

SECRETARIA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO DE MICHOACÁN

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD UNO 16-B

LA ALIMENTACIÓN OPTIMA PARA EL NIÑO DE 3 A 6 AÑOS

PROPUESTA PEDAGÓGICA QUE PRESENTA

REINA ELENA ALBORES AGUILAR

PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
PREESCOLAR

ZAMORA, MICHOACÁN 1998

DEDICATORIAS

A mi padre: (Q. E. P. D.)

Que aunque el ya no este conmigo, yo se que de donde él se encuentra se siente agradecido por lo que Dios me ha concedido.

A mi madre y hermanos:

Que con su apoyo y consejos me indujeron, para ser mejor cada día.

A mis hijos:

Luis Arturo y Stephany por su amor y comprensión

A mi esposo:

Ricardo Alvarado Hernández por dedicarse al cuidado de mis hijos, por la confianza y apoyo que me brindo para seguirme superando.

INDICE

INTRODUCCION

- A.- Justificación
- B.- Objetivos.
- C.- Planteamiento del problema.

II.- Marco Contextual.

- A.- El grupo.
- B.- El Jardín de Niños.
- C.- La comunidad.

III.- La alimentación como base principal para la vida y el desarrollo.

- A.- La alimentación optima para el niño preescolar de 3 a 6 años.

- 1.- Hidratos de carbono y grasas
- 2.- Las proteínas
- 3.- Vitaminas y minerales

- B.- La seudo alimentación

- 1.- Productos chatarras
- 2.- Alimentos con aditivos químicos

- C.- La desnutrición y mal nutrición.

- 1.- Desarrollo del niño preescolar

- 2.- Concepto de nutrición
- 3.- Características de la alimentación del preescolar

D.- Teoría psicogenética de Jean Piaget

IV.- Alternativas para mejorar la alimentación del preescolar.

A.- Estrategia didáctica

B.- Plan de trabajo

- 1.- Platicar con la nutrióloga
- 2.- Visitas con la nutrióloga
- 3.- Experimentar nuevos platillos
- 4.- Elaborar recetas

C.- Experiencia con el grupo

D.- Elaboración del proyecto nutricional Juguemos al Restaurante

1.- Plan diario

E.- Evaluación del seguimiento del proyecto

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

INTRODUCCION

En la elaboración de esta propuesta, se tomó como punto de partida la salud del niño preescolar, y se define como el bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de una enfermedad, es decir cuando estamos física y mentalmente bien para cumplir con todas nuestras actividades.

Para la prevención de enfermedad de un niño es necesario que adquiera buenos hábitos alimentación, de auto cuidado, de higiene personal, en su casa, etc. Nosotras las educadoras de los niños debemos orientar a los padres de familia a que aprovechen todos los recursos de fuentes de alimentación que se encuentran en la región, y darle las nociones necesarias para que preparen alimentos de alto valor nutricional.

La educación de hábitos alimenticios, debe comenzar en el hogar, donde las actitudes y las prácticas de la familia son determinantes en la vida del niño.

El plantel escolar completa y refuerza las expectativas positivas que el niño tiene en su hogar, donde las actitudes y las prácticas de la familia son determinantes en la vida del niño, por eso es tan importante que las educadoras conozcamos las condiciones de vida de los educandos y de los integrantes de la familia para su bienestar mediante campañas de higiene, vacunación, orientación nutricional, etc.

El Jardín de Niños debe promover la salud, para evitar graves daños a la población infantil. La ingestión de alimentos que el cuerpo recibe y utiliza determina en gran medida su crecimiento, desarrollo y mantenimiento.

Las deficiencias nutricionales más graves son padecidas por los niños de 3 a 5 años en edad preescolar, que habitan en el medio rural y urbano, por eso es importante que los padres de familia conozcan las sustancias nutritivas que no se ven pero que son de vital importancia para poder vivir y estar sano. En esta propuesta se tomará como punto de

enfoque, las ventajas y desventajas de los alimentos chatarras que el niño preescolar lleva consigo. La alimentación sintetiza más que otros factores que intervienen en la vida del niño, elementos esenciales para su seguridad básica tanto física como emocional, así como aquellos que le permiten trascender su marco familiar hacia conocimientos cada vez más organizados y estructurados de la vida social, de la comunidad, de los bienes que la naturaleza les brinda y de la forma de preservar y explorar sus recursos, que son a su vez una fuente muy rica para el conocimiento del niño. La desnutrición prevalece en áreas técnicamente subdesarrolladas y desarrolladas donde el abasto de alimentos no se comprenden o se desconocen, entre las clases pobres y media de todos los países. Los seres humanos debemos elegir alimentos por sus propiedades nutritivas y no por su apariencia en color y sabor. La alimentación es la fuente de vida. A través de las relaciones que el hombre establece en ella, por eso se seleccionó el tema de los hábitos alimenticios para poner en práctica en el Jardín de Niños “Salvador Díaz Mirón” con el grupo de tercer grado, los cuales tienen cinco años de edad, su nivel socioeconómico es medio, puesto que la mayoría de ellos son hijos de padres profesionistas.

A.- Justificación.

El problema que he detectado es el consumo de alimentos chatarras que el niño lleva consigo, tales como son: frituras, sabritas, galletas, gansitos, dulces, jugos enlatados y embotellados, etc., todo esto por la falta de precaución o comodidad de las madres de familia que tienen hijos en el Jardín. Piensan que con este tipo de alimentos sus hijos se encuentran bien nutridos. Para darle solución a este problema tal vez no es su totalidad, pero si en su mayoría, planearé una serie de conferencias, pláticas, visitas con la nutrióloga del S. S. A., teniendo como base principal la participación de los padres de familia, llevaré acabo un proyecto alimenticio con la participación de las madres de familia, alumnos y educadora, para la elaboración de platillos sencillos pero ricos en proteínas, vitaminas y minerales entre otros.

Para lograr esto empezaré por platicarles que en un estudio realizado por el docentes frente a grupo y personal del Secretaría de Salubridad y Asistencia, nos encontramos con

niños desnutridos y en riesgo de desnutrición. Platificaré que los alimentos que éstos consumen contienen sustancias químicas que pueden provocarles cáncer y lograr que los padres de familia adquieran o hagan conciencia sobre los hábitos alimenticios para mejorar el desarrollo del preescolar.

B.- Objetivos.

- **Objetivo General:**

Darle a sus hijos buenos hábitos para mantener y mejorar el estado nutricional del niño preescolar.

- **Objetivos Específicos.**

Ofrecer una panorámica general de alimento con todos los nutrientes necesarios para la salud.

1. Conocer los pro y los contra de los productos chatarras.
2. Realizar campañas de nutrición.
3. Señalar que en el Jardín de Niños se elaboran platillos nutritivos.

C.- Planteamiento del Problema.

¿Cómo mejorar los hábitos alimenticios del grupo de 3° año grupo “8” ciclo escolar 97-98 para que se favorezca el desarrollo del niño en vinculación Con los padres de familia y hacer conciencia de lo perjudicial de los alimentos chatarras?

II.- MARCO CONTEXTUAL

A.- El Grupo.

El desarrollo infantil es un proceso complejo que se forma de manera gradual e ininterrumpidamente desde que nacen. Y en él suceden infinidad de cambios que dan margen a nuevas estructuras de distinta naturaleza tanto en el aparato físico como en el aparato psíquico. Por tal razón es de vital importancia que el niño preescolar cuente con una alimentación adecuada, que se considera combustible o lubricante de dicha maquinaria; que en este caso es el cuerpo humano.

B.- El Jardín de Niños.

En el grupo de 3° grado grupo “B” del Jardín de Niños “Salvador Días Mirón” con clave 11 DJNO127Y correspondiente a la zona 59 de Pénjamo, Gto., ubicado en la calle Lázaro Cárdenas SIN, conforman el grupo un total de 42 niños, los cuales son 26 niñas y 16 niños cuyas edades son de 5 años. Un 10% son de niños de nuevo ingreso, esto implica su primer encuentro en un medio diferente a que ellos ya conocían, es decir con un grupo social ajeno a su experiencia anterior, también significa la primera separación del hogar y principalmente de la madre.

Por tal razón al ingresar al Jardín de Niños mostraron cierto grado de desadaptación en el desarrollo de las actividades que se realizan.

Pero a medida que el tiempo ha transcurrido los niños se han integrado e identificado mejor con sus demás compañeros y esto se ha logrado por medio de las actividades lúdicas y de las convivencias que se dan en el desarrollo de las diferentes actividades dentro y fuera del aula. Los infantes de reingreso (90%) se mostraron con más posibilidades de ser

autosuficientes ya que éstos son un poco más independientes y procuran por sí mismos resolver sus propios problemas.

La relación de la educadora ha sido dando información día con día a los padres de familia de cómo un alumno debe alimentarse de acuerdo a su edad e invitándolos a asistir a las pláticas del nutriólogo y pidiéndoles la participación en la elaboración de platillos y alimentos nutritivos para el preescolar.

La relación con la educadora se ha venido dando en un ambiente de libertad, se ha mejorado a partir de las convivencias, de las pláticas, y las actividades que se han dando con los padres de familia han sido favorables ya que existe una buena comunicación porque siempre están pidiendo información de lo que hacen o dejan de hacer sus hijos de los avances de aprendizaje que va adquiriendo día con día, conduciéndose con la actitud en la que siempre preguntan del material que necesitará para el siguiente día de trabajo, como reflejo del interés hacia la atención de sus hijos. De esta forma se ha dado una buena relación entre maestro-alumno, alumno-alumno, padres de familia y Educadora.

En preescolar se brinda seguridad, confianza y atención al niño procurando no lastimarlos ni subestimarlos reconociendo o aplaudiendo sus intervenciones en las actividades, estimulándolo en sus esfuerzos que hacen para llevar a cabo la actividad por sencilla que ésta sea. Los educandos de nuevos ingreso les da por pasarse el tiempo corriendo en las áreas del Jardín de Niños, otros aprovechan las salidas al baño, a lavarse las manos para irse a observar las actividades de los otros compañeros.

Las actividades de rutina de educación física para ellos es de su completo agrado ya que por medio de esas actividades el infante se desahoga, saca a flote todas sus energías y su cuerpo se desplaza con mayor facilidad. Aunque algunos son un poco más sociables que otros, y se relacionan con mayor facilidad sin conocer a los demás lo suficiente, esto es normal a la edad ya que demandan cariño, afecto, atención, reconocimiento y apoyo primordialmente y los que se encuentran cerca de él.

Rigoberto García, Mayra Yaneth y Lucía Cruz son niños del grupo que, por ser siempre graciosos y participativos, toman iniciativas logrando que los demás se motiven y participen en el desarrollo de las actividades, con esto ellos se han ido poco a poco identificando con el grupo y socializándose aún más.

C. La Comunidad.

Pequeña referencia histórica, geográfica y social de Pénjamo, Gto., dado que la estrategia didáctica se ha aplicado en esta ciudad, es importante hacer una pequeña reseña exponiendo las principales características, históricas, geográficas y socioeconómicas de esta localidad. Se da una descripción de lo que se menciona solo los aspectos más relevantes e importantes que de alguna manera inciden en esta estrategia, no pretendo señalar todos los factores que conforman la vida social, ya que caería en un señalamiento estéril de detalles que serían superfluos, puesto que de nada ayudarían al desarrollo favorable de la misma.

La ciudad de Pénjamo, Gto. , cuenta con una población de habitantes, fue fundada en noviembre 12 de 1542 por Antonio Diego López Guin, se encuentra a 1770 mts. sobre el nivel del mar, cuenta con 325 comunidades, con un temperatura aproximada de 34 grados centígrados como máximo y como mínimo 4.6 grados centígrados.

La palabra Pénjamo significa en lengua indígena "Lugar de los sabinos", se encuentra ubicada sobre la carretera México, Guadalajara, aproximadamente en el Km. 357. Limita al norte con la ciudad de Manuel Doblado al sur con La Piedad, Mich. , al este con Abasolo y Huanímaro, Gto., al oeste con Atotonilco, Jalisco.

Históricamente Pénjamo es conocido como la cuna del Padre de la Independencia de México, Don Miguel Hidalgo y Costilla, para conmemorar su natalicio es el 8 de mayo de cada año, en este día se realiza una gran ceremonia en el lugar de su nacimiento (Corralejo de Hidalgo) donde acude la mayor parte de la población así como autoridades civiles, militares y de centros educativos del municipio. Este lugar se encuentra a 17 Km. De la

cabecera municipal. Las principales actividades económicas de esta ciudad de Pénjamo, son: el comercio, la ganadería, la agricultura, jornaleros y otros con los siguientes porcentajes: 35%, 30%, 5%, respectivamente. La religión que profesan los habitantes del lugar es un 95% católica existiendo grupos minoritarios de protestantes.

En el aspecto político los partidos que predominan son el PRI y PAN, aunque los gobiernos municipales siempre han sido priístas.¹

Las construcciones de vivienda varían de acuerdo al estrato socioeconómico, aunque predominan las de ladrillo y cemento con techo de concreto. Existe una colonia magisterial, dos fraccionamientos, dos unidades habitacionales de interés social, departamentos y casas de renta a particulares y colonias populares que carecen de algunos servicios.

Pénjamo está constituido por una población heterogénea, compuesta por emigrantes de otras comunidades rurales del municipio y en poca escala por gente que viene de otros estados del país.

Cuenta con una infraestructura de servicios tales. como energía eléctrica, agua potable, drenaje, alcantarillado, pavimentación, transporte suburbano que enlaza a fa cabecera municipal con una gran cantidad de comunidades rurales, transporte urbano, foráneo. Se cuenta además con servicio de limpia vigilancia, algunas áreas de recreación como la unidad deportiva, canchas de fut-bol, basquet-bol escuelas federales, estatales, oficiales, particulares, jardines de niños, primarias secundarias, preparatorias, Conalep, academias particulares, casa de la cultura, mercados, tianguis, sanatorios particulares centros de salud. Lo anterior fue tomado del censo de población y vivienda de 1990. Datos proporcionados por la Presidencia Municipal.

En Pénjamo se producen los siguientes cultivos: maíz, frijol, trigo, sorgo, calabaza, garbanzo, pepinos, etc.

¹ IZAGUIRRE, Mendoza Miguel y Domínguez Eduardo. Monografía del Municipio de Pénjamo, Gto. H. Ayuntamiento, Pénjamo, Gto. 1983-85 Pág. 10

La siguiente propuesta se estudia y se desarrollará en el Jardín de Niños "Salvador Díaz Mirón", clave 11 DJN377Y, con el grupo de 3° "B" a mi cargo ubicado en la calle Lázaro Cárdenas SIN de la ciudad de Pénjamo, Gto.7 el Jardín de Niños antes mencionado pertenece a la zona escolar 59 sector 20, se encuentra en la parte centro sur de la ciudad. Este Jardín es de organización completa, cuenta con el total de 6 aulas, una aula cocina en la cual se encuentra trabajando un grupo de tercer grado, una dirección, sanitarios y un patio que se utiliza como plaza cívica que no es apropiada para el gran número de alumnos, cuenta con una superficie de 1000 m2 y sus instalaciones se encuentran en un estado regular. Este es el contexto a grandes rasgos donde radican los alumnos del tercer grado grupo "B" en el cual será aplicada la estrategia didáctica en el ciclo escolar.

III. LA ALIMENTACION COMO BASE PRINCIPAL PARA LA VIDA y EL DESARROLLO

A. La alimentación óptima para el niño preescolar de 3 a 6 años.

Los preescolares necesitan recibir sustancias nutritivas, las cuales les son proporcionadas por los alimentos. Estos nutrientes son los responsables del crecimiento y desarrollo, como de prever las energías necesarias para poder realizar todas las actividades cotidianas del infante, como también ayudar al cuerpo a resistir enfermedades y en caso necesario el de reparar lesiones.

Para que una alimentación sea óptima es necesario que consuma alimentos de los tres grupos.

1. Hidratos de carbono y grasas:

Estos alimentos proporcionan al organismo energías para apoyar funciones de los órganos internos (latidos del corazón, movimiento del intestino, el proceso de digestión, etc.) y ayuda a realizar toda actividad externa, que es necesaria para su crecimiento y así desempeñar las actividades cotidianas en el Jardín, como: correr, saltar, caminar, jugar,

opinar, etc.

a) Alimentos que contienen hidratos de carbono y grasas. Estos los identificamos principalmente en los cereales, el trigo, arroz, maíz, centeno, avena, etc.

b) Los tubérculos: papa, camote, yuca, entre otros.

c) Los azúcares los encontramos en: caña de azúcar y sus derivados (piloncillo, caramelos), miel de abeja.

d) 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 reservadas emergentes y que además sirven para formar capas protectoras en todo nuestro cuerpo. Dentro de estos alimentos ricos en grasas se encuentran: el tocino, mantequilla, manteca; aceite, cacahuate, cacao, ajonjolí, aguacate, entre otros. Es importante mencionar que debemos consumir las grasas de origen animal en menos cantidades y las de origen vegetal lo más abundante que se pueda para obtener mejores resultados, en nuestro organismo.

2.- Las Proteínas.

Estos alimentos que contienen proteínas nos sirven para formar tejidos, anticuerpos, enzimas. Los tejidos constituyen músculos, piel, sangre, huesos, pelo; anticuerpos que tienen como función combatir infecciones; las enzimas sirven para acelerar o retrasar reacciones internas del organismo.

a) Alimentos que aportan proteínas los podemos encontrar en los de origen animal como: vísceras, carnes, pescado, huevo, leche y sus derivados.

b) Alimentos de origen vegetal. Estos alimentos que también nos ofrecen proteínas son las leguminosas, ejemplos: frijol, habas, lentejas, soya, chícharos, etc.

3. Vitaminas y Minerales.

Estos alimentos son ricos en sustancias que dan mantenimiento al organismo y que participan como reguladores del funcionamiento de varias partes del cuerpo como: los ojos, sangre, 105 huesos, las enzimas, la piel entre otras.

Existen vitaminas muy importantes para nuestro cuerpo y son: vitamina "a", complejo "B" y la vitamina "O". Entre los minerales se destacan el hierro, calcio, sodio, fósforo y potasio. Las vitaminas y minerales las podemos obtener de las frutas, cítricos y vegetales de color oscuro y amarillo. Que aunque en pocas cantidades se consuman, son muy indispensables para que nuestro cuerpo funcione bien.

a) Frutas: manzanas, sandía, papaya, melón, jícama, etc.

b) Cítricos: limones, naranjas, toronjas, mandarinas, guayabas y limas.

c) Vegetales: lechuga, repollo, acelgas, coliflor, calabazas, chile, pimiento, chiles de relleno, etc. ²

B. La Seudo alimentación.

1. Productos chatarras.

Los productos chatarras no son recomendables para el preescolar ya que éstos contienen colorantes, saborizantes, conservador y sustancias con aditivos químicos que son perjudiciales para su organismo.

² SOBERON, Guillermo, Jesús Kumate, la Salud de México. Biblioteca de Salud, México 1989. Pág. 165

Este tipo de alimentos es deficiente y no cubre los requerimientos nutritivos que ayuden al buen desarrollo físico y mental del niño. La abrumante y exhaustiva propaganda que a través de los medios de comunicación colectiva ha originado como fenómenos sociales al adoptar patrones de consumo que nada tienen que ver con la cultura y contexto social. Lo que ha dado lugar al aumento en el consumo de productos chatarra de escasos valores nutritivos y que además afecta el bolsillo del consumidor.

Grandes Nutriólogos norteamericanos, Marityn Harvey Diamond describen así el proceso de industrialización de los alimentos.

Paso No.1

Procesado significa desnaturalizado y vitalizado: calentado y vuelto a calentar, adulterado, pulverizado, fragmentado, degradado hasta que no queda ningún parecido con el producto que la naturaleza diseñó para su consumo.

Paso No.2

Después a este producto procesado y desnaturalizado se le añaden sustancias químicas. Existen químicos para todo lo que se pueda ocurrir, colores, para intensificar o modificar los colores existentes, preservativos para evitar que se pudran, estabilizantes, químicos para evitar los hongos, para prevenir la fermentación, saborizantes artificiales y demás.

Paso No.3

Luego se contratan Nutriólogos para convencer a la gente de que este alimento procesado es natural.

Paso No.4

Después se empaacan normalmente, los industriales gastan más dinero en el empaque que en el contenido.

Paso No.5

Por último vienen la mercadotecnia y la publicidad para que convenza a la gente para comprar el producto, que como resultado final es que estos productos son más caros y con un poco valor nutritivo y potencialmente dañino para la salud.

2. Alimentos con aditivos químicos.

- **Aditivos:** Son sustancias no nutritivas que se añaden intencionalmente en pequeñas cantidades a los productos, para mejorar su apariencia, sabor, textura y almacenamiento. La academia nacional de ciencia lo define como una sustancia que no es un producto alimenticio básico, sino el resultado de la producción, el proceso y empaquetado. Entre ellos encontramos las sabritas, jugos enlatados, galletas, panqués y golosinas.

Estos son rápidos y fáciles de conseguir es por esto que los padres de familia deberían de preocuparse de la salud de su hijo y prepararles en su hogar un lonche nutritivo en proteínas, minerales, y vitaminas para su buen desarrollo físico e intelectual.

- **Ventajas.**

1. Alimentos fáciles de preparar.
 2. Fáciles de adquirir.
- Disponibles en cualquier centro comercial precios accesibles, pero sin calidad nutricional.

- **Desventajas**

Son alimentos prefabricados que están elaborados con harinas obtenidas a base de compuestos químicos, que en un momento dado se afecta el hígado, corazón, riñones y baso, estos compuestos pueden ser:

Hidrógeno.

Benzol.

Dióxido de clorina.

Oxido de nitrógeno, etc.

Sucede lo mismo con los nitritos que se utilizan como conservadores en productos alimenticios y originan mentalhemoglobina infantil.

C. La desnutrición y mal nutrición.

La desnutrición es el estado de desequilibrio entre el aporte de nutrimentos y las necesidades del organismo para su mantenimiento, funcionamiento y reproducción.

La desnutrición puede ser ocasionada por una dieta insuficiente en cantidad y calidad. Este padecimiento da lugar a daños físicos y trastornos en el desarrollo mental, que se pueden manifestar, entre otras formas por las dificultades en el aprendizaje.

Dependiendo del grado de severidad del mal, es muy posible, que se lleguen a producir graves secuelas que limitan el desempeño del niño durante su vida adulta.

La escuela como receptor de toda la diversidad y pluralidad de las condiciones económicas, educativas, culturales, etc., de la sociedad actual, cobra una gran importancia, ya que es el docente que por medio de su práctica y convivencia cotidiana con la

comunidad quien puede llegar a identificar y promover hábitos alimenticios congruentes para la sociedad.

Los momentos críticos de la desnutrición son: durante la gestación, es necesario que la futura mamá posea reservas nutricionales y un buen estado de salud antes de embarazarse; y que durante el embarazo siga una dieta balanceada. La evaluación periódica de la madre sobre peso y su estado nutricional es de vital importancia, pues al nacer el bebé y hasta los seis meses corre el riesgo de desnutrición por darle leche demasiado diluida o por sobrealimentarlo. En la desnutrición, es necesario una buena dieta abundante en frutas y verduras, granos y cereales integrales, leche, carbohidratos y huevo.

1. Desarrollo del niño preescolar.

En el desarrollo intervienen numerosos factores, como la herencia, la raza, el clima, la alimentación y el medio social, los cambios durante el mismo, son variados, desde cambios de la composición de los tejidos, cambios en proporciones del cuerpo, desaparición y adquisición de rasgos.

En la educación preescolar el niño ha adquirido un nuevo control sobre los músculos, puede correr, subir y bajar escaleras, dar patadas a una pelota, la memoria empieza a jugar su papel, lo que sucedió ayer puede ser recordado hoy, por el color y por el olor.

Su vocabulario aumenta a los tres años, empieza a descubrir compañeros de juegos e inicia su propia participación en los juegos colectivos, es capaz de resolver rompecabezas sencillos y de expresar frases cortas. A los cuatro años el niño se viste y desviste sin ayuda, su continua ocupación es la de hablar, entrando en contacto con su entorno, consigue ya una cierta independencia, quiere saber todo lo que se refiere a las cosas que lo rodean y para ello está preguntando continuamente.

A los cinco años ya el niño es capaz de hacer cosas complicadas como peinarse o lavarse los dientes, dibuja en forma distinta, recoge ideas y está orgulloso de su talento, o es

el centro de atención en su clase o es inseguro. La vida humana debe analizarse como un proceso integral, pues cuanto más plenamente haya vivido el niño, cada una de las etapas de desarrollo infantil, más posibilidades de alcanzar una vida plena tendrá.

El maestro de cualquier nivel educativo deberá conocer el material humano con el que trabaja, ya que el niño tiene una personalidad en pleno proceso de desarrollo y afirmación que proyecta a través de sus necesidades, intereses, tendencias e impulsos.

Uno de los problemas más serios que afectan el crecimiento y desarrollo de los niños durante sus primeros años de vida, recibe el nombre de desnutrición calórica-proteico. Este problema afecta a los lactantes y preescolares y es consecuencia de la insuficiencia o deficiente de alimentos de origen animal (leche, huevos y carnes).³

Un dato importante consiste en que a pesar de la desnutrición la estimulación afectiva sensorial y de lenguaje provienen de células nerviosas provocadas por la desnutrición, está claro que los niños desnutridos sufrirán un importante retraso en el desarrollo dado que se vuelven pasivos y no exploran su ambiente, estos alumnos no aprenden nada en la escuela y siempre están pensando en comer, aunque es bien sabido que no saben si tendrán para hacerlo.

2. Concepto de Nutrición.

El organismo vive nutriéndose y metabolizando. Esta es la esencia química de la vida. La necesidad permanente del organismo es la de recibir las sustancias llamadas alimentos. que pueden ser metabolizadas por la máquina humana.

El organismo necesita ciertos elementos para mantener la vida, pero nosotros, por diferentes circunstancias (económicas y culturales) podemos o no proporcionar esos elementos, que llamamos nutritivos y así pues el agua es aquella que con más urgencia necesita el organismo y después los elementos orgánicos contenidos en los alimentos

³ DOBING, Kersley. Cuadernos de Nutrición, Volumen 13, México, D. F. 1990, Pág. 39-40

(proteínas, grasas, hidratos de carbono) que encierra una gran cantidad de energía potencial que va siendo entregada por las diferentes etapas de la metabolización.

La primera etapa de la nutrición o utilización de los alimentos es la digestión que los desintegra haciéndolos absorbibles.

La segunda etapa es la absorción por el sistema vascular sanguíneo y linfático que los transporta a todo el organismo.

La nutrición es pues el conjunto de funciones orgánicas por lo que los alimentos sufren transformaciones y se hacen aptos para el crecimiento y la actividad de un ser viviente, animal o vegetal. Las sustancias nutritivas de un ser humano en su edad infantil, son diversos como la carne, el pescado, requesón, yema de huevo, queso y agua para beber.⁴ La alimentación de las personas debe cubrir con ciertas características como son:

Inocua: Que los alimentos se preparen con limpieza, libres de microorganismos dañinos, toxinas y contaminantes.

Equilibrada: Los nutrimentos deberán guardar las proporciones apropiadas entre ellos, es decir que se combinen cereales, frutas, verduras y productos de origen animal, ya mi consideración poquísima sal.

Suficientes: Deben ser buenos y necesarios adecuados a su edad y actividad, para su desarrollo y crecimiento.

Completa: Hacer sus tres comidas: desayuno, comida y cena como un mínimo.

Variedad: Deberán ser diferentes platillos utilizando los alimentos de temporada, para así evitar comer siempre lo mismo.

⁴ READERS, Digest. Dr. José Ote. El gran libro de la Salud, Iberia, 1980. Pág. 837.

Se han dividido los alimentos en cuatro grupos básicos y recomiendan que se incluyan uno de cada uno de los cuatro grupos, en cada una de las comidas al día.

- Cereales y derivados.
- Leche y productos lácteos.
- Carnes, aves, pescado y huevos.
- Frutas y verduras.⁵

3. Características de la alimentación del preescolar.

Una alimentación adecuada del niño, permite su crecimiento y desarrollo por el conocimiento de los requerimientos es esencial en la etapa preescolar, el infante debe integrarse a la dieta familiar, consumir en cada alimento nutrimentos y proteínas, ya que a pesar de su crecimiento, éste es lento y conforme avanza el crecimiento, crecen sus necesidades. Cuando el alumno no quiere comer, no es conveniente ofrecerle dulces o pan, esta práctica podría inculcar un mal hábito, pues verá en estos productos un premio.

A continuación veremos algunos requerimientos caloríficos de acuerdo con la edad del infante, por kilo por día.

- Recién nacido 120 calorías
- 1 mes a un año 110 cal.
- 1 a 3 años 90 cal.
- 3 a 6 años 80 cal.
- 6 a 9 años 70 cal.
- 9 a 12 años 60 cal.
- 12 a 15 años 50 cal.
- Adulto 40 cal.

El gasto calorífico en el educando en condiciones normales, puede dividirse en: Catabolismo basal.

- Actividad.
- Crecimiento.
- Acción dinámica.
- Alimentos no utilizados⁶.

La intervención del docente es muy importante para detectar y corregir, en la medida de sus posibilidades los problemas, que observe en los niños sobre mala nutrición y tener una plática con los padres de familia, para orientarlos.

A través de la observación diaria de los alumnos, se puede sospechar si un infante esta mal nutrido cuando:

- Su estatura es menor al promedio de sus compañeros.
- Se ve más delgado con relación a los demás.
- El color de su piel, labios, lengua y parte interna de párpados es pálido.
- Está decaído, desganado, somnoliento y muestra poco interés por las clases.
- Padece con frecuencia de enfermedades infecciosas.

En los pequeños, como en el adulto el apetito es variado, disminuye cuando el niño está a punto de enfermarse o convaleciente así mismo en estados emocionales, como el miedo, la angustia, la tristeza, la tensión, etc., éstos llegan a alterar el deseo de comer.

Los productos que provengan del animal, deben ser consumidos lo antes posible o

⁵ READERS, Digest. Dr. José Ote. El gran libro de la Salud. Iberia. 1980. Pág. 837

⁶ READERS, Digest. Dr. José Ote. El libro de la Salud. Iberia. 1980. Pág. 837

mantenerse en refrigeración, todos los instrumentos con que se preparen deberán estar higiénicamente limpios, los trapos de la cocina también, deben estar listos para usar y libres de mal olor.

Al servir los alimentos se sugiere:

- Procurar usar trastes limpios.
- No servir la comida en lugares sucios.
- Deberán lavarse las manos con agua y jabón antes de comer.
- Al recalentar una comida, es recomendable que todo esté en contacto con el calor, removiendo la superficie al fondo de la olla.

Después de comer es recomendable:

- Lavarse los dientes.
- Refrigerar lo que sobró de la comida.
- Depositar la basura en recipientes con tapa.

D. Teoría Psicogenética de Jean Piaget.

Piaget (1963) sintetiza en términos generales las etapas del desarrollo cognoscitivo así:

1. Etapa de la Inteligencia sensomotora (0-2 años).

En este periodo la conducta es en esencia notoria. El niño aún no se representa internamente los acontecimientos o fenómenos ni "piensa" mediante conceptos, aunque su desarrollo "cognoscitivo" puede verse conforme elabora esquemas.

2. Etapa del pensamiento preoperativo (2-7 años).

Esta etapa se caracteriza por el desarrollo del lenguaje y de otras formas de representación y de rápido desarrollo conceptual.

Durante estos años el razonamiento es prelógico o semiológico.

3. Etapa de las operaciones concretas (7 -11 años).

Durante estos años el niño desarrolla la capacidad de aplicar el pensamiento lógico a los problemas concretos. 4. Etapa de las operaciones formales (11-15 años). Durante este proceso, las estructuras cognoscitivas del niño alcanza su máximo nivel de desarrollo y el niño adquiere la capacidad de aplicar el razonamiento lógico a toda clase de problemas.⁷

Según Piaget, dice que cada niño pasa por las etapas del desarrollo cognoscitivo en el mismo orden, pasa intelectualmente a la etapa preoperatoria después, las operaciones concretas para poder pasar a las de las operaciones formales.

Los preescolares de 3, 4 y 5 años de edad se encuentran en la etapa preoperatoria. (Según la teoría psicogenética de Jean Piaget), estos muestran características propias de dicha etapa a tales como son: pensamientos prelógicos e irreversibles son egocéntricos, interesados por jugar únicamente y hablar para si mismo.

Los alumnos a mi cargo tiene la edad que oscila entre 5 y 6 años. Por lo anterior puede decir que estos se encuentran en la etapa preoperatoria. El papel de la educadora según el enfoque Psicogenético es el de guiar al niño para que éste haga reflexiones.

IV. ALTERNATIVAS PARA MEJORAR LA ALIMENTACION DEL PREESCOLAR.

A. Estrategia Didáctica.

En este apartado se da a conocer las alternativas para mejorar los hábitos

⁷ Piaget, J. Seis Estudios de Psicología, Barcelona: Seix Barral, 1968.

alimenticios. Se selecciona la estrategia didáctica que ayudará al grupo a adquirir los buenos hábitos alimenticios, como también para que los padres de familia hagan conciencia del tipo de comida que sus hijos deben llevar consigo al Jardín de Niños.

La estrategia se aplicará en el periodo de 4 semanas, correspondientes al mes de octubre y noviembre de 1997. Aunque es importante mencionar que estas actividades se han venido realizando año con año, porque este es un problema que radica en el nivel preescolar. Generación tras generación encontramos a muchos niños mal nutridos con riesgo de desnutrición y con problemas en la dentadura.

Tomaré como factor importante la participación de los padres de familia para llevar a cabo todas las actividades que se registran en el plan de trabajo encaminados al mejoramiento de la alimentación del preescolar.

Utilizaré el método experimental porque éste permitirá que el niño esté activo, que aprenda por descubrimiento. Se pondrá al alumno en contacto directo con los recursos y materiales reales de su entorno, para que éste pueda experimentar, manipular y dar su propia opinión de lo realizado.

Se tomará en cuenta el medio social del niño, la edad, el grado escolar, sus características necesidades e interés que se lograrán por medio del juego.

B. Plan de Trabajo.

- Invitaré a la nutrióloga para que oriente a los padres de familia de cómo deben alimentar a sus hijos.
- Daré recetas para un buen lonche o desayuno y comidas para 7 días que se pueda ir intercalando.
- Planearé visitas con la nutrióloga para que asistan los educandos que presentan problemas de desnutrición y riesgo de desnutrición.
- Experimentaremos nuevos platillos que contengan los nutrimentos

necesarios de una buena alimentación (recetas).

- Se elaborarán recetas en el grupo con la participación de las madres de familia.
- En el proyecto "jugar al restauaran" se elaborarán platillos sencillos con los niños.

Platicar con la nutrióloga.

B.- Licenciada en Nutrición María del Rosario. Nutrióloga de la Secretaría de Salubridad y Asistencia (S. S. A.)

- Habló sobre la importancia de una buena nutrición como factor predominante para un buen desarrollo físico, intelectual y emocional del niño preescolar (3 a 6 años).
- Dijo que la madre de familia jugaba un papel muy importante en el cuidado de sus hijos y que en la casa era el lugar donde se adquirían los buenos y malos hábitos alimenticios.
- Preguntó que cuáles eran las enfermedades que sus hijos padecían con mayor frecuencia.
- Las mamás contestaron que gripa, tos, dolor de estómago, sangrado y falta de apetito.
- Otra señora dijo que la maestra le hizo saber que su hijo estaba desnutrido.
- Ella preguntó ¿Qué hizo usted?
- Lo llevé con el doctor y me dijo que era porque no estaba bien alimentado.
- Luego pregunto a las mamás que cuál era el tipo de alimentos que le daba a sus hijos en su casa y cuando iba al jardín.
- Varias mamás dijeron, que ellos les pedían sabritas, jugos envasados, gansitos, churritos, danoninos, bueno infinidad de productos chatarras.

- Bueno dijo la nutrióloga tengan esta tabla nutricional y observen si algo de lo que ustedes le dan a sus hijos está anotado ahí.
- Las mamás contestaron no ninguno.
- ¿Saben por qué? Porque estos alimentos representan grandes peligros para la salud de sus hijos.
- Les mencionó que todos estos productos estaban elaborados a base de sustancias químicas, tales como: aditivos, saborizantes, colorantes, conservadores, etc., que a la larga les provocaba enfermedades cancerígenas y desnutrición, les explicó también que el quemar aceites o manteca era otra de las cosas que les provocaba cáncer. Invitó a que hicieran conciencia del gran daño que les hacían al pequeño. Les pidió que dieran un poco más de su tiempo para prepararles un buen lonche y una buena dieta alimentaria en sus tres comidas que debe dar.
- Les pidió a las mamás. que leyeran paso a paso la tabla de nutrición.
- Les explicó cuáles eran los que proporcionaban las proteínas, los productos de carbono, las vitaminas y minerales.
- Les dio a conocer las precauciones necesarias para el consumo de los productos. Recetas de desayunos, lonche y comidas para una semana.
- Las invitó a que los niños que tenían problemas de desnutrición que fueran a la Secretaría de Salubridad y Asistencia para que los atendieran más conscientemente.
- Les pasé la lista de todos los niños que tenían este problema, para que fueran canalizados.

Visitas con la Nutrióloga.

Estas visitas lo hicieron únicamente los niños que se encontraban con problemas de desnutrición. Nombre de los niños se anotan sus iniciales para proteger su identidad.

- D. M. S. R.
- A. V. C.
- D. M. M. C.
- M. C. S. M.
- M. J. G. M.
- M. G. N.
- M. M. C.
- M. V.
- J. S. R. G.
- E. H. C.
- E. S. M.
- J. C. O. L.
- M. A. M. A.
- O. U. T.
- S. M. H.
- N. D. C. T.
- J. C. T.
- I. A. CH. R.

Experimentar nuevos platillos.

Desayunos o lonches en cinco minutos, fáciles, ricos y nutritivos.

Lunes

taza de cereal, medio plátano o una cucharada de pasitas, 1 taza de leche.

Martes

1 vaso de yogurt natural o de frutas, media taza de fresa o media taza de granola.

Miércoles

medio melón o papaya, 1 quesadilla, media taza de leche.

Jueves

Tres cuartos de taza de jugo de naranja, 3 ó 4 galletas de salvado o de avena, 1 yogurt para beber.

Viernes

Media taza de piña o 1 mandarina, 1 hotcake. Amaranto o pan de trigo y frutas.

Desayuno

1 taza de avena, 1 taza de leche, 1 taza de manzana, medio plátano, 1 taza de jugo de naranja

Lonche

1 bolillo, 1 cucharada de queso crema, 1 bolillo con mermelada, 1 porción de fruta.

Menús Infantiles para la comida del medio día.

- Sopa de fideo
- brócoli con mantequilla
- pollo frito con papas y gelatina.
- Espagueti
- espinacas a la crema
- albóndigas en jitomate

- fruta fresca de temporada
- Crema de verdura
- zanahoria, calabacita, papa, espinaca
- filete de pescado empanizado
- ensalada verde
- Arroz con chícharos, zanahorias
- coliflor en salsa blanca
- cocktail de frutas
- **Sopa de pasta de verduras.**

2 zanahorias cortadas en cuadritos
 1 papa pelada cortada en cuadritos
 2 elotes partidos en rodajas
 6 tazas de caldo, 2 jitomates, 1 trozo de cebolla,
 1 cucharada de aceite para freír, sal.

- **Elaborar recetas.**

Técnicas de preparación de frijol soya y soya texturizada.

4. Elaborar recetas.

Técnicas de preparación de frijol soya y soya texturizada.

Leche de Soya

1000 grs. de frijol soya

8 a 10 litros de agua

Técnica de Preparación.

- El frijol soya se remoja durante toda la noche, se enjuaga y se muele

a que quede una masa compacta.

- El agua se pone a hervir y se vacía, se revuelve hasta que quede disuelta, se deja hervir como si fuera leche de vaca, se retira del fuego y se sigue moviendo para que se enfríe un poco.

- Se cuele en una manta cerrada, se exprime bien y la leche que sale, se hierve durante siete minutos.

- Se puede hervir con piloncillo o azúcar y una canela.
- Si se desea leche clara se puede agregar más agua.

Refresco de mango o plátano

Medio litro de leche de soya

1 pza. de mango o plátano

2 cucharadas de azúcar

hielo al gusto

Técnica de Preparación

- Se prepara la leche como se ha indicado y se enfría.
- Se muele la fruta con una taza de leche y se mezcla con el resto, agregando el azúcar y el hielo.

Pastel de manzana y trigo.

2 tazas de trigo germinado

2 tazas de harina integral

1 ½ taza de aceite
1 ½ de azúcar
1 manzana
1 taza de coco rallado
1 taza de nuez picada
2 cuch. de polvo de hornear
1 cuch. de canela molida
5 huevos
leche la necesaria
(pepsi opcional)

Manera de hacerse

El trigo en el 3er. paso se muele, se deja enfriar. Aparte batir huevos, aceite y azúcar; añadir el trigo mezclado bien y después la manzana rallada y todo lo demás. Debe quedar una pasta suave. Se engrasa un molde refractario rectangular, se enharina y se vierte la mezcla, se mete al horno durante 50 minutos a 200°C. Se adorna con nuez picada encima (el trigo debe estar seco).

Cerelac integral.

1 taza de trigo

Manera de hacerse

El trigo al 2° paso se muele, se deja sacar al solo en una charola al horno revolviéndolo constantemente y en fuego bajo. Se puede servir con la lechada de semilla de calabaza, miel y fruta.

Lechada de semilla de calabaza.

½ taza de semilla de calabaza
(pepita sin cáscara)
½ litro de agua fresca
se endulza al gusto

Manera de hacerse

Licué la pepita con el agua y el azúcar morena o miel y listo. Dele el espesor deseado añadiendo más agua al gusto.

Desayuno All Bran

½ taza de All Bran
½ taza de choco-krispis
1 plátano
½ manzana
leche de semilla de calabaza,
miel o azúcar morena al gusto
½ litro de agua fría

Manera de hacerse

Se licua 1 taza de pepita de calabaza con 2 tazas de agua, se endulza y se le añade 1 litro de agua. Esta leche se puede hacer con ajonjolí, con nuez, con almendras, con coco fresco como sustituto. En un plato sírvase el All Bran y el cereal de su preferencia, la leche con el plátano en rebanadas, la manzana en cuadritos. y listo. Le ayudará a prevenir el estreñimiento. En el hospital infantil de México (a partir de 1943) con su sala de nutrición y su laboratorio. de investigación 1, ha hecho estudios sobre más de tres mil niños desnutridos graves. Se incorpora al final de la década de los cincuenta el Instituto de Nutriología, para dar nacimiento al Instituto Nacional de Nutrición. Apoyados con ilustraciones

Maribel Juárez se dan recetarios a padres de familia, para mejorar la calidad de la alimentación.⁸

C. Experiencia en el grupo.

Mañana de trabajo con los niños.

Martes 21 de Octubre de 1997.

Buenos días niños, me contestaron buenos días maestra. Les pregunté con qué canción quieren saludar a sus compañeros, dijeron con la de la palmadas saludo maestra. Bueno les dije vamos a cantarla y así se saludaron. Después cantamos la canción de Aseo que ellos mismos eligieron “Vengan a ver mi tienda”.

Pasé lista quitando las sillas de los niños que no vinieron y los anoté en el registro de asistencia. Luego les dije que nos fuéramos al patio para hacer nuestra rutina de activación, movimos las diferentes partes de nuestro cuerpo cantando la canción de la tía Mónica. Entramos al salón les platicué sobre la receta que elegimos (ensalada de soya) y del postre (ensalada de frutas).

Les pedí que fueran a lavarse las manos con agua y jabón, que se fijaran que no les quedara tierra entre las uñas para no contaminar los alimentos y de esta forma evitar enfermedades. Formamos equipos de 7 niños para que lavaran y pelaran las frutas, mangos o plátanos. Salimos al recreo, al regresar les dije, si les había 'gustado, les pregunté que si les gustaría que le diéramos esa receta a su mamá para que se las hiciera en su casa. Ellos dijeron que sí y por lo tanto les prometí que el siguiente día se las hacía llegar.

Bueno, jugamos 'luego a que las niñas eran las manzanas y se caían de los árboles ya de buenas y que los niños las recogían para comérselas.

⁸ SOBERON, Guillermo, Jesús Kumate, La salud de México. Biblioteca de la Salud, México, 1989. Pág. 156.

Les pedí que se acostaran sobre la mesa para planear lo que íbamos a hacer el día siguiente. Nos despedimos cantando la de son las 12:00 y la del trabajo terminó. Reunimos los ingredientes y para elaborar, pesamos las proporciones que vamos a utilizar:

- Picamos los jitomates.
- Picamos la Cebolla.
- Exprimimos los limones y se los pusimos a la soya, vaciándole también el jitomate, la cebolla y el cilantro picado, le pusimos un cuarto de carne de res molida a la soya y lo dejamos como una hora en salmuera para que se cociera con el limón y vinagre.
- Preparamos el refresco de mango y plátano.
- A las doce que llegaron las mamás por ellos los servimos con tostadas e invitamos a todas las mamás para que lo probaran y nos dieran su opinión.
- Les dimos a probar el refresco de mango y plátano.

D. Elaboración del proyecto nutricional " Juguemos al Restaurant".

Planeación General del Proyecto

Nombre del Proyecto: Juguemos al Restaurant

fecha de inicio: 17 de noviembre de 1997

Previsión General de Juegos y Actividades

1. Visitar el mercado.
2. Experimentar platillos sencillos.
3. Elaborar menús.
4. Elaborar recetas.
5. Reunir o elaborar materiales.

Previsión General de Recursos Didácticos

- 1.- Permiso para salir del Jardín de Niños.
 - 2.- Soya, miel, azúcar, aceite o grasa, etc. Recetarios.
 - 3.- Folletos, revistas, libros, láminas
 - 4.- Frutas, verduras, crema.
 - 5.- Gorros, mandiles, saleros, servilletas, floreros, manteles, cajas registradoras, etc.
- Folletos de alimentación, utensilios e instrumentos de cocina, libros recortables, lotería, etc.

1.- Plan diario

Nombre del Proyecto: Juguemos al restaurante

Lunes 20 Oct.

- Planearemos la visita al mercado.
- Haremos el permiso para salir del Jardín a llevarlos al mercado a los padres de familia y la Directora.
- Hacer un croquis del recorrido que se hará para llegar al mercado.
- Haremos la visita al mercado.

Mar 21 Oct.

- Reuniremos las frutas que trajeron los niños, las clasificaremos por su color.
- Elaboraremos un platillo sencillo (cocktail de frutas) utilizando utensilios.
- Tomaremos medidas de higiene al prepararlos y después de ello.
- Utilizaremos: plátano, manzana, miel, crema y azúcar.

Miércoles 22 Oct.

- Elaboraremos un platillo con verduras (ensalada) y un refresco de mango o plátano.
- Conoceremos qué sustancias proteicas nos proporcionan las papas, zanahorias, chícharos naturales no enlatados, crema, mayonesa y pollo. Para el refresco: leche de soya, mango, azúcar y licuarlo.

Jueves 23 Oct.

- Elaboraremos una receta (sopa de verduras).
- 8 zanahorias cortadas en cuadritos.
- 4 papas, peladas, cortadas en cuadritos.
- 3 elotes partidos en rodajas.
- 4 tazas de caldo.
- 4 jitomates.
- 1 cebolla.
- 3 cucharadas de aceite para freír y sal.
- Coceremos las verduras con el caldo de pollo.
- Licuaremos el jitomate, la cebolla y el ajo.
- Verteremos sobre el caldo y la verdura y añadiremos sal al gusto.

Vienes 24 de Oct.

- Invitaremos a una mamá para que nos lea sus recetas de cocina.
- Comentaremos de dónde se obtienen esos productos.
- Realizaremos la visita al mercado.
- Observaremos qué productos alimenticios se venden ahí.
- Comentaremos en el salón.

Lunes 27 Oct.

- Reuniremos los materiales para dramatizar el juego del restaurante.
- Elaboraremos el menú en un" cartón grande para que se vea.
- Decoraremos con recortes de alimentos.

Martes 28 Oct.

- Haremos una invitación a las mamás para que nos traigan un platillo sencillo pero que sea nutritivo (soya y trigo).

Miércoles 29 Oct.

- Formaremos el restaurante.
- Acomodaremos el mobiliario y los utensilios en el lugar que correspondan cocina, mesas, caja para pagar, etc.

Jueves 30 Oct.

- Planearemos con qué vamos a representar el dinero.
- Veremos quiénes serán los meseros, cocineros, cobradores y quiénes los clientes.
- Planearemos si se intercambiarán los papeles.
- Acomodaremos manteles, floreros, servilleteros y saleros.

Viernes 31 Oct.

- Dramatizaremos el juego del restaurante.
- Intercambiaremos papeles.

- Utilizaremos los implementos propios de un trabajador del restaurante, gorros y mandil.
- Conocemos el valor de cada billete de a mentiras.
- Intercambiaremos papeles.

E. Evaluación del seguimiento del proyecto.

Al cuestionar a los infantes sobre su alimentación, me pude dar cuenta de los óptimos resultados que se estaban logrando. El 80% del total de los educandos que consumían productos chatarras, han cambiado sus hábitos alimentarios por comidas más ricas y substanciosas. De 42 madres de familia, 31 de ellas ya ponen en práctica el buen uso de los recetarios que se les proporcionó.

Digo esto porque me he dado cuenta que los niños llegan con su desayuno o lonche con productos nutritivos que la nutrióloga les proporcionó, o consumen lonche del Jardín que también lo preparan higiénicamente y ricos en proteínas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. También pude observar que los niños que estaban desnutridos ya se restablecieron y se encuentran con mayor entusiasmo de realizar sus actividades cotidianas. Observé que los niños de 5 años de edad pueden pelar, cortar y rayar frutas, verduras y queso, decorar un platillo y extraer jugos con un exprimidor.

BIBLIOGRAFIA

- 1.- Diccionario Espasa Calpe, S. A. Madrid 1987.
- 2.- DOBBING Kersley. Cuaderno de Nutrición, Volumen 13. México, D. F. 1990.
- 3.- Guía para el Maestro. La salud tercer grado Educación. 18 Ed. 1992. S. E. P. Argentina 28, México, D. F.
- 4.- IZAGUIRRE MENDOZA, Miguel y Eduardo Domínguez. Monografía del Municipio del H. Ayuntamiento, Pénjamo, Gto. 1983-83.
- 5.- PIAGET, Jean. Seis estudios de Psicología Barcelona, Seix Barral, 1968.
- 6.- READERS DIGEST. Dr. José Ote. El Gran Libro de la Salud. Iberia. 1980.
- 7.- SEP. Alimentación y Medio Ambiente de Preescolar. SEP. 1993.
- 8.- SEP. Lic. Miguel González Avelar. S. E. D. U. E. Lic. Manuel Camacho Solís. Introducción a la educación ambiental y la Salud ambiental. Secretaría de Salud. Dr. Guillermo Soberón Acevedo.
- 9.- Programa de educación preescolar Libro 2, Planificación por unidades S. E. P.
- 10.- Soberón, Guillermo. Jesús Kumate. La salud de México. Biblioteca de la Salud. México. 1989.