

**SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
SERVICIOS EDUCATIVOS
DEL ESTADO DE CHIHUAHUA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 08-A**

**ESTRATEGIAS DIDACTICAS QUE FAVORECEN
LA FORMACION DE HABITOS ALIMENTICIOS EN LOS ALUMNOS
DE PREESCOLAR DE LA COMUNIDAD DE LA CUMBRE,
URUACHI, CHIHUAHUA**



ANA LILIA ROCHIN GONZALEZ

**PROPUESTA PEDAGOGICA
PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN EDUCACION PRIMARIA
PARA EL MEDIO INDIGENA**

CREEL, CHIH., OCTUBRE DE 1997



DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Chihuahua, Chih. a 24 de Octubre de 1997.

C. PROFR.(A) ANA LILIA ROCHIN GONZALEZ

En mi calidad del Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado **“ESTRATEGIAS DIDACTICAS QUE FAVORECEN LA FORMACION DE HABITOS ALIMENTICIOS EN LOS ALUMNOS DE PREESCOLAR DE LA COMUNIDAD DE LA CUMBRE, URUACHI, CHIHUAHUA”**, opción Propuesta Pedagógica a solicitud del **C. ING. JAIME MANUEL GARCIA QUINTANA**, manifiesto a usted que reúne los requisitos establecidos al respecto por la institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar examen profesional.

ATENTAMENTE
“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”



PROFR. JUAN GERARDO ESTAVILLO NERI
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN
DE LA UNIDAD 08-A DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL.

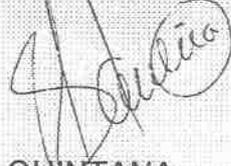


S. E. P.
Universidad Pedagógica Nacional
UNIDAD UPN 081
CHIHUAHUA, CHIH.

ESTA PROPUESTA FUE REALIZADA BAJO LA DIRECCIÓN DEL (LA)

ING. JAIME MANUEL GARCIA QUINTANA

REVISADO Y APROBADO POR LA SIGUIENTE COMISIÓN Y JURADO
DEL EXAMEN PROFESIONAL:



PRESIDENTE: ING. JAIME MANUEL GARCIA QUINTANA

SECRETARIO: LIC. GABRIEL MANUEL ORTIZ SERVIN

VOCAL: LIC. ESTHER SOTO PEREZ

SUPLENTE: _____

CHIHUAHUA, CHIH., A 24 DE OCTUBRE DE 1997.

INDICE

	Página
PROLOGO	5
INTRODUCCION	6
EL CUERPO CENTRAL	10
1. La formación de hábitos alimenticios	10
Justificación	11
Objetivos	12
1.1 Los propósitos de la enseñanza	13
1.2 El contexto cultural y los marcos de referencia de los alumnos	20
1.3 Ubicación en el plan de estudios de preescolar	21
2. El proceso de indagación y las concepciones del docente	22
2.1 Problemas con base a los conocimientos	22
2.2 Proceso de indagación para la construcción de conocimientos	24
2.3 Los conocimientos adquiridos	25
2.4 El valor que tuvo la indagación para el diseño y aplicación de la estrategia didáctica	29
3. Los alumnos, características y modos de aproximación a los contenidos	30
3.1 Características generales	30

3.2 Ideas de los alumnos en relación a los contenidos	32
4. La estrategia de enseñanza	32
4.1 Descripción del diseño realizado	32
4.2 Estrategias metodológicas	35
5. Descripción y análisis de la información recabada	51
5.1 Como se realizó la aplicación de la estrategia	51
5.2 Modificaciones hechas al diseño	51
5.3 Conocimientos, habilidades y actitudes que adquirieron los alumnos	52
6. Conclusiones	52
 BIBLIOGRAFIA	 55
ANEXOS	58

PROLOGO

El lograr la formación integral de los individuos es función de todo educador, por lo que éstos deben tomar en cuenta todos los aspectos de la vida personal del individuo para poder llevarlo a una verdadera formación del conocimiento; y es en la etapa de preescolar a la cual abocamos este trabajo la más factible para asentar las bases sobre las cuales las habilidades psicomotoras, cognoscitivas y afectivas tendrán su verdadero sustento.

Quiero en primer lugar dar las gracias a todas las personas que colaboraron conmigo en la elaboración de este trabajo y muy especialmente a mis alumnos de preescolar, ya que sin ellos no hubiese sido posible tal documento; así también a los asesores por sus consejos y sugerencias, lo cual facilitó enormemente mi trabajo de investigación, pues sin su constante ayuda me habría sido imposible llegar a tal logro. A todos ellos mi más sincero agradecimiento.

Deseo también expresar especial gratitud a mi familia, que me ha dedicado lealtad y apoyo cuando más los he necesitado.

Agradezco también a mis amigos por su constante amabilidad y ayuda ya que el ánimo y los consejos prestados influyeron mucho para que yo pudiese realizar esta investigación. Por esto y por todo mil gracias.

A Dios, por haberme permitido salir avante en la elaboración de este trabajo.

INTRODUCCION

Debemos tomar en cuenta que la educación preescolar es tanto o más importante que la de los otros niveles, como pueden ser primaria, secundaria o profesional pues es precisamente la etapa preoperatoria una de las más decisivas en el desarrollo del niño; en esta se da preferencia a las edades de 4 a 6 años para cursar el preescolar, con el propósito fundamental de que la mayoría de los niños puedan adquirir los beneficios de por lo menos un mínimo de un año de atención educativa en el jardín, antes de su ingreso a la educación primaria.

La formación adquirida durante los años de preescolar pasa a ser elemento fundamental en el proceso de educación básica pues es en esta etapa donde el niño puede lograr el total desarrollo de sus habilidades cognoscitivas y psicomotoras y algo que resulta por demás importante su proceso de desarrollo afectivo social. En la medida en que se logren estos objetivos podrá establecerse una base de continuidad con lo que vendría a ser la escuela primaria.

1.1 Los propósitos que orientaron la realización de la propuesta pedagógica

Esta propuesta se elaboró a partir de las inquietudes dentro de la práctica docente en un grupo de preescolar atendido; respecto al grado de desnutrición en el que se encuentran los niños, lo cual puede traer como consecuencia la falta de interés y participación que el grupo manifiesta dentro del aula. Mediante el análisis profundo del problema se proponen alternativas viables para tratar de mejorar los hábitos alimenticios de los alumnos; dichas alternativas están dadas en el desarrollo de las estrategias

que damos a conocer más adelante.

1.2 El enfoque que sustenta la propuesta

Solo mediante la participación conjunta entre niños y educador y con el apoyo comprometido de padres de familia, será posible que el infante de preescolar avance en el propósito de este trabajo, que consiste en construir un concepto formal e integral de la alimentación nutricional haciendo uso de los recursos con que se cuenta, para que al tener oportunidad, los niños puedan ponerla en práctica en beneficio de su salud para favorecer su desarrollo en todos los aspectos -afectivo- social, psicomotor, creativo y de comunicación.

1.3 Los principios metodológicos que se tomaron en cuenta para el diseño y puesta en práctica de la estrategias didáctica

Se tomaron en cuenta los resultados arrojados por el diagnóstico inicial de nutrición, poniendo en práctica estrategias que surgieron del interés que mostraron los niños por el tema; se les dejó ser y hacer en el desarrollo de las actividades, sin que existiera la intervención directa por parte de la educadora de la cual su función fue de moderadora.

Mediante pláticas informales en grupo se fueron comprobando los conocimientos adquiridos, promoviendo que se externaran opiniones de la actividad anterior antes de iniciar la nueva con relación a la nutrición.

1.4 Los problemas de enseñanza en el campo que se identificaron, que dieron lugar al desarrollo de la propuesta pedagógica

Los problemas detectados en el grupo de preescolar y que llevaron a la realización de la presente propuesta pedagógica fueron la falta de interés hacia las actividades que se realizaban, marcando agotamiento a muy poco tiempo de haber iniciado las labores del día, esto, aunado al bajo desarrollo de las áreas cognoscitiva y psicomotriz nos llevaron a buscar estrategias, que nos condujeran al mejoramiento de esta situación.

1.5 Resumen de los puntos centrales que desarrolla en el análisis y en las conclusiones

Mediante el juego y la comunicación grupal se logró que los alumnos sean capaces de sugerir un menú completo, lo que representa un indicio del concepto que se formó sobre la buena alimentación, la cual al ser apropiada redundó en un cambio significativo en el proceso de adquisición del conocimiento, pues el preescolar al tomar conciencia de lo que es apropiado para él, participará activamente dentro de su propio proceso de formación al exigir lo que él sabe que le hace falta.

1.6 El trabajo para su organización está conformado por cuatro partes

La primera parte consta de los preliminares y la integran la portada, portadilla, índice, prólogo o prefacio y la introducción.

La segunda parte es el cuerpo central del documento, en este se especifica el problema, delimitación, justificación y objetivos, haciendo mención del contexto cultural y los marcos de referencia de los alumnos, presentando también el proceso de indagación y las concepciones del docente, valorando todo este proceso de análisis o construcción de conocimiento y la importancia de estos en la elaboración y aplicación de

las estrategias didácticas, en donde se hace mención de la importancia que tiene la alimentación dentro del desarrollo del niño.

Esta parte también menciona las conclusiones generales como el apartado de cierre de los asuntos tratados en el documento.

La tercera parte hace mención del aparato crítico, que está conformado por el conjunto de notas y referencias bibliográficas que amplían, aclaran y contribuyen a fundamentar los diferentes planteamientos que se desarrollan en el trabajo muy particularmente en el cuerpo central del documento. En este apartado, también se incluye la bibliografía.

Y como cuarta y última parte se hace mención de los anexos que constan de documentos que aportan información complementaria al trabajo.

El presente documento intenta solamente ser una aportación más que contribuya en la medida de lo posible, a enriquecer el nivel educativo de nuestras escuelas, a través del desarrollo integral de los alumnos, tomando en cuenta el papel primordial en su formación de la buena alimentación que reciban.

EL CUERPO CENTRAL

1. La formación de hábitos alimenticios

Llega un momento en que todo individuo ha de separarse del contexto familiar, para conocer otros medios, otras personas y en sí un sin fin de costumbres ajenas a él. Los infantes que por vez primera salen del seno familiar resienten tan brusco cambio.

En una edad tan importante como lo es la de preescolar, de 3 a 5 años, se requiere que el niño reciba una alimentación adecuada y nutritiva ya que ésta determinará el desarrollo físico y mental propio de una persona sana. La base está en variación de alimentos que los niños adquieran diariamente y que más que satisfacerlos físicamente los nutra y ayuden en el proceso normal de su desarrollo.

Un niño bien alimentado será activo e inquieto dejándose notar en el preescolar al convivir con niños ajenos a él en este primer peldaño de su formación escolarizada.

La información que se presenta pretende ser una aportación a uno de los problemas más característicos de las comunidades indígenas -la alimentación- pobre en su mayoría y donde generalmente todos los niños se encuentran con un alto grado de desnutrición: bajos de peso, de estatura y en ocasiones enfermos.

El niño aprenderá a distinguir cuáles de los alimentos que ingiere son benéficos para su cuerpo y que le darán la capacidad que necesita para realizar sus actividades.

La edad es un factor que siempre debe tomarse en cuenta en la alimentación de una persona, en este caso, los niños para alcanzar su desarrollo normal, necesitan que su alimentación sea rica en proteínas animales, además de contener los demás nutrientes como vitaminas, grasas, minerales y azúcares (ver anexo).

Es en razón de este problema que se pretende colaborar y buscar resultados favorables a la siguiente interrogante: ***¿qué estrategias didácticas favorecen la formación de hábitos alimenticios en los alumnos de preescolar de la comunidad indígena La Cumbre, municipio de Uruachi, Chih.?***

Justificación.

Uno de los aspectos más importantes para el desarrollo de una población lo constituye la salud de las personas; los indicadores referidos a ellas permiten conocer las carencias y deficiencias nutricionales, producto de las condiciones de vida de los habitantes. Hace algunos años se considera que una persona sana era la que visible o aparentemente no estaba enferma, o bien no mostraba signos de malestar. Ahora los médicos coinciden en que la salud no es la ausencia de enfermedad sino el completo bienestar mental, físico y social (1) pero la base de este bienestar se encuentra principalmente en la alimentación.

El atender el desarrollo gradual e integral del niño que se encuentra en el nivel preoperatorio, es objetivo de la educación preescolar; en la elaboración del programa oficial se tomó como centro del proceso

(1) SEP. Monografía Estatal Chihuahua. "Salud y nutrición". México, D.F. pág. 172.

educativo al niño y sus características propias, fundamentales en la realización de dicho programa. Sin embargo, pudiera decirse que si las actividades propuestas están basadas en la teoría de este programa, el desarrollo del niño debería de verse estimulado. A pesar de esto no siempre es así, ya que los pequeños siguen presentando dificultades en su desarrollo pleno y en la construcción del conocimiento.

Estudios realizados en esta comunidad por parte de algunas dependencias, demuestran que los niños de esta área rural están en un gran porcentaje mal nutridos. A causa de ello su coeficiente intelectual no logra asimilar totalmente los conocimientos y tienen una memoria olvidadiza.

Los alimentos contienen nutrientes como proteínas, vitaminas, minerales, azúcares, grasas y agua que proporcionan al organismo lo necesario para vivir. Huevo, leche y carne son alimentos que contienen casi todas las sustancias necesarias, ya que son ricos en proteínas, pero muchas familias no los pueden adquirir; o mejor dicho, si cuentan con éstos pero la mala organización y la falta de información de los padres de familia repercute en los niños de preescolar, de la familia y de la comunidad en general.

Un niño mal alimentado lo deja notar en su rendimiento físico y mental no apropiado a su edad y a las necesidades que ésta requiere.

Dada la relevancia de lo que es el tema de la alimentación y de la importancia de la problemática presentada se proponen los siguientes:

Objetivos.

- Presentar estrategias didácticas para favorecer el desarrollo integral del

alumno.

- Propiciar un ambiente de trabajo en la educación preescolar para que el niño reflexione y construya una idea sobre alimentación.
- Planear situaciones educativas para que el niño descubra la importancia de la alimentación en el cuerpo al momento de realizar algún ejercicio físico e intelectual.

1.1 Los propósitos de la enseñanza

El aprendizaje que recibe el niño vienen de dos rubros muy importantes los cuales son un proceso significativo de enseñanza: esos son la educación formal y la educación informal.

- Educación formal. Se denomina así el sistema de enseñanza que al ser impartida por instituciones específicas (escuelas) se rige por un cierto número de normas que regulan la conducta de quien imparte dicha educación y de quienes reciben ésta basada en planes y programas previamente elaborados que tienen como objetivo transmitir un cierto tipo de conocimientos, los cuales pueden variar de acuerdo a la institución por la que son impartidos.

El conjunto de conocimientos adquiridos en una institución vienen a dar como resultado la formación de individuos capaces de desenvolverse dentro del sistema de normas y valores implantados por la sociedad en la cual se encuentran inmersos.

Cabe resaltar que los planes y programas empleados para la educación

están siempre determinados por el poder marcado por el sistema dentro de las diferentes sociedades.

- Educación informal. Es el proceso de adquisición de conocimientos que en la mayoría de los casos se dan de forma empírica. En este proceso interfieren la familia el entorno que rodea al niño, los medios de comunicación, la iglesia, los procesos políticos entre otros mismos que marcan la pauta a seguir para la adquisición del conjunto de normas y valores que son apreciados dentro del conjunto social.

Primeramente un niño, por el contacto con sus padres, aprende a caminar, a comunicarse, a manifestar sus emociones e incluso a reprimirse en ocasiones; así como también las primeras normas de conducta hacia la sociedad y el respeto por la vida en general, después al entrar en contacto con la sociedad, primeramente a través de la escuela, aprende a convivir e interactuar con los demás, esto mediante el juego y posteriormente de manera más formal haciendo uso de los conocimientos adquiridos mediante la experiencia que le ha dejado este contacto con el mundo.

Teoría Psicogenética.

La Teoría de Piaget nos lleva a comprender que el pensamiento se construye desde el primer instante en que el individuo entra en contacto con su entorno social y material, a partir de esto nosotros podemos entender el desarrollo del niño, su personalidad y la conformación de su intelecto.

El papel del jardín de niños en esta etapa es de vital importancia pues

desde esta edad el niño es ya una persona capaz de actuar, pensar y sentir por sí mismo y que como tal debe ser tratado y debe fomentarse un medio que favorezca su socialización de acuerdo a las características propias de su etapa de desarrollo, mismas que deberán encaminarse a la formación de personas autónomas en etapas posteriores de su vida, tanto en el ámbito emocional como intelectual, todo esto propiciando la integración al grupo social al que pertenece. Esta Teoría tiene como objeto "que sea el niño quien construya su mundo a través de las acciones y reflexiones que realiza al relacionarse con los objetos, acontecimientos y procesos que conforman su realidad". (2)

Los educadores deberán brindar al niño una gran variedad de alternativas para que sea él mismo quien cuestione e indique situaciones de su cotidianidad.

Conocimiento.

Según esta teoría el niño construye su conocimiento a partir de lo vivido de manera personal y de la acción que dichas situaciones ejerzan sobre él, logrando incorporarlas a su experiencia.

Piaget menciona tres tipos de conocimiento:

Físico.- Es la apropiación que el niño hace de las características particulares de lo que él percibe de forma directa mediante el contacto con su realidad inmediata. "El conocimiento físico se caracteriza por la regularidad de la reacción de los objetos". (3)

(2) SEP. Programa de educación preescolar. México. Ant. complementaria. Octavo semestre. UPN. pág. 136.

(3) Ibidem. pág. 141.

Lógico matemático.- Este conocimiento se da mediante la formulación de una idea o una imagen dentro del pensamiento (abstracción reflexiva). Las relaciones y características de los objetos así como su agrupamiento se dan de manera lógica mediante la acción directa del niño sobre ellos.

Conocimiento social.- La principal característica de este conocimiento es que se manifiesta de forma indiscriminada, pues se origina del consenso socio-cultural establecido.

Aprendizaje.- Es el proceso mediante el cual el ser humano se apropia de los conocimientos que son resultado del estudio a través de la observación y la reflexión del medio. En este proceso influyen algunos factores como son: maduración, experiencia, transmisión social, equilibración (asimilación, acomodación, adaptación).

Asimilación.- Es la apropiación que el niño hace del conocimiento, logrando su conceptualización.

Acomodación.- El niño estructura y clasifica el conocimiento para lograr adaptarlo a las distintas situaciones en que deberá dar solución a una problemática haciendo uso de este conocimiento.

Adaptación.- Es el uso adecuado que el niño da al conocimiento de acuerdo a su propia clasificación.

Equilibrio.- Este factor es resultado del óptimo desarrollo de los factores anteriores. Es en este momento cuando realmente el niño construye su conocimiento.

Mediante la conceptualización, estructuración, clasificación y funcionalidad de los objetos de estudio se alcanza el equilibrio y como ya se mencionó es en esta interrelación donde se logra la construcción del conocimiento, pues es este el proceso real del aprendizaje.

Estos elementos no se dan por sí solos en el niño, sino que los adquiere por el contacto con el medio que lo rodea, así pues, la maduración no sólo se da en el aula, también mediante la acción que ejercen las personas que lo rodean puede ayudarlo a hablar mejor y a pensar de una determinada forma, adquiriendo así la experiencia necesaria para enfrentar las diversas situaciones que se le presenten en su vida cotidiana.

Todos estos elementos se pueden englobar en una sólo que es el de transmisión social, mediante el cual adquiere la equilibración de su aprendizaje.

Desarrollo.- La Psicogenética de Jean Piaget en su estudio del desarrollo neurológico del niño define el desarrollo como una búsqueda del equilibrio. En base a esto Piaget divide su estudio en 6 estadios o etapas.

Estadio de los reflejos o mensajes hereditarios.- Este comprende hasta las 2 semanas de vida del niño, siendo aquí donde se presentan un sinnúmero de actividades y reflejos innatos o hereditarios que le permiten dar respuesta a sus instintos básicos de atención y alimentación.

Estadio de los primeros hábitos motores, de las primeras percepciones organizadas y los primeros sentimientos diferenciados.- Esta etapa que abarca hasta los 4 meses aproximadamente el niño inicia nuevas formas de conocer lo que le rodea mediante el tacto y manipulación de los

objetos, asimismo es capaz de reconocer a ciertas personas (el padre y la madre).

Sensorio-motriz.- (Hasta los 2 años) Este tipo de inteligencia se da antes de la adquisición del lenguaje. En este estadio en vez de palabras, el niño se auxilia de conductas prácticas como solicitud de atención a una de sus necesidades básicas.

Esta etapa es parte de la adquisición de nuevas habilidades motrices del niño, pues empieza a controlar y coordinar sus movimientos. Aquí el niño sólo percibe la realidad en función de sí mismo, es lo que Piaget denomina como egocentrismo inconsciente, aún así esta construcción del conocimiento no requiere de la utilización del pensamiento, todo es aprendido de forma práctica.

Preoperatorio o de inteligencia intuitiva.- En esta etapa se encuentra el niño preescolar. Se extiende aproximadamente de los 2 años hasta los 6 o 7 años.

Este período está dado por dos grandes etapas; la del pensamiento simbólico y la del pensamiento intuitivo. En este momento con la aparición del lenguaje aparece también el pensamiento como tal.

Una primera etapa del pensamiento está basada en la mera incorporación o asimilación; es la que se denomina etapa del pensamiento simbólico, caracterizada por la presencia de juegos de imitación (muñecas, comiditas) o de carácter simbólico... "el juego simbólico no es un esfuerzo de sumisión del sujeto a lo real, sino por el contrario, una asimilación deformadora de lo real al yo".

Una etapa más avanzada la constituye el pensamiento intuitivo, en el que el niño no ha accedido todavía al estado lógico, sino

que se guía por la intuición. Así valorará la cantidad por el espacio que ésta ocupe, y no por criterios cuantificables. Entre esta etapa y la anterior, hay una serie de importantes acontecimientos, de los que podría saltar la etapa de los ¿por qué? Con estos ¿por qué? El niño no nos interroga sobre la finalidad. Estas preguntas presentan una significación indiferenciada, a mitad de camino entre la finalidad y la causa. (4)

Como manifestación del estado en que se encuentra el pensamiento del niño pueden apreciarse las siguientes características.

Animismo.- El niño dota de vida a todos los objetos.

Artificialismo.- El niño cree que todo ha sido hecho por el hombre o por un ser divino.

Realismo.- El niño confunde entre la realidad de lo que acontece con la fantasía de sus sueños o cuentos.

Dentro de los programas de educación preescolar se toma en cuenta para su estructuración los aspectos del desarrollo del niño en este período más relevantes como son: ..

La función simbólica.- Se da mediante la imitación y representación de situaciones u objetos aun cuando éstos no estén presentes (el juego simbólico).

Las preoperaciones lógico-matemático.- En ésta, el niño no utiliza el pensamiento abstracto, sino todo lo realiza a través de la manipulación de

(4) Enciclopedia autodidáctica Océano Color. Psicología de Piaget. México, D.F. pág. 509.

un objeto real. En este proceso se presentan la clasificación, la seriación, y la noción de conservación de número.

Las operaciones infralógicas o estructuración del tiempo y el espacio.- Esta se da alrededor de dos marcos de referencia: el espacio temporal y el lógico-matemático.

Operaciones concretas (6 a 10 años aproximadamente).- En esta etapa el pensamiento egocéntrico da paso al pensamiento lógico, el niño es capaz de reflexionar e interactuar con los demás en la medida en que aprende a distinguir entre sus puntos de vista y los de los demás. Esta etapa coincide con la entrada del niño a la educación formal o institucionalizada.

Operaciones formales (11 a 15 años aproximadamente).- Este período es de grandes cambios, tanto físicos como emocionales y sociales, pues el niño tiene frente a sí la perspectiva de su integración al mundo de los adultos. El pensamiento se caracteriza por su tendencia a ser abstracto. Según Piaget "el equilibrio se alcanza cuando la reflexión comprende que la función que le corresponde no es la de contradecir, sino la de anticiparse a interpretar la experiencia". (5)

1.2 El contexto cultural y los marcos de referencia de los alumnos

En la comunidad de La Cumbre, municipio de Uruachi, los niños quienes mas bien pertenecen a la cultura mestiza, se desenvuelven en un ambiente determinado por dos tipos de costumbres: por un lado están las tradiciones y costumbres de la cultura ralámuli a la cual pertenecían los

(5) Ibidem. pág. 510.

fundadores de la comunidad y por el otro lado la forma de ser y de pensar de la cultura mestiza que poco a poco se ha venido introduciendo en la comunidad creándose en ocasiones una mezcla de ambas lo cual ocasiona que los niños en determinadas circunstancias no sepan hacia cual de las dos formas de pensamiento orientar el suyo propio.

Esto a su vez propicia un alto índice de desinformación en lo que se refiere a alimentación balanceada que es el tema que se está abordando, pues la cultura mestiza introduce en estas comunidades la más de las veces productos industrializados de los llamados "chatarra" que por su sabor y presentación son cómodos para el consumo y los niños no toman en cuenta que ellos en su comunidad tienen productos con mayor valor nutritivo.

1.3 La ubicación en el plan de estudios de preescolar

El nivel que se ha tomado para la elaboración de esta propuesta pedagógica se ubica en el plan de estudios de preescolar, y específicamente en el programa de educación preescolar indígena, el cual tiene como propósito ofrecer un programa que responda a las especificidades lingüísticas y culturales de los grupos étnicos y de las finalidades del Sistema Educativo Nacional, expresadas en el Artículo 3º Constitucional.

El Programa de Educación Preescolar para Zonas Indígenas, presenta una propuesta de trabajo flexible, donde la educadora tiene la responsabilidad de seleccionar y organizar las actividades al contexto cultural de los alumnos y partiendo de los intereses que éstos manifiesten por alguna actividad.

Así pues el programa sostiene que la educación preescolar para zonas indígenas, debe partir de los marcos culturales del niño a efecto de favorecer aprendizajes significativos: la enseñanza y aprendizaje se darán en la lengua materna del niño; el juego es el medio natural de su aprendizaje, por lo que deberá favorecerse en las actividades a realizar y debe propiciarse la participación de la comunidad en las actividades del Centro de Educación Preescolar Indígena.

2. El proceso de indagación y las concepciones del docente.

2.1 Los problemas que formuló con base en los conocimientos que poseía y lo que desconocía

Como ya se había dejado notar a lo largo del documento, la comunidad que se tomó en cuenta para la elaboración de esta propuesta pedagógica, es de escasos recursos, la pobreza que en esta existe determina la mala alimentación de la población. Partiendo de lo que se podía apreciar a simple vista y debido al interés por el grupo escolar atendido (preescolar) se consideró llega a cabo una investigación de la cual resultó lo siguiente: en la comunidad, no existe ninguna fuente de trabajo y las personas sólo se ocupan de los asuntos agrícolas los cuales les sirven para subsistir habiendo que emigrar temporalmente a las zonas urbanas para complementar un poco la alimentación y el vestido; en fin las necesidades primordiales.

Comentando directamente con personas de la comunidad se ha llegado a la conclusión de que la mala alimentación no resulta de la escasez de recursos ya que se cuenta con una gran variedad de alimentos nutritivos que la naturaleza les ofrece, pero la falta de organización familiar o la

desinformación de las personas hace que no se aprovechen correctamente en una alimentación balanceada que se sabe todo individuo debe obtener para el buen funcionamiento de su cuerpo.

Para construir los conocimientos antes mencionados bastó preguntar a los alumnos qué había comido durante el día y así pudimos darnos cuenta de los alimentos que no se utilizan o se desaprovechan como variedad y complemento a la hora de servir.

Atribuimos todo esto a esa falta de información ya que ignoran cuan importante es aprovechar todo lo que tienen a la mano para que sus hijos crezcan sanos y fuertes, En un principio también desconocía mucho sobre el tema de alimentación, pero como ya se dijo antes el interés por los alumnos me llevó a indagar para tratar de aportar algo bueno al problema que ellos tienen por el cual se propusieron algunas estrategias didácticas formulándose la pregunta de la elección de los contenidos.

Fue una investigación muy importante, ya que se conoció el ambiente en el que se desarrollan los niños, adquirimos conceptos favorables para intentar dar solución al problema planteado, mismos que se especifican en las estrategias aquí propuestas, por otro lado se tuvo la oportunidad de poner en práctica los conocimientos que se tenían sobre el tema, valorando la información y complementándola según transcurría esta interesante investigación en la que tuve que inmiscuirme con la gente para conocer sus formas de vida y sobre todo conocer cómo seleccionan y preparar los alimentos con que cuentan para tratar de llevar una alimentación más o menos balanceada ayudando al desarrollo integral de sus hijos.

Pretendo que los niños formen su propio concepto mediante esta

propuesta pedagógica y que sirva tanto a ellos como a los padres de familia, comunidad y en general que desconocen la información básica que encierra el tema de alimentación, como base principal en la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos tanto referentes a este campo de la naturaleza como a los otros que en su conjunto llevan a la formación de personas autónomas capaces de desarrollar un buen papel acorde al medio ambiente en el que se desenvuelvan.

2.2 El proceso de indagación que realizó para la construcción de conocimientos

Para llevar a cabo el planteamiento de las estrategias didácticas que se sugieren en esta propuesta pedagógica tuve que hacer un análisis de los planes y programas de estudio para preescolar para poder darme cuenta de la inclusión que los mismos hacían del tema para aprovechar los nuevos conocimientos y llevarlos al aula.

Posteriormente me aboqué a obtener información acerca de la forma de alimentarse de los niños en sus casas y los recursos con que se cuenta, dicha información se logró mediante la aplicación de encuestas entre padres de familia y alumnos.

Recurrí a la bibliografía de que pude disponer para obtener información acerca de lo que es una alimentación apropiada para los niños en esta etapa, así como los requerimientos de los diferentes alimentos nutritivos diarios.

También se obtuvo en estos libros información acerca de cómo se pueden aprovechar mejor los recursos naturales del medio que a veces son

relegados por el desconocimiento de sus cualidades nutritivas o simplemente por darles poca importancia.

2.3 Los conocimientos adquiridos

Aún cuando contaba con cierto conocimiento del tema, desconocía por completo los requerimientos alimenticios de los niños en esta edad.

Después de haber realizado esta investigación puedo decir que

Los alimentos más adecuados para nosotros los seres humanos son especialmente los que contienen proteínas, vitaminas, minerales, azúcares y grasas, puesto que de ellos depende la reparación de los desgastes ocasionados por el funcionamiento de nuestro organismo, nos proporcionan calor y nos dan las energías necesarias para jugar, trabajar y estudiar. Es por eso que debemos estudiarlos y seleccionarlos, pues de los alimentos que tomamos depende principalmente: El desarrollo de los huesos y del cuerpo en general, el grado de salud del individuo, la fuerza para el trabajo, el estudio y el juego y la satisfacción y la alegría de vivir. (Ver anexo 1)

Los alimentos son las sustancias que introducidas en el organismo de una persona, animal o vegetal reponen el desgaste que estos seres sufren cuando sus órganos trabajan, y que les dan nuevas energías y los mantienen sanos.

No son los mismos alimentos para todos los seres; los indispensables para unos pueden no serlo para todos, y hasta podría dañarlos.

Casi todas las plantas se alimentan sólo con minerales; pero en cambio, los alimentos de los animales varían mucho; así la vaca come principalmente yerbas; el tigre, carne; el mono, frutas; la rana, insectos; y los seres humanos no comemos una sola clase de alimentos, nos alimentamos con vegetales, carnes y sustancias minerales. (Ver anexo 2)

No es el caso de la comunidad que dio pauta a la elaboración de este documento, en la cual se consumen platillos que no alimentan completamente al individuo. El problema es que no saben lo que es realmente comer balanceadamente, para ellos comer bien es comer algo sabroso y en cantidades abundantes. Desconocen que una comida completa no es la que nos satisface el estómago, sino que además de ser abundante, es de varios alimentos distintos. Aquí es que falló el popular dicho "panza llena corazón contento".

Mientras más alimentos distintos comamos, más oportunidad le damos a nuestro cuerpo de elegir lo que le hace falta para estar bien.

Podemos tomar de la naturaleza todo lo que nos hace falta para nuestro cuerpo y que esté en condiciones apropiadas; ya que ella nos lo brinda con sabiduría; sin embargo, debemos cuidarla y ayudarla, utilizando sólo los productos necesarios para nutrirlos y respetando la vida de las otras personas que, como nosotros, trabajan y se preocupan por conservar la vida. Lo importante realmente, no es tener mucho sino saber cuidarlo y utilizarlo.

Los alimentos más nutritivos, no tienen que ser forzosamente los más caros. Un sólo alimento no puede proporcionar al organismo humano todos los nutrientes que necesita.

Por esto la alimentación diaria de las personas debe contener la cantidad necesaria de proteínas, grasas, carbohidratos, sales minerales y vitaminas. Esto es lo que se llama una dieta balanceada.

Los alimentos están compuestos por cinco tipos de sustancias para nutrir, esto es, para dar energías al cuerpo, hacerlo crecer, mantenerlo sano y reconstruir algunas partes dañadas.

Estos cinco tipos de sustancias son: las proteínas, las vitaminas, los minerales, los carbohidratos (azúcares) y las grasas (lípidos).

Todos ellos se llaman nutrientes y cada uno cumple una función específica dentro de nuestro organismo.

Las proteínas.- ayudan a formar y a reponer los tejidos orgánicos, es decir, de los músculos, huesos y nervios y demás, nos protegen contra las enfermedades. La cantidad de proteínas, distintas en cada alimento, es la que da a éste valor nutritivo. (Ver anexo 3)

Las vitaminas.- son de gran importancia porque de ellas depende que los alimentos sean aprovechados por el organismo, por otra parte tienen mucho que ver con la salud, ya que su ausencia ocasiona muchas enfermedades. Así pues las vitaminas son sustancias necesarias para el organismo porque contribuyen a la asimilación de los alimentos. (Ver anexo 4)

Vitamina A.- favorece el crecimiento, contribuye a mantener en buen estado la piel y los ojos y facilita la adaptación de la vista a la obscuridad. Su deficiencia puede favorecer algunas infecciones en los ojos y en el aparato respiratorio.

Alimentos ricos en vitamina A.- chile pasilla, chile ancho, mantequilla, zanahoria, calabaza amarilla, rábanos, tejocotes, orégano, hígado de cerdo.

Complejo vitamínico B.- se conoce con este nombre a un grupo de vitaminas, algunas de las cuales se señalan a continuación:

Vitamina B1.- su deficiencia en el organismo produce una enfermedad llamada "beriberi", que es una alteración del sistema nervioso.

Alimentos ricos en vitamina B1.- tamarindo, ajonjolí, semilla de girasol, haba seca, garbanzo, frijol bayo gordo, caña de azúcar.

Vitamina B2.- si no se ingiere suficiente vitamina B2, puede producir inflamaciones en la lengua, alteraciones en la piel y cansancio de vista.

Alimentos ricos en vitamina B2.- hígado de res o cerdo, riñón de res, chile pasilla, chile morita, chile ancho.

Vitamina B3.- su deficiencia produce alteraciones de la piel y en el sistema nervioso.

Alimentos ricos en vitamina B3.- cacahuete, chile morita, chile piquín, hígado de cerdo y de res, guajolote, pescado lisa.

Vitamina C.- ayuda a prevenir enfermedades respiratorias e interviene en la formación de huesos y dientes. Su deficiencia produce inflamación y sangrado de las encías, enfermedad conocida con el nombre de escorbuto.

Alimentos ricos en vitamina C.- guayaba, marañón, coliflor, lima, naranja, limón, chiles, alfalfa, zapote negro.

Vitamina D.- ayuda a prevenir el raquitismo y las caries dentales; regula el aprovechamiento de calcio y fósforo, es indispensable asolearse para que el cuerpo lo aproveche.

Alimentos ricos en vitamina D.- aceite de hígado de bacalao, sardina, alfalfa, leche entera, cebolla, yema de huevo, hongos.

Los minerales.- están presentes en las células del cuerpo humano, acompañan a las proteínas en la construcción y reconstrucción de los tejidos orgánicos. (Ver anexo 5)

Los carbohidratos y las grasas.- son los que dan energía. Son las principales sustancias que en presencia del oxígeno, se queman en el organismo; por lo tanto son necesarias para darle calor. Parte de la grasa que comemos se acumulan como materiales de reserva. (6) (Ver anexos 6 y 7)

De manera que el secreto de una buena alimentación es combinar los distintos productos de estos grupos diariamente y así tendremos la energía, las proteínas, vitaminas y minerales que necesitamos. Como la variedad es muy grande podemos comer sabroso y nutrirnos bien.

2.4 El valor que tuvieron la indagación que realizó y las concepciones que adquirió de los contenidos para el diseño y la aplicación de la estrategia didáctica

(6) Enciclopedia médica moderna. pág. 68.

Para mí fue muy importante esta investigación puesto que me llevó a comprender la importancia de fomentar en los niños de preescolar buenos hábitos de alimentación, pues como pudimos darnos cuenta a lo largo de este documento es en esta edad cuando los niños adquieren las bases primordiales para su desarrollo no sólo físico sino también intelectual, por lo que podemos decir una buena educación preescolar nos da como resultado general, niños activos, dinámicos, seguros de sí, en fin autónomos y buenos estudiantes para el futuro.

Todo esto me facilitó la elaboración de estrategias didácticas para abordar el tema, pues pude tomar actividades del mismo medio para aplicarlas al programa formal. Que por ser de extracción local la aplicación y éxito de estas estrategias nos trajo resultados muy favorables en cuanto a la aceptación por parte de los alumnos de cada una de las actividades como sus logros académicos.

3. Los alumnos, características y modos de aproximación a los contenidos

3.1 Características generales

Como ya antes se mencionó, el grupo que se tomó en cuenta para la elaboración de esta propuesta pedagógica es de preescolar, niños que se encuentran entre los 3 y los 6 años de edad.

A pesar de ser una comunidad tarahumara, se ha perdido casi por completo la cultura puesto que sus costumbres y tradiciones se mezclaron con la cultura occidental por lo que los niños dentro y fuera del aula hablan el español; todos son monolingües en esta lengua. El grupo, en su mayoría, muestra gran interés en las actividades que se programan, y

especialmente en las que aquí se mencionan, puesto que es un tema de interés general y que está ampliamente relacionado con ellos, logrando así un proceso de aprendizaje significativo para todos.

Los alumnos tenían ideas vagas sobre el tema de alimentación, expresaban sus conocimientos muy incompletos pero interesantes a la vez logrando que se emprendiera la investigación para complementar el contenido.

A pesar de desconocer el tema, los niños se interesaron bastante en él, pues las actividades están muy acordes a su medio y edad por lo que se logró su participación activa y los contenidos abordados en cada actividad fueron comprendidos de mejor forma.

A continuación se anexa una gráfica descriptiva de las características generales de los niños del grupo de preescolar con el cual se inició la presente investigación.

CARACTERISTICAS GENERALES DE LOS ALUMNOS DE PREESCOLAR

NOMBRE	EDAD	SEXO	GRADO	GPO. ETNICO	LENGUA
CADENA MONTES GUADALUPE	5 AÑOS	F	3º	MESTIZO	ESPAÑOL
CAMPOS DELGADO SIXTO	4 AÑOS	M	2º	MESTIZO	ESPAÑOL
GIRON MANRIQUEZ ERIKA M.	5 AÑOS	F	3º	MESTIZO	ESPAÑOL
GIRON SANDOVAL RAMON H.	5 AÑOS	M	3º	MESTIZO	ESPAÑOL
GIRON TORRES BLAS JESUS	5 AÑOS	M	3º	MESTIZO	ESPAÑOL
GIRON TORRES SANTIAGO	4 AÑOS	M	2º	MESTIZO	ESPAÑOL
MANRIQUEZ CADENA RODOLFO	3 AÑOS	M	1º	MESTIZO	ESPAÑOL
MANRIQUEZ TORRES CONRADO	4 AÑOS	M	2º	MESTIZO	ESPAÑOL
MONTES PEREZ JAIME C.	4 AÑOS	M	2º	MESTIZO	ESPAÑOL
MONTES PEREZ ALFONSO	5 AÑOS	M	3º	MESTIZO	ESPAÑOL
PORTILLO GARCIA PASCUAL	4 AÑOS	M	2º	MESTIZO	ESPAÑOL
SOTO PEREZ LUIDEL	5 AÑOS	M	3º	MESTIZO	ESPAÑOL
TORRES ARANDA GRILDO	4 AÑOS	M	2º	MESTIZO	ESPAÑOL

3.2 Las ideas de los alumnos en relación con los contenidos

Realmente los niños tenían una idea muy superficial respecto a la alimentación que a su edad se debe llevar, hablamos sobre lo que sabían y expusieron sus ideas; algunas muy cortas que sólo consistían en comer algo, otras más extensas que se referían a varios grupos de alimentos, se analizaron estas ideas y con la ayuda de la educadora se que ampliando el concepto, puesto que pueden contar con los alimentos requeridos en una alimentación balanceada, haciendo notar la diversidad de productos que se pueden consumir y que tienen a la mano para variarlos, pero que por diferentes razones no las utilizan correctamente.

Se analizaron las ideas y sobre ellas se hizo la investigación, entre todos organizamos los grupos de alimentos y se elaboraron carteles con cada uno de ellos como son frutas, carnes, verduras y una serie de alimentos nutritivos que se obtienen de los animales que ellos aprovechan. Puesto que es algo que viven diariamente, los alumnos tuvieron muy buenas participaciones y las ideas que surgieron enseguida, fueron para reafirmar y construir aprendizajes significativos.

Surgieron así las estrategias didácticas para poner en práctica lo que habían aprendido logrando resultados muy positivos.

4. La estrategia de enseñanza

4.1 Descripción del diseño realizado

Los fundamentos teóricos

Este apartado tiene como fin recuperar los planteamientos menciona-

dos, para formular algunas estrategias didácticas, con la finalidad de favorecer en el niño de preescolar, el desarrollo integral de manera que construya conocimientos sobre alimentación de una forma espontánea y natural, utilizando como base el medio ambiente que le rodea.

Los contenidos que aquí se manejan se fundamentan en la Teoría Psicogenética de Jean Piaget, quien explica el proceso de aprendizaje y desarrollo como una construcción activa por parte del niño de su propio conocimiento y en particular en su teoría sobre el juego simbólico donde Piaget afirma que "el juego simbólico es vital para el desarrollo mental y emocional del niño" (7). Tiene muchas funciones y parece ser que los de edad preescolar lo necesitan en particular, para aceptar la vida con todas sus experiencias; alegres, tristes y enigmáticas. La mente del niño es demasiado inmadura para pensar las cosas; por tanto, necesita representarlas.

El tema que aquí se trabaja, esta guiado de acuerdo a un contexto no favorable para los niños y en sí para cualquier ser humano ya que las condiciones en las que viven son deprimentes, existe pobreza que afecta a su alimentación y por lo tanto a la salud del individuo, debido a ésto, los niños ignoran todo sobre este tema, para ellos alimentarse significa comer cuanto tiene hambre. Se pretende por medio de estas estrategias metodológicas que se manejan, dar referencias a los alumnos para que vayan ampliando el concepto de alimentación y así se den cuenta de que sus padres pueden hacer mucho por ellos aprovechando simplemente los recursos que la naturaleza les ofrece.

(7) NOVEMBER, Janet. El juego simbólico. Antología Ciencias Sociales. Séptimo semestre UPN. pág. 74.

Los principios metodológicos que guiaron la planeación

En un grupo escolar de 10 a 20 niños, una vez que se de la oportunidad de tratar el tema elegido en esta propuesta pedagógica y partiendo de los intereses del niño, la educadora, por medio de cuestionamientos, llevará el curso del tema favorablemente permitiéndole al niño construir su propio conocimiento por medio de la investigación y manipulación de objetos.

Tales estrategias se llevarán en un principio en el aula, donde la educadora tenga la oportunidad de cuestionar al alumno favoreciendo su reflexión acerca del objeto de conocimiento; posteriormente se trabajará fuera del aula y de la escuela según lo indiquen las situaciones de aprendizaje en el desarrollo de las actividades.

Estas actividades propuestas sostienen que la alimentación es una condición indispensable para la supervivencia del individuo ya que forma parte de las condiciones específicas necesarias para su pleno desarrollo. Un niño alimentado convenientemente, es un niño sano y en preescolar es posible observar que la creatividad se manifiesta en primera instancia por la vida de su propio cuerpo, ya que tiene dominio amplio de sus habilidades físicas, puede expresar infinidad de ideas y sentimientos por medio del juego corporal; igualmente un placer especial en el hecho de ponerse a prueba al ejecutar nuevos movimientos, al realizar proezas físicas y experimentar el intercambio de experiencias con sus compañeros, alcanzando así un grado cada vez mayor en la organización de sus estructuras físicas y cognitivas.

Los materiales sugeridos en las estrategias es necesario que se utilicen, pues motivan e incitan al niño a participar estimulándolo para conformar

hábitos alimenticios.

En el jardín de niños, se puede lograr el tercer nivel de desarrollo, si el niño se encuentra en condiciones efectivamente propicias para lograrlo, mucho tiene que ver la situación alimenticia que presenta el medio social y familiar que lo rodea.

La realización de las distintas actividades, puede variar según el interés del niño, estas son actividades flexibles para realizarlas en un tiempo y espacio acordes al momento de ponerlas en práctica.

La evaluación se realiza desde el punto de vista cualitativo, como un proceso permanente que tiene como finalidad obtener información sobre el desarrollo de las actividades educativas.

Se evalúa para obtener una amplia gama de datos sobre la marcha del proceso, y conocer en los alumnos sus logros, dificultades, actividades predilectas, áreas de interés entre otras.

La evaluación se lleva a cabo mediante la observación permanente, realizándola de una forma natural y en situaciones espontáneas.

La estrategia de enseñanza

Actividad 1 "Contemos un cuento"

Objetivo:

Participar con el alumno para que entienda la importancia de una alimentación balanceada al momento de realizar una actividad física.

Material:

Sillas, pizarrón, gises.

Desarrollo:

Esta actividad se realizará colectivamente. Logrando la atención de los alumnos, la educadora contará un cuento donde el principal personaje es un niño desnutrido por falta de alimentación propia para su edad. A causa de ello el niño no puede jugar, se cansa mucho y se duerme en el salón. En el transcurso del cuento el niño empieza a comer alimentos variados con los que cuentan en su comunidad, los papás de este chiquillo le ponen mayor atención a su nutrición, logrando con esta levantar el ánimo de su hijo y muy pronto este niño ya estaba corriendo y jugando con sus compañeritos y se ha convertido en una personita sana ya activa. Para un mayor entendimiento se hacen dibujos en relación al cuento, en el pizarrón.

Conclusión:

Al finalizar la actividad todos los alumnos han captado el mensaje. Si quieren seguir dinámicos habrán de comer bien; toda variación de alimentos que esté a su alcance.

Evaluación:

Surgirá una lluvia de ideas opinando sobre el cuento y posteriormente se contestarán preguntas individuales sobre el mismo.

Actividad 2 "Adivina que es"**Objetivo:**

Lograr la atención del alumno y su participación en cuanto a su

conocimiento sobre alimentación.

Material:

Papel, lápiz, colores.

Desarrollo:

La educadora describirá algún alimento familiarizado con el proyecto propuesto; mencionará su color, forma, utilidad, procedencia, lo que provocará que el niño descubra y mencione de qué se trata.

Enseguida tomará un niño el lugar de la educadora y describirá el alimento que haya elegido con el fin de que sus compañeros descubran de qué se trata y así sucesivamente hasta que todos hayan participado. Finalmente cada alumno dibujará el alimento que más le guste y le escribirá el nombre.

Conclusión:

Se llevó a cabo sutilmente un intercambio de ideas sobre los alimentos con los que están más familiarizados.

Evaluación:

Los alumnos estuvieron en la mejor disposición de participar activamente y cooperaron, como se esperaba para lograr el objetivo.

Actividad 3 "La caja de las sorpresas"

Objetivo:

Brindar al niño la libertad de manipular objetos que le permitan la distinción de los que son alimentos

Material:

Piedras, palos, fichas, plastilina, frutas, pan, tortilla, verduras, botes, caricaturas, papeles de colores, caja, esquema de dibujos alimenticios, colorese (rojo y verde).

Desarrollo:

Esta actividad es para realizarse colectivamente utilizando una caja de cartón, la cual se adornará de una manera llamativa con papeles de colores y caricaturas (Blancanieves, Pinocho, Mickey Mouse, Donald). La educadora meterá en esta toda una serie de objetos que le permitan al niño tocarlos y palparlos.

Posteriormente pasará un niño con los ojos tapados y meterá las manos en la caja, intentará hasta lograr un alimento, lo manipulará y cuando sepa lo que es, lo describirá a sus compañeros para que estos le adivinen de qué se trata, irán sacando todos los alimentos que vayan adivinando hasta que todos hayan participado.

Conclusión:

El alumno ha reconocido por medio del tacto y entre varios objetos los que son de carácter alimenticio.

Evaluación:

En un esquema con los dibujos alimenticios trabajados, colorearán el que hayan palpado de verde y de rojo el que más les gusta.

Actividad 4 "Juego de memoria"**Objetivo:**

Se pretende que el alumno identifique por medio del juego los alimen-

tos nutritivos y los dañinos para su salud.

Material:

tarjetas con figuras de alimentos dibujados, lápices, colores.

Desarrollo:

Se realiza en grupo, poniéndose todos en círculo, se colocan todas las cartas hacia abajo y de uno en uno voltearán dos cartas tratando de sacar un par, si no acertó el primero volteará las cartas para darle participación al otro; el niño que logre sacar un par tendrá nueva oportunidad hasta que fracase.

Conforme pase el juego los niños se darán cuenta que algunas cartas no tienen pareja, éstas indicarán que tales alimentos no sirven para crecer fuertes y sanos (chatarra).

Conclusión:

Al terminar el juego, los niños se han dado cuenta que muchos de los alimentos que ellos consumen les ayudan favorablemente en su desarrollo y han aprendido a identificar los que si les nutren.

Evaluación:

Dibujarán el alimento que más les gustó en el juego de cartas y que le ayude en su crecimiento.

Actividad 5 "Teatro guiñol"

Objetivo:

Que el niño actúe, escenifique e intercambie papeles de acuerdo al

tema de alimentación, favoreciendo su desarrollo físico y mental.

Material:

Teatro guiñol, títeres de varilla o manopla, hojas y colores.

Desarrollo:

Esta actividad se realiza colectivamente en el área de dramatizaciones, la mitad de los títeres representarán a niños flacos, desnutridos y enfermos por la mala alimentación que reciben mientras que la otra mitad serán fuertes y sanos por que son unos niños muy bien alimentados.

Se les dará libertad a los alumnos para que se organicen y distribuyan los papeles a representar, escogiendo el títere que escenificarán y dejando que ellos mismos hagan los diálogos que les parezcan conforme sea el aspecto de su títere.

Conclusión:

El alumno ha asimilado la importancia de una alimentación en su desarrollo físico y mental.

Evaluación:

"Escribirán" por qué los niños escenificados estaban flacos y enfermos y luego harán un dibujo de éstos.

Actividad 6 "Juguemos a la comida"

Objetivo:

Construir un amplio criterio sobre el efecto que tienen los alimentos "chatarra" y los nutritivos en el organismo.

Material:

Golosinas, frutas, refrescos, burritos, jugos, sabritas, pan, leche, verduras, hojas, colores, lápices.

Desarrollo:

Esta actividad se puede realizar en pequeños grupos o colectivamente.

La educadora iniciará presentando todos los alimentos con que cuenta, enseguida pedirán los niños de uno por uno lo que más les gusta, cuando todos hayan comido de les explicará que no todos los alimentos sirven a nuestro organismo y que sólo algunos son favorables para éste, luego con la opinión de todos, apartarán los que son perjudiciales a su organismo en un lugar y en otro lugar los benéficos, comentando entre todos por que pertenecen a tal grupo.

Posteriormente se le pedirá a cada niño que pida el alimento que más le guste y que lo beneficie en su desarrollo. Se repite la operación pero con uno que obstruya al crecimiento requerido.

Conclusión:

Se ha entendido que muchos de los alimentos aunque tengan un sabor agradable no son recomendables ya que sólo contribuyen a entorpecer el buen desarrollo del niño. Así también se han dado cuenta de las comidas que los convertirán en niños saludables.

Evaluación:

En una hoja de papel, por un lado dibujarán alimentos que no nutren y la figura de un niño alimentado con éstos; y por el otro lado dibujarán los alimentos que si nutren y el niño que corresponde a éstos. Estarán

auxiliados por la educadora.

Actividad 7 "¿Sabes quién soy?"

Objetivo:

Reafirmar en el niño el conocimiento mediante el gusto de algunos alimentos propios de la comunidad.

Material:

Fruta, verdura, cazuela, venda.

Desarrollo:

La educadora podrá proporcionar o pedir a los niños lleven alguna fruta o verdura que tengan en su casa y que pueda comerse cruda. Se partirá en pedazos y se meterán en la cazuela.

Se le dará oportunidad a cada niño de pasar con los ojos tapados a que tome y coma un pedazo sin que sus compañeros vean qué fue lo que comió.

El niño al saborearlo se dará cuenta de qué fue lo que comió y lo describirá a sus compañeros diciendo características de éste sin decirles nombre, cuando haya terminado la descripción preguntará ¿sabes quién soy? y sus compañeros tratarán de adivinarlo, cuando lo logren pasará otro niño y así sucesivamente hasta que todos lo hayan hecho., Individualmente dirán cinco alimentos propios de la comunidad, que les gusten y les sirvan en su crecimiento.

Conclusión:

Se logró desarrollar el sentido del gusto y el reconocimiento de

alimentos variados y propios de la región.

Evaluación:

Los alumnos manifestaron un gran desempeño al momento de participar en la actividad, mostrando gran interés al realizarla.

Actividad 8 "Completar frases"

Objetivo:

Favorecer el desarrollo del intelecto del niño mediante situaciones lógicas conforme a su conocimiento sobre alimentación.

Material:

Tarjetas con dibujos, papel, plastilina.

Desarrollo:

La educadora iniciará alguna frase permitiendo que sea el niño quien la complete conforme a la tarjeta que se le está mostrando, por ejemplo: la educadora dice Juanito se comió... y muestra una tarjeta que tiene dibujadas dos manzanas, así pues los niños contestarán dos manzanas, otro ejemplo puede ser: Lupita está enferma y no puede jugar porque ... luego mostrará una tarjeta con una niña que no quiere comer y los niños contestarán porque no quiere comer.

En sí irán contestando a una serie de tarjetas que se han elaborado. Posteriormente se anularán las tarjetas y el niño contestará de acuerdo a su imaginación o a la lógica de la frase. Por ejemplo: los niños que se alimentan bien están ... ellos podrán contestar: bien gordos, bien grandes, bien fuertes.

Esta actividad puede realizarse en grupo o individualmente.

Conclusión:

Se han reafirmado los aprendizajes sobre alimentación con que el alumno cuenta.

Evaluación:

Se les facilitarán las tarjetas utilizadas, una por niño, para que ellos después de rellenarlas de papel o plastilina, traten de repetir la frase que utilizamos con ellas anteriormente.

Actividad 9 "Jugar a que somos cocineros"**Objetivo:**

Propiciar un ambiente favorable para que el alumno ponga en práctica los conocimientos que han adquirido en cuanto a alimentación se refiera.

Material:

Botes, juguetes, piedras, ramas, palos, tierra, agua, láminas, colores, resistol.

Desarrollo:

Se organizarán 4 grupos que a su vez serán 4 familias. Cada familia tendrá su cocinero (que tomarán del mismo grupo) el cual se encargará de alimentarlos de la mejor manera posible, utilizando los conocimientos adquiridos. Se utilizarán botes y juguetes para simular los trastes y piedras, ramas, palos, tierra y agua par la comida. El cocinero se encargará de preparar los alimentos utilizando el material e indicándole a su grupo de que comida se trata, asegurándose que servirán para nutrir y

ayudar al crecimiento.

Cada cocinero preparará 2 veces alimentos y luego pasará a formar parte de la familia, dejándole el lugar a otro niño del grupo y así sucesivamente, hasta que todos hayan participado en la preparación de alimentos balanceados.

Nota: Todos los alimentos serán ampliamente conocidos por el alumno.

La educadora formará parte del grupo, sugiriendo cuando considere oportuno.

Conclusión:

Se ha logrado que el niño descubra que con los alimentos con que cuenta en su comunidad, puede lograr una dieta rica y balanceada que lo beneficiará en su crecimiento.

Evaluación:

En un esquema que se les otorgue, colorearán el dibujo donde esté el platillo alimenticio más completo, lo recortarán y pegarán en una lámina para comentarlo en grupo.

Actividad 10 "Juguemos a ser grandes"

Objetivo:

Favorecer la capacidad de crear para que el niño reflexiones y construya una idea sobre alimentación.

Material:

Disfraces: doctor, payaso, pelucas, bigotes, delantales, vestidos, anteojos.

Desarrollo:

La actividad se realiza colectivamente en el área de dramatizaciones, cada niño tomará un disfraz (habrá uno para cada uno) el que más le agrade; ya sea el de doctor, el de señora, el de señor, en fin el que desee, interpretando el papel del disfraz que eligió, bien organizados estarán en mesa redonda comentando sobre el tema de alimentación.

Serán ayudados por la educadora quien también tendrá un disfraz y hará el papel de entrevistadora. Tratarán de decir todo lo que sepan sobre el tema y conforme vayan participando de uno en uno los demás irán adquiriendo mayor criterio para su próxima participación acorde al papel que están desempeñando. Ejemplo:

- A ver doctor, que opina usted sobre la alimentación.
- Pues verá yo creo que sirve para que todos podamos crecer fuertes y sanos.
- Muy bien, y usted señora que opina sobre esto.
- Que el doctor tiene razón.
- usted señor payaso, ¿qué alimentos come para estar tan fuerte?
- ¡Ah! Pues yo como muchas frutas y verduras.

Conclusión:

Se logró el objetivo satisfactoriamente,.

Evaluación:

Se pedirá a los niños que voluntariamente y de uno en uno hagan

participación diciendo qué es para ellos la alimentación.

Actividad 11 "Hagamos un día de campo"

Objetivo:

Que el alumno ponga en práctica la idea que tiene sobre alimentación balanceada.

Material:

Lonche, papel, lápices de colores.

Desarrollo:

En grupo elegirán el lugar a dónde van a ir. Cada niño llevará sus alimentos al paseo. Cuando hayan llegado al lugar elegido y decidan comer, se abrirán los lonches de todos para compartirlos con el fin de comer de varios alimentos distintos.

La educadora puede llevar algún postre para complementar y pedir a algunos niños que lleven fruta de temporada para todos y a otros jugos o líquidos.

Conclusión:

La convivencia fue muy importante ya que se logró que todos compartieron alegremente lo que llevaron.

Los niños se han dado cuenta que pueden tener una alimentación balanceada sin la necesidad de recurrir a alimentos que no están a su alcance, y lo han comprobado poniéndolo en práctica.

Evaluación:

Llegando al salón de clases platicarán sobre el paseo y realizarán un dibujo donde se encuentren ellos en el paseo al momento de estar comiendo.

Dibujarán todos y cada uno de los alimentos que consumieron.

Actividad 12 "El restaurant"**Objetivo:**

El alumno pondrá en práctica los conocimientos adquiridos al momento de dirigirles y decidir los alimentos que "consumirá".

Material:

Gorros, batas, mesas, sillas, platos, cubiertos, dinero, comidas (simulados).

Desarrollo:

Con ayuda de la educadora, se organizará un restaurant con comida simulada, uno o dos niños serán los meseros y otro será el cocinero, uno más será el cajero, los demás harán de clientes. Se les explicará a los clientes las comidas que se tienen y en qué consiste cada una de ellas (serán tres o cuatro comidas para que no se compliquen) una consistirá en alimentos bajos en beneficio a su desarrollo, los demás serán comidas completas.

Conclusión:

Los niños han decidido convenientemente la comida que aparte de gustarles les ayuda en su crecimiento.

Evaluación:

Se harán preguntas directas sobre cada una de las comidas que se "vendieron":

¿cuál les gustó mas?

¿cuál no les gustó?

¿por qué?

¿por qué pidieron esa y no otra?

¿cuál era la comida que no estaba completa en cuanto a nutrición?

Actividad 13 "Líquidos ricos y líquidos pobres"**Objetivo:**

Ayudar al alumno a identificar cuales de los líquidos que consume le sirven para mantener un cuerpo sano.

Material:

Frascos grandes, vasos, limonada, refrescos, jugos de naranja, café, té, leche, etiquetas, marcadores.

Desarrollo:

Se hará una exposición de todos los líquidos; cada uno estará en un frasco etiquetado, posteriormente todos tomarán de cada uno de los refrescos.

Entre todos decidirán cuáles les ayudan y cuáles los perjudican, calificando a los primeros como líquidos ricos y a los segundos como líquidos pobres y separándolos entre sí formando dos grupos.

La educadora intervendrá con la explicación a cada uno de los dos grupos haciéndolos saber cuáles son los líquidos recomendables para ello y así de nuevo todos y cada uno tomará el líquido rico que más le satisfaga. Se pusieron de nuevo todos los frascos juntos y por parejas los separaron, uno quitó los líquidos ricos y los acomodó en su lugar y el otro hizo lo mismo pero con los líquidos pobres.

Conclusión:

Se ha logrado satisfactoriamente el objetivo, los alumnos están conscientes de que muchos líquidos que consumen los perjudican en su salud.

Evaluación:

Al evaluar esta actividad, se notó la disposición y participación de cada uno de los niños en el desarrollo de la presente actividad.

Actividad 14 "Frutas y verduras"**Objetivo:**

Que el niño identifique frutas y verduras de una serie de alimentos presentados.

Material:

Frutas, verduras, carnes, leche, huevos (todo de papel), papel de máquina, lápices y colores.

Desarrollo:

Después de toda una introducción, se le presentarán al alumno todos los alimentos en una mesa (los únicos que él conozca) y en grupo comentarán cuáles corresponden a frutas y cuáles a verduras.

Luego de uno en uno irán sacando del montón una fruta o una verdura según corresponda y la ubicarán al grupo asignado hasta comprender cuáles son frutas y cuáles verduras.

Conclusión:

Los niños han logrado clasificar las frutas y las verduras, y tienen un concepto de cada uno de estos grupos.

Evaluación:

Dibujarán en una hoja de papel la fruta que más les guste por un lado y por el otro la verdura que más les guste.

5. Descripción y análisis de la información recabada

5.1 Para realizar la aplicación de las actividades, se le dio participación al alumno respetándolo, brindándole cariño y comprensión, llevándolas a cabo por medio del juego, que es el interés central del niño, el cual utiliza como medio de expresión, representación, comunicación, relación en sí como una forma de descubrir el mundo que lo rodea, fue así como adquirieron los conocimientos que vinieron a conformar la idea que construyeron sobre el tema, representando a al vez las diferentes formas de preparación para obtener una buena alimentación tomando como base lo que el medio y la naturaleza les ofrece.

5.2 Debido a la sencillez de las actividades y a que están debidamente adaptadas al medio fueron llevadas a cabo como se tenía planeado por lo que no se hizo necesario realizar modificaciones profundas sino que sobre la marcha las actividades nos presentaron la forma de su mejor realización.

5.3 Al trabajar las estrategias, hemos logrado acertar en el proceso de aprendizaje, pues los infantes ya son capaces de sugerir un menú completo y que está al alcance de todos.

Las condiciones en las que la mayoría de los niños viven han influido mucho en los aprendizajes, pues la alimentación es un factor que contribuye a enriquecerlos a entorpecerlos según sea ésta y dado el caso, resultó muy interesante el tema a los niños, pues éstos ahora confían en que su desarrollo será pleno pues intentarán comer de todos los alimentos nutritivos que se les presenten para ayudar a su crecimiento normal.

El juego es el medio privilegiado a través del cual se puede identificar la relación entre los diversos aspectos del desarrollo en el preescolar, por medio de él reproduce las acciones que vive cotidianamente, no sólo es un entretenimiento, sino también un medio por el cual el niño desarrolla sus potencialidades y provoca cambios cualitativos en las relaciones que establece con otras personas, con su espacio-tiempo, en el conocimiento de su cuerpo, en su lenguaje y en general en la estructuración de su pensamiento. En este caso el juego ha servido además para estructurar una idea significativa sobre el concepto de alimentación.

6. Conclusiones

6.1 El documento presenta en su estructura cuatro rubros, en el primero se enuncian la portada, portadilla, índice, prólogo e introducción.

En el cuerpo central del documento se señalan los principios de orden teórico y de carácter socio-cultural; así como las características generales de la niñez, la fundamentación del problema y los objetivos que se

pretenden lograr, entre otros.

También se mencionan las estrategias que se llevaron a cabo en alusión al problema y los contextos culturales y marcos de referencia que presenta el niño.

6.2 El interés que el niño mostró por su propia alimentación en el transcurso de las actividades logró que el alumno ya no solo trate de preocuparse por los alimentos necesarios, sino que en ocasiones hasta los exige, ejemplo: mamá dame comida sino no voy a crecer fuerte.

Al concluir los trabajos de estrategias uno de los alumnos le dijo a su mamá: mamá dame ahora 2 huevos porque si con uno voy a crecer sano, con dos voy a ser más sano que mis amigos.

El niño advierte que con una mejor alimentación le dan mas ganas de realizar algún ejercicio y que aparte lo hace mejor, con menos fatiga y con mayor rendimiento, porque pudo darse cuenta de la forma en que mejora su capacidad física e intelectual.

6.3 La importancia de la educación preescolar, como primer peldaño de la educación formal en un niño de 3 a 5 años y dadas las relaciones que en esta se dan, marcarán las pautas dentro de su pleno desarrollo integral.

Para contribuir con esto, se diseñaron catorce estrategias didácticas que surgieron de acuerdo a las ideas y conocimientos que los niños traían, estas vinieron a complementar el trabajo planeado ya que los resultados obtenidos fueron favorables al lograrse los objetivos propuestos.

Es conveniente que el trabajo que realiza la educadora, no solo lo respalde con las ideas acumuladas a lo largo de su experiencia, sino que lo fundamente con elementos teóricos y metodológicos que le permitan atender la lógica del niño y diseñar estrategias didácticas más favorables.

Una de las principales funciones del jardín de niños, es la de lograr el desarrollo emocional y afectivo dentro de un marco de bienestar y buenas relaciones, así pues, logrando desarrollar estas capacidades, favorecerá el aprendizaje de algún tema en cualquier campo de conocimiento, brindándole al niño seguridad y confianza para poder expresarse.

6.4 Las actividades que aquí se proponen, pueden aplicarse a todos los niños que asisten al nivel preescolar, incluso a los primeros grados de primaria sin importar las condiciones en las que se desarrollen, pues estas estrategias se presentan con un enfoque constructivista como una alternativa a realizar situaciones de aprendizaje con los niños que favorezcan la construcción de conocimientos referentes a alimentación.

6.5 Se lograron los objetivos propuestos para con los niños, pero ¿será suficiente?, ¿los padres sabrán qué hay que hacer para favorecer el desarrollo físico y mental de sus hijos?

Es recomendable que quienes planeen realizar futuros trabajos de ésta índole, asesoren también a los padres de familia, apoyándose en otras instituciones para en cierta forma poder dar solución al grave problema que la mayoría de las comunidades rurales marginadas presentan: problemas alimenticios.

BIBLIOGRAFIA

- ENCICLOPEDIA AUTODIDACTICA OCEANO. Tomo 8. Ediciones Océano. Barcelona, España. 280 pp.
- ENCICLOPEDIA MEDICA MODERNA. Tomo 1.alimentación correcta. Constitución de los alimentos. Dr. Marcelo A. Hammerly. Publicaciones Interamericanas. 3a. edición. E.U. 1838 pp.
- FOLLETOS. Fomento de la salud para vendedores de alimentos. Dra. Patricia Leczinska le Drezen y otros. Editorial Ramos. México, 1994.
- SEP-UPN. Antología básica de C. N. 8º semestre. UPN. Editorial Magna. México, 1993. 120 pp.
- SEP-UPN. Antología complementaria. 7º semestre. UPN. Ciencias Sociales El desarrollo pluricultural y étnico. Editorial Magna. México, 1993. 188 pp.
- SEP-UPN. Antología complementaria. El desarrollo de estrategias didácticas para el campo de conocimiento de la naturaleza. UPN. Grafo Magna. México,1993. 124 pp.
- SEP-UPN. Programa de educación preescolar. Antología complementaria. 8º semestre. Fundamentación psicológica. Editorial Magna. México, 1993.UPN. 135 pp.
- SEP-UPN. November, Janet. El juego simbólico. Antología básica de Ciencias Sociales. 7º semestre. UPN. Grafo Magna. México, 1993. 174 pp.

SP-UPN. Vigotsky. Aprendizaje. Antología básica. Grupo escolar. 2º semestre.
UPN. Grafo Magna. México, 1993. 208 pp.

SEP/D.G.E.P. Aspectos del desarrollo integral. Antología básica El campo de
lo social y la educación indígena II. 7º semestre. UPN. Grafo Magna. México,
1993. 68 pp.

SEP. Aritmética y geometría. 4º educación primaria. Talleres Rotográficos
Zaragoza. México, 1996. 203 pp.

___ Biblioteca escolar. Libros del Rincón. Marta Alcocer. Jaramar Soto.
Déjame darte la receta. 55 pp.

SEP. Chihuahua. Barrancas del Cobre. Monografía Estatal. SEP. 1992. Salud
y nutrición. 244 pp.

___ Estudio de la naturaleza. Talleres Rotográficos Zaragoza. México, 1996.
159 pp.

___ Educación para adultos. 2a versión. 3a parte. Alimentación. Talleres de
Imafsa. México, 1991. 305 pp.

___ Libro de texto. Educación primaria Ciencias Naturales 3º. Talleres de la
Comisión Nacional de libros de texto gratuitos. México, 1996.

___ Libro de texto. Educación primaria Ciencias Naturales 4º. Talleres de la
Comisión Nacional de Libros de texto gratuitos. México, 1996.

___ Programa de educación preescolar. Talleres Gráficos de México, 1993.
258 pp.

___ Programa de educación preescolar. Antología complementaria. Qué es la
educación ambiental. 8º semestre. UPN. Editorial Magna. México, 1993.
171 pp.

ANEXOS

Niño bien alimentado

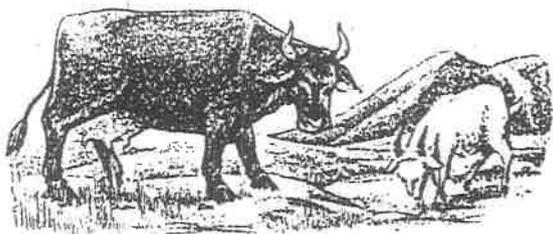


Niño mal alimentado



Este niño casi siempre está enfermo. No tiene fuerzas para jugar.

ANEXO NO. 1



de yerbas, se llaman
herbívoros;

Anexo 2

de carne, se llaman
carnívoros;

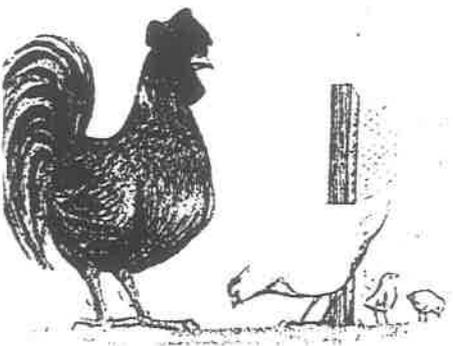
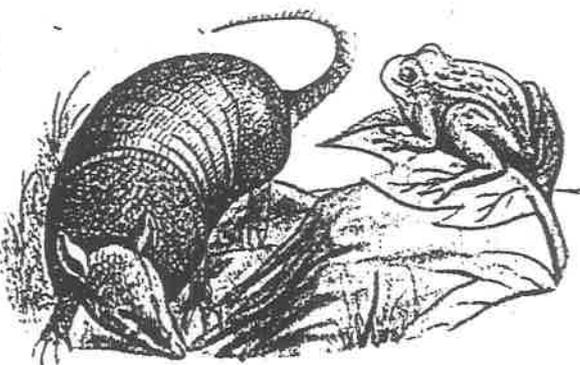


de peces, se llaman
piscívoros;



de insectos, se llaman
insectívoros;

de frutos, se llaman
frugívoros;



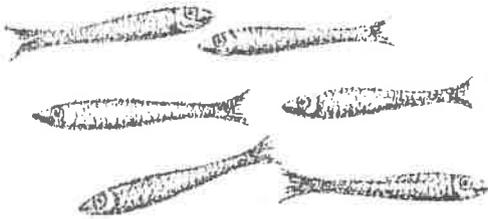
de granos y semillas, se
llaman granívoros;



de yerbas, carnes, frutas y
minerales, se llaman
omnívoros.

ALIMENTOS RICOS EN:

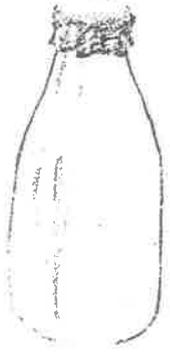
Proteínas



ANCHOVILLAS Y SARDINAS



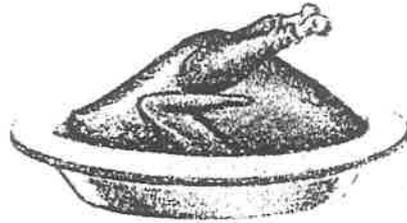
PEZ GORDO Y SALMÓN



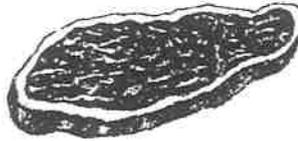
LECHE



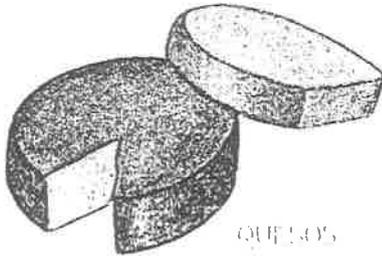
CASTAÑONES



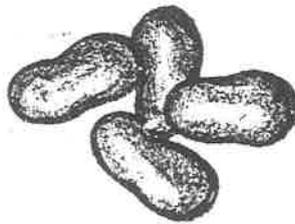
POLLO COCINADO



JAMÓN



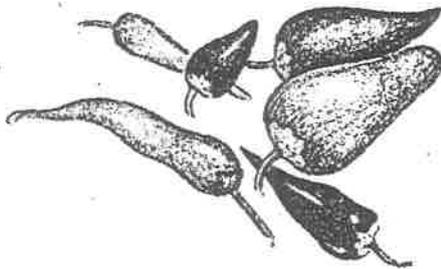
QUESOS



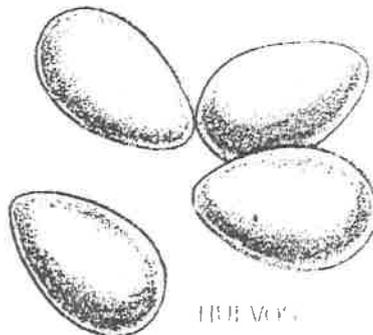
HABAS



Frijoles

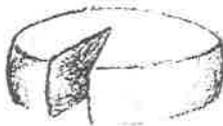
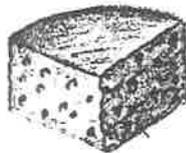
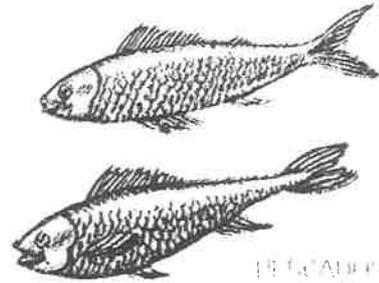
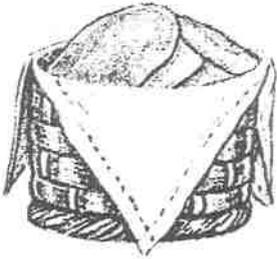
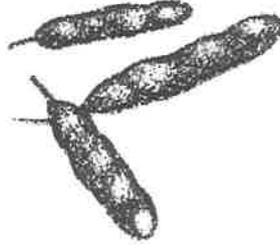
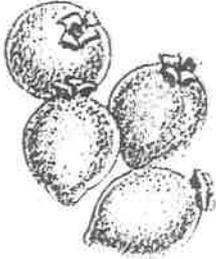
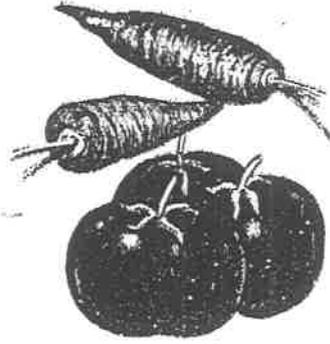
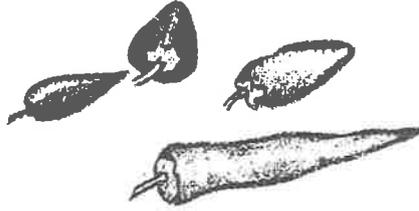


CHILIS

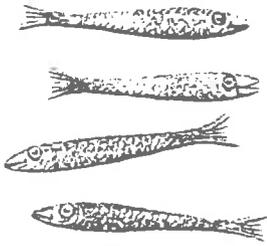


HUEVOS

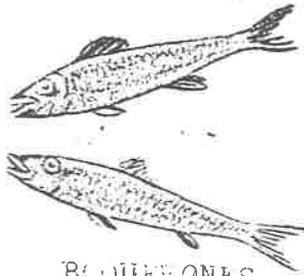
Vitaminas



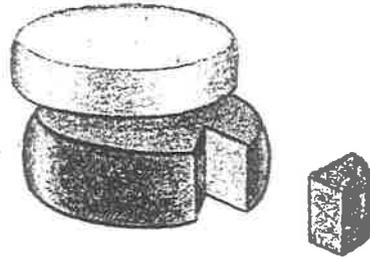
Minerales



CHARALES SECOS



BOQUERONES



QUESOS



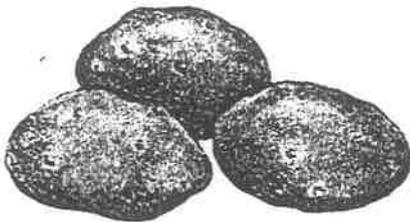
TORTILLAS



PAN INTEGRAL



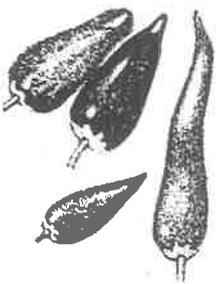
LECHE



PAPAS



FRIJOL SOYA



CHILE

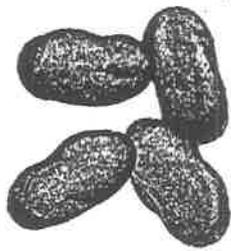


VERDOLAGAS

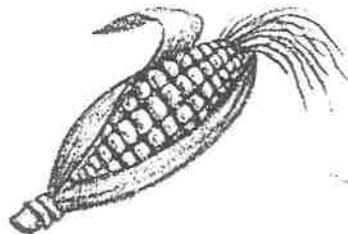


HIERBA BUENA

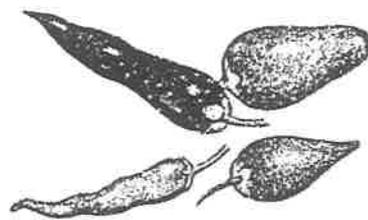
Azúcares



FRIJOL, HABAS, BOYA, CARIANZO Y LENTILLAS



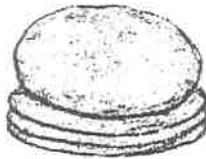
TRIGO Y MAIZ



CHILE



PAN



TORTILLAS



LECHE



ARROZ



CHOCOLATE

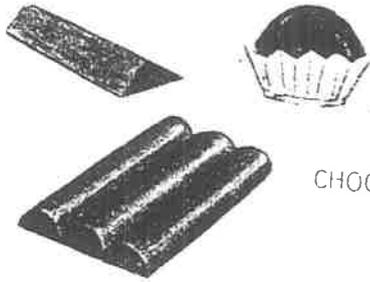


CONSERVAS

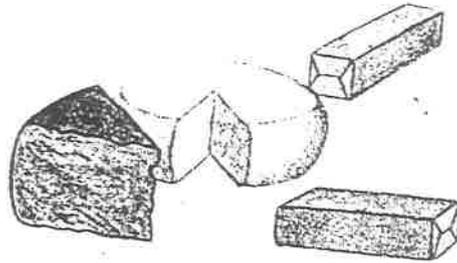


MIEL

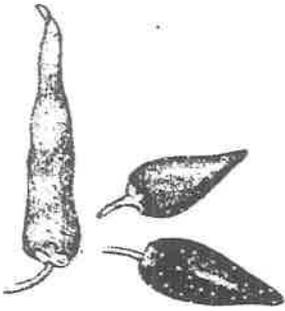
Grasas



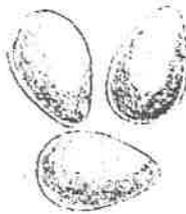
CHOCOLATE



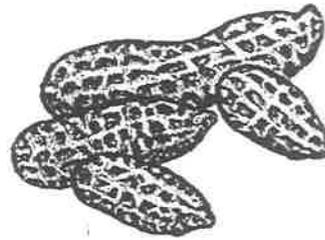
QUESOS Y
MANTIQUELLA



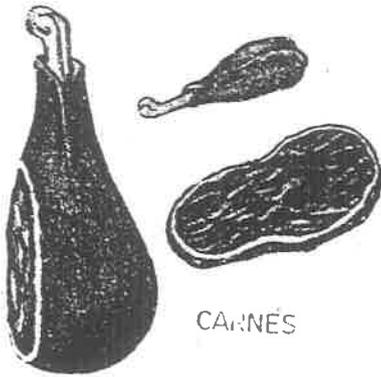
CHILES



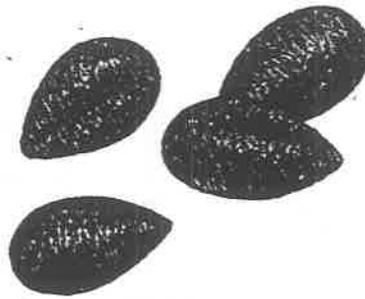
LECHE Y HUEVOS



CACAHUATES



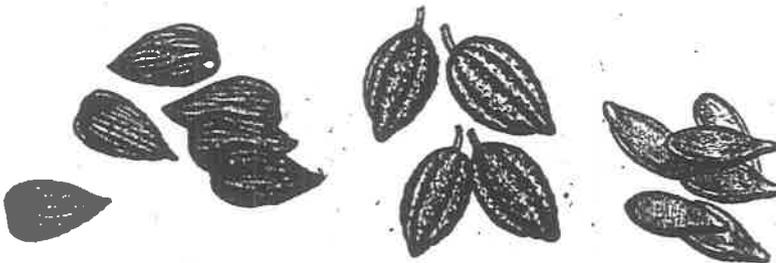
CARNES



COQUITO DE
ACEITE



MAÍZ



SEMILLAS DE ALMENDRA, CACAO
Y CALABAZA.



TRIGO