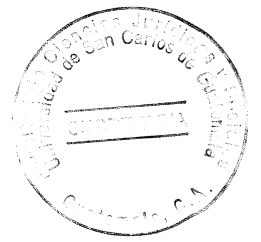


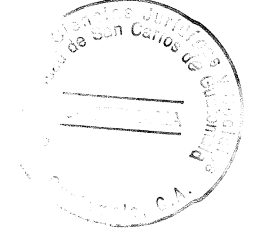
2.11.4.3. Kwashiorkor marásmico

Es la deficiencia de calorías y proteínas, es cuando un niño que está mal nutrido tiene un edema y un peso por debajo de 60% de lo esperado para la edad. Los infantes que sufren de este trastorno presentan todas las características propias del marasmo y algunas del Kwashiorkor entre las que se encuentran cambios en la piel y el cabello, etc., muchos de los niños que sufren esta enfermedad presentan diarrea.

Los niños que sufren de esta enfermedad muy difícilmente logren recuperarse, y la mayoría de ellos sufren de problemas físicos por el resto de sus vidas.

El gobierno de la República de Guatemala tiene obligación de buscar combatir la desnutrición y mortalidad infantil, ya que es su deber que estas no sucedan mucho menos en los menores de edad que forman parte de los grupos más vulnerables de la Nación.





CAPÍTULO III

3. Violación al derecho constitucional de la alimentación

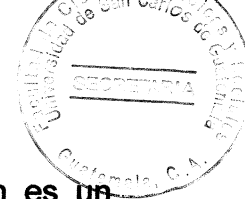
El día 27 de Octubre de 2016 en el diario Prensa Libre, en el artículo escrito por Andrea Orozco, indica que en los registros de salud se revelan alzas en los casos de desnutrición aguda en niños menores de 5 años en comparación a los resultados del 2015, siendo el departamento con mayor riesgo, el de Jutiapa.

En San Marcos, se reportan 857 casos, lo que significa un incremento de 257, en Zacapa, hubieron 305 afectados mientras en el 2015 fueron 297, Huehuetenango, fueron 914 víctimas, y en el 2015 fueron 730.

Según el informe del que habla la Andrea Orozco, en Guatemala hay 11 mil 619 niños de menos de 5 años que sufren de desnutrición aguda. Lo que prueba una clara violación a la Constitución Política de la República de Guatemala ya que estos 11 mil 619 niños sufrieren de severos casos de desnutrición que se ocasiona debido a una pobre o inexistente alimentación.

3.1. Derecho constitucional a la alimentación

El aumento de la desnutrición infantil indica que las leyes tanto nacionales como internacionales se no se cumplen, se han realizado estudios que dictaminan que la



desnutrición no es solo un problema de mala alimentación, sino que también es un problema de extrema pobreza.

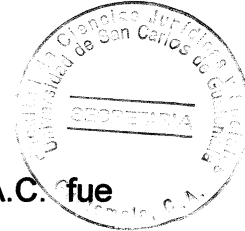
Los tratados y convenios de índole internacional en materia de derechos humanos son superiores a la normativa legal interna, esto dice que, la República de Guatemala al ratificar los tratados y convenios de este tema, se compromete a velar y proteger el cumplimiento de los mismos.

El derecho a la alimentación es un derecho humano, y si los derechos humanos deben ser protegidos de forma tanto nacional como internacional, se encuentra entonces con hecho de que el índice de desnutrición en aumento de la República de Guatemala, es una prueba de la constante violación a uno de los derechos humanos fundamentales de la población del país.

El Estado de la República de Guatemala se encuentra frente a una violación no solo de la norma legal con mayor importancia del país, sino que también viola los distintos tratados y convenios que ha firmado en busca de la protección de los derechos humanos de su población.

3.2. República de Guatemala

Guatemala es un país que tiene 22 departamentos, se encuentra ubicado en Centroamérica y colinda en el oeste y en el este con los océanos Pacífico y Atlántico. Se encuentra situado entre los países de El Salvador, Honduras y México.



Guatemala fue la cuna de la civilización maya durante el primer milenio A.C. fue conquistada por la Corona Española y fue una colonia del mismo país por tres siglos, hasta que gestó su independencia en 1821. Durante la segunda mitad del siglo 20, experimentó una guerra interna que duro 36 años, que dejo 200,000 personas muertas y 1 millón de refugiados, y vio su fin en la firma de los Tratados de Paz en mi 1996.

La capital de la República de Guatemala fue destruida y reubicada cuatro veces debido a catástrofes causadas por los volcanes o desastres naturales. Finalmente logra ubicarse en el valle de la Ermita donde se mantiene hasta el momento. Durante 300 años fue la capitania general, que a su vez dependía del Virreinato de la nueva España. El 15 de Septiembre de 1821 se presenta la Independencia de Guatemala de la Corona Española, acabando así con la opresión europea.

Mariano Gálvez fue electo el primer Presidente del Congreso federal en Guatemala el 6 de febrero de 1825 y fue el primer Presidente democráticamente electo de la República de Guatemala, fue atribuida a él la reunión del 15 de Septiembre de 1821, fecha en que se proclamó la Independencia. Después de 38 Presidentes, una guerra interna que le costó a la República de Guatemala 36 años de su historia, y 3 décadas de conflictos se firman los Acuerdos de le Paz durante el gobierno del Presidente Álvaro Arzú Irigoyen.

La República de Guatemala, es un país mayoritariamente pobre, que sufre con varios problemas en el área de la salud y desarrollo, incluyendo la grave tasa de mortalidad infantil, y mortalidad maternal. Es un país que sufre de un índice muy alto de desnutrición.



Conocido como el país de la eterna primavera, Guatemala es acreedor de índices alarmante de violaciones a los derechos humanos, al ser Guatemala un país subdesarrollado y con problemas económicos serios, presenta ciertos problemas sociales que afectan a la población, como es el problema del analfabetismo, ya que es uno de los países con mayor número de personas analfabetas.

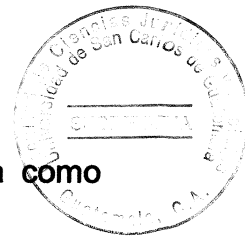
El analfabetismo no es solo un problema social, puede llegar a ser un problema alimenticio, ayuda a que la desnutrición aumente, debido a que aquella persona que no sepa leer o escribir no puede instruirse en que alimentos son buenos y sanos para su cuerpo y que alimentos no lo son, puede diferenciar que alimentos pueden provocarle enfermedades y cuales le pueden ayudar a curarse.

Como se ha expuesto de antemano, la higiene y ayuda médica son de mucha importancia en la vida de una persona, ya que sin ellas, una persona puede llegar a contraer diferentes clases de enfermedades e infecciones y estas a su vez ayudan a que la desnutrición inicie y se desarrolle en el cuerpo humano.

La desnutrición es un problema real que enfrenta la República de Guatemala, porque esta es una enfermedad que deja secuelas muy graves, llegando en algunos casos a la muerte.

3.2.1. Constitución Política de la República de Guatemala

La Constitución Política de la República de Guatemala, es la norma jerárquicamente más alta del ordenamiento jurídico, alrededor de la cual giran todas las demás leyes del



ordenamiento interno del país. La primera Constitución Política de Guatemala como Estado independiente fue la del 11 de Octubre de 1825.

La Constitución Política es la ley suprema del país, ya que todas las normas contenidas en ella pueden ser desarrolladas por otras normas jurídicas, otras leyes, pero estas nunca pueden ser contrarias a la Constitución Política de Guatemala ni tergiversar la misma, por lo que se puede decir que sobre la Constitución Política de Guatemala no existe una ley ni nacional ni internacional que sea superior.

La norma constitucional garantiza el derecho a la vida, la libertad, la justicia, la seguridad, la paz y el desarrollo de las personas. En ella no hay ni distinción ni discriminación a algún grupo social o persona particular, es la que protege a todas las personas de Guatemala y sus derechos fundamentales e indicándoles también sus obligaciones como ciudadanos.

La Constitución Política de la República se puede dividir en tres partes, que son:

3.2.1.1. La parte dogmática

Es la parte de la Constitución Política de la República de Guatemala, donde se establecen principios, creencias y fundamentalmente los derechos humanos, tanto sociales como individuales, que se le otorgan a la población del país como sector gobernado frente al poder público como sector gobernante para que este respete sus derechos. Que son todos los principios, creencias y los derechos humanos, tanto a nivel social como a nivel



personal, se encuentra contenida en el título I y II desde el preámbulo y del Artículo 1 al

39.

La parte dogmática se divide en:

- a) Preámbulo.
- b) La persona humana, fines y deberes del Estado.
- c) Derechos humanos individuales.
- d) Derechos humanos sociales.
- e) Deberes y derechos cívicos y políticos.
- f) Limitación a los derechos constitucionales.

3.2.1.2. La parte orgánica

Es la que establece las estructuras jurídico-políticas del Estado y las limitaciones del mismo. En esta parte se determina como va a estar organizada Guatemala, como se va a organizar el poder, las estructuras del Estado y las limitaciones del poder público frente a la población. Se encuentra contenida en el título III, IV y V, del Artículo 140 al 262.

Se divide en:

- a) El Estado y su forma de gobierno.
- b) Nacionalidad y ciudadanía.
- c) Poder público.
- d) Organismo Legislativo (Congreso de la República).
- e) Organismo Ejecutivo.

f) Organismo Judicial.

g) Estructura y organización del Estado, el cual a su vez comprende:

El régimen político electoral, el régimen administrativo, el régimen de control y fiscalización, el régimen financiero, ejército, Ministerio Público y el régimen municipal.

3.2.1.3. La parte práctica

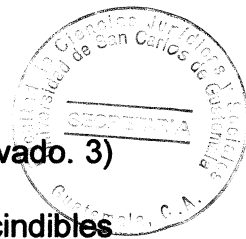
En esta parte se encuentran establecidas las garantías y los mecanismos para valer los derechos de la población que están establecidos en este ordenamiento jurídico, y defender el orden constitucional, está contenida en el título VI y VII, de los artículos 263 al 281.

La parte práctica se subdivide en:

- a) Exhibición personal.
- b) Amparo.
- c) Corte de Constitucionalidad.
- d) Comisión y Procurador de Los Derechos Humanos.

3.3. Derechos humanos

“Existen tres modalidades para definir Derechos Humanos. 1) Tautológica: se manifiesta que los derechos del hombre son los que le corresponden al por hombre por el hecho de ser hombre. 2) Formal: indica que los derechos del hombre son los que pertenecen o



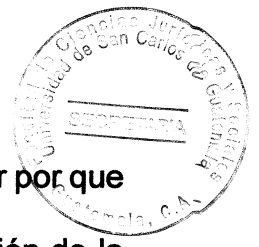
deben pertenecer a todos los hombres y de los que ningún hombre puede ser privado. 3)

Teleológica: manifiesta que los derechos de los hombres son aquellos imprescindibles para el perfeccionamiento de la persona humana, para el progreso social, o para el desarrollo de la civilización.”³³ Los derechos humanos, son aquellos que corresponden a los hombres y mujeres, son inherentes al ser humano, y todas las personas los tienen. Esta clase de derechos son exclusivos para el hombre, no son aplicables para otras especies, debido a su calidad de ser derechos humanos.

La Naciones Unidas, manifiestan que: “Los derechos humanos son los derechos inherentes a la naturaleza y sin los cuales no se puede vivir como seres humanos. Son derechos que nos permiten desarrollar y emplear cabalmente nuestras cualidades humanas, nuestra inteligencia, nuestro talento y nuestra conciencia y satisfacer nuestras variadas necesidades, entre ellas, las espirituales. Se basan en una exigencia cada vez mayor de la humanidad de una vida en la cual la dignidad, y el valor inherentes de cada ser humano reciba respeto y protección.”³⁴ Los derechos humanos tienen como objetivo la protección de la persona, esto en busca de que puedan desarrollarse íntegramente y no se den casos de abusos deshumanos por parte de las autoridades de cada país. Como lo menciona la cita previamente enunciada, los seres humanos se encuentran en una búsqueda de respeto para su persona y sus derechos, se busca el rompimiento de la opresión y de las injusticias, y para lograr esto es necesario que se respeten los derechos humanos. Los derechos humanos, son el conjunto de derechos que son propios de

³³ Arango, Virginia. **Introducción a los derechos humanos.** Pág. 24.

³⁴ **Ibid.**



cualquier persona que viva en cualquier país, los países tienen obligación de velar por que se protejan estos derechos, y si alguno ha sido violado, buscar la recompensación de la falta.

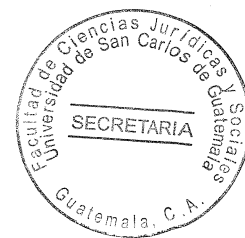
Todas las personas en Guatemala poseen ciertos derechos que son propios de la persona, son inherentes, indivisibles, indelegables, indomables, que le pertenecen a cada individuo, y que la Constitución Política de la República, vela y garantiza.

Existen instituciones dedicadas a velar por que se respeten los derechos humanos de toda la población, y si existe una violación a los mismos, incluso puede llevarse el caso a una Corte Internacional para que esta resarza el derecho violentado.

Como su nombre lo indica, los derechos humanos son aquellos que pertenecen a los humanos, por lo que todos, sin importar de raza, color, sexo, prejuicio, etc., se tienen estos derechos y protegerlos es la obligación del Estado, ya que los mismos han sido legalmente reconocidos.

3.4. Principios de los derechos humanos

Los derechos humanos como parte de las ramas del derecho, se encuentran creados en base a una serie de principios que definen la importancia y son las fuentes primordiales de los mismos, entre los que se encuentran los siguientes:



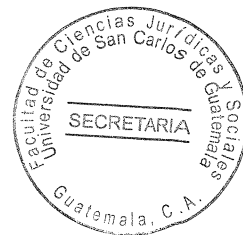
3.4.1. Son universales e inalienables

El principio de la universalidad es en la que se basan los derechos humanos, el cual se ha reiterado en las distintas convenciones y tratados internacionales. Los Estados tienen el deber, independientemente de sus sistemas políticos, económicos y culturales, de promover y proteger todos los derechos humanos y las libertades fundamentales.

Existen algunas normas que poseen carácter universal por haber sido ratificadas por la mayoría de los países del planeta, y esto es lo que sucede con los derechos humanos, al haber sido esto ratificados, los convierte en derechos universales que no pueden ser detenidos por barreras de territorios o de pensamientos, todos los seres humanos se encuentran protegidos por ellos.

Son inalienables, no pueden suprimirse, salvo en determinados casos y según las garantías procesales.

Es decir, que los derechos humanos, no pueden dejar de existir, no pueden borrarse y todas las personas tienen derecho a ellos, esto no significa que si se diera el caso que una persona cometiese un delito, entonces si puede privársele de algunos derechos, pero todo de acorde con la ley, no puede darse el caso de que se violen o incumplan los derechos de una persona, por algo que no es cierto, porque entonces el estado está incumpléndolos.



3.4.2. Interdependientes e indivisibles

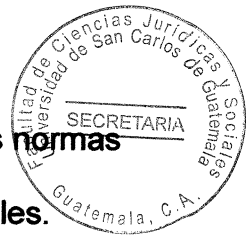
Los derechos humanos son un conjunto de normas, y derechos que tiene toda persona humana, por lo que se puede decir que estos derechos están ligados debido a que pertenecen a la persona.

Los derechos humanos, dependen unos de otros, ya que no puede decirse que existe el derecho a la alimentación sino existiese el derecho a la vida, esto debido a que la vida y la alimentación están ligados, como lo están con los demás derechos humanos, por lo que se puede decir que son interdependientes, ya que dependen unos de otros.

Los derechos humanos son indivisibles, porque todos se encuentran en un mismo cuerpo de principios y todos están situados al mismo nivel, es decir, que no hay derechos humanos más importantes que otros, todos tienen la misma importancia y deben ser protegidos y respetados de la misma manera.

3.4.3. Iguales y no discriminatorios

La discriminación es un tema que se da en todos los ámbitos de la vida de una persona, por lo que ha sido el tema central de algunas convenciones internacionales tales como La Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial y la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer. El principio de la Igualdad indica que todas las personas del planeta son iguales,



es decir, que no debe haber discriminación de ningún tipo, debido a que ante las **normas** de carácter internacional; y por ende nacional, todos los seres humanos son iguales.

Se puede decir que estos principios están íntimamente ligados, ya que si hay igualdad no hay discriminación, y si hubiese discriminación no se puede decir que se esté ante una situación de igualdad.

3.5. Historia de los derechos de los niños

En la antigüedad los niños no eran considerados como importantes o diferenciados por su edad y experiencia, es más, eran considerados como adultos jóvenes y en muchos casos juzgados como tales por delitos que eran menores que sus sentencias.

En Francia a mediados del siglo XIX, se da la primera noción de protección a los niños, a partir de 1841 empiezan a crearse leyes que protejan a los menores, no de una forma total ni satisfactoria, sino que se comienzan a darse indicios de lo que se volverán los derechos de los niños.

A partir de 1881, las leyes en Francia ya comienzan a garantizar legalmente el derecho a la educación de los menores, los cuales hasta este momento no tenían derecho a ella. A inicios del siglo XX, en Francia, se buscó implementar protección a los menores, extendiéndose este movimiento y pensamiento legal a través de toda Europa.



La comunidad internacional comienza a prestarle atención al problema, por lo que se crea la Organización de Naciones Unidas y posteriormente se elabora el Comité Para la Protección de los Niños.

El 16 de septiembre de 1924, se aprueba la Declaración de los Derechos del Niño, la cual es el primer tratado que les otorga a los menores una cierta cantidad de derechos y obliga a los Estados que la ratificaron a cumplir con estos derechos, que son exclusivos de los menores de la población.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia fue creado en 1947 como respuesta a la multitud de niños huérfanos y menores necesitados que dejó a su paso la Segunda Guerra Mundial, con el fin de proteger y ayudar a los menores en una situación desesperada, por lo que se le concedió a esta institución estatus de organización internacional.

En 1953 dicha institución alcanzó una dimensión internacional, y ya no se dedicó solamente a ayudar a los menores que se vieron afectados por la Segunda Guerra Mundial, sino que a velar y proteger a los niños de países subdesarrollados, brindándoles programas para ayudar a los niños.

El 10 de diciembre de 1948 se aprobó la Declaración Universal de los Derechos Humanos y en 1959 es aprobada la Declaración de los Derechos del Niño.



La Organización de las Naciones Unidas aprobó dos textos complementarios a la Declaración Universal de los Derechos Humanos:

- a) El Pacto Internacional de Derechos Económicos Sociales y Culturales, el cual reconoce que todas las personas tienen derecho a la protección contra la explotación económica, derecho a la educación y recibir asistencia médica.
- b) El Pacto Internacional de Derechos Civiles, el cual establece que todas las personas tienen derecho a tener un nombre propio y una nacionalidad que no pueden ser arrebatados ni perdidos.

El año 1979 fue declarado por la Organización de Naciones Unidas como el Año Internacional del Niño. El 20 de noviembre de 1989, se aprueba la Convención sobre los Derechos del Niño.

El 11 de julio de 1990 la Organización para la Unidad Africana aprobó la Carta Africana sobre los Derechos y el Bienestar del Niño. El 17 de junio de 1999 se adoptó la Convención Sobre las Peores Formas de Trabajo Infantil.

En mayo del 2000, se crea el Protocolo Facultativo de la Carta Internacional sobre los Derechos del Niño, que trata la participación de los niños en conflictos armados, impidiendo de este modo que menores se unan para formar parte de los conflictos nacionales o internacionales.



Actualmente la Convención sobre los Derechos de los Niños, ha sido firmada y ratificada por la mayoría de los Estados miembros, hasta el momento 190 de 192 estados lo han hecho. Estados Unidos es uno de los países que la han firmado, sin embargo no la han ratificado.

Debido a todo esto, se entiende que la Convención sobre los Derechos del Niño, es una norma de origen internacional, que debe ser aplicada por los Estados que la han ratificado, y posee carácter internacional y permanente. La República de Guatemala ha firmado dicho Convención y la ha ratificado comprometiéndose como estado a proteger a los menores del país, y entre esta protección encontramos la obligación de proveer alimentos a los niños.

El 27 de septiembre de 1996 es publicado en el Diario oficial de la República de Guatemala, el que sería el Código de la Niñez y la Juventud, la creación de esta norma legal, es darle respaldo legal dentro del ordenamiento legal nacional a los derechos de los menores, esto con el fin de protegerlos y obligar al Estado a velar por sus derechos.

3.6. Derechos de los niños

El respeto de los derechos humanos comienza por la manera en que la sociedad trata a sus niños. Una sociedad dará libertad y dignidad a los jóvenes, creando las condiciones en que puedan desarrollar sus potencialidades y preparase así para una vida adulta plena y satisfactoria. Los derechos del niño son protegidos por convenciones internacionales, y normativas legales internas, debido a que los niños son el futuro del planeta.



En la Convención sobre los Derechos del Niño una de las finalidades de la misma es reducir la mortalidad infantil y en la niñez. En su Artículo 24 y en el numeral “c” indica que: “Busca combatir las enfermedades y la malnutrición en el marco de la atención primaria de la salud mediante, entre otras cosas, la aplicación de la tecnología disponible y el suministro de alimentos nutritivos adecuados y agua potable salubre, teniendo en cuenta los peligros y riesgos de contaminación del medio ambiente.” La Convención fue ratificada por Guatemala, el 15 de mayo de 1990 por medio del Decreto de ratificación del Congreso de la República número 27-90, haciéndola así parte de la legislación nacional.

En el pasado se ha tenido una visión de que los niños que se deben proteger son solo aquellos que estén en condiciones difíciles, sin embargo, al incorporar la Convención a la normativa jurídica les da un carácter general, es decir, que se debe proteger la alimentación de todos los niños no solo de grupos específicos.

Debido a las múltiples violaciones que se comentan en contra de los menores, los países del planeta notaron que era necesario asegurarse de proteger sus derechos humanos para que ya no fueran violentados, por esta razón se crearon tratados internacionales y se normativas internas que buscaban ayudar a contribuir a la lucha por los derechos del niño.

Entre las garantías que protege la norma constitucional está el derecho a la vida, el que va infinitamente ligado al derecho a la alimentación, ya que si una persona no se alimenta, fallece. Los índices de menores que fallecen en Guatemala debido a la desnutrición o mala alimentación es muy alto, a pesar de haber sido creado el Código de la Niñez y la Juventud.



Tanto la Constitución Política de la República de Guatemala, como la Convención sobre los Derechos del Niño, especifican que el Estado debe velar por que los niños reciban una buena alimentación, que sea nutritiva y que les ayude a crecer y desarrollarse. Por todo esto se entiende que los niños y niñas tienen derechos que deben ser protegidos y que son específicos a la etapa específica que están viviendo, que es la niñez.

3.7. Derecho a la alimentación

En la Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948 se reconoce y garantiza el derecho a la alimentación como un derecho humano, en su Artículo 25 indica que: “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud, el bienestar y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios”.

Es el derecho a tener acceso, de manera regular, permanente y libre, sea directamente, sea mediante compra en dinero, a una alimentación cuantitativa y cualitativamente adecuada y suficiente, que corresponda a las tradiciones culturales de la población a que pertenece el consumidor y que garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, libre de angustias, satisfactoria y digna.

El derecho a la alimentación, es un derecho universal, todos tienen derecho a recibir alimentación, y la Constitución Política de la República de Guatemala es la norma que la regula, protege y garantiza.

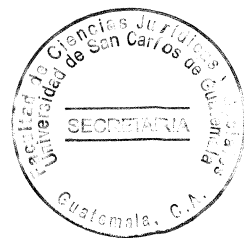


Cuando se habla del derecho a la alimentación también se refiere al grupo de obligaciones que se relacionan con la seguridad alimentaria que es el acceso a la alimentación de calidad y de cantidad suficiente, y la planificación para evitar problemas de escasez y distribución

El derecho a la alimentación es una de los derechos humanos que protege la Constitución Política de la República de Guatemala. Es elemental y necesario para poder lograr proteger y velar por el derecho a la vida de las personas, si no se les garantiza a los habitantes de un país la alimentación, tampoco se les puede garantizar la vida, su sobrevivencia. Si una persona no se alimenta y por ende no se nutre, el resultado será la muerte.

Debido a la alta tasa de desnutrición el planeta entero se encuentra en una búsqueda de asegurar la protección del derecho humano a la alimentación, según estudios realizados por Fondo De Las Naciones Unidas Para La Infancia: "Hay algunos países donde el nivel de desnutrición ha disminuido, en otros ha aumentado de forma alarmante. Al subir los índices de desnutrición también crece la tasa de mortalidad infantil, ya que muchas veces incluso una enfermedad leve puede matar a un niño que sufre de desnutrición y puede morir a causa de la misma."³⁵ La buena alimentación nutre a un niño, si recibe una mala alimentación, esto ocasionará que su coeficiente mental, su desarrollo físico, emocional y mental se deterioren, el cuerpo comienza el proceso de comerse a sí mismo, llevando al pequeño a su deceso.

³⁵ Martínez. Op. Cit.. Pág. 7.



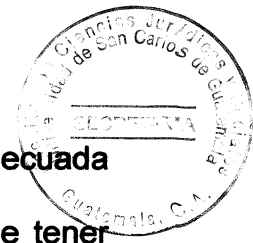
3.8. Derecho a la alimentación y seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria es un concepto que se ha encontrado en constante cambio, en un inicio se pensaba que la seguridad alimentaria consistía en la posibilidad que todas las personas recibieran alimentos, a un precio razonable, y que pudieran pagar, sin importar los desastres naturales o las consecuencias que estos dejaron.

En 1996 en la Cumbre Mundial de la Alimentación, dice que existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso material y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y las preferencias alimenticias a fin de llevar una vida activa y sana.

La seguridad alimentaria es algo que se logra alcanzar a través de políticas y programas. Mientras que el derecho a la alimentación es un concepto jurídico en el que hay titulares de derechos y titulares de obligaciones.

El Artículo 9 de la Ley Marco Derecho a la Alimentación, Seguridad y Soberanía Alimentaria establece que: "Seguridad Alimentaria y Nutricional se define como la garantía de que los individuos, las familias y la comunidad en su conjunto, accedan en todo momento a suficientes alimentos inocuos y nutritivos, principalmente producidos en el país en condiciones de competitividad, sostenibilidad y equidad, para que su consumo y utilización biológica les procure óptima nutrición, una vida sana y socialmente productiva, con respeto de la diversidad cultural y preferencias de los consumidores".



El Artículo 10 de la misma ley, nos indica que: “El derecho a una alimentación adecuada es el derecho humano de las personas, sea en forma individual o colectiva, de tener acceso en todo momento a alimentos adecuados, inocuos y nutritivos con pertinencia cultural, de manera que puedan ser utilizados adecuadamente para satisfacer sus necesidades nutricionales, mantener una vida sana y lograr un desarrollo integral. Este derecho humano comprende la accesibilidad, disponibilidad, uso y estabilidad en el suministro de alimentos adecuados.”

En el año 2005 durante el mes de abril, el Congreso de la República de Guatemala decreta que se establecerá el Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional y la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Presidencia por medio del Decreto 32-2005, considera a la Seguridad Nacional y Nutricional una política de Estado, que incorpora conceptos tales como la soberanía alimentaria, el principio de precaución frente a los organismo genéticamente modificados, descentralización de la información sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional y alerta temprana entre otros temas importantes.

A consecuencia de la creación de esta ley, se vuelve la seguridad alimentaria y nutricional un derecho de las personas y el Estado adquiere una obligación de velar que se cumpla y se proteja. Como todo derecho de las personas, no puede existir discriminación de ningún tipo en su aplicación a los seres humanos. La ley del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional en su Artículo 1 indica: “Derecho de toda persona a tener acceso físico, económico y social, oportuna y permanentemente a una alimentación adecuada, con pertinencia cultural, preferiblemente de origen nacional, así como a su adecuado aprovechamiento biológico, para mantener una vida saludable y activa.” Por lo antes



expuesto, se puede decir que el derecho a la alimentación es el derecho humano de toda persona tener acceso a alimentos que lo van a nutrir y fortalecer para crecer y desarrollarse, y la seguridad alimentaria es la garantía de tener acceso a alimentos. Mientras una es el derecho de las personas a los alimentos, la otra es la obligatoriedad del estado de asegurarse que las personas puedan producir, crear o conseguir los alimentos que los mantendrán con vida, por lo que ambos conceptos no deben confundirse.

3.9. Derecho a la alimentación dentro de la Constitución Política

La Constitución Política de la República de Guatemala en su Artículo 2, estipula que es deber del Estado el de garantizarle a la población de Guatemala la vida, que lleva implícito garantizarle la alimentación, ya que no se puede vivir sin alimentación.

Así también en su Artículo 51 de la norma constitucional indica que: “Es obligación del Estado garantizar la alimentación a los menores de edad y a las personas de la tercera edad, debido a que ambos grupos son grupos vulnerables y se encuentran en una constante necesidad de nutrientes y vitaminas que necesitan para sobrevivir, y fortalecer sus sistemas inmunológicos que son los más débiles entre los grupos sociales.” La norma constitucional, indica también en su Artículo 99 que: “El Estado no solo velará por la alimentación y nutrición en el país, también velará por que dicha alimentación sea la adecuada y cumpla con los requisitos necesarios del tipo de alimentación según la edad del individuo.” Señala que las instituciones del Estado deben velar por que la población reciba la adecuada nutrición para su supervivencia. La Constitución Política de la



República de Guatemala, indica que el Estado de la República de Guatemala tiene una obligación constitucional con los menores, de darles alimentación y quien incumpla esta norma legal está cometiendo un delito. Sin embargo, la constantemente creciente tasa de desnutrición y mortalidad infantil lleva a pensar que el Gobierno de la República de Guatemala está violentando su propia Constitución y los tratados internacionales que han sido ratificados.

A razón de las constantes violaciones a los derechos humanos, fue necesario darles un respaldo legal, y la única forma de conseguir una efectiva protección jurídica era que se incorporan a la Constitución de la República.

Debido a que la Constitución es la norma legal más importante y con mayor jerarquía del país, y todas las normas legales internas del ordenamiento jurídico del país deben respetarla y no pueden violentarla ni pasar sobre ella, la hace el instrumento perfecto para proteger los derechos humanos de la población de la República de Guatemala.

Esta es la razón por la cual las constituciones de los distintos países del planeta, incluyen una declaración de derechos humanos, que limita y obliga a los Estados a cumplirlos y respetarlos.

Al poder ubicar el derecho a la alimentación dentro de la Constitución Política, garantiza este mismo derecho y le otorga al estado la obligación de protegerlos, es decir, que el Estado de la República de Guatemala tiene obligación de que todas los guatemaltecos, sean alimentados y tengan la posibilidad de conseguir los alimentos, está obligado a



resarcir a la persona cuyo derecho humano y derecho a la alimentación haya sido violado, por lo que debe buscar castigar y detener que este delito se continúe cometiendo.

Si bien algunas Constituciones poseen el derecho a la alimentación textualmente dentro de su cuerpo legal, también se da el caso de otros Estados que han aceptado pero no ratificado los tratados internacionales en tema de derechos humanos o consideraron que era mejor colocar estos derechos en la parte introductoria de dicho cuerpo legal.

También existen Constituciones que contienen ciertos derechos, como el de la alimentación solo de forma implícita, esto quiere decir, que lo encuentran contemplado entre otros derechos y por ende en otros artículos, no otorgándole su propio espacio, sin embargo, esto no significa que no se encuentren ubicados en las mismas. Tal es el caso, de la Constitución Política de la República de Guatemala, que si bien, no se encuentra un Artículo que hable sobre el derecho que toda persona en el país tiene de recibir y de que le aseguren su alimentación, pero se puede encontrar de forma implícita en el derecho a la vida, el derecho al trabajo, etc. A pesar de que se entiende implícito el derecho a la alimentación, los rangos de ubican a la República de Guatemala entre los 10 países con mayor desnutrición en el planeta.

Hay muchos países que no estipulan el derecho a la alimentación en su normativa legal, pero si lo mencionan en los principios rectores que son las metas u orientaciones principales de las políticas del Estado.

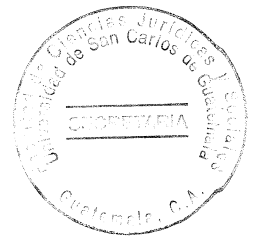
Dependiendo de la ubicación del derecho a la alimentación dentro de la **Constitución Política**, así es como debe analizarse, si el derecho a la alimentación es un **objeto que** debe lograrse, su fuerza jurídica se diluye frente a otras situaciones en que se considera como un derecho individual.



La razón del por cual los derechos humanos están ubicados en la Constitución Política es con el fin de protegerlos y asegurar que se cumplan, esto para los países que no poseen explícitamente los derechos humanos contenidos en su Constitución Política, sino que solo los tienen implícitos existe un margen de posibilidad de que se sigan violando.

La desnutrición es una de las razones por las que fallecen muchos niños en Guatemala, esto demuestra que existe una clara violación a la Constitución Política de la República, ya que esta norma jurídica explícitamente protege el derecho a la vida, el cual no se cumple en el caso de estos niños.

La posibilidad de recibir protección o resarcimiento de parte del Estado, por la violación al derecho de la alimentación, dependerá del análisis y juicio que realice al conocer el caso, el juez encargado. Si el derecho a la alimentación no se encuentra definido con la mayor claridad posible dentro de la Constitución Política, puede darse el caso, que este derecho no pueda resarcirse o protegerse, ya que textualmente la Constitución Política no asegura ni obliga a que se deba cumplir, debido a esto es que existen en la actualidad muchas violaciones a este derecho, porque no hay una norma explícita que lo proteja, solamente se encuentra implícito.



3.10. Derecho a la alimentación dentro de la legislación internacional

Los tratados internacionales en materia de derechos humanos, poseen un carácter especial dentro de la legislación interna de cada país, ya que los tratados hacen titulares a las personas de derechos y a los Estados de obligaciones.

El primer instrumento creado sobre los derechos humanos fue la Declaración Universal de los Derechos Humanos en 1948, esta declaración recoge el derecho humano a la alimentación en el marco del derecho.

Debido a la naturaleza de los tratados internacionales, la Declaración Universal de los Derechos Humanos debió ser comprendida y analizada en dos pactos, diferentes, uno de los derechos civiles y políticos y otro para los derechos económicos, sociales y culturales.

Cuando se ratifica un tratado internacional, los Estados partes se comprometen a cumplir todo lo estipulado en estos, si un Estado lo firma pero no lo ratifica, no tiene la misma fuerza obligatoria legal de que se cumplan estos, como los que sí lo ratifican.

Los Estados que han ratificado tratados internacionales, se ven comprometidos a cumplir con lo que se encuentra estipulado en estos, ya que ellos adquieren carácter de ley constitucional en los distintos países.

Al ratificar un tratado internacional, este pasa jerárquicamente legal a ser tan importante como la Constitución de la República del país, dándoles así un carácter de obligatoriedad para aquellos Estados que los han ratificado, aunque este argumento aun es cuestionado,

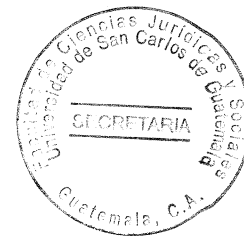


ya que muchos estudiosos consideran que no debe existir ley que se encuentre sobre la Constitución Política o a la par de la misma.

Internacionalmente se ha considerado que existen muchas violaciones a los derechos humanos, entre los que se puede mencionar, la violación al derecho humano de la alimentación, ya que a pesar de estar contemplada en tratados internacionales, aun es violentada.

“En África, el estancamiento de la prevalencia, unido al crecimiento demográfico, hizo aumentar la cifra de niños con insuficiencia ponderal de 24 millones en 1990 a 30 millones en 2010. Se estimó que en Asia dicha cifra era aún mayor y rondaba los 71 millones en 2010. En el planeta, alrededor de 178 millones de niños tienen una estatura baja para la edad según los patrones de crecimiento infantil de la OMS, y ese retraso del crecimiento es un indicador básico de la malnutrición crónica. Cuando el crecimiento se ralentiza, el desarrollo cerebral se rezaga, por lo que los niños con retraso del crecimiento tienen más probabilidades de presentar problemas de aprendizaje. Las mayores tasas de retraso del crecimiento infantil se dan en África y Asia”³⁶ El planeta se encuentra en una búsqueda para tratar de solucionar el grave problema de desnutrición que aún afecta mundialmente, con este objetivo en mente se han planteado ciertas normativas que debieran ser cumplidas, sin embargo, en algunos países aún se pueden observar claros ejemplos de este problema nutricional.

³⁶ Organización Mundial de la Salud. **Estadísticas sanitarias mundiales**. Pág. 3.

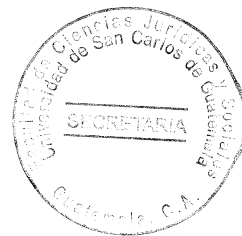


3.11. Importancia del derecho a la alimentación infantil

En la niñez, los carbohidratos son importantes pues proveen energía, las proteínas son esenciales para la formación de músculos y otros tejidos, el calcio, fósforo y la vitamina D es necesaria para la formación de huesos, el hierro es esencial por ser un componente necesario de la hemoglobina que es la que ayuda a transportar el oxígeno a todos los tejidos.

Durante la niñez la alimentación adecuada es muy importante para cubrir las necesidades del cuerpo humano, que son de energía, vitaminas, minerales, proteínas y grasas, esto es debido a que en esta etapa ocurre un crecimiento acelerado, y para que los niños se desarrollen a nivel mental e intelectual necesitan el adecuado suministro de alimentos. El desayuno aporta parte de estos nutrientes y energía, que se requiere para que los pequeños puedan desarrollarse física y mentalmente. Los países del planeta reconocen de una manera directa o indirectamente el derecho a la alimentación, sin embargo, debido a las guerras y demás catástrofes, el hambre sigue siendo un problema grave para el planeta.

Las Naciones Unidas establecen el acceso a la alimentación adecuada como un derecho individual y de responsabilidad colectiva. El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de 1996 hace hincapié en: "El derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso la alimentación...", y especificando el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre.





CAPÍTULO IV

4. Implementación del desayuno infantil obligatorio en la legislación guatemalteca

El Dr. Alejandro O'Donnell, quien es Médico Pediatra y Director del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil comenta en su artículo a la página La Nación indica que hoy no quedan dudas que la desnutrición afecta el desarrollo intelectual, y sin necesidad de que sea extrema como en los casos que hemos visto en la prensa estos días. Para los cientos de miles de niños que están en una situación de subalimentación y mala nutrición, el riesgo de fracaso escolar es muy alto.

4.1. Desayuno infantil obligatorio

Como se ha indicado anteriormente el Estado de Guatemala debería brindar a los niños una alimentación adecuada, nutritiva, y sana para que los menores puedan, sobrevivir, desenvolverse y desarrollarse en su vida profesional y personal.

Sin embargo, la desnutrición en Guatemala sigue en aumento, y no solo no se ha podido curar, sino que todos los años siguen muriendo miles de niños a consecuencia de los estados graves de desnutrición. Se han visto casos extremos tales como los del Marasmo y Kwashiorkor.

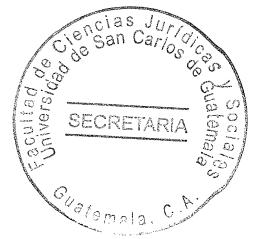


La Constitución Política de la República de Guatemala específicamente indica que **se les** brindarán y proporcionarán a los menores una alimentación adecuada, esto demuestra que hay una violación a la norma constitucional muy seria, ya que hay millones de niños que sufren de hambre diariamente.

El desayuno es el tiempo de comida que aporta más nutrientes y vitaminas para el crecimiento de los pequeños, por lo que debería ser asegurado por el Estado, para que estos puedan recibir la alimentación adecuada, y contribuir a la lucha por erradicar la desnutrición.

El momento ideal para recibir nutrientes es cuando se comienza el día. Si un niño solo refacciona, las primeras asignaturas del día estudiantil, las pasará sin poder concentrarse ni comprender lo que le enseñan, además que no contará con las energías necesarias para desenvolverse en su día normal.

En Guatemala se han creado distintos proyectos que buscan detener o disminuir el creciente problema de desnutrición, dichos proyectos se han venido dando desde el 2012 y ninguno de ellos logró disminuir el índice de la desnutrición, muy por el contrario en muchas ocasiones ha aumentado no solo la mala alimentación, sino que la desnutrición y la mortalidad infantil también, por lo que se entiende que estos proyectos no llegaron a cumplir su meta, y esto nos deja con otra gran violación a los derechos de los niños, ya que nadie está velando por que se cumplan los derechos humanos de los menores, los cuales realmente están en necesidad de una norma que los proteja.



4.2. Frecuencias de comida y el metabolismo

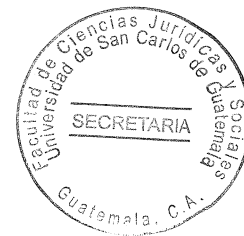
Existen tres tiempos de comidas conocidos para los seres humanos, que se piensa son los que el cuerpo necesita para su nutrición, sin embargo, algunos estudiosos han cuestionado esta teoría.

En la actualidad, se han realizado numerosos estudios sobre el cuerpo humano y sus necesidades, concluyendo que el cuerpo humano necesita en realidad entre 5 o 6 comidas diarias para poder decir que una persona se ha nutrido correctamente.

Estos tiempos de comida, deben ser pequeños y nutritivos para que el cuerpo acelere su metabolismo, y de este modo mejore sus condiciones de vida, así como su salud, su salud mental, y hasta su apariencia física, ya que estará en una condición óptima de vida por estar comiendo correctamente.

Esta forma de pensar también ha sido refutada por la contraparte, que cree que es mejor realizar tres comidas al día, sin embargo, estas deben ser sustanciosas y llenas de nutrientes para el cuerpo, esto llevará al cuerpo a tener más energías y fuerzas para realizar sus actividades diarias.

A pesar de la continua discusión sobre este tema, los científicos y estudiosos han concluido que la comida más necesaria para que el cuerpo humano realice sus funciones metabólicas correctamente, es la que se realiza al inicio del día, el desayuno.



4.3. Tiempos de comida

Existen según los nutricionistas seis tiempos de comidas que son indispensables para el ser humano, cada uno de estos tiempos brinda una cantidad diferente de energía al cuerpo, y los nutrientes que se necesitan varían.

Dependiendo del tiempo de comida que sea, debe ser acorde la clase de alimentos que se consuman, buscando que para el último tiempo se consuma alimentos más ligeros y menos grasos.

Estos tiempos de comida los podemos dividir en:

4.3.1. Desayuno

Es el primer alimento del día, rompe el ayuno previamente iniciado, y es el tiempo que brinda más energías al cuerpo. Se recomienda que en este tiempo de comida se consuman alimentos lácteos, productos farináceos, y una o dos piezas de fruta.

Un desayuno adecuado en carbohidratos y proteínas promueve la liberación de insulina, la que estimula la síntesis de enzimas que intervienen en la formación de neurotransmisores (a partir de aminoácidos exógenos) tales como serotonina, catecolaminas, acetilcolina y otros, aportando, así, los niveles plasmáticos y cerebrales adecuados para realizar un trabajo intelectual. El cerebro humano se alimenta de glucosa y funciona a través de ella, por lo que necesita consumir 140 gramos de esta sustancia al día, y que debe ser brindada por el primer tiempo de comida, el desayuno. Si no se



consume lo necesario para el cuerpo en cuanto a glucosa, este se ve forzado a reemplazarla por las grasas que se encuentren en el cuerpo, las cuales funcionarán como fuente de energía, aunque menor a la que proporcionaría la glucosa.

Se estima que un desayuno adecuado, llega a producir alrededor del 25% de energías que una persona necesita en el día, convirtiéndola en la comida más necesaria en cuanto al consumo de energía. El desayuno también aporta al cuerpo humano una proporción equilibrada de hidratos de carbono, proteínas y grasas permitiendo de esta forma que la persona cuente con un rendimiento físico e intelectual idóneo para realizar las actividades diarias.

El desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías diarias y es una buena ocasión para incluir alimentos que no deben faltar en la dieta. Desayunar es algo más que tomar un café, pues el café o las infusiones no aportan prácticamente ningún nutriente. “El desayuno debe incluir alimentos de al menos cuatro de los grupos básicos: lácteos, cereales, frutas, azúcares, aceites y grasas, etc.”³⁷ Un desayuno balanceado es en el que se consuman todos los alimentos necesarios para la funcionalidad del cuerpo humano, por lo que se debe tratar de consumir alimentos variados que satisfagan las distintas necesidades humanas del cuerpo.

Los hábitos de consumo y la composición del desayuno varían con la edad, el género, las costumbres y el nivel socioeconómico entre más.

³⁷ Carbajal Azcona, Ángeles. **El desayuno saludable**. Pág. 14.

La adecuada alimentación debe cumplir con los tiempos de comidas, y respetarlos, además de que en estos se consuman los alimentos adecuados para el individuo. Uno de los tiempos de comida más necesarios es el desayuno, ya que es este se proporcionan los nutrientes y vitaminas necesarios para crecer y desarrollarse.

4.3.1.1. Definición de desayuno

Etimológicamente, la palabra viene del latín *dis-iunare*, que significa: "Romper el ayuno":³⁸ Por lo tanto, simplemente fijándose en el origen y significado de esta palabra, se conoce uno de los principales objetivos de esta toma de alimentos; referente a romper el ayuno después de un período prolongado.

El diccionario de Oxford define el desayuno como el alimento generalmente ligero que se toma a primera hora del día, por la mañana

El desayuno se puede definir como la primera comida del día, tomada antes de empezar las actividades diarias, en las 2 primeras horas después de despertar, normalmente no más tarde de las 10:00. Proporciona entre el 20 y el 35% del total de las necesidades de energía diaria. Como su propio nombre lo implica, el desayuno es la comida con la cual las personas terminan el ayuno que han iniciado la noche anterior. Durante este tiempo de ayuno muchas de las funciones cerebrales entran en un estado de inactivación, y

³⁸ www.platea.pntic.mec.es/~jsanch14/sp65.htm. (Consultado el 30 de junio del 2017)

necesitaran de los nutrientes, vitaminas, minerales, y grasas que el desayuno aporta para poder tener la energía necesaria para llevar a cabo las actividades del día a día.

Esta ruptura del ayuno da paso el comienzo de la actividad diaria, y no se puede comprender una actividad en plenitud de facultades sin un aporte de energía al organismo. Cada vez se realizan más estudios en los que se muestra una relación entre el desayuno y el rendimiento escolar durante la niñez. Pero el desayuno no se vuelve imprescindible solamente en esta época de la vida, sino que también se relaciona con un aumento en el rendimiento laboral. En una actividad física, en una actividad que exige un esfuerzo de concentración. El desayuno ayuda a cubrir las necesidades diarias de nutrición, mejora el desempeño escolar de los niños, da energía suficiente para realizar distintas actividades, mantiene un peso adecuado y niveles saludables de colesterol. Es asociado con una mejor calidad de vida, ya que las personas que desayunan tienen hábitos saludables.

Al inicio del día los niveles de azúcar se encuentran bajos, hay poca proteína para la reconstrucción de tejidos, y existe una necesidad de lípidos o grasas ya que estos son materias primas para la síntesis de compuestos importantes para el sistema inmunológico y para la formación de nuevas células.

El desayuno se define como una equilibrada combinación de lácteos, pan, cereales y frutas variadas que combinadas representan el 30% de los nutrientes que necesita el organismo para funcionar durante el día. Un desayuno completo está ligado al



desempeño físico y psíquico.”³⁹ Al ser el desayuno la primera comida que se consume al día, se busca que ella proporcione los nutrientes que necesita el cuerpo humano, sino se desayuna, el cuerpo inicia el día con todos sus niveles bajos, y se dificultan las actividades diarias.

4.3.1.2. Características del desayuno

- a) Que sea un desayuno variado y agradable, debido a que al ser humano le entra la comida tanto por la vista como por el paladar, hay que tratar de realizar desayunos que no aburran a quien los come.
- b) Que cubra alrededor del 20% o 25% de las calorías que necesitara el cuerpo durante el día. Es preferible que se realice un desayuno completo, y con suficientes calorías para mantener al cuerpo, este tiempo de comida debe ser tan completo como una cena, por lo que desayunar café o jugo no es bueno para el ser humano.
- c) El desayuno no debe durar menos de 15 minutos, y debe hacerse sentado y en tranquilidad. Los desayunos normalmente deben tratar de hacerse en familia y en la mesa, la razón de esto, es que al comer sentado y con familia, permite que el ser humano se relaje, comparta, utilice los utensilios para alimentarse, platique, y logre poder iniciar de una mejor manera su día. Si una persona come muy rápido, es mucho más difícil para el cuerpo lograr procesar las comidas, ocasionando con esto

³⁹ www.zonadiet.com/alimentacion/desayuno.htm. (Consultado el 21 de mayo del 2017)



que el organismo se vuelva más lento y se desarrollen problemas en los **órganos** internos.

- d) En este tiempo de comida es absolutamente necesario que se consuman alimentos del grupo de los cereales, del grupo de los lácteos y del grupo de las frutas.
- e) Además de los tipos de alimentos antes mencionados, a este tiempo de comida se le pueden adicionar otros alimentos tales como las grasas, carnes, pescado o huevo, hortalizas, verduras, y azucares.
- f) Si se da el caso que no se puedan consumir todos los tipos de alimentos que se han mencionado durante el desayuno, entonces estos deben ser consumidos durante otro tiempo de comida, es decir, si se deja de comer fruta en el desayuno, entonces se debe consumir fruta en el almuerzo.

4.3.2. Tentempié

Este tiempo de comida se da a media mañana, con el objetivo de que se llegue sin hambre a la siguiente comida, además que sirve como distractor de las actividades diarias que se lleven a cabo.

Es recomendable comer frutos frescos, así como también vegetales o fruta, acompañado de té o jugo natural.



4.3.3. Almuerzo

Es el tiempo de comida que tiende a hacerse en casa o en el trabajo, se puede realizar una comida un poco más pesada que la anterior, debido a que se necesitan recolectar más energías para poder terminar las actividades diarias. Los alimentos que se recomiendan consumir en este tiempo son ensaladas, carnes blancas o pescado, legumbres, cereales, siempre se recomienda acompañarlos con yogurt o una fruta.

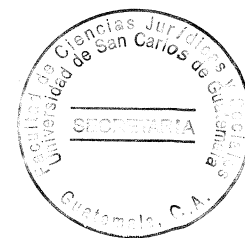
4.3.4. Merienda

Es parecida al tentempié, solo que esta sucede a mitad de la tarde, como es la penúltima comida del día, por lo que es ideal que no sea pesada, ni sea grasa. Es recomendable comer frutas, yogurt o vegetales.

4.3.5. Cena

Es la última comida del día, por lo que debe tratar de ser ligera y sin alimentos grasos, debe considerarse que después de esta comida el cuerpo se irá a descansar, por lo que no es bueno comer en exceso o comidas que sean muy pesadas.

Este tiempo de comida debe ser el más saludable del día. Se recomienda comer arroz o pasta, pollo o pescado, vegetales, yogurt y fruta.



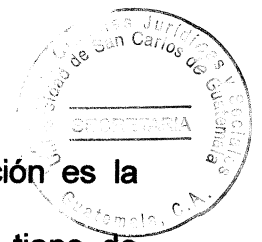
4.4. Desayuno infantil

“Es el que realizan todos los niños en las mañanas y que les brindará los nutrientes necesarios para que realicen sus actividades diarias, en los pequeños, es muy importante que su alimentación sea adecuada y correcta, si ellos no reciben los alimentos necesarios, sufren de problemas graves de salud, los niños que sufren de problemas de nutrición presentan problemas de baja estatura, problemas de desarrollo físico y también los problemas a nivel mental aumentan.”⁴⁰ El desayuno de los niños es uno de los más importantes debido a que ellos se encuentran en etapa de desarrollo y sino comen bien pueden enfermar de trastornos alimentación, esto afecta su desarrollo físico, emocional y mental.

Un niño que no desayuna no se concentra lo suficiente como para que su coeficiente sea alto, mucho menos que sus notas sean altas, y por ende esto los priva de oportunidades de desarrollo en su vida adulta.

Desde el punto de vista nutricional, el desayuno es proporcionalmente más importante en los niños en edad preescolar, a quienes les resulta más difícil cubrir con el resto de las ingestas diarias todas sus necesidades nutritivas. La ración del desayuno desempeña un papel fundamental en el equilibrio nutricional. Los niños que no desayunan ingieren menos micronutrientes si se comparan con los niños que desayunan de forma regular; esa baja ingesta no se compensa con el resto de las comidas. Como se ha mencionado

⁴⁰ www.lifeder.com/enfermedades-nutricionales/. (Consultado el 5 de mayo del 2017)



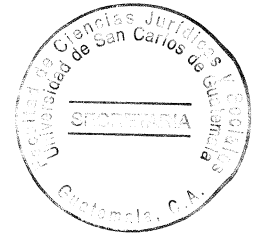
anteriormente, la edad más propensa de adquirir un problema de desnutrición es la infancia, por lo que mientras más pequeña es la persona, más posibilidad tiene de desarrollar una enfermedad como esta. La energía y nutrientes recibidos en el desayuno son únicos y elementales ya que no hay otra comida que pueda suplirlos y son de suma importancia para las actividades del ser humano.

“El cerebro tiene la necesidad de glucosa para comenzar a realizar sus funciones y subsistir, y el tiempo de comida que brinda la glucosa necesaria para levantar el cerebro es el desayuno. Por eso, es de suma importancia que los niños desayunen, ya que si no llegan distraídos, y cansados a sus actividades escolares.”⁴¹ Los niños necesitan constantemente energía para poder llevar a cabo su día a día, si un niño consume un desayuno deficiente sus reservas de energía serán muy bajas y le impedirá participar en clase, relacionarse con el resto de los niños, se cansará más rápido o no tendrá las energías ni deseos de realizar actividades mentales y físicas, que son indispensables para sus actividades estudiantiles.

4.5. Beneficios que brinda un desayuno balanceado

Un desayuno balanceado ayuda a realizar ingestas más altas de la mayor parte de los nutrientes que el cuerpo humano necesita. Quien consume un desayuno balanceado hace una dieta menos grasosa, y más rica en fibra, vitaminas y minerales.

⁴¹ Ibid.



4.5.1. Grasas

Si se consumen durante el desayuno grasas, su consumo diario es menor. Los alimentos que se pueden consumir durante el desayuno, aportarán grasas y son: tostadas, pan, cereales, galletas, etc.

4.5.2. Fibra

El cuerpo humano necesita de fibra para que su proceso digestivo sea más rápido y más eficiente. Si se consumen cereales o panes integrales durante el desayuno, estos proporcionan fibra suficiente para que el cuerpo humano pueda realizar sus actividades de una forma normal.

4.5.3. Vitaminas y minerales

Cuando un niño no consume desayuno, sus niveles de vitaminas y minerales son bajos, esto se debe a que el desayuno es el tiempo de comida donde normalmente se pueden proporcionar vitaminas y minerales. Si bien se pueden recibir vitaminas y minerales en algún tiempo de comida.

4.5.4. Control de peso

El hecho de hacer de 4 o 5 comidas al día ayuda que ninguna de estas sea una comida cargada, aligerando de esta manera el consumo de alimentos diarios. Las personas que



logran mantener una ingesta balanceada, se mantienen en un peso corporal dentro de los límites saludables. Todo esto ayuda a evitar que la persona pique entre comidas, ya que esto ocasiona en muchos casos el sobrepeso en el ser humano.

4.6. Situación actual de los niños y el desayuno

En Europa, se han realizado estudios acerca de la nutrición enfocándolos desde el punto de vista del desayuno de los menores, en base a estos estudios, se comprobó que existe una porción de la población que no acostumbra a desayunar en las mañanas.

En España un 10-15% de los niños no desayuna y un 20-30% lo hace de manera insuficiente, aunque las tasas de los niños que no desayunan pueden variar desde casi el 0% hasta más del 50%, según la definición. El desayuno en España aportaría para la población escolar alrededor del 19% de la energía diaria ingerida. En varios países del planeta se ha logrado comprobar que los niños no comen su desayuno. En algunos casos por que no tienen tiempo y otros porque no hay alimentos en sus hogares. Este tipo de costumbre de no desayunar es lo que en muchos casos da inicio a la desnutrición, ya que los menores necesitan consumir alimentos al menos dos horas después de levantarse, el hecho de pasar hasta 6 horas para desayunar, no ayuda al metabolismo.

Cuando una persona no consume alimentos, muchas veces se cree que va a disminuir su peso, sin embargo, se ha comprobado que el hecho de no desayunar, puede provocar incluso problemas de obesidad.



En la actualidad la mayoría de menores no desayunan, no por no contar con los alimentos necesarios, sino por nervios, por estrés o en algunos casos por que no logran despertar a la hora adecuada.

Otros países muestran tendencias similares. Por ejemplo, en el Reino Unido: "Alrededor del 20% de los escolares no desayuna o apenas toma alguna bebida. Las cifras en distintos estudios británicos y norteamericanos oscilan entre el 10 y el 30%, con un aumentar continuo en la frecuencia de niños que no desayunan, en especial los adolescentes. La tendencia es mayor en las chicas y en los estratos socioeconómicos bajos. Datos similares se encontraron en Australia y Suecia."⁴² Cuando un niño pasa por la etapa de la adolescencia se le crean muchos traumas y problemas emocionales relacionados con su aspecto y como el planeta los percibe, en muchos casos esto puede llevar a los menores a tratar por todos los medios de encajar dentro de sus compañeros. Debido a este deseo de encajar, existen en la actualidad muchos menores, en especial las niñas y jovencitas que se quitan alimentos con el objetivo de lograr obtener una figura que ellas creen es la que la sociedad les exige, creándose así un problema nutricional y uno mental.

4.7. Rendimiento físico, intelectual y escolar

Las personas que no consumen desayuno ponen en marcha una serie de distintos mecanismos, tales como descenso de la hormona de la insulina, aumento de la hormona

⁴² **Ibid.**



del cortisol, y catecolaminas. Estos cambios hormonales afectan tanto el rendimiento físico como el intelectual de la persona.

El rendimiento físico de los menores que no consumen los nutrientes que necesitan es pobre y deteriorable, esto se debe que no poseen las grasas que les brindarán energía para poder realizar actividades en las que se requiera un esfuerzo físico, se sentirán desganados, con sueño y débiles.

En cuanto al rendimiento intelectual, los pequeños que sufren de hambre no logran concentrarse en las materias que les imparten, no logran retener la información impartida en clase ni comprender lo que se les enseña.

La desnutrición no es una enfermedad que afecte durante la etapa de la infancia solamente, ni es una enfermedad que sus consecuencias se puedan solucionar durante el período de la infancia y vivir una vida una normal. Una persona que ha sufrido de este trastorno nutricional, de por vida tendrá que lidiar con las secuelas físicas, emocionales, e intelectuales de dicha enfermedad.

Estudios realizados en distintos países han tratado de determinar cómo no desayunar afecta el rendimiento escolar de los niños, y se ha determinado que no es solo eso lo que se ve afectado, también se ven afectados los años de escolarización, la concentración, prestar atención y participar en clase. Se ha logrado determinar que no desayunar afecta de forma negativa a las personas en especial a los niños, ya que lesiona la capacidad de resolver problemas, la memoria reciente y la atención. Saltarse el desayuno ocasiona



también que los niños no presenten un interés en las actividades escolares, y se encuentren fatigados.

Cuando un niño pasa hambre, comienza a desarrollar problemas académicos, de comportamiento y emocionales. Cuando un niño recibe incentivos emocionales por parte de sus progenitores, tiene una mayor posibilidad de lograr supera el problema de la desnutrición.

Si un menor no recibe apoyo ni cariño por parte de su familia, le es más difícil lograr vencer cualquier tipo de enfermedad, en especial en los casos en los que se han dado infecciones que han colaborado a desarrollar la desnutrición o a mantenerla en el cuerpo del niño.

Si un pequeño logra realizar un desayuno completo, lograr trabajar más rápido y con menos errores que el niño que no desayuna, también tendrá una mejor memoria, mejor atención, mejor puntualidad, logrará participar en las actividades diarias y buscará participar en más actividades.

Esto dice que el no desayunar afecta a un menor en su desenvolvimiento escolar, se tiene que recordar el desayuno brinda no solo las vitaminas, y minerales que necesitan para su crecimiento, sino que también debe aportar las grasas y carbohidratos que se convertirán en energía dentro del cuerpo, si el niño no logra alimentarse como debe, su capacidad de respuesta será mucho menor, se sentirá desganado, su concentración estará en el hambre y no logrará retener la información que se le esté enseñando, ocasionando que sus



calificaciones sean bajas y que su posibilidad de desarrollo tanto emocional, social, mental, y físico se vean seriamente perjudicados.

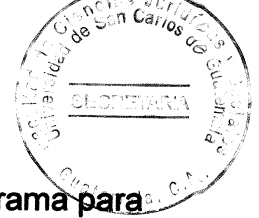
4.8. Programas para disminuir la desnutrición en la República de Guatemala

A consecuencia de los graves índices de desnutrición en la República de Guatemala, fueron creadas tres instituciones que tienen como objetivo disminuir la desnutrición y asegurarse que la población reciba alimentos mediante la seguridad alimentaria, estas instituciones son la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Viceministerio de Seguridad Alimentaria adscrita al Ministerio de Agricultura y el Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y nutricional dirigido por el vicepresidente de la República.

Sin embargo, estas instituciones no han logrado el objetivo de disminuir la desnutrición, incluso se ha visto que en distintos años, que está ha aumentado. Por lo que el Estado de Guatemala se ha visto obligado a crear programas que están destinados a disminuir este problema nutricional y que colaboren con las instituciones creadas.

En el año 2012, el Presidente de la República de Guatemala Otto Pérez Molina propuso el programa para tratar de combatir la desnutrición, llamado Pacto Cero Hambre. Si bien este fue un pacto ambicioso que esperaba ultimadamente erradicar la desnutrición, lamentablemente sus objetivos no lograron ser cumplidos.

El eje del programa Pacto Cero Hambre, es el proyecto la Ventana de los 1000 Días, el objetivo de este programa era lograr disminuir la desnutrición en un 10%, sin embargo,



este objetivo nunca fue alcanzado, dando pauta a que se creara un nuevo programa para combatir la desnutrición

En el 2012, es lanzado también el proyecto sistema móvil para el monitoreo de la desnutrición propuesto por la Organización de las Naciones Unidas, el gobierno de Guatemala, TIGO y Fondo De Las Naciones Unidas Para La Infancia con el objetivo de detectar temprano a niños que sufren de problemas de desnutrición, brindándoles ayuda y evitando su muerte a costa de ella.

En el 2014, fue lanzado el programa Mi Comidita, este programa fue lanzado por parte del gobierno de Guatemala, el Programa Mundial de alimentos, y con el apoyo de la Embajada de Canadá en el país, y tiene como objetivo la lucha contra la desnutrición, en particular entre la niñez guatemalteca de 6 a 24 meses.

Es también lanzado en el año 2014 el programa Sistema móvil para el monitoreo de la desnutrición y consiste en una red de información, los líderes comunitarios deberán ser dotados de un teléfono, por medio del cual informaran a las autoridades de la situación de los pequeños.

Este programa busca ser una forma de alarma, en caso de que un menor sufra de desnutrición y se encuentre en un punto crítico donde necesite ayuda. Este proyecto tenía como su antecesor un objetivo de reducir la desnutrición crónica en un 10%. A pesar de esto, el objetivo no fue conseguido, y Guatemala se encontró de nuevo frente a una alarmante situación de desnutrición en el país.



En el 2016 el Presidente de la República de Guatemala Jimmy Morales presentó su programa para buscar disminuir la desnutrición, el cual se llama Estrategia Nacional de Prevención de la Desnutrición Crónica en Guatemala. Este programa como el del Pacto Cero Hambre, tiene como objetivo la reducción de la desnutrición en un 10%.

A pesar de estos múltiples intentos por parte del gobierno de la República de Guatemala, la desnutrición sigue siendo uno de los principales problemas que enfrenta. Estudios sobre el problema de la desnutrición en Guatemala han indicado que se ha dado una caída en el esfuerzo por solucionar este problema en los últimos años.

Durante el tiempo que lleva el Presidente Jimmy Morales en funciones, los esfuerzos por tratar de disminuir la desnutrición han sido pocos, sin efecto y sin impulso, creando una gran contradicción, ya que el señor Presidente tenía como objetivo de su campaña política tratar de disminuir la desnutrición de Guatemala.

Estos programas y la forma en la que fueron implementados a la población fueron incorrectos, ya que se concentran en los primeros meses de vida del menor, esos son los meses en los que les brindan alimento y se preocupan por su derecho alimenticio, o en grupos pequeños de menores con este problema o incluso en grupos de personas que si bien sufren de desnutrición, no se encuentran en un estado crítico.

La desnutrición puede dar inicio desde el vientre de la madre, y al no proteger a las madres, ni los menores de más de dos años, provoca, que la desnutrición no sea realmente curada.



Además del hecho de que no han podido disminuir los índices de la desnutrición, **estos** programas no han logrado su objetivo de alimentar a las personas que los necesitan, **solo** a grupos determinados, que el Estado cree son los que más lo necesitan, dejando desprotegidos a aquellos que no consideren más necesitados.

4.9. Legislación internacional

El derecho a la alimentación es uno de los derechos humanos más importantes, tanto a nivel nacional como internacional, debido a esto, se han creado varios documentos tratando de proteger el derecho a la alimentación de las personas. Entre los documentos más importantes esta la Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948 y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de 1966, ambos son a documentos a nivel internacional, con vigencia e importancia a nivel internacional.

A nivel regional se encuentra la Carta Africana de los Derechos Humanos y de los Pueblos de 1981 y el Protocolo Adicional a la Convención Americana de Derechos Humanos.

Y a nivel nacional las constituciones nacionales que reconocen el derecho a la alimentación, teniendo que recordarse que el derecho a la vida va infinitamente atado al derecho a la alimentación, constitucionalmente se pueden encontrar separados o juntos.

El derecho a la alimentación es regulado también internacionalmente debido a que existen países que sufren de altos índices de desnutrición, y esta no se ha podido erradicar del planeta, por esto es que fue considerado a nivel internacional la creación de tratados con



el objetivo de protección a los menores, y sus derechos, entre los que se encuentran el derecho a la alimentación y la obligación de velar por que la alimentación sea nutritiva y la indicada para el crecimiento y desarrollo de los menores

A nivel Internacional se han creado distintas normativas con el objetivo de regular el derecho a la alimentación y la seguridad alimentaria, entre estos están:

- a) La Declaración Universal de Derechos Humanos, ratificada por Guatemala, en su Artículo 25.1 expone: “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.”
- b) En la Convención de Derechos del Niño, también ratificada por Guatemala, en su artículo 24, inciso c, dice que: “Los Estados que ratifiquen dicha Convención reconocen el Derecho del niño al disfrute más alto posible del nivel de salud, lo que conlleva, una adecuada y diaria alimentación. En el mismo artículo, la Convención señala que los Estados deben combatir las enfermedades y la malnutrición en el marco de la atención primaria de la salud.”
- c) El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, indica en su artículo. 11: “Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación, vestido y vivienda adecuados, y a una mejora continua de las condiciones de existencia. Los Estados Partes tomarán medidas apropiadas para asegurar la



efectividad de este derecho, reconociendo a este efecto la importancia esencial de la cooperación internacional fundada en el libre consentimiento. Los Estados Partes en el presente Pacto, reconociendo el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre, adoptarán, individualmente y mediante la cooperación internacional, las medidas, incluidos los programas concretos, que se necesitan para: a) Mejorar los métodos de producción, conservación y distribución de alimentos mediante la plena utilización de los conocimientos técnicos y científicos, la divulgación de principios sobre nutrición y el perfeccionamiento o la reforma de los regímenes agrarios de modo que se logren la explotación y la utilización más eficaces de las riquezas naturales; b) Asegurar una distribución equitativa de los alimentos mundiales en relación con las necesidades, teniendo en cuenta los problemas que se plantean tanto a los países que importan productos alimenticios como a los que los exportan.”

Distintos países han notado la increíble importancia de la adecuada alimentación en la vida de la población de un país, y el desarrollo del mismo. Este derecho ha sido violentado por siglos, por lo que han creado normas tratando de prevenir que esto suceda y que los índices de desnutrición aumenten llevando al aumento de las muertes de menores.

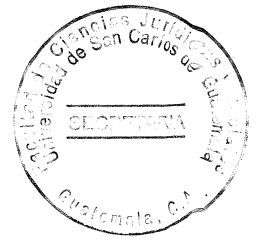
El derecho a la alimentación está regulado también en el ordenamiento jurídico interno de los distintos países del planeta, y se tiene que hacer mención dentro de sus constituciones políticas u ordenamientos jurídicos sobre la protección al derecho a la alimentación, la protección que el Estado debe tener sobre el mismo. Entre estas normativas legales se encuentran:



Entre los países que han legislado el desayuno obligatorio para los estudiantes en aras de prevenir trastornos como la desnutrición, se encuentra a los Estados Unidos de América con la creación del Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010, que fue el acto constitucional promovido por la esposa del Presidente de los Estado Unidos de América.

En Estados Unidos fue creado el Child Nutrition Act de 1966 el que estipula en su sección 2 de dicho acto en reconocimiento de la demostrada relación entre la comida y la buena nutrición y la capacidad de los niños de desenvolverse y aprender, basado en los años de exitosa experiencia del National School Lunch Program con su significada contribución al campo del estudio de la nutrición aplicada, por lo que aquí es declarado ser política del Congreso de la República que estos esfuerzos deben ser extendidos, expandidos y reforzados bajo la autoridad de la secretaria de agricultura como medida para salvaguardar la salud y el bien estar de los niños de la nación, y para motivar el consumo doméstico de agricultura y otros alimentos, ayudando así a estas por medio de los granos y otros alimentos, para así cumplir más efectivamente las necesidades nutricionales de los niños. En Argentina, fue creado en el año 2010 la Ley N° 3704/10, la cual estipula en su Artículo 1: “La presente Ley tiene por objeto promover la alimentación saludable variada y segura de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar a través de políticas de promoción y prevención.” En su Artículo 3 habla de los fines de esta ley: “A los fines de la presente Ley, la autoridad de aplicación debe:

- a) Elaborar pautas de alimentación saludable (PAS) específicas para los establecimientos educativos teniendo en cuenta los estándares difundidos por la OMS, organizaciones y profesionales especializados.
- b) Diseñar una guía de alimentos y bebidas saludables (GABS).



- c) **Garantizar la educación en materia de alimentación y educación física.**
- d) **Coordinar políticas multisectoriales para promover la actividad física.”**

La Constitución de Nicaragua en su Artículo 63 dice: “Es derecho de los nicaragüenses estar protegidos contra el hambre. El Estado promoverá programas que aseguren una adecuada disponibilidad de alimentos y una distribución equitativa de los mismos.”

La Constitución de la República Federal de Nigeria en el Artículo 16 indica: “El Estado dirigirá sus políticas a proveer a todos los ciudadanos abrigo apropiado y adecuado, alimento apropiado y adecuado, un salario nacional mínimo razonable, atención de salud y pensión en la vejez y subsidios de enfermedad y bienestar para los discapacitados.”

En la legislación peruana se encuentra el derecho a la alimentación en la Ley General de Salud que regula en términos concretos el derecho a una alimentación sana y suficiente, lo cual se expresa en su Artículo 10: “Toda persona tiene derecho a recibir una alimentación sana y suficiente para cubrir sus necesidades biológicas (...) En los programas de nutrición y asistencia alimentaria el Estado brinda atención preferente al niño, a la madre gestante y lactante, al adolescente y el anciano en situación de abandono social.” El Artículo 12 de la misma ley complementa la exigibilidad de este derecho cuando señala que: “Las obligaciones a las que se refieren los Artículos 10 y 11 de la presente Ley, son exigibles por el estado, por quien tenga legítimo interés, los responsables, o familiares.”

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos habla de la alimentación en sus artículos 4 y 27, estipulando el derecho a la alimentación de la siguiente manera. En el



Artículo 4 del mismo cuerpo legal señala: “Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El Estado lo garantizará.” Por otro lado, en el Artículo 27 se establece que: “El desarrollo rural integral y sustentable a que se refiere el párrafo anterior también tendrá entre sus fines que el Estado garantice el abasto suficiente y oportuno de los alimentos básicos que la ley establezca.”

En el Sur de África, su Artículo 27 inciso 1 indica: “Todos tiene derecho a tener acceso a... b. suficiente comida y agua; y c. seguridad social, incluyendo, si ellos no son capaces de mantenerse a sí mismos y aquellos que dependan de ellos, recibir una ayuda social apropiada.” En su inciso 2 indica: “El Estado debe tomar responsabilidad legislativa y otros métodos, en sus recursos disponibles, para lograr la realización progresiva de estos derechos.”

En Colombia el Artículo 44 de su norma jurídica dice: “Los niños tienen derechos fundamentales a: la vida, la integridad, la salud, seguridad social, y comida adecuada.”

En Belarus se contempla el derecho a la alimentación en su Artículo 21, el cual indica: “Todos los individuos deben ejercer el derecho a un estándar de vida digno, incluyendo comida apropiada, ropa, habitación y un continuo mejoramiento de las condiciones de vidas necesarias para subsistir.”

En el Artículo 7 de Brasil se encuentra el derecho a la alimentación, que dice: “Los siguientes son derechos de los trabajadores urbanos o rurales, entre otros que buscan mejorar sus condiciones sociales... IV- el salario mínimo unificado a nivel nacional, establecido por la ley, capaz de satisfacer las necesidades básicas y las de sus familiares



con la vivienda, alimentación, educación, salud, ocio, ropa, higiene, transporte y seguridad social, con ajustes periódicos para mantener su poder de compra.”

Etiopía en su Artículo 43 habla del: “Derecho al desarrollo. Las personas de Etiopía, y cada Nación, nacionalmente y la gente en Etiopía en particular, tiene derecho a mejorar los estándares de vida y un mantenible desarrollo. El objetivo básico de las actividades de desarrollo será mejorar la capacidad de los ciudadanos os para el desarrollo y satisfacer sus necesidades básicas.”

La República Islámica de Irán en su Artículo 29 de la Constitución indica: “Derechos del bienestar. Beneficiarse de la seguridad social con respecto a la jubilación, el desempleo, la vejez, la discapacidad, la ausencia de un tutor y los beneficios relacionados con la interrupción, los accidentes, los servicios de salud y la atención médica y el tratamiento proporcionado por medio de seguros u otros medios, es aceptado como derecho universal.”

En la Constitución de Sri Lanka, se encuentra ubicado en su Artículo 27 y estipula lo siguiente: “El Estado se compromete a establecer en Sri Lanka una sociedad socialista democrática, cuyos objetivos incluyen... c) la realización por todos los ciudadanos de un nivel de vida adecuado para ellos y sus familias, incluida la alimentación, el vestido y la vivienda adecuados, La mejora continua de las condiciones de vida y el pleno disfrute de las oportunidades de ocio y sociales y culturales.”



Ghana en su Artículo 36 establece que: “El Estado tomará todas las medidas necesarias para garantizar que la economía nacional se gestione de manera que maximice el ritmo de desarrollo económico y asegure el máximo bienestar, libertad y felicidad de cada persona e Ghana y proporcione medios de vida adecuados y empleo adecuado y asistencia pública a los necesitados”.

Existen casos internacionalmente en los cuales han sido violados los derechos humanos, en especial el derecho a la alimentación, por lo que se ha visto necesario recurrir a los órganos internacionales que se encargan de llevar casos de esta índole legal, y resolver las violaciones contra los derechos humanos de las personas. Entre estos casos se pueden mencionar:

- a) Irlanda en el caso de G v. An Bord Uchtála frente a la corte Irlandesa, los jueces hacen referencia al derecho a la vida como se encuentra implícito a continuación: el derecho a nacer, el derecho a preservar y defender, y ha preservado y defendido esa vida y el derecho a mantener esa vida en un nivel humano adecuado en materia de alimentación, vestido y habitación.
- b) En la ciudad de Fiji se dio un caso envolviendo a una persona cuyas raciones alimenticias fueron reducidas a forma de castigo por haber huido, La corte del Estado de Fiji, hizo referencia para resolver este conflicto al Artículo 11, del ICESCR consideró que tal acción equivalía a tratos degradantes e inhumanos prohibidos por la Constitución. La Corte escribió que: “La reducción de las raciones no se ajustaba a la República de Fiji que se compromete a proporcionar a su gente la alimentación adecuada. Reducir las raciones penitenciarias como forma de castigo contraviene



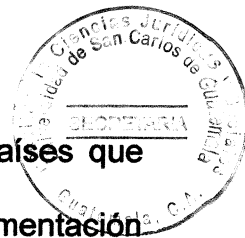
el párrafo 1 del Artículo 25 de la Constitución como un trato degradante e inhumano.”

Históricamente se ha comprobado, que existen muchas violaciones hacia los seres humanos, cometidos por otros seres humanos. Se determinó que era necesario contemplar los derechos humanos como obligatorios y de suma importancia para poder llevar una vida en paz y tranquila a nivel mundial, por lo que los Estados partes debían asegurarlos a su población. Ello, con el objetivo de darle final a las múltiples violaciones de derechos humanos, estos debían ser reconocidos por todos los países del planeta, cosa que se esperaba cambiará la situación del planeta.

En la actualidad existen varios países que protegen dentro de su Constitución los derechos humanos, en algunos lo se pueden encontrar específicamente, en otros no.

Con la firma de los tratados internacionales en materia de derechos humanos, muchos de los países del planeta se comprometieron a iniciar una lucha contra la desnutrición, y la forma de lograrlo es darle su importancia y lugar al derecho a la alimentación.

Los Estados parte que han firmado y ratificado estos tratados, han ubicado dentro de sus ordenamientos jurídicos la figura de los derechos humanos, entre los que se encuentra el derecho a la alimentación, sin embargo, hay otros Estados que al haber solo firmado los tratados, hacen solo mención del derecho a la alimentación.



Como se ha explicado en este capítulo, existen en la actualidad muchos países que explícitamente contienen contemplado el derecho de la población a recibir alimentación por parte del Estado, en algunos casos lo especifican de manera que protejan a los menores.

A pesar de la constante lucha de la comunidad internacional contra la desnutrición, este es un fenómeno muy difícil de poder erradicar, ya que muchos Estados cometen la violación a la norma internacional y nacional de no brindarles a su población alimentos, ni mucho menos la posibilidad de conseguirlos.

Los índices de mortalidad y desnutrición infantil mundialmente aún son altos, se cree que la desnutrición es uno de los problemas más graves que enfrenta la humanidad, y a pesar de que existen leyes para tratar de frenarla, hasta este momento no se ha podido lograr, dejando miles de pequeños sin posibilidad de sobrevivir.

4.10. Desayuno escolar obligatorio

El desayuno es la comida que rompe el ayuno que se ha iniciado la noche anterior, y también brinda a los niños los nutrientes necesarios para su crecimiento, es la forma de conseguir disminuir el índice de la desnutrición.

El desayuno escolar obligatorio es la figura legal que busca que todos los niños del país reciban diariamente en el colegio o escuela un desayuno nutritivo y adecuado a su edad, que sea brindado por el gobierno de la República de Guatemala. La importancia de esta



figura legal es regular las penas que se adquieren por la violación al derecho a la alimentación de los niños de Guatemala.

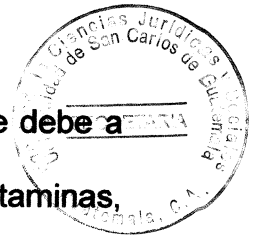
El desayuno escolar obligatorio debe ser un desayuno que cuente con todos los alimentos necesarios para brindar los nutrientes que necesitan los niños, no debe ser un desayuno alto en calorías y grasas o ser excesivo, ya que esto ocasionará otros trastornos en la salud de los menores.

La alimentación es la base de una buena nutrición, para lograr nutrirse correctamente, el cuerpo debe consumir alimentos, que no solo le proporcionen vitaminas y minerales, sino que también aquellos que le proporcionen energía.

El desayuno es la base de una alimentación adecuada, ya que el desayuno brinda la mayoría de nutrientes y energías que las personas necesitan para llevar a cabo su día a día.

En la República de Guatemala se encuentra estipulado dentro su ordenamiento jurídico que el Estado tiene obligación de proporcionar alimentos a su población, que sean nutritivos y les ayuden a crecer.

Sin embargo, la creciente desnutrición nos permite ver que existe una constante y persistente violación a los derechos humanos, en especial en el caso de los menores de edad, ya que son ellos uno de los grupos más propensos a sufrir enfermedades.



Los niños necesitan más nutrientes y energías que una persona adulta, esto se debe a que ellos están en proceso de desarrollo y crecimiento, y si no obtienen las vitaminas, minerales y energías que necesitan, desarrollarán trastornos alimenticios como la desnutrición. No existe en la República de Guatemala, una figura legal que asegure a la población que los niños recibirán por parte del Estado alimentos. El Estado de Guatemala al ver el creciente índice de desnutrición, ha creado distintos programas con el objetivo de lograr disminuir la desnutrición. En la mayoría de los programas que se han creado con el objetivo de disminuir la desnutrición se tiene idea que los niños necesitan alimento a cualquier hora de la mañana media vez sea nutritivo, por lo que han ofrecido brindarles a los menores una refacción diaria.

Sin embargo, la refacción no es la hora ideal para que los niños reciban los nutrientes necesarios. Estos deben ser recibidos inmediatamente después de terminado el ayuno que se realiza mientras la persona duerme.

Al finalizar este ayuno, el cuerpo necesita nutrientes, vitaminas, minerales y energía que le permitan dar inicio a su nuevo día, por esto, estos programas no lograron disminuir la desnutrición.

Los programas creados por el Estado de la República de Guatemala para disminuir la desnutrición no han logrado alcanzar su meta, debido a que el grupo social al que estaban dirigidos era muy pequeño, no logran cubrir a la cantidad de personas que se esperaba proteger, no logran la reducción en un 10% de la desnutrición, no se cumplen en toda la República, etc.



Esto presenta una inconstitucionalidad muy grave, ya que el Estado de Guatemala ha firmado tratados internacionales al respecto, y en las normas legales nacionales se encuentra explícito, que el gobierno de Guatemala, debe brindarles alimentos a su población y la posibilidad de conseguir alimentos para nutrirse.

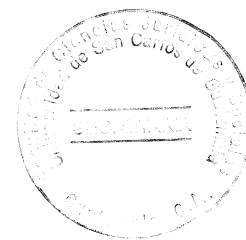
Por ello, propongo se cree la figura legal del desayuno escolar obligatorio, la cual obligará al Estado a brindarles a todos los niños del país un desayuno escolar obligatorio al momento de llegar a su escuela, con el fin de mejorar su desarrollo y su calidad de vida.

El objetivo de la creación de esta figura legal no es solamente regular la obligación del Estado de brindar alimentos a los menores para que estos se nutran, sino también asegurar la seguridad alimentaria de la población, y sancionar a aquellos que cometen la violen al derecho a la alimentación de los menores. Por todo lo antes expuesto, es de vital importancia que el desayuno sea obligatorio en las escuelas y se vuelva una figura legal del ordenamiento jurídico, esto aseguraría que se cumpliera la norma constitucional, que la mortalidad infantil disminuya, el futuro del país mejore y se pueda progresar como Nación.

4.11. Propuesta de creación de la figura legal del desayuno escolar obligatorio

DECRETO NÚMERO: _____

EL CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE GUATEMALA



CONSIDERANDO:

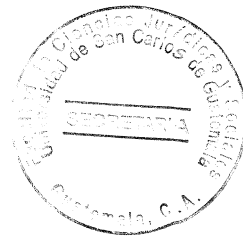
Que la alimentación es de primordial importancia y su consumo es fundamental para la salud, debido a que contribuye al desarrollo integral de los habitantes de la Nación, ayuda al crecimiento y desarrollo de los seres vivos, nutriendo a los niños y produciendo profesionales que colaboran al desarrollo social del país.

CONSIDERANDO:

Que la inexistencia de una figura jurídica dentro del ordenamiento legal que prevenga y evite las violaciones al derecho a la alimentación, lleva por consiguiente a un índice de violaciones a este derecho muy elevadas y los casos de omisión de la misma por parte del Estado representan una violación a la Constitución Política.

CONSIDERANDO:

Que es de suma importancia la regulación del derecho a la alimentación y el cumplimiento del mismo, reconociendo que la alimentación es parte integral de la persona, y que esta es inherente e indispensable para todos, ya que como consecuencia de la misma, una persona puede desarrollarse de forma integral.



CONSIDERANDO:

Que el derecho a la alimentación es un derecho constitucional que debe ser protegido por el Estado y debe ser asegurado por el mismo, sin distinción alguna, y de forma equitativa para la protección de la población.

POR TANTO:

En el ejercicio de las atribuciones que confiere el Artículo 171 en su literal a) de la Constitución Política de la República de Guatemala:

DECRETA

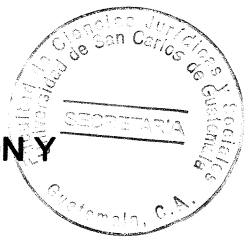
La siguiente:

REFORMA AL CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y JUVENTUD

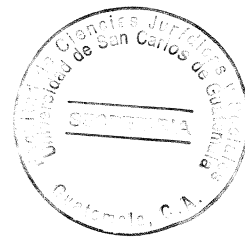
Artículo 9 Bis. Desayuno escolar obligatorio. El gobierno de Guatemala está obligado a prestarles a los niños de la República de Guatemala un desayuno escolar, el cual deberá ser suficiente y contar con los nutrientes necesarios para el desarrollo del niño. Al funcionario público obligado a cumplir con el siguiente mandado, y no lo cumpliere se le sancionará con una pena de prisión de 10 a 15 años.

Artículo 9 Tér. VIGENCIA. El presente Decreto entra en vigencia ocho días después de su publicación el Diario Oficial.

REMÍTASE AL ORGANISMO EJECUTIVO PARA SU SANCIÓN, PROMULGACIÓN Y
PUBLICACIÓN



PALACIO DEL ORGANISMO LEGISLATIVO.



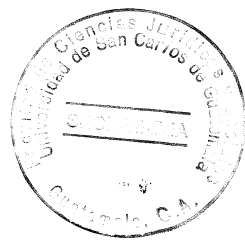
CONCLUSIÓN DISCURSIVA

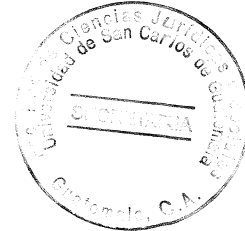
La desnutrición es un fenómeno que afecta a la humanidad, y Guatemala al ser parte de un grupo de países que sufren de subdesarrollo se ve afectado por esta enfermedad a un nivel superior del que se estimaba.

La desnutrición afecta en su mayoría a menores, debido a que no reciben los nutrientes necesarios para lograr un desarrollo completo. El desayuno es el tiempo de comida idóneo para recibir proteínas, nutrientes y energía, cuando se consume el desayuno se ayuda a nutrir el cuerpo y a brindarle la energía necesaria para la realización de las distintas actividades.

Los menores que no desayunan sufren de problemas de concentración y memoria en sus primeras actividades del día, ocasionando que les sea complicado entender la materia que se está impartiendo.

Por ello, se recomienda que se les ofrezca a los menores un desayuno escolar obligatorio con el fin de combatir la desnutrición que sufren los niños de Guatemala. Estudios nutricionales han demostrado que la base de una correcta alimentación para un niño debe ser acompañada de las tres o seis comidas al día, en especial el desayuno.





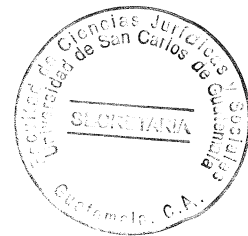
ANEXOS

Anexo I

La FAO patrocina el siguiente listado de los alimentos que forman una dieta balanceada:

Cuadro 1: Categorías de alimentos requeridos para una dieta balanceada

Alimentos Básicos	Alimentos ricos en energía	Alimentos ricos en proteína	Alimentos que contienen vitaminas y minerales
CEREALES	Mantequilla	DE ORIGEN VEGETAL	FRUTAS FRESCAS Y HORTALIZAS
Maíz	Manteca de leche de búfalo	Frijoles	Hortalizas de hojas verde Oscuro
Mijo	Manteca	Arvejas	Naranjas y frutas y verduras de color amarillo
Arroz	Margarina	Maní	Frutas cítricas
Trigo	Aceite	Soja	Guayaba
Teff	Azúcar	Lentejas	
		Garbanzos	

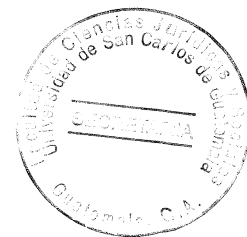


ALIMENTOS FECULENTOS			
Plátanos		DE ORIGEN ANIMAL	
Yuca		Carne	
Patatas		Pescado	
Name		Huevos	
		Leche y productos lácteos	
		Insectos	43

Fuente: alimentos y nutrición en el manejo de programas de alimentación a grupos. FAO, 1993b

El cuadro arriba presentado, señala un listado de los alimentos que componen una dieta adecuada, y que son elementales también para ofrecer una nutrición adecuada para las personas.

⁴³ Lathan. Op. Cit. Pág. 136.



Anexo II

Se presenta a continuación los alimentos ideales para la dieta de un niño que se encuentran cursando el colegio en la etapa primaria, hay distintos alimentos que son más necesarios que otros en las distintas etapas de la vida.

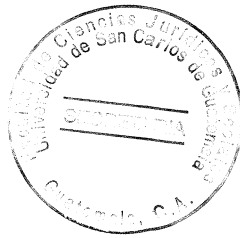
Cuadro 2: Necesidades de energía durante el primer año del niño

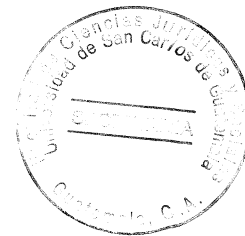
Edad (<i>meses</i>)	Requerimiento de energía (<i>kcal/kg</i>)
0-3	120
3-6	115
6-9	110
9-12	105
Promedio	112 ⁴⁴

Fuente: nutrición humana en el planeta en desarrollo. FAO. p. 45.

El precedente cuadro, indica la cantidad de energía que necesitan los menores en las distintas etapas de su infancia.

⁴⁴ *Ibid.* Pág. 176.





BIBLIOGRAFÍA

ARANGO DURLING, Virginia. **Introducción a los derechos humanos**. Panamá, 2000.

CARVAJAL AZCONA, Ángeles. **El desayuno saludable**. México, D.F.: Ed. Social, 1999.

Derechos Humanos. **Preguntas y respuestas**. Nueva York, 1989.

Desnutrición infantil en América Latina y El Caribe, 2006.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. **Glosario de términos sobre desnutrición**, 2012.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. **Glosario de nutrición, un recurso para comunicadores**, 2012.

Instituto de Nutrición y Salud Kellogg's. **Dieta y salud**. México, D.F., 2011.

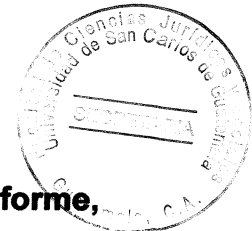
LATHAN, Michael. **Nutrición humana en el planeta en desarrollo**. Roma, 2009.

MARTÍNEZ, Rodrigo y Andrés Fernández. **Desnutrición infantil en América Latina y El Caribe**. México, D.F., 2016.

MARTORELL, Reynaldo. **La desnutrición crónica en Guatemala**. Guatemala, 2012.

Naciones Unidas. **Los derechos del niño**, 1990.

Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos. **El derecho a: alimentación, educación, salud, vivienda y trabajo**, 2001.



Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala. **Décimo informe, situación de la niñez en Guatemala.** Guatemala, 2005.

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. **El derecho a la alimentación, directrices voluntarias,** 2005.

Organización Mundial de la Salud. **Estadísticas sanitarias mundiales,** 2004.

POLO, Luis Felipe y Mónica Melgar. **Análisis comparativo del Código de Menores con la Convención sobre los Derechos del Niño y la Constitución Política de la República de Guatemala.** Guatemala, 1989.

POLLIT, Ernesto. **La nutrición y el rendimiento escolar.** París, 1984.

Programa de Derechos Humanos del Centro de Europa. **El derecho a la alimentación,** 2005.

www.lifeder.com/enfermedades-nutricionales/

www.innatia.com/s/c-el-desarrollo-infantil/a-que-desarrollo-infantil.html

www.madrid.org/sc/Satellite?cid=1161769234512&pagename=PortalSalud/Page/PTSA_pintarContenidoFinal

www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/geos/gt.html

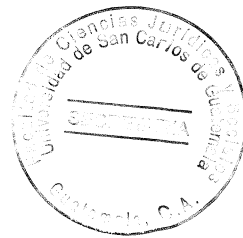
www.espanol.mapsofworld.com/continentes/norte-america/guatemala/breve-historia-de-guatemala.html

www.americas-fr.com/es/historia/guatemala.html

www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=82

www.medlineplus.gov/spanish/ency/article/000404.htm

www.enfnutricionales.blogspot.com/p/desnutricion-proteico-calorica.html



www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0g.htm

www.escuelapedia.com/piramide-alimenticia/

www.botanical-online.com/desnutricion_consecuencias_graves.htm

www.caritasarquidiocesana.org/desnutricion-causas-consecuencias/

www.dietistasnutricionistas.es/desnutricion-infantil/

www.salud180.com/salud-z/desnutricion

www.zonadiet.com/nutricion/piramide.htm

www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-37682011000500004&lng=es&nrm=iso

www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/nutricion/temas-relacionados/desnutricion.html

www.fao.org/3/a-i3448s.pdf

www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf

www.nutricionyestilodevidasaludable.blogspot.com/2009/06/concepto-de-salud-malnutricion.html

www.tratamientosdeobesidad.com/los-casos-mas-famosos-de-obesidad/

www.cosasdesalud.es/principales-factores-provocan-desnutricion/

www.salud180.com/maternidad-e-infancia/5-factores-de-la-nutricion-infantil

www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/factores-desnutricion-infantil/

www.who.int/whosis/whostat/ES_WHS2011_Full.pdf

www.lifeder.com/caracteristicas-consecuencias-desnutricion/

www.todosayudan.com/la-desnutricion-invisible/

www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2012/rr122d.pdf

www.desnutricioninfantilletoescritura.blogspot.com/2009/10/la-desnutricion-severa.html



de las Naciones Unidas para la www.Fondo de las Naciones Unidas para laInfancia.org/spanish/sowc98sp/fs01sp.htm

www.dietistasnutricionistas.es/desnutricion-infantil/

www.old.Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.es/sites/www.Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.es/files/Dossierdesnutricion.pdf

www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S2304-37682011000500003&script=sci_arttext

www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-37682011000500004&lng=es&nrm=iso

www.ohchr.org/SP/Issues/Pages/WhatareHumanRights.aspx

www.humanium.org/es/historia/

www.fao.org/docrep/016/ap554e/ap554e.pdf

www.plataformacelac.org/es/derecho-alimentacion/PER

www.alfidigital.blogspot.com/2008/03/partes-de-la-constitucin-de-guatemala.html

www.nutricionysalud.org.es/alimentos-energeticos

www.somosjaguares.com/concurso/el-tema-de-hoy/401-2/

www.pochove.blogspot.com/2012/02/alimentos-plasticos.html

www.alimentos-organicos.com.ar/alimentos-organicos

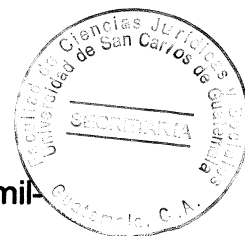
www.botanical-online.com/alimentosnaturaleslistado.htm

www.sanopordentro.com/alimentos-inorganicos.html

www.dietadecarbohidratos.blogspot.com/2010/03/clasificacion-de-los-carbohidratos.html

www.zonadiet.com/nutricion/grasas.htm

www.es.wfp.org/Guatemala-lanzan-Mi-comidita-para-prevenir-la-desnutricion-infantil



www.sesan.gob.gt/index.php/noticias/region-central/item/1739-la-ventana-de-los-mil-dias-busca-prevenir-y-erradicar-la-desnutricion

www.estrategiaynegocios.net/csp/mediapool/sites/EN/CentroAmericayPlaneta/CentroAmerica/Guatemala/GTSociedad/story.csp?cid=472155&sid=1422&fid=330

www.prensalibre.com/guatemala/politica/crean-mas-burocracia-para-combatir-la-desnutricion

www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/1249/1/Curso-sobre-terminologia-basica-en-Nutricion-Metabolismo-Macronutrientes-Micronutrientes-Dieta-concepto.html

www.natursan.net/cuantas-comidas-hacer-al-dia/

www.pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672007000200015

www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372011000400003

www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/caracteristicas-del-desayuno-saludable-ideal-12994

www.gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/403-408%20NUTRICION.pdf

www.platea.pntic.mec.es/~jsanch14/sp65.htm

www.zonadiet.com/alimentacion/desayuno.htm

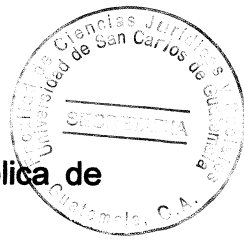
www.alimentacion-sana.org/informaciones/novedades/desayuno.htm

Legislación:

Constitución Política de la República de Guatemala. Asamblea Nacional Constituyente, 1986.

Convención sobre los Derechos del Niño. Alto Comisionado para los Derechos Humanos, 20 de noviembre de 1989.

Código de la Niñez y Juventud. Decreto 78-1996 del Congreso de la República de Guatemala, 1996.



Ley del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Decreto 32-2005 del Congreso de la República de Guatemala, 2005.

Plan Pacto Cero Hambre. Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional, 2012.