

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

✓  
ALTERNATIVAS DIDACTICAS QUE PROMUEVAN Y  
ORIENTEN A LOS ALUMNOS DE PREESCOLAR  
A CONSTRUIR LOS HABITOS ALIMENTICIOS



**THELMA OLIVIA ROBLES REZA**

PROPUESTA PEDAGOGICA  
PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADA EN EDUCACION PREESCOLAR

CHIHUAHUA, CHIH., JUNIO DE 1997





UNIVERSIDAD  
PEDAGOGICA  
NACIONAL

## DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Chihuahua, Chih., a 18 de Junio de 1997.

C. PROFR.(A) **THELMA OLIVIA ROBLES REZA**

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado **"ALTERNATIVAS DIDACTICAS QUE PROMUEVAN Y ORIENTEN A LOS ALUMNOS DE PREESCOLAR A CONSTRUIR LOS HABITOS ALIMENTICIOS "**, opción Propuesta Pedagógica a solicitud de la C. LIC. ESTHER SOTO PEREZ, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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

**ATENTAMENTE**  
**"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"**



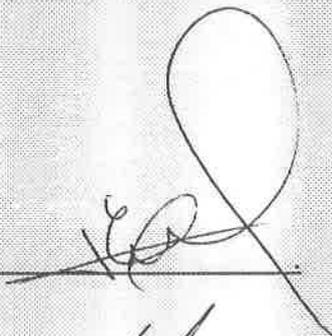
PROFR. JUAN GERARDO ESTAVILLO NERI  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACIÓN  
DE LA UNIDAD 08A DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL.

ESTA PROPUESTA FUE REALIZADA BAJO LA DIRECCIÓN DEL (LA)

LIC. ESTHER SOTO PEREZ

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

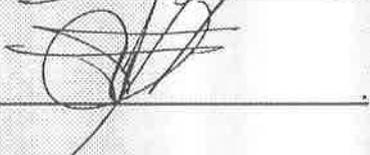
PRESIDENTE: LIC. ESTHER SOTO PEREZ



SECRETARIO: LIC. HERMILA LOYA CHAVEZ



VOCAL: LIC. JOEL VILLALOBOS LOYA



SUPLENTE: \_\_\_\_\_

CHIHUAHUA, CHIH., A 18 DE JUNIO DE 1997.

# ÍNDICE

|  | Página |
|--|--------|
| INTRODUCCIÓN.....  | 5      |
| I. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....                                       | 7      |
| A. Planteamiento.....  | 7      |
| B. Justificación.....  | 8      |
| C. Objetivos.....  | 9      |
| II. MARCO TEÓRICO.....   | 11     |
| A. Concepto de Ciencia.....  | 11     |
| B. Nutriología.....  | 13     |
| C. Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios.....                 | 19     |
| D. Que los niños aprendan y disfruten de una buena Alimentación..... | 24     |
| E. La alimentación como satisfactor psicológico y social.....        | 25     |
| F. Conocimiento.....   | 28     |
| * Juego y Aprendizaje.....   | 29     |
| G. Etapas del desarrollo.....  | 31     |
| H. Pensamiento.....  | 32     |
| * Características del niño preescolar.....                           | 33     |
| I. El Rol del Docente y el Alumno.....                               | 35     |
| J. Participación de los Padres de Familia.....                       | 38     |
| K. La Evaluación Preescolar.....                                     | 39     |
| III. MARCO CONTEXTUAL.....   | 42     |
| A. Política Educativa en México.....                                 | 42     |
| B. Artículo 3º Constitucional.....                                   | 43     |
| C. Ley General de Educación.....                                     | 45     |
| D. Acuerdo Nacional para la Modernización Educativa.....             | 46     |
| E. Programa de Educación Preescolar.....                             | 48     |
| F. Ubicación del problema en el Contexto Social.....                 | 50     |
| IV. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS.....                                      | 53     |
| CONCLUSIONES.....  | 64     |
| ANEXOS.....  | 65     |
| BIBLIOGRAFÍA.....  | 72     |

## INTRODUCCIÓN

La importancia que se le brinda a la educación preescolar ha sido con el fin de que los niños de 4 a 6 años reciban por lo menos un año de atención educativa antes de su ingreso a la escuela primaria y acabar en parte la deserción escolar en este nivel.

El desarrollo pleno de las potencialidades físicas, fisiológicas y psíquicas del ser humano exige una buena nutrición que, a su vez, depende de numerosos factores, entre los cuales la alimentación juega un papel central.

Mientras que la nutrición es muy parecida entre un individuo y otro, la alimentación adopta formas muy diferentes de país a país, de un estrato social a otro y, a veces, de una persona a otra, aunque por supuesto, algunos rasgos son generales para toda la especie. La diversidad en las formas de alimentarse se observa en cada uno de sus aspectos: el número de comidas en el día y sus horarios, los alimentos que se emplean con mayor frecuencia, la manera de prepararlos y de combinarlos, las cantidades que se ingieren, los ritos que rodean el acto de comer. La alimentación cuando es deficiente no cubre los requerimientos nutritivos que coadyuvan al desarrollo físico y mental.

Existen numerosas dificultades para que todos accedan a una óptima alimentación, entre las que se pueden destacar: la limitación de recursos económicos, que aunado con la falta de información e ignorancia agrava aún más el problema. Invariablemente esto preocupa al educador por lo que la presente propuesta pedagógica ha sido

elaborada con el propósito de tratar de dar solución a los malos hábitos alimenticios en los niños de preescolar.

Esta propuesta contiene:

- I. Situación Problemática.
- II. Marco Teórico que fundamenta la propuesta
- III. Marco Contextual
- IV. Estrategias que van acorde a los objetivos planteados con lo cual, se trata de hacer más fácil el proceso educativo.
- V. Anexos, conclusiones y bibliografía, la cual aunada a experiencias, han ayudado fortaleciendo este trabajo.

# I PROBLEMA

## A. Planteamiento

En la población infantil la alimentación requiere de especial atención, debido a que los niños son más susceptibles de contraer enfermedades.

La salud es indispensable para el buen desarrollo del hombre. Para gozar de salud es necesario conocer y practicar buenos hábitos alimenticios que ayuden al cuidado y conservación del buen estado físico y mental del individuo.

Para la preservación de la salud es conveniente acercar al niño preescolar a la adquisición de hábitos de alimentación, de autocuidado, higiene personal en su hogar y en su comunidad.

Dentro de las responsabilidades del docente está dar a conocer tanto a padres de familia como a los niños de la necesidad de ingerir alimentos nutritivos que permitan su sano crecimiento, aprovechando las fuentes de alimentación que su región ofrece, asimismo propiciar la elaboración de alimentos de fácil preparación, con alto valor nutricional. Constantemente el niño es gran consumidor de alimentos denominados "chatarra" como son: frituras, dulces, refrescos, jugos artificiales, los cuales son presentados en forma muy atractiva para los niños por los medios masivos de comunicación y además son de su agrado, desconociendo que estos "alimentos" son nocivos para su organismo y por lo tanto, no benefician en nada su consumo.

En ocasiones el mismo docente es propiciador de dicho hábito ya que es consumidor de tal producto, siendo esto un ejemplo negativo en los niños. ( Anexo 1)

En base a lo anterior es conveniente hacer el siguiente planteamiento:

¿Cómo construir los hábitos alimenticios en el niño de tercer grado de educación preescolar?

## **B. Justificación**

Las actividades relacionadas con los hábitos alimenticios permiten que el niño desarrolle una sensibilidad responsable y protectora de la vida humana.

Las medidas que se tomen para favorecer cierta alimentación, deberá ser resultado de la participación de los niños. En el Jardín de Niños se observa durante los recreos que los niños toman un refrigerio, el cual en su mayoría está compuesto por alimentos "chatarra". Esto constituye una problemática debido a que algunos niños no desayunan en casa y su desarrollo físico requiere de nutrientes que favorezcan su organismo como son: los de producto natural, frutas, verduras y de origen animal como leche, huevos, pescado, carne, etc., y que proporcionan minerales y vitaminas indispensables para un buen crecimiento y que en un futuro puedan, con ayuda del deporte, llegar a ser grandes atletas.

La sociedad recibe permanentemente a través de los medios de comunicación información proporcionada por el sector salud, acerca de cómo prevenir enfermedades y cuál es la alimentación más adecuada y que esté al alcance del presupuesto familiar.

En el Jardín de Niños los alumnos se encuentran en una etapa de imitación, por lo que los docentes deben tener cuidado de lo que consumen a la hora de recreo, que con su ejemplo favorezcan un cambio en los hábitos alimenticios de los anteriores.

Es pues necesario que el docente entre en contacto directo no sólo con la realidad que se encuentra dentro del Jardín, sino con aquélla que rodea al niño en su vida cotidiana. Por eso es muy importante el vínculo entre el Jardín de Niños y el hogar, propiciando que los padres participen activamente como a portadores hacia una buena alimentación.

## **Objetivos**

- Que el niño construya el conocimiento de la alimentación en beneficio de su salud.
- Hacer conciencia en el niño acerca de la necesidad de mantener una buena alimentación como factor indispensable para su crecimiento y desarrollo.
- Que el niño aprenda a distinguir alimentos nutritivos, para que adquiera hábitos y actitudes para el mejoramiento de su alimentación.

- Que el docente propicie actividades didácticas para favorecer hábitos alimenticios.
- Se hará análisis en el consumo de las frutas y verduras de la estación para su mejor aprovechamiento.
- Conscientizar a los padres de familia de la importancia de consumir alimentos nutritivos.
- Los pequeños expresarán libremente sobre cuáles son los alimentos nutritivos y que debe consumir.

## II MARCO TEÓRICO

El tema que aborda la siguiente propuesta está dentro de las Ciencias Naturales que es el estudio de los elementos naturales como: el ambiente físico, aire, agua, suelo, y por otra parte, los seres vivos vegetales, animales y el hombre. Derivándose de esta ciencia la disciplina de Nutriología a la que vamos a referirnos.

### A. Concepto de Ciencia

“La ciencia es el conjunto sistemático de los conocimientos que tratan de explicar los fenómenos naturales y los fenómenos producidos por el hombre, es decir, la ciencia es el conocimiento del cómo y el porqué suceden las cosas”.<sup>1</sup>

El Jardín de Niños pretende que, por medio de la observación, el niño llegue a vivir la ciencia como una indagación, una búsqueda, una exploración de lo que sabe, con base a lo que ya conoce, en la intención de que sea él, por sí mismo el que logre descubrir y llegar al conocimiento por medio del método científico, entendiéndose como el camino a través del cual se obtienen conocimientos que integran cada una de las ciencias naturales.

**El Método Científico.** Es un camino, un procedimiento para obtener conocimiento y resolver problemas científicos.

---

<sup>1</sup> S.E.P. Bloques de Juegos y Actividades en el Desarrollo de los Proyectos en el Jardín de Niños. p. 79.

**El Método Experimental.** Este método es aplicado en el Jardín de Niños, donde los alumnos se encuentran en la etapa preoperatoria, también se le llama pensamiento "intuitivo", en el que el niño afirma sin pruebas y no es capaz de... "dar demostraciones o justificaciones de sus creencias, de dar pruebas ya que ni siquiera lo intenta, porque no siente la necesidad".<sup>2</sup>

A través de la experimentación se pretende facilitar el conocimiento sobre: ¿cómo construir los hábitos alimenticios en el niño de tercer grado de preescolar?.

La finalidad esencial de la alimentación es el mantenimiento de la salud. Los alimentos que el cuerpo recibe y utiliza determinan, en gran medida, su crecimiento, desarrollo y mantenimiento; por ello, es de vital importancia que la educadora oriente a los alumnos y padres de familia sobre la necesidad de una buena alimentación como un factor indispensable para un crecimiento y desarrollo sano.

Los niños menores de seis años de edad necesitan recibir sustancias nutritivas, las cuales son proporcionadas por los alimentos. Estos nutrimentos son los responsables tanto del crecimiento y desarrollo como de proveer las energías suficientes para todas las actividades, además de ayudar al cuerpo a resistir enfermedades y en caso necesario, a la reparación de lesiones. (Anexo 2)

La alimentación se define como el conjunto de hábitos relacionados con la ingestión de alimentos dependiendo de las costumbres y culturas de cada persona.

---

<sup>2</sup> DELVAL, Juan. El método Experimental de la Enseñanza de las Ciencias Naturales S.E.P., U.P.N. Antología. p. 53

El concepto de nutrición abarca procesos, como son: la digestión, absorción, la distribución en el organismo de las sustancias que contienen los alimentos (nutrientes), la utilización de éstos por la célula y la eliminación de los productos de desecho.

## **B. Nutriología**

Fue hasta el término de la Primera Guerra Mundial (entre los múltiples acuerdos de la entonces Liga de las Naciones) cuando se retomó la idea de brindar a la población educación en nutrición a través de guías sencillas.

Los miembros de esta asociación estaban convencidos de que la ignorancia de los principios dietéticos de la ciencia moderna era causa frecuente de enfermedades, carencias, y de que la mayoría de los programas de medicina brindaban poco espacio a la enseñanza de la nutriología.

Por ello recomendaron que la educación en nutrición se debía brindar al público en general, empezando por las escuelas de educación básica, y que la mejor forma de lograr lo anterior era procurando que los estudiantes recibieran por lo menos una de sus comidas en la escuela.

Estas reflexiones llevaron a los institutos de nutrición de múltiples países a generar esquemas de orientación alimentaria e inclusive en algunos de ellos, la "comida escolar" continúa siendo una estrategia educativa. En México estos esfuerzos estuvieron encabezados por el

Instituto Nacional de Nutriología, y más adelante por el Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán.

El acceso a una alimentación correcta se enfrenta a múltiples obstáculos, es por esto que el objetivo de la orientación nutricional, es ayudar a la población con la que se trabaja a identificar y superar las limitaciones.

Los alimentos se dividen en tres grandes grupos de acuerdo al tipo y sustancias nutritivas que contienen (hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua).

De la secuencia evolutiva de las clasificaciones de alimentos destacan dos aspectos importantes: primero, se presentan los distintos grupos de alimentos, pues en 1966 aparecían en primer término la leche, las carnes y el huevo, mientras que los cereales ocupaban el último lugar.

Esta jerarquización correspondía a la idea predominante de que las dietas de origen animal eran especialmente valiosas. La agrupación actual ha reconocido que todas las culturas basan su alimentación en cereales y por ello ahora este grupo aparece en primer término. Aquí vale la pena abrir un paréntesis para señalar:

## **Grupo I**

Dentro de este grupo se encuentran los alimentos que contienen hidratos de carbono y grasas, que proporcionan energía para apoyar las funciones de los órganos internos (latidos del corazón, movimiento del intestino, proceso de digestión entre otras), y la actividad externa (brincar, correr, caminar, jugar), identificando principalmente: cereales

como el trigo, arroz, maíz, avena, tubérculos: papa, camote, azúcares: caña de azúcar y derivados, miel, piloncillo.

Las grasas son sustancias que aportan energía en forma concentrada y cuando se dificulta el surtimiento de energía a partir de los carbohidratos, el organismo aprovecha las grasas que son reservas emergentes y que además forman capas protectoras en todo el cuerpo. Dentro de los alimentos ricos en grasa se encuentran crema, tocino, mantequilla, manteca, aceite, cacahuete, cacao, ajonjolí, aguacate, entre otros.

Se consideraron como productos "accesorios" los aceites, las grasas y los azúcares refinados, debido a que en mayor o menor cantidad siempre están presentes en la dieta, aunque es necesario brindar la orientación adecuada para que se consuman con mesura, pues el abuso puede conducir a una ingestión excesiva de energía y se asocia con obesidad, caries y enfermedades crónicas. De hecho, de acuerdo con el esquema propuesto estos productos no deben representar más del 8% de la energía total de la dieta.

La tasa de crecimiento de los preescolares, cuando se compara con la del primer año de vida, disminuye de manera notable y se mantiene constante hasta los 10 años de edad, lo que resulta en una demanda de energía proporcionalmente menor por kilogramo de peso y por lo tanto el apetito disminuye. El aporte de energía debe ser suficiente para que el crecimiento y desarrollo se realicen de manera adecuada y para solventar el gasto del incremento energético por la actividad física (Anexo 3). Dada la limitada capacidad gástrica de los preescolares y el apetito escaso propios de esta edad, es necesario que se incluyan, además de las comidas mayores (desayuno, comida y cena), una o dos colaciones al día.

## **Grupo II**

Las proteínas sirven para formar tejidos, anticuerpos y enzimas. Los tejidos constituyen músculos, la piel, sangre, huesos, pelo. Los anticuerpos tienen como función combatir infecciones. Las enzimas sirven para acelerar o retrasar reacciones internas del organismo.

Entre los alimentos que aportan proteínas están los de origen animal: carne, pescado, huevo, leche y sus derivados; los de origen vegetal, las leguminosas, entre las que se encuentran el frijol, haba, lenteja, garbanzo, soya, chícharos. Durante la infancia es importante el consumo adecuado de estas proteínas, y hacer énfasis en el consumo de alimentos que son buenas fuentes de vitaminas A y C, ya que son las deficiencias más comunes durante la niñez.

## **Grupo III**

A este grupo pertenecen las vitaminas y los minerales, sustancias que dan mantenimiento al organismo y que participan como reguladoras del funcionamiento de varias partes del cuerpo como son: los ojos, la sangre, los huesos, las encías y la piel entre otros.

Algunas de las vitaminas más importantes para el cuerpo son: vitamina A, complejo B, vitamina C y la vitamina D. De los minerales se destacan algunos como el hierro, calcio, el sodio, el fósforo y el potasio.

Los alimentos ricos en vitaminas y minerales son las frutas y verduras. El agua es necesaria para el cuerpo porque ayuda a transportar y mantener el equilibrio de los demás nutrimentos, interviene en el

control de la temperatura y es componente esencial de los tejidos y líquidos del organismo. Es fundamental que el agua que se utiliza para la alimentación sea purificada.

## **Calcio**

Es necesario que durante la niñez, la adolescencia y la juventud, se consuma suficiente calcio para alcanzar la densidad ósea máxima, y de esta forma proteger contra la aparición de la osteoporosis en etapas más avanzadas de la vida.

De acuerdo con los datos preliminares de un estudio con 80 preescolares, si se cubren las necesidades de calcio durante la niñez también se podría reducir el riesgo de desarrollar hipertensión en algún momento de la vida.

## **Hierro**

Los estudios realizados en cuanto a la deficiencia de hierro y su manifestación tardía, la anemia, muestran una prevalencia muy alta en los niños mexicanos.

En los niños mayores de 3 años la causa más frecuente es la pérdida crónica de sangre que puede deberse a la presencia de parásitos intestinales. Varias investigaciones muestran que la deficiencia de hierro en niños preescolares y escolares, pueden reducir su capacidad de concentración y su habilidad para aprender, lo que afecta su aprovechamiento escolar.

También otros estudios en escolares informan que después de corregir la anemia se registró un aumento significativo en la velocidad

de crecimiento y una disminución de la morbilidad. Sin embargo, hallazgos recientes muestran que se puede afectar el cociente intelectual aún cuando se corrija la anemia. Dada la severidad de las consecuencias de esta deficiencia y su alta prevalencia en los niños mexicanos, es indispensable su corrección a la brevedad posible y más aún su prevención.

En Inglaterra, en 1860, Eduardo Smith fue el primero que generó recomendaciones con base en estudios experimentales de balance energético. La propuesta de Smith iba encaminada a "recomendar dietas que permitieran mantener la salud al menor costo posible".

Así para cada propósito educativo podrá existir una clasificación de alimentos. A continuación se presenta una breve descripción de los sistemas de clasificación en biología, los tipos de alimentos que se pueden encontrar en la naturaleza y varias de las clasificaciones empleadas en diferentes países, como el nuestro, con algunos comentarios sobre sus aciertos y errores más importantes. (Anexo 4)

## **Importancia de los alimentos**

En términos generales los alimentos en los seres vivos, por sí mismos cumplen una función en la naturaleza que a lo largo de varios miles de años han sido seleccionados por el ser humano para su consumo. De hecho, de todas las variedades de plantas y animales a su alcance, el hombre sólo utiliza unas cuantas y con frecuencia no las consume en forma completa, por ejemplo, de las leguminosas se acostumbra a ingerir las semillas inmaduras o maduras, y por lo general, no se comen las hojas o las raíces.

## C. Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios

El presente documento tiene el propósito de analizar el importante papel que los hábitos, las prácticas y las costumbres juegan en la conducta alimentaria del ser humano. Ocurre que el ser humano no ingiere nutrimentos aislados sino alimentos, y al seleccionarlos, prepararlos y comerlos, no se plantea complicadas reflexiones fisiológicas ni realiza tediosos cálculos matemáticos, sino que sigue los impulsos que le dictan sus gustos, su estado de ánimo, sus hábitos y costumbres. Su conducta alimentaria puede modificarse mediante la adquisición de conocimientos y el desarrollo de actitudes nuevas, pero de manera fundamental a través de la práctica. (Anexo 5)

“Como la conducta alimentaria obedece más a la influencia de los hábitos y las costumbres que a la del razonamiento o a la de los instintos, y como se trata de una conducta muy compleja,”<sup>3</sup> compuesta de numerosas prácticas, el tema que nos ocupa es fundamental para los fines de todo aquél que desea modificar la alimentación de un individuo o de un grupo.

Conviene aclarar los términos hábito, práctica y costumbre que en buena medida son sinónimos. El diccionario define al hábito como “una disposición adquirida por actos repetidos, una manera de ser y de vivir”. A la vez, práctica es, “el ejercicio de un arte o facultad” y “la destreza que se adquiere con dicho ejercicio”, “el uso continuado”. Costumbre, significa “práctica que adquiere fuerza de ley”, es decir, un hábito colectivo que forma parte de la cultura local. Reservar costumbre para lo social y emplear hábito para lo meramente individual.

---

<sup>3</sup> CASANUEVA, Esther. Cuadernos de nutrición Vol. 14 p 3.

Los factores que se han detectado como determinantes de los hábitos son numerosos y pertenecen tanto a la fisiología y psicología del individuo como a su entorno familiar, social y físico. Una conducta se vuelve hábito cuando se repite con tanta frecuencia que acaba por permanecer; las fuerzas que la conservan deben ser, por tanto, cotidianas, estables y poderosas.

“El hábito debe ser coherente con el resto de la vida diaria y se conserva por ser agradable, cómodo o útil”,<sup>4</sup> ya sean estos atributos reales o aparentes y se perciban de manera consciente o no: en general, en la conducta que se repite no se advierte perjuicio inmediato, aun cuando éste exista.

La adquisición y el tipo y cantidad de alimentos que se producen en una región depende de las condiciones geográficas (topografía, calidad de los suelos, régimen pluvial y en general disponibilidad de agua, clima, estación del año), económicas (economía de subsistencia o de mercado, poder regional de compra, créditos, subsidios, impuestos), tecnológicas (semillas, especies, mecanización, plagicidas, fertilizantes, facilidades de transporte, almacenamiento y conservación de los productos) y sociales (tenencia de la tierra, educación).

Lundy y Burk han analizado las motivaciones para la ingestión de alimentos en el caso de los niños. Estos autores señalan que la conducta alimentaria de un pequeño (proceso que también es válido en el adulto) se inicia por motivaciones básicas que se derivan de sus necesidades, inclinaciones, urgencias y deseos, que a su vez dependen de procesos cognoscitivos (percepciones, recuerdos, juicios y pensamientos). Numerosos factores modulan directa o indirectamente

---

<sup>4</sup> BOURGES, Héctor. Cuadernos de Nutrición Vol 4 p 68

este esquema central; los conocimientos, creencias, actividades y valores del niño con respecto a los alimentos se cuentan entre los más importantes, junto con la disponibilidad de alimentos y los ambientes familiar y escolar. De la familia el niño recibe conocimientos y actitudes que se verán reforzados o modificados según la estructura y organización familiar.

En la escuela se reciben de manera formal orientaciones alimentarias, correctas o no según la capacidad del profesor, y a veces hasta se practican. Entre las necesidades mencionadas como inductoras de motivaciones se encuentran meramente las biológicas (requerimientos nutrimentales según el sexo, la edad, el estado de salud), las psicológicas (necesidad de afecto, de afirmación y defensa del ego, reacciones condicionadas por la supervisión de los padres durante la comida) así como las sociales (comida en familia, frecuencia de la presencia de invitados, tipo de conversaciones en la mesa).

En un estudio realizado en Ghana se encontró que en el 73 por ciento de los casos la madre es quien decide qué se come en el hogar y sólo en un 16 por ciento comparte la decisión con el padre. El niño no ejerce control aunque sí influye en las decisiones de la madre.

El clima, entonces, determina la disponibilidad regional de alimentos, pero también la conducta de ingestión.

La religión, a su vez, condiciona costumbres alimentarias al proporcionar a ciertos alimentos o preparaciones un valor sagrado o ritual o prohibiendo su consumo parcial o totalmente. El pan ázimo que representa el cuerpo de Cristo para los cristianos y se come en recuerdo de la salida de Egipto entre los judíos, la sustitución de la

carne de animales terrestres por la de pescado en vigilia, la prohibición del consumo de carne de cerdo entre mahometanos y judíos, el guajolote (pavo) en Navidad, el maíz y el arroz como centros de la Creación en las culturas mesoamericanas.

Los cambios se efectuaban con ciertas sustituciones de productos por otros de composición similar o parecida, pero menos costosos y de menor "prestigio social"; por ejemplo: pollo en lugar de carne de res o pescado, vísceras en vez de carne, tortillas de maíz en vez de pan, pan blanco en vez de pan dulce, margarina en lugar de mantequilla, huevo en lugar de embutidos. Estos cambios permiten, en principio, mantener el aporte nutrimental de la dieta con un presupuesto menor.

En efecto, la sustitución por productos más baratos tiene un límite, llega un momento en que ya no existen alimentos más baratos y este recurso de sustitución se agota. Los hábitos benéficos, que son la mayoría, deben reforzarse y los neutros soslayarse.

En otras palabras, las costumbres y los hábitos son, por su propia naturaleza, modificables: la educación, que es el cambio de conducta, es la estrategia a seguir.

Es muy difícil cambiar los hábitos y es cierto, los hábitos no están ahí por casualidad, sino como resultado de fuerzas muy poderosas, pero no son más inmutables que sus causas. ¿No se escucha con frecuencia la queja de que los hábitos alimentarios están cambiando para mal?

Para educar es necesario motivar y ofrecer la información pertinente. Pero la información y la motivación no bastan, pues los

hábitos, en especial los alimentarios, obedecen más a factores subconscientes o externos que la razón.

Si los hábitos se forman de la práctica repetida, su modificación es un asunto práctico. A comer se aprende comiendo, a comer bien se aprende comiendo bien.

En consecuencia, el hábito erróneo debe ser sustituido mediante la práctica reiterada del hábito adecuado, y por ello, tiene gran importancia que en las guarderías infantiles, los comedores institucionales, las escuelas, los restaurantes y, por supuesto, en cada hogar, se practiquen los buenos hábitos. Si así ocurre, éstos últimos acabarán por arraigarse y desplazar a los hábitos indeseables. (Anexo 6)

El contacto cercano de quien posee malos hábitos con grupos cuyas costumbres alimentarias sean correctas, es un apoyo eficaz ya que tenderá a corregirlos. (Anexo 7)

#### **D. Que los niños aprendan y disfruten de una buena alimentación**

Entre las cosas más importantes que los niños pueden aprender es a alimentarse bien. Una buena alimentación es la base para que los niños crezcan y se desarrollen de manera adecuada, para que den rendimiento en la escuela y estén sanos. Los hábitos que se formen en esta edad los acompañarán a lo largo de toda su vida. Por eso es tan importante que desde pequeños adquieran buenos hábitos

en general, pero sobre todo alimenticios. Algunos estudios indican que los niños que se “brincan” comidas o comen sin orden, tienen más problemas para obtener la energía y las sustancias que su cuerpo necesita.

Los niños que comen a sus horas aprenden a comer mayor variedad de alimentos y saben portarse mejor en la mesa; otra ventaja es la convivencia de los miembros de la familia cuando comen reunidos (Anexo 8). Para que las comidas resulten momentos para aprender y disfrutar, es necesario ofrecer una variedad y combinación de alimentos en un ambiente agradable y tranquilo.

Los niños aprenden mucho de lo que ven, de lo que hacen, de lo que se les dice, pero de lo que más aprenden es de cómo se portan otras personas. Por eso durante las comidas lo que más cuenta es el buen ejemplo.

Las características sensoriales que poseen los alimentos son: forma, color, olor, sabor, textura y temperatura; estas cualidades estimulan los sentidos, la variedad de estímulos favorecen el desarrollo intelectual y emocional de los niños.

De la posición que ocupan los escolares que comen con sus compañeros a la hora del recreo, se piensa en la alimentación como vehículo de comunicación y relación entre las personas. (Anexo 9). “Si se considera el impacto tan profundo y duradero que tiene el aprendizaje durante la niñez, se verá la necesidad de formar hábitos alimentarios positivos que beneficien a los niños a lo largo de toda su vida”<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> PLAZAS DE CRIXELL, Maite. Cuadernos de Nutrición. Vol. 13. p. 20

## **E. La alimentación como satisfactor psicológico y social**

Las recomendaciones nutrimentales corresponden a la alimentación como satisfactor biológico. Sin embargo, para cubrir estas recomendaciones, son necesarias ciertas técnicas, hábitos, actitudes y comportamientos que pertenecen a la alimentación como satisfactor psicosocial.

El gusto por los alimentos cambia con el tiempo. Sin embargo, la actitud general hacia éstos se basa en gran parte en las experiencias de los primeros años de vida. Salvo algunas modificaciones, la alimentación de los adultos con frecuencia es muy semejante a la que siguieron de niños en el seno de la familia. Para lograr una relación alimentaria positiva es necesario confiar y depender de la información que proviene del niño.

Los encargados, deben basarse en el respeto al niño como individuo, y apoyar su crecimiento y desarrollo. "El horario que más conviene a los preescolares es el que proporciona comidas pequeñas y frecuentes ya que su capacidad gástrica es reducida y su actividad física es constante"<sup>6</sup>

Dejar que los infantes conozcan a través del olor, textura, color, los alimentos, y hacerles observar cómo otros niños o adultos los comen y disfrutan sin presionarlos para que ellos hagan lo mismo, es un factor que los beneficia a lo largo de toda su vida. "Algunos hallazgos sugieren los beneficios que el hábito de desayunar puede tener en el aprendizaje, el consumo global de nutrimentos y la prevención de enfermedades cardiovasculares en la vida adulta "<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Ibídem p. 32

<sup>7</sup> Ibídem p. 35

## El desayuno

Un gran número de niños acude a la escuela sin desayunar; las razones son múltiples: no tienen hambre, el tiempo escasea, existen problemas económicos o bien falta una persona que prepare esta primera comida del día.

En México, la Secretaría de Educación Pública (SEP) y el Consejo de Ciencia y Tecnología (CONACYT), llevaron a cabo un estudio en la población que inicia la educación formal en el Distrito Federal, y encontraron que el 16.4% y el 5.4% de los escolares del turno matutino y vespertino, respectivamente, asisten a la escuela sin probar alimento alguno.

Basados en estudios recientes, Pollitt y otros investigadores informan que la falta del desayuno obstaculiza el proceso de aprendizaje y el rendimiento de los niños en la escuela. Se ha encontrado que los escolares que omiten el desayuno ingieren entre 200 y 500 calorías menos al día en comparación con aquéllos que sí consumen esta comida; además, la ingestión de vitaminas A, E, D y B6 así como de calcio se encuentran por debajo de las recomendaciones.

Por otro lado, se ha observado que la concentración promedio de colesterol en la sangre entre los niños y jóvenes que no desayunan es mayor al compararla con la de los que si desayunan. Éstos y otros hallazgos sugieren los beneficios que el hábito de desayunar puede tener en el aprendizaje; el consumo global de nutrimentos y la prevención de enfermedades cardiovasculares en la vida adulta.

Cabe hacer notar que las cooperativas escolares son un medio excelente para incidir en los alumnos a adquirir hábitos alimenticios que puedan beneficiarlos, como la venta de frutas de la estación, en lugar de perjudicarlos vendiéndoles frituras o dulces que contienen gran cantidad de chile y limón.

Los niños de 3 a 6 años, cuando participan en actividades como cocinar preparaciones sencillas, adquieren mayor dominio de su cuerpo, siguen reglas e instrucciones y aprenden a seriar pasos.

Si al cocinar se les permite que modifiquen las recetas o inventen sus propios platillos, se estará contribuyendo al desarrollo de su iniciativa que es la tarea por cumplir en estos años.

La participación de los niños en su alimentación también se debe promover a través de la práctica de hábitos higiénicos al manipular los alimentos.

Entre los hábitos a fomentar se encuentran: lavarse las manos después de ir al baño y antes de preparar o comer alimentos, lavar las frutas y verduras que se consuman crudas, la limpieza de la vajilla y utensilios de cocina.

En México, el Instituto Nacional del Consumidor encontró que los niños compraron el 61% de alimento chatarra de los cuales en su mayoría, fueron botanas y golosinas.

## **F. Conocimiento**

La teoría epistemológica de Piaget, señala que para llegar al conocimiento, se debe empezar con la idea de operación; el

conocimiento no es una copia de la realidad, hay que conocer el objeto y esto se logra actuando sobre él, a través de la experiencias que va adquiriendo. La operación es entonces la esencia del conocimiento, es una acción interiorizada que modifica el objeto de conocimiento y que permite al sujeto cognoscente llegar a las estructuras de la transformación. El problema central del desarrollo es comprender la formación, la elaboración, la organización y el funcionamiento de las estructuras, que durante el crecimiento se van modificando para ir adquiriendo el conocimiento.

El conocimiento se obtiene a partir de una acción bidireccional, que se establece entre el sujeto que opera y el objeto de conocimiento mediante un proceso activo. Para Piaget el conocimiento es una interpretación de la realidad que el sujeto realiza interna y activamente al actuar en forma recíproca con ella.

Para construir el conocimiento se requiere de la manipulación y acción del niño sobre el objeto, así el sujeto por su propia actividad establece relaciones entre los elementos utilizados en su actuar.

El conocimiento no es ajeno a la realidad de cada individuo, se da por situaciones, experiencias, por personas del entorno y cada alumno lo asimila de forma diferente ya que "el niño es una persona con características propias en su modo de pensar, sentir, que necesita ser respetado por todos".<sup>8</sup>

Es el infante quien construye su mundo mediante las acciones y reflexiones que realiza en torno a los objetos, acontecimientos y procesos que conforman su entorno de vida. "El núcleo afectivo sigue siendo su familia, todo ese mundo exterior de personas que se le

---

<sup>8</sup> SEP. Programa de Educación Preescolar, libro 1, p. 12.

presentan, pasa a ser objeto de su curiosidad de sus impulsos de conocer. Es así como se va construyendo el conocimiento".<sup>9</sup>

## **Juego y aprendizaje**

Al mencionar que en el Jardín de Niños se aprende jugando y que dentro del juego, el niño se experimenta a sí mismo, construye su personalidad y se enfrenta al medio ambiente que lo rodea, es poner de manifiesto que el juego forma parte del aprendizaje, entendiéndose éste y según Piaget como el proceso mental donde el niño descubre y construye el conocimiento a través de su propia actividad sobre los objetos, acontecimientos y fenómenos que despiertan su interés.

Con el juego, los niños tienen la posibilidad de desarrollar sus sentidos, aprenden quiénes son, conocen los papeles de la gente que los rodea y se familiarizan con la cultura y las costumbres de la sociedad. Empiezan a razonar, a desarrollar su conocimiento lógico y a ampliar su vocabulario.

Piaget afirma que para que haya un conocimiento el niño debe de explorar, observar, investigar y formular hipótesis sobre los objetos o fenómenos, pues el aprendizaje no se transmite por medio de explicaciones. Sostiene que es necesario la propia actividad del niño sobre los objetos y para entender esta concepción del desarrollo de aprendizaje, hace referencia de tres factores que funcionan en interacción constante y son: el conocimiento físico, lógico-matemático y social.

---

<sup>9</sup> SEP. Programa de Educación Preescolar México 1992, p. 9.

## **Físico**

“La única forma que el niño tiene de encontrar las propiedades físicas de los objetos (la forma, el tamaño, el peso) es actuando sobre ellos material y mentalmente”.<sup>10</sup>

## **Lógico-matemático**

Para que se dé este aspecto debe de haber una organización sobre la cual el chiquillo crea constantemente relaciones entre los objetos, la dimensión física y la dimensión lógico-matemática, no se puede dar una sin la otra, ejemplo: . . .” para que un niño observe que una pelota es azul y redonda, tiene que tener un esquema clasificatorio de azul y de redondo, es decir; si no hubiera características físicas, no podría establecer similitudes y diferencias entre los objetos”.<sup>11</sup>

## **Social**

Este conocimiento se aprende de la gente, del marco social que rodea al niño, lo va construyendo, en oportunidades como el de dramatizar cuentos, contar anécdotas, conversar, participar en convivios, tratando de que el infante escuche diversas opiniones y acepte otros puntos de vista, además de conocer poco a poco las costumbres y nombres de sus compañeros “constituyendo con ello el conocimiento social”.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> SEP. Programa de Educación Preescolar libro 1, p. 16

<sup>11</sup> *Ibidem.* p. 17

<sup>12</sup> *Ibidem.* P. 18

## G. Etapas del desarrollo

Piaget distinguió cuatro estadios principales desde el nacimiento hasta la adolescencia, del desarrollo intelectual.

- El primero es el sensoriomotriz que abarca desde el nacimiento hasta los dos años. Durante este estadio se desarrolla el conocimiento práctico, que construye la subestructura del conocimiento posterior de representación. Ejemplo: la construcción del esquema permanente, para un bebé el objeto no tiene permanencia, cuando desaparece de su campo visual ya no existe. Posteriormente lo buscará localizándolo espacialmente. Así pues junto con la construcción del objeto permanente viene la construcción del espacio sensomotor. En forma similar se da también la construcción de la sucesión temporal y de la causalidad sensomotora elemental. Hay una serie de estructuras posteriores del pensamiento de representación.
- En segundo estadio de 2 a 7 años, de la representación preoperatoria, se inicia el lenguaje de la función simbólica y por lo tanto, del pensamiento o representación.

En esta etapa se encuentran los niños de preescolar es cuando se inicia el deseo de saber ¿Porqué? se hicieron las cosas que al él le interesa conocer en un momento de su actividad propia.

En este proceso de su pensamiento puede observar a través del juego que realiza por imitación e imaginación; por ejemplo, cuando juega a la comida el docente puede orientar, tomando en cuenta las características del consumo de alimentos, hábitos, recursos de la

comunidad y prácticas alimentarias así como la disponibilidad de alimentos.

- En el tercer estadio de 7 a 11 años, aparecen las primeras operaciones, se les llama de las operaciones concretas, porque operan con los objetos y todavía no con entidades expresadas verbalmente. Están, por ejemplo, las operaciones de clasificación, ordenación, construcción de la idea del número, operaciones espaciales y temporales.
- Finalmente el cuarto estadio, de 11 a 15 años, donde se superan estas operaciones y que se denomina de las operaciones formales o hipotético-deductivas; el niño puede razonar con hipótesis y no solamente con los objetos. Construye nuevas operaciones de clases, relaciones y números.

## H. Pensamiento

El término pensar puede abarcar asociaciones simples o recuerdos, imaginaciones, fantasías, sueños ...“es una actividad dirigida y orientada a un fin por parte de un individuo”.<sup>13</sup> Así pues el pensamiento es una resolución de problemas en relación con una meta.

El pensamiento tiene continuamente información nueva la cual el niño poco a poco la construye, y estructura paulatinamente el conocimiento. Según Piaget el pensamiento del niño es sincrético,

---

<sup>13</sup> MORRIS, L. Bigge. ¿Cómo describen el proceso de aprendizaje las dos familias de teorías contemporáneas del aprendizaje? Teorías del Aprendizaje, , U.P.N. Antología p. 125

captando todo lo que lo rodeo por medio de un acto general de percepción.

**La asimilación:** es la acción que realiza el niño sobre el objeto, incorporando nuevas experiencias a los esquemas que ya existen.

**La acomodación:** es el proceso de modificar las experiencias para formar nuevos esquemas de conocimiento.

**El equilibrio:** se considera como un cambio intelectual en el cual un niño pasa de una etapa de desarrollo a la siguiente, dando respuestas a estímulos que le proporciona el medio ambiente

### **Características del niño preescolar:**

El niño de edad preescolar se encuentra en un período de desarrollo denominado por Jean Piaget período preoperatorio que se extiende aproximadamente de los 2 años hasta los 6 ó 7 años, es una etapa a través de la cual el niño construye las estructuras que darán sustento a las operaciones concretas del pensamiento, la estructuración de categorías del objeto, del tiempo, del espacio y la casualidad a partir de las acciones y no como nociones del pensamiento.

El pensamiento del niño es subjetivo, Piaget habla de un egocentrismo intelectual, donde las primeras formas de relación con el medio social y material, son pruebas de su personalidad, partiendo de sus primeras experiencias.

El carácter egocéntrico del pensamiento se observa en el juego simbólico o juego de imaginación y de imitar, por ejemplo, cuando juega a la comidita, la casita, a las muñecas, en donde hay una actividad real

del pensamiento, que tiene como fin de satisfacer al yo, transformando lo real en función de los deseos; los símbolos lúdicos en este período son muy personales y subjetivos.

Entre los 3 y 7 años se manifiestan en el pequeño una serie de preguntas, es la edad del “porqué”, revelando el deseo de conocer la causa y finalidad de las cosas que le interesan y que asimilan a su actividad propia, aún el pensamiento está lleno de confusión e indiferenciación entre el mundo interior o subjetivo manifestándose características como:

- El animismo, donde el niño tiende a pensar que los objetos tienen conciencia.
- El artificialismo, aquí el niño considera que todos los objetos y sucesos naturales han sido creados por el hombre.
- El realismo, supone que los cuentos o sueños son hechos reales.

El juego simbólico es una de las expresiones más notables y característica de la actividad del niño en este período, casi siempre se le ve jugar a que es “el papá”, “la maestra”, “el perro”. Sus miedos, intereses, deseos, aparecen en los símbolos que utiliza durante el juego, que son elaborados y entendidos por el mismo infante, esto se refleja mucho en los dibujos que elabora.

## **I. El rol del docente y el alumno**

En la vida de cada ser humano existen diferentes tipos de trabajos en los cuales cada quien desempeña roles que proporcionan satisfacciones propias y que de alguna manera se ven reflejadas dentro de la sociedad en la que se desenvuelve, y al mismo tiempo

proporcionan beneficios comunes, unos en mayor medida que otros; por ejemplo, el trabajo de ser maestro es de gran repercusión dentro de la sociedad.

Para dar una definición de la concepción que se tiene de práctica docente es necesario abordar los elementos, explícitos e implícitos que conllevan al trabajo que el maestro realiza en su quehacer cotidiano. Agnes Heller menciona que la vida cotidiana es la vida del hombre entero, o sea: el hombre participa en la vida cotidiana con todos sus aspectos de su individualidad, de su personalidad. En ella se ponen en obra todos los sentidos, todas las capacidades intelectuales, sus habilidades manipulativas, sentimientos, pasiones e ideologías. Por lo tanto el maestro como todo ser humano cuenta con todo esto para su desempeño profesional. Los maestros deben procurar un desarrollo integral en sus alumnos, esto corresponde a lo escrito en la Constitución Mexicana y es posible si el maestro orienta a sus alumnos para el desarrollo de aptitudes, habilidades, destrezas, formación de hábitos, pero existen factores externos que han de influir en el logro de los objetivos educativos, como son la familia y la influencia que cada individuo recibe del medio ambiente donde se desenvuelve, dando como resultado comportamientos e intereses diferentes.

El maestro debe hacer un estudio socio-económico de la comunidad en la que trabaja para que las interacciones entre él, sus alumnos y padres de familia coadyuven al mejoramiento educativo. Cualquier individuo aprende a través de experiencias, manifestando así un cambio conductual, éste es provocado por un trabajo interno que le hace ver las cosas de diferente manera. Esto es posible gracias a las vivencias acumuladas y a la asimilación de las mismas y el saber cuándo aplicarlas.

La práctica docente puede ser considerada como un proceso social debido a la tendencia que es caracterizada por considerar la práctica como proceso histórico, en el cual el sujeto y objeto se unifican y se transforman por un intercambio constante. En la actualidad en la escuela, se identifican formas anteriores de vincular institución y población, maneras divergentes de conformar el quehacer escolar.

En este proceso educativo el maestro debe planear sus actividades para lo cual deberá tomar en cuenta las condiciones subjetivas que por un lado implican intereses, necesidades, certezas, modelos, valores, entre otros, y las objetivas que se refieren a lo que el maestro hace, a cómo lo hace, dónde y con qué; esto implica: planes, programas, libros, bibliotecas, aulas, tecnología, normas.

Los protagonistas en el proceso enseñanza aprendizaje son el maestro, cuyo papel es el de orientar, guiar y aplicar técnicas, además de encausar las actividades; y el alumno que responde a la acción del maestro y asimila por su propio esfuerzo la cultura mediante la cual logra adquirir nuevos conocimientos.

El Programa de Educación Preescolar, dando respuestas a las necesidades que con motivo de cambios y transformaciones ha venido presentándose en nuestro país, reformuló los contenidos y materiales educativos así como diversas estrategias para apoyar la práctica docente. "Entre sus principios considera el respeto a las necesidades e intereses de los niños, así como a su capacidad de expresión y juego, favoreciendo su proceso de sociabilización."<sup>14</sup>

El maestro, como parte de la sociedad, puede verse identificado con ideas de liberación, partidos políticos, etc., y ayudar a los alumnos

---

<sup>14</sup> S.E.P. Programa de Educación Preescolar, 1992, p. 5

a ver la realidad de una manera crítica, para que así puedan explicarse la realidad y plantearse problemas y soluciones. En el Jardín de Niños se considera la necesidad y el derecho que tienen los niños a jugar para que de esta manera aprenda y vaya preparándose para su vida futura.

El trabajo en cualquier nivel educativo implica primeramente el conocimiento del grupo y el medio. Cada individuo aprende continuamente a través de experiencias que manifiestan un cambio conductual, éste es provocado por un trabajo interno que le hace ver las cosas de diferente manera.

Para aprender debe haber interés, motivación y necesidad por parte del alumno y es trabajo del maestro saber encauzar y mantener ese interés para el logro de objetivos, metas y fines a alcanzar. La preparación del maestro es un punto muy importante, porque no obstante que todos tienen relación del proceso enseñanza-aprendizaje, la tarea de cada uno de ellos es determinada por el medio social en que se encuentra ubicado en el plantel educativo.

Por este factor el maestro debe hacer un profundo análisis del grupo y su comunidad donde va a trabajar y aplicar los métodos y técnicas que mejor convengan a la misma.

Al maestro también debe importarle los problemas que presentan sus alumnos respecto a la disciplina y saber cómo tratarlos. Al interesarle las inquietudes más variadas que motiven al grupo y vean a su maestro como guía y por qué no, hasta como amigo.

El maestro debe dar confianza para que sus alumnos se acerquen a él y le expongan sus inquietudes, dudas y problemas. No por esto

perderá autoridad por el contrario, no necesitará de castigos o amenazas para hacerse escuchar.

La práctica docente ha de realizarse en un ambiente de libertad, oportuno al cuestionamiento y a la investigación, donde maestro y alumno actúan con conciencia de las situaciones que en el aula se presentan. Es oportuno indicar que cada maestro lleva a la práctica elementos, estrategias y conocimientos de acuerdo a su preparación académica.

## **J. Participación de los padres de familia**

Es necesario que tanto en el Jardín de Niños como en el hogar, exista una coherencia en la actitud orientadora que unos y otros muestran para con el niño, ante todo el respeto como persona: en un ambiente de cordialidad entre padres y educadores, para que juntos propicien un mejor aprendizaje. "Procurar que los padres conozcan la labor que se realiza con los niños, el porqué de las actividades, los aspectos del desarrollo que se favorecen, la necesidad de respetar y atender las diversas expresiones del niño".<sup>15</sup>

Indagar conjuntamente la manera de llevar una continuidad entre el hogar y el Jardín, cuanto a las actividades a realizar. Una de las formas de establecer un diálogo continuo entre padres y educadora, es el de invitarlos a asistir a juntas pedagógicas, conferencias, eventos, convivios donde participen conjuntamente con sus hijos y maestros,

---

<sup>15</sup> S.E.P. Programa de Educación Preescolar. Libro 1, p. 107

para que vivan estas experiencias y se den cuenta cómo es el desarrollo de sus hijos, ya que el niño pasa una gran parte de su tiempo en la escuela.

## **K. La evaluación preescolar**

Con el fin de obtener una visión sobre la práctica educativa, se realiza la evaluación no para aprobar o desaprobado al niño, sino para obtener una serie de datos que facilite conocer los logros o dificultades en que se encuentra el niño.

En preescolar, la evaluación es un proceso permanente, cuya finalidad es obtener información sobre el desarrollo del programa, logros y dificultades del niño, los cuales al ser analizados, permiten implementar acciones necesarias; "esta consiste en la observación constante que la educadora hace de los niños a través de las actitudes que realizan cada día en las diferentes situaciones, juegos libres, actividades de rutina, de proyectos".<sup>16</sup>

El método de proyectos pretende que los niños encuentren soluciones o respuestas a problemas que le causen motivación o interés por ejemplo ¿Qué alimentos debo comer para estar sano?.

El proyecto tiene como finalidad favorecer el desarrollo de los niños por medio de juegos y actividades acordes a su edad que lo lleve a adquirir conocimientos y habilidades. Hay tres momentos en que la evaluación se torna de manera más sistemática involucrando no sólo al docente, sino también al niño y padres de familia, y estos momentos son:

---

<sup>16</sup> *Ibidem* p. 96

- **Evaluación inicial.** La educadora obtendrá datos importantes a partir de la ficha de datos globales (se aportan datos como número de hermanos, si viven con el padres y la madres, tipo de casa, enfermedades que ha padecido el niño, etc.), entrevistas con padres y las observaciones que se realicen durante las primeras semanas de trabajo con los niños.
- **Autoevaluación grupal.** Al término de cada proyecto, el docente junto con los niños comentará sobre el proyecto elaborado, si hubo participación de todos, si se logró realizar las actividades propuestas, etc., siendo necesario guiar al niño en un razonamiento crítico a su trabajo, mediante preguntas y un lenguaje claro.
- **Evaluación final.** Esta se realiza durante el mes de mayo, recopilándose las autoevaluaciones de cada proyecto y las observaciones realizadas por cada educadora: en éste, se describe el desarrollo del programa y la práctica educativa, permitiendo obtener dos tipos de informe, individual y grupal.

En el **informe individual** se considera al niño en forma global, analizando su comportamiento al jugar en áreas libres, su interrelación con compañeros y educadora, y la forma de desenvolverse en las actividades del proyecto. El docente anotará los datos más sobresalientes de cada alumno, así como sus logros.

En el **informe final grupal** se describe al grupo en su totalidad, destacando intereses comunes, juegos libres que se eligieron, el compañerismo que predominó. Se trata de describir en sí, y en términos generales, cómo evolucionó el grupo desde el ingreso al grado que cursa hasta la culminación.

### **III MARCO CONTEXTUAL**

#### **A. Política Educativa en México**

A través de la historia se ha podido apreciar que la educación ha sido y será un aspecto de gran importancia en la vida del ser humano.

En civilizaciones primitivas, la educación se realizaba en forma espontánea y sin interés alguno. Conforme las generaciones pasan, van dejando grandes aportaciones a la cultura de cada pueblo.

Con la evolución de diferentes civilizaciones fueron naciendo toda clase de ideales y teorías; algunas hasta en la actualidad orientan la educación y aún con diferencias de intereses, ninguna excluye un objetivo principal y en el cual coinciden: la formación del hombre en todos sus aspectos.

Los constantes cambios en las comunidades en su manera de producir y consumir bienes y servicios, en la forma de pensar, de actuar y configurar nuevos estilos de vida, traen consigo exigencias, retos y posibilidades para el cambio que produzca una mejor calidad de vida para todos los individuos.

A la acción del Estado en la vida de un país, a su ingerencia en los asuntos nacionales se le nombre política. Cuando esta acción comprende todas las actividades, causa la política general, pero cuando sólo se refiere a determinado aspecto, adquiere una denominación específica: política, económica, fiscal, agrícola, educativa.

La Política Educativa de un país se define como el conjunto de disposiciones gubernamentales, que con base en la legislación en vigor, forman una doctrina coherente, y utilizan determinados instrumentos administrativos para alcanzar los objetivos fijados por el Estado en materia educativa.

El Gobierno de la República Mexicana comprometido con la educación pública, propone acciones educativas que orienten los cambios que favorezcan el progreso personal y por lo tanto familiar y nacional. Cabe mencionar que dichas acciones en diversas ocasiones son limitadas debido al cambio de gobernantes y dirigentes educativos.

## **B. Artículo 3° Constitucional**

Señala que la educación que imparta el Estado "tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la Patria y la conciencia de solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia."<sup>17</sup>

La educación debe estar ajena a cualquier dogma, religioso, siendo democrática, nacional y procura la convivencia de los individuos, éstos vivirán en libertad e igualdad sin discriminaciones por sexo, nivel social o raza.

En lo referente a planes y programas de estudio, se faculta al Ejecutivo Federal para su determinación aplicables en toda la República

---

<sup>17</sup> SEP. Artículo 3° Constitucional y Ley General de Educación S.E.P. p. 27

Mexicana, correspondiendo a una educación básica para todos los mexicanos.

Toda la educación que imparta el Estado será gratuita. La educación en el nivel preescolar tiene el propósito de favorecer el desarrollo físico, cognoscitivo, afectivo y social incluyendo orientación a padres de familia o tutores para la educación de sus hijos.

“En la impartición de educación para menores de edad se tomarán medidas que aseguren al educando la protección y los cuidados necesarios para preservar su integridad física, psicológica y social sobre la base del respeto a su dignidad, y que la aplicación de la disciplina escolar sea compatible con su edad.”<sup>18</sup>

Para la evaluación de los alumnos comprenderá la medición de los conocimientos, las destrezas y, en general, del logro de los objetivos de planes y programas de estudio.

El personal que atienda el nivel de preescolar deberá tener la preparación adecuada para impartir educación; ...”contar con instalaciones que satisfagan las condiciones higiénicas, de seguridad y pedagógicas que determine cumplir con los requisitos previstos.”<sup>19</sup>

Una fuerte evidencia empírica comprueba que la educación preescolar reduce significativamente la reprobación y la deserción en los grados iniciales de la primaria y permite ingresar al siguiente ciclo con una disposición, mejor formada para la concentración y buen desempeño en las labores escolares.

---

<sup>18</sup> Ibidem p. 70

<sup>19</sup> Ibidem p. 78

## **C. Ley General de Educación**

La Ley General de Educación es un documento en el que se partió de reunir las opiniones de todos los sectores sociales, variadas opiniones, múltiples consultas y diálogos positivos.

Este es un documento de compromiso con los anhelos educativos que los mexicanos hemos forjado en el curso de nuestra historia. Constituye el soporte legal que reglamenta al Artículo 3° Constitucional.

En el capítulo uno de las disposiciones generales, se refiere del derecho a la educación y a la obligación del Estado de proporcionar servicios educativos para que toda la población pueda cursar preescolar, primaria y secundaria. Establece el respeto y protección de las lenguas autóctonas y la promoción del uso del idioma español en calidad de lengua Nacional. Dispone la práctica de la democracia como forma de gobierno y convivencia social.

Promueve la creación artística, la práctica del deporte y a la investigación científica e innovación tecnológica; así como preservar la salud con actitudes responsables, garantizar el respeto a los derechos humanos; establece la protección del medio ambiente y recursos naturales así como fomentar el trabajo productivo, el ahorro y la organización solidaria.

Esta Ley atribuye la responsabilidad que tiene el Estado de realizar una función compensatoria, social y educativa, pero la falta de presupuesto para llevar a cabo la labor educativa impide el cumplimiento legítimo de dicha Ley.

En el proceso educativo deberá asegurarse la participación activa del educando, estimulando su iniciativa y su sentido de responsabilidad social.

Todos los ciudadanos tienen derecho a recibir educación, la que imparte conocimientos que se certifican y son de validez en toda la nación.

Se sancionará a aquellas instituciones escolares que no acaten las disposiciones legales sobre la educación. El artículo 7° de esta Ley en su inciso primero como fin ya establecido dice que: "se va a contribuir para que el individuo ejerza plenamente sus capacidades humanas y logre su desarrollo integral".<sup>20</sup> El segundo inciso puntualiza ..."favorecer la capacidad de observación, análisis y reflexión crítica y el desarrollo de facultades para la adquisición del conocimiento".<sup>21</sup>

#### **D. Acuerdo Nacional para la Modernización Educativa**

La modernización educativa se traduce en una serie de acciones económicas, políticas y sociales que se dan en el país. La educación es un aspecto para el desarrollo integral de la nación. De aquí surge la necesidad de transformar el sistema educativo nacional para elevar la calidad de la educación, mediante el Acuerdo Nacional para la Modernización Educativa, el cual propone como líneas fundamentales: "reorganización del sistema educativo, reformulación de contenidos y materiales educativos y revaloración social de la función magisterial. Así como diversas estrategias para apoyar la práctica docente"<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Ibidem, p. 50

<sup>21</sup> Ibidem, p. 51.

<sup>22</sup> SEP. Tríptico para la Modernización de la Educación Básica. México, 1992

En el apartado de la Reorganización del sistema Educativo menciona la función social educativa entre la Federación, los Estados y los Municipios, favoreciendo con mayores recursos a la atención educativa de las regiones y comunidades más necesitadas, simplificación de trámites y acercamiento de la autoridad de la escuela.

Cada uno de los gobiernos estatales se responsabilizará de los planteles educativos de educación básica. El Gobierno Federal transferirá a cada estado recursos económicos para los planteles traspasados, y expansión de los servicios educativos.

Reformulación de contenidos. Se pretende centrar aquellos conocimientos esenciales para todo individuo; así dependiendo de este criterio y con la participación de los miembros docentes, aparece la reformulación de programas y libros de texto. Para iniciar el año escolar se establece el "Programa Emergente de Actualización del Maestro" con el fin de capacitar al trabajador docente.

Revalorización del magisterio. este rubro considera al maestro como protagonista de la modernización educativa, proporcionando actualización de calidad, apoyos didácticos para ejercer la labor educativa, mayor aprecio social por el desempeño, carrera magisterial y salario profesional.

Este punto es muy importante, ya que entre más preparados se encuentren los maestros, más alta será la calidad educativa que se imparta a los alumnos; como también es indispensable que se actualicen los planes y programas que se llevan a la práctica en los planteles educativos.

## **E. Programa de Educación Preescolar**

Es un elemento normativo para apoyar la práctica docente de preescolar. Este documento propone acciones flexibles para que el docente pueda situarlas de acuerdo a las necesidades e intereses de los niños.

Con el propósito que el programa cumpla con sus objetivos, sitúa al niño como el centro del proceso educativo, se fundamenta primordialmente en la globalización, ya que considera el desarrollo infantil como un proceso integral, tomando en cuenta los procesos de desarrollo físico, social, afectivo e intelectual.

Considera el derecho que tienen los niños de jugar así como a prepararse para su vida futura. El programa actual se estructura por proyectos, enfatiza en la perspectiva de que el trabajo del educando sea una participación democrática y cooperativa.

Los objetivos del programa son que el niño desarrolle su autonomía e identidad personal, interactúe con la naturaleza, se integre a la sociedad a través del trabajo grupal y la cooperación con otros niños y adultos, se exprese a través del lenguaje oral y acercarlo a los distintos campos del arte y la cultura.

Propone los bloques que son conjuntos de juegos y actividades que guardan estrecha relación y conexión con los otros aspectos, es decir, cuando el docente, al favorecer el desarrollo de actividades relacionados con la naturaleza promoverá, la salud física la adquisición de hábitos, de alimentación.

La opción de globalización pretende ofrecer al alumno un desarrollo íntegro y el cual al abordarse en el aula deberá de:

- Integrar a los niños.
- Partir de lo que ya sabe.
- Respetar la individualidad de cada niño.
- Favorecer la autonomía y el pensamiento creativo.
- Propiciar la comunicación entre niño-educadora, niño-niño.
- Ampliar conocimientos, experiencias, actitudes y hábitos.

El programa de preescolar ...”se desarrolla a través de experiencias vitales que le dejan recuerdos y conocimientos de mucha significación. Estas experiencias, por el sentido que para él tienen, se relacionan con las nuevas situaciones que se le presentan cotidianamente”,<sup>23</sup> el cual consiste en planear juegos y actividades en forma grupal, para responder a las necesidades del niño, desarrollándose en base a preguntas propuestas por la educadora a sus alumnos para tomar decisiones de las que todos se sientan parte integral.

### **Opción Metodológica del Programa.**

Es importante conocer que en el año de 1992 se elaboró el documento de Bloques de Juegos y Actividades en el Desarrollo de los Proyectos en el Jardín de Niños; con el fin de que haya libertad para que el niño elija el proyecto con el que desea trabajar. El docente detectará qué aspectos del desarrollo se pueden favorecer en la realización del proyecto, cuáles se pueden realizar en forma individual y

---

<sup>23</sup> S.E.P. Programa de Educación Preescolar. 1992, p. 21.

grupal para propiciar equitativamente el desarrollo en las dimensiones: intelectual, afectiva, social y física.

El proyecto es coordinado y orientado por el docente y sus etapas son: el surgimiento, la elección, la planeación, el principio de la globalización de los niños, reconocer y promover el juego y la creatividad de los educando, favorecer el trabajo compartido para un fin común, integrar el entorno natural y social, propiciar la organización coherente de juegos y actividades, hacer posible las diferentes formas de participación de los niños incrementando la búsqueda, la exploración, observación y confrontación, promover la participación creativa y reflexiva del educando en el desarrollo del programa.

*El docente, a partir del conocimiento que tiene de los alumnos, de sus procesos de desarrollo y de su experiencia profesional, analizará las propuestas de los juegos y actividades para detectar qué aspectos del desarrollo se pueden favorecer,<sup>24</sup>*

a la vez que preverá la manera de considerar aquellos aspectos que necesitan ser atendidos individual y grupalmente.

## **F. Ubicación del problema en el contexto social**

El Jardín de Niños "Federico Froebel", perteneciente al subsistema federalizado, cumple con la función educativa en la ciudad de Chihuahua, dentro de la zona urbana, con clave 08DJN0070U, 3° Zona Escolar, sector 6, centro.

---

<sup>24</sup> SEP. Bloques de Juegos y Actividades en el Desarrollo de los Proyectos en el Jardín de Niños. p. 53

Este plantel educativo está ubicado en el Barrio Norte, con habitantes de un nivel socioeconómico medio, cuenta con los servicios públicos de: agua, luz, drenaje, alumbrado público y particular, las calles se encuentran empedradas y la colonia carece de pavimentación. También hay un dispensario médico, dos escuelas de nivel primaria y una de nivel secundaria.

Los padres de familia de los niños de este Jardín son profesionistas, comerciantes, empleados estatales, obreros, empleados de maquiladoras y amas de casa, por lo que se les considera de un nivel socio-cultural medio.

La construcción de este centro educativo es moderna, como son: arenero, chapoteadero, resbaladeros, columpios, áreas verdes. Está integrado por 5 aulas, una dirección, servicios sanitarios para niñas y niños, bebederos, bodega, aula de usos múltiples (música y movimiento, juntas con padres de familia, proyecciones, festejos).

El personal docente consta de una directora, tres educadoras, una maestra de educación física, un profesor de actividades musicales y trabajador manual; éstos en conjunto son los encargados de hacer funcionar el Jardín de Niños que está bajo su responsabilidad.

En la dirección del plantel se cuenta con documentos que sirven de apoyo teórico-metodológico de los docentes. Así como con suficiente material didáctico y de rehuso para trabajar con los niños.

Cada aula está equipada con mobiliario que proporciona el CAPFCE, así como material didáctico muy variado que es comprado con las "cooperaciones voluntarias" que los padres de familia hacen a la

Asociación integrada por ellos mismos, así como por dinero recabado en actividades que realiza la Mesa Directiva del Jardín.

El grupo al que se hace mención en esta propuesta es de 3° "A" integrado por 25 alumnos, con edades fluctuantes entre los 4 años y 10 meses y 5 años 6 meses, sólo 15 niños asistieron al Jardín el año pasado.

Algunos niños tienen problemas de lenguaje, por lo que acuden a terapia dos veces por semana en las tardes. Las actividades están divididas en:

- a) **Cotidianas**, que abarcan saludo, registro de clima y de asistencia, revisión de aseo, cuidado de plantas, algunas actividades se alternan, es decir, no necesariamente se llevan a cabo todos los días.
- b) **De proyecto**, estas actividades son planeadas por los niños para desarrollar algún tema de su interés y son registradas en un friso por semana.
- c) **De tiempo libre**, en este espacio los niños juegan en las áreas de trabajo para lo cual existen ciertas reglas estipuladas por el mismo grupo para poder entrar a cada área.
- d) **Actividades de música y movimiento, y de educación física**, las cuales son impartidas por profesores especialistas en cada materia.

El grupo está integrado por 10 niñas y 15 niños, sus padres colaboran y ayudan en el proceso educativo, con ellos se mantiene una

constante comunicación para tenerlos informados sobre los avances o retrocesos de sus hijos.

Es conveniente que el docente aproveche estos momentos para informarles de la problemática que existe en cuanto a la alimentación que los niños tienen y el bajo rendimiento educativo que existe por este problema, que la educadora ha observado de manera cotidiana en su grupo.

## IV ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

En el ámbito de la práctica docente, se hayan implícitos varios factores que intervienen en el proceso enseñanza-aprendizaje, entre ellos se puede mencionar el lugar donde se encuentra la escuela, el nivel socio-económico, la disposición del maestro, los recursos materiales, etc. Para el maestro una parte importante en el desempeño de su labor docente es la planeación de actividades, la cual debe llevarse a cabo tomando en cuenta el nivel de desarrollo de su grupo, los recursos didácticos con los que contará para la realización de las actividades que llevarán al grupo al buen logro de los objetivos planteados.

Las estrategias didáctica-metodológica que se plantean a continuación, tienen como objetivo principal dar solución a la problemática que se vive en el nivel preescolar por el consumo generalizado, por parte de los alumnos, de alimentos que tienen poco valor nutritivo para su desarrollo físico y mental, fenómeno que se ve acentuado al inicio del ciclo escolar.

Tanto las técnicas como los materiales didácticos juegan un importante papel en el desarrollo de las estrategias didácticas, ya que su utilización adecuada contribuye a lograr el propósito que se plantea en las mismas. Por otra parte se debe tomar en cuenta la evaluación; importante factor que demuestra el logro y avance de los alumnos en la consecución de los objetivos propuestos.

Por último cabe mencionar que el papel que han de desempeñar los principales protagonistas del proceso enseñanza-aprendizaje, educador y educando, es el de llevar a cabo las mencionadas estrategias y de recibir el beneficio de la aplicación.

## ESTRATEGIA No. 1

- NOMBRE:** "Mami viene disfrazada"
- OBJETIVO:** Qué el niño descubra y haga uso de sus posibilidades de expresión y manifestaciones emocionales, al mismo tiempo que adivine el disfraz y sepa cuál es su función en su organismo.
- TÉCNICA:** Grupal.
- MATERIALES:** Disfraces elaborados por madres de familia como: frutas, verduras o productos de origen animal.
- DESARROLLO:** Reunidos todos los niños y educadora en el patio de la escuela recibirán con aplausos a las mamás que vienen disfrazadas, pasará cada una de ellas mostrando su disfraz y diciendo una característica alusiva a lo que viene representando, y cuál es su función en el organismo preguntando a los niños ¿quién soy?, ¿para qué sirvo?, ¿de donde vengo?. Al terminar el desfile, cada niño elegirá a su mamá para invitarla a bailar.
- EVALUACIÓN:** Durante la presentación de cada disfraz, la educadora observará quiénes participaron preguntando y adivinaron correctamente, después en el salón de clases pequeños y docentes analizarán los disfraces que escogieron sus mamás y el porqué según su criterio al desarrollar su pensamiento a través de la observación.

## ESTRATEGIA No. 2

- NOMBRE:** ¿De dónde vienen los alimentos?
- OBJETIVO:** Que el niño distinga el origen de los alimentos: vegetal y animal.
- TÉCNICA:** Individual y grupal.
- MATERIALES:** Revistas, cartones, resistol, tijeras, crayolas, marcadores, cartulinas.
- DESARROLLO:** Dentro del proyecto “Nos alimentamos bien”, se realizará la actividad, en la que se indicará al grupo que busquen en revistas imágenes de alimentos o si desean que los dibujen. Una vez concluida la actividad y reunidos en círculo, cada uno mostrará su trabajo y después se cuestionará al grupo sobre el origen de los alimentos haciendo preguntas que lleven al grupo a concluir cuáles son animales y cuáles vegetales. Para culminar con la actividad se escribirá en una cartulina el título: “Alimentos de origen animal” y en otra: “Alimentos de origen vegetal”, posteriormente cada niño pasará a colocar su recorte o dibujo donde corresponda.
- EVALUACIÓN:** Por medio de la observación la educadora podrá evaluar en el momento en que cada niño pase a pegar su trabajo en la cartulina que le corresponda.

### ESTRATEGIA No. 3

- NOMBRE:** "Mis amigas las frutas"
- OBJETIVO:** Que el niño distinga, color, forma y sabor de las frutas.
- TÉCNICA:** Individual y grupal.
- MATERIALES:** Frutas frescas, láminas, libros.
- DESARROLLO:** Dentro del proyecto mis amigas las frutas se les pedirá a los niños que traigan una fruta. Al día siguiente pasarán al frente los niños que gusten participar; con los ojos vendados, la educadora les dará una fruta para que la prueben, toquen y adivinen cuál es.
- Después por equipos se organizarán para que laven, expriman, pelen y corten la fruta, después la servirán y comerán ensalada.
- EVALUACIÓN:** Que el niño experimente trabajar por equipos, distinga sabores, texturas, tamaños y colores.

### ESTRATEGIA No. 4

- NOMBRE:** "Viaje al País de Nutrilandia"
- OBJETIVO:** Que el niño distinga cuáles alimentos son buenos y cuáles son malos para su cuerpo al comerlos.

- TÉCNICA:** Grupal.
- MATERIAL:** T.V. video de la película "Viaje al país de Nutrilandia", videocasetera hojas, crayolas, acuarelas, etc.
- DESARROLLO:** En el proyecto con el nombre de "Alimentémonos bien". El grupo sentados en círculo comentaremos si les gustaría ver una película el día siguiente con el nombre ya mencionado.
- La educadora cuestionará a los niños acerca de la misma y de que manera podemos registrar para ayudarnos a que no se nos olvide y poder contársela a sus papás.
- EVALUACIÓN:** Para evaluar a los niños, ellos representarán por medio de dibujos las escenas que más les gustaron, que describan e interpreten en forma oral sus dibujos siguiendo la trama de la película.

## **ESTRATEGIA No. 5**

- NOMBRE:** ¿Qué les pasó a Hansel y Gretel?
- OBJETIVO:** Que exprese sus ideas de manera más completa, después de escuchar el cuento. Los niños comunicarán sus ideas acerca de lo más interesante en lo narrado.
- TÉCNICA:** Grupal
- MATERIAL:** Cuento en rotafolio, revistas, pegamento y cartulinas.

- DESARROLLO:** Reunidos en semicírculo, la educadora contará el cuento de Hansel y Gretel, haciendo énfasis sobre el hecho de que a los niños del cuento les daban de comer golosinas para que engordaran. Al terminar el cuento se harán comentarios sobre los alimentos "chatarra" y después buscarán en revistas imágenes de alimentos de este tipo y nutritivos que se utilizarán para elaborar un periódico mural en el que se muestre qué tipo de alimentos se deben consumir y cuáles no, así como su repercusión en el organismo o la salud.
- EVALUACIÓN:** Los niños tratarán de asimilar el mensaje del cuento y al terminar el periódico mural se tratará de agregar el mensaje de "come bien y estarás sano".

## **ESTRATEGIA No. 6**

- NOMBRE:** "Sembremos alimentos nutritivos"
- OBJETIVO:** Que el niño observe el crecimiento de las plantas que lo alimentan.
- TÉCNICA:** Grupal.
- MATERIALES:** Semillas, tierra, agua, material de plástico, pala, cubetas.
- DESARROLLO:** Dentro del proyecto "Nos Alimentamos Bien", se pedirá a los niños que lleven semillas, por ejemplo de frijol, lentejas, rábano, etc. En el Jardín se elegirá un buen lugar para

hacer las parcelas y sembrar las semillas. Día a día se observarán y regarán si lo necesitan y se registrará el crecimiento en una cartulina. Si la actividad llega a su fin, es decir, si se cosecha lo sembrado, se realizarán actividades en que se utilicen los alimentos.

**EVALUACIÓN:** Al comentar sobre los alimentos que se consumen y las semillas que lleven de casa, la educadora podrá observar qué niños distinguen los alimentos nutritivos, de los chatarra.

## **ESTRATEGIA No. 7**

**NOMBRE:** “Visitemos la Facultad de Zootecnia”

**OBJETIVO:** Que el niño conozca los animales que nos proporcionan alimentos.

**TÉCNICA:** Grupal.

**MATERIALES:** Permiso y solicitud para visita.

**DESARROLLO:** La educadora solicitará una visita a la Facultad de Zootecnia, una vez obtenido el permiso y la fecha, comentará con los niños que visitarán ese lugar en compañía de sus papás, y qué se observará durante la visita.

Al día siguiente nos trasladaremos a dicho lugar. La visita

es guiada por un Ingeniero Zootecnista, los niños pueden hacer las preguntas que deseen, por ejemplo: ¿cómo se llama ese animal?, ¿qué come?, ¿cómo lo cuidan?, ¿de dónde nace?. De regreso en el Jardín se harán los comentarios sobre las impresiones que tuvieron.

**EVALUACIÓN:** Se pedirá a los niños realicen un dibujo sobre los animales que observaron y los alimentos que proporcionan al hombre.

### **ESTRATEGIA No. 8**

**NOMBRE:** "Juguemos a la Lotería de alimentos"

**OBJETIVO:** Psicomotricidad motora, gruesa y fina.

**TÉCNICA:** Grupal.

**DESARROLLO:** Los niños estarán en un lugar cómodo en el salón con la tarjeta que eligieron y sus fichas. La educadora irá nombrando la tarjeta que vaya saliendo y se la mostrará al grupo para que ellos la señalen en sus tarjetas; después de varios juegos, no es necesario mostrar la tarjeta sólo se dirá el nombre. La educadora invitará a un niño(a) para que él diga la lotería. El pequeño que vaya llenando su tarjeta, disfrutará de un panqué de premio elaborado con harina integral.

**EVALUACIÓN:** Se observará cuáles niños tuvieron mas coordinación (oído, vista y manos).

es guiada por un Ingeniero Zootecnista, los niños pueden hacer las preguntas que deseen, por ejemplo: ¿cómo se llama ese animal?, ¿qué come?, ¿cómo lo cuidan?, ¿de dónde nace?. De regreso en el Jardín se harán los comentarios sobre las impresiones que tuvieron.

**EVALUACIÓN:** Se pedirá a los niños realicen un dibujo sobre los animales que observaron y los alimentos que proporcionan al hombre.

### **ESTRATEGIA No. 8**

**NOMBRE:** "Juguemos a la Lotería de alimentos"

**OBJETIVO:** Psicomotricidad motora, gruesa y fina.

**TÉCNICA:** Grupal.

**DESARROLLO:** Los niños estarán en un lugar cómodo en el salón con la tarjeta que eligieron y sus fichas. La educadora irá nombrando la tarjeta que vaya saliendo y se la mostrará al grupo para que ellos la señalen en sus tarjetas; después de varios juegos, no es necesario mostrar la tarjeta sólo se dirá el nombre. La educadora invitará a un niño(a) para que él diga la lotería. El pequeño que vaya llenando su tarjeta, disfrutará de un panqué de premio elaborado con harina integral.

**EVALUACIÓN:** Se observará cuáles niños tuvieron mas coordinación (oído, vista y manos).

## ESTRATEGIA No. 9

- NOMBRE:** "Juguemos al teatro"
- OBJETIVO:** Presenciar y disfrutar actividades teatrales.
- TÉCNICA:** Individual.
- MATERIALES:** Un calcetín, hilo, aguja, estambres de colores, papel de diferentes colores, botones.
- DESARROLLO:** Elaborarán el títere que hayan elegido de acuerdo a varios modelos presentados (mi amigo el betabel, mi amiga la zanahoria, etc.), la maestra los auxiliará con los detalles que ellos pidan. Una vez hechos los títeres jugaremos en el teatro inventando diálogos, cuentos e historietas sencillas. Se dará una función para los demás grupos y se invitarán a los padres de familia, para que se involucren en las actividades del jardín.
- EVALUACIÓN:** Se observará quiénes participaron en los diálogos espontáneamente.

## ESTRATEGIA No. 10

- NOMBRE:** ¿Adivina qué es?
- OBJETIVO:** Que el pequeño distinga sabores, forma, color, tamaño, y

descubra qué beneficios tiene en nuestro cuerpo los alimentos.

**TÉCNICA:** Individual y grupal.

**MATERIALES:** Alimentos en pequeñas cantidades, ejemplo: lentejas, pan, mantequilla, leche, frutas, verduras, chocolate, etc.

**DESARROLLO:** Se le vendarán los ojos al niño que pase. El grupo le hará preguntas como: ¿a qué sabe?, ¿es duro o blando?, ¿qué forma tiene?, mientras la educadora se pone en sus manos algún producto o le da a comer o beber al que va adivinando, se le descubrirán los ojos y se comerá lo adivinado, si gusta. Se agregará información por parte del docente de sus propiedades nutricionales.

**EVALUACIÓN:** Participación del grupo y el interés que presentaron.

## **ESTRATEGIA No. 11**

**NOMBRE:** “Juguemos a preparar y vender comida”

**OBJETIVO:** Que el infante represente papeles relacionados con su hogar e incluya a otros personajes de su entorno.

**TÉCNICA:** Grupal e individual.

**MATERIALES:** De la naturaleza, plástico y desuso.

**DESARROLLO:** Se elegirán los papeles de cocineros, vendedores y clientes, cada uno sabrá cual será su función; elaboraremos comidita, con tierra, hojas, palitos, etc. Acomodaremos el mobiliario para jugar, colocaremos letreros y vistosos recortes de comidas. Durante el juego se intercambiarán los personajes.

**EVALUACIÓN:** ¿Puede organizar y desarrollar su juego en interacción con otros niños, hay intercambio y comunicación?

## CONCLUSIONES

Al llegar a la conclusión de la presente propuesta pedagógica, se ponen en evidencia los alcances y limitaciones que tiene la misma al ser aplicada en el proceso enseñanza-aprendizaje, en el cual juegan un importante papel los alumnos, los educadores y adultos específicamente para la adquisición de hábitos alimenticios en los niños pre-escolares.

La alimentación es de vital importancia en el desarrollo del niño, la orientación que se le dé y los buenos hábitos alimenticios que se inculquen al individuo desde pequeño pueden evitar la desnutrición y que las enfermedades sean menos frecuentes.

Después de todo la alimentación es la necesidad fundamental de todo ser viviente, sin satisfacer dicha necesidad primordial, la vida es imposible para el hombre mismo, es su necesidad más cotidiana, que suele hacer varias veces al día desde que nace, a la cual consciente o inconscientemente, presta la mayor atención de que es capaz

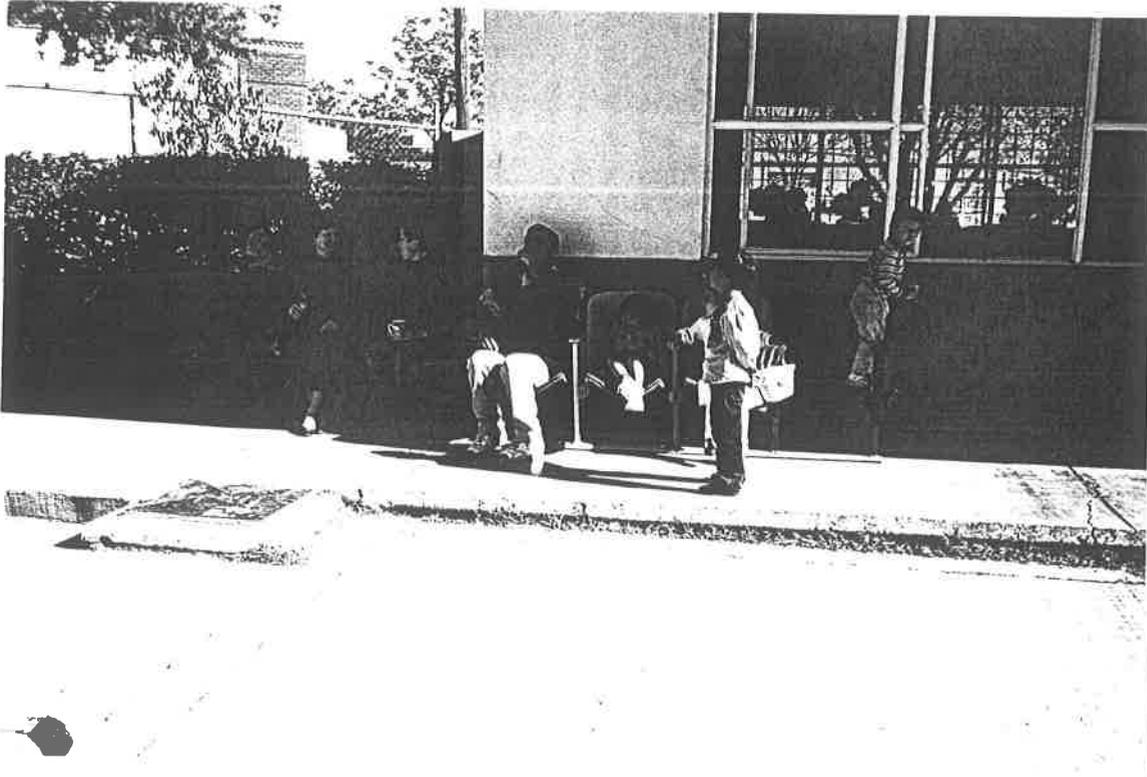
El Jardín de Niños en todas sus actividades tiene presente que cada acto que se realice sea con el fin de proporcionar un beneficio al alumno.

El nivel de desarrollo de los niños en edad preescolar permiten planear actividades que orienten su alimentación.

Este trabajo propone inculcar buenos hábitos alimenticios, aunque el tema de los nutrientes y las vitaminas es abstracto, los niños comprenden qué alimentos benefician su cuerpo y cuáles pueden perjudicarlo.

# **ANEXOS**

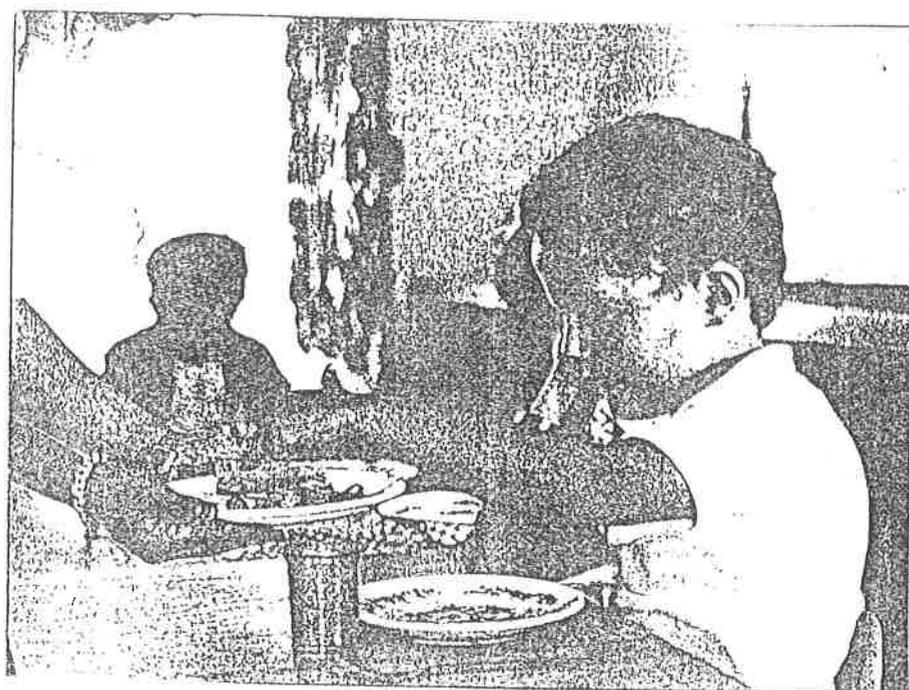
# ANEXOS



Anexo 1

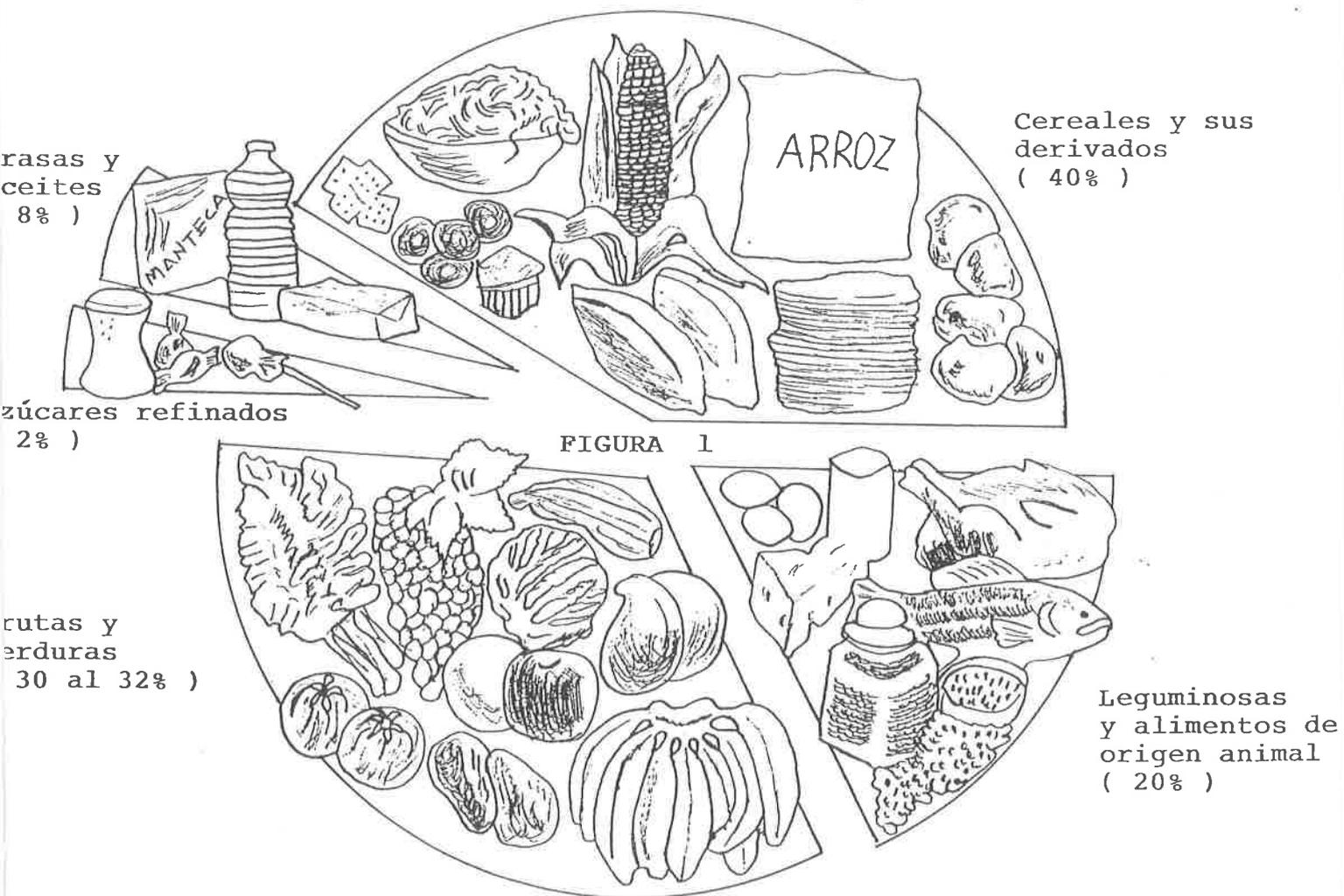
Anexo 2

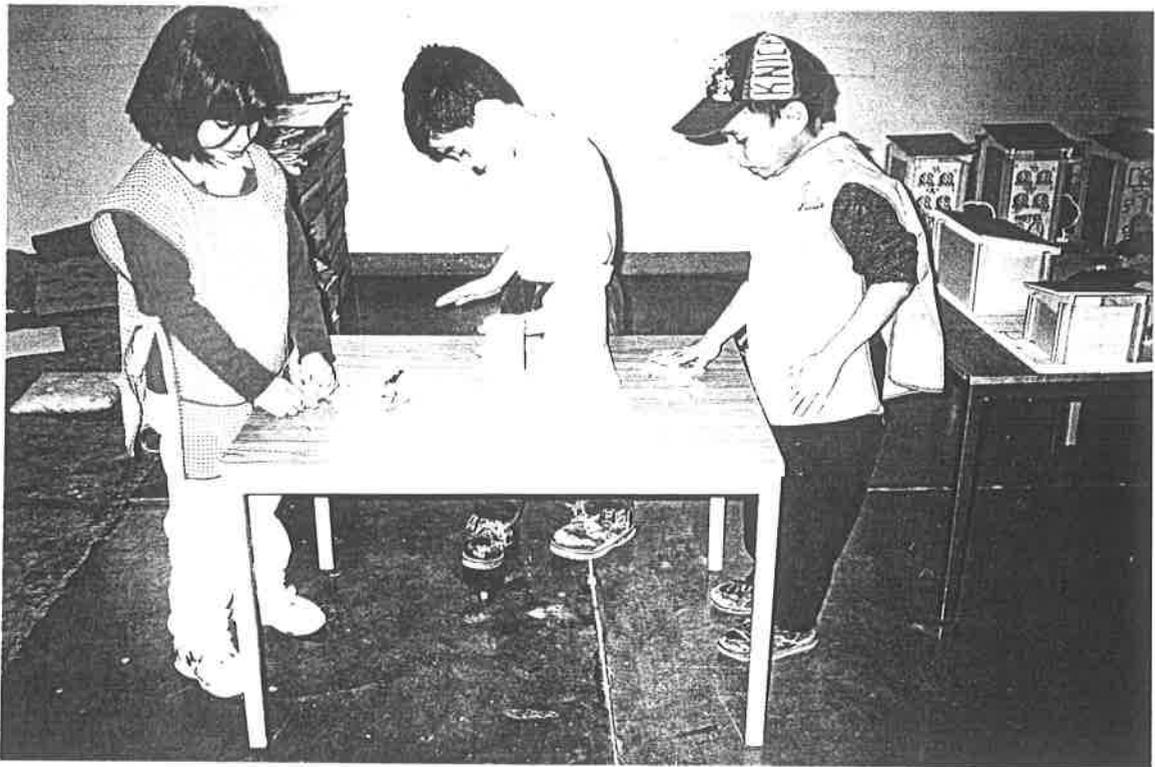




# GRUPOS DE ALIMENTOS

El caso de México Esther Casanueva







Anexo 6



Anexo 7



Anexo 8



Anexo 9

## BIBLIOGRAFÍA

- BOURGES, Héctor. Cuadernos de nutrición. Vol. 4
- CASANUEVA, Esther. Cuadernos de nutrición. Vol. 14
- Escuela de Enfermería y Nutriología. Cuadernos de Nutrición. Material coleccionable, Vól. del 1 al 15 Mar-Abril 1995.
- PELAYO Y GROSS, Ramón. Diccionario Pequeño Larousse Ilustrado. Ediciones Marsella México D.F. 1993
- PLAZAS, de Crixell Maité, Cuadernos de Nutrición Vol. 13
- S.E.P. Artículo 3° Constitucional y Ley General de Educación. México D.F. Agosto 1993.
- S.E.P. Bloques de Juegos y Actividades en el Desarrollo de los Proyectos en el Jardín de Niños. México, 1993.
- S.E.P. Programa de Educación Preescolar, Libro 1, 1992
- S.E.P. Programa de Educación Preescolar, México, 1992
- S.E.P. Programa Nacional de Educación Ambiental.
- S.E.P. - U.P.N. El Método Experimental en la Enseñanza de las Ciencias Naturales. Antología, 2° Semestre.
- S.E.P. - U.P.N. MORRIS, L. Bigge Antología. Teorías del Aprendizaje. 2° Semestre.
- S.E.P. Tríptico para la Modernización de la Educación Básica México, 1992.