

**GOBIERNO DEL ESTADO DE YUCATAN
SECRETARIA DE EDUCACION
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 31-A MERIDA**

**LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION
EN EL NIVEL PREESCOLAR**

**MIROSLAVA ESPERANZA SMITH VEGA
VANDRA GISELA RIVAS CARRION
MARIA DE LOS ANGELES MAY BASTO**

METIDA, YUCATAN, MEXICO.

1998

INDICE

INTRODUCCION.

CAPITULO I. LA ALIMENTACION EN EDAD PREESCOLAR.

- A) Antecedentes.
- B) Explicación de la problemática
- C) Justificación.
- D) Objetivos

CAPITULO II. LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION.

- A) Diferencia entre alimento y nutriente
- B) Los alimentos y sus funciones
- C) La alimentación del niño en edad preescolar.
- D) Importancia de la alimentación en el crecimiento del niño en edad preescolar.

- E) Factores que influyen en la alimentación
 - a) Los medios de comunicación
 - b) Factor económico.
 - c) Creencias tradicionales
 - d) Hábitos higiénicos
 - F) Consecuencias de una inadecuada alimentación
 - a) Obesidad
 - b) Desnutrición.

CAPITULO III. GENERALIDADES DEL PROGRAMA Y CARACTERISTICAS DEL NINO PREESCOLAR.

- A) El programa de preescolar y su estructura.

- a) Momentos de búsqueda, reflexión y experimentación en los niños
- b) La intervención del docente durante el desarrollo de las actividades
- c) Relación de los Bloques de Juegos y Actividades con el proyecto
- B) Apoyo de programas de preescolar
- C) Características del niño preescolar

CAPITULO IV. LA EDUCADORA COMO PROPICIADORA DE HABITOS ALIMENTICIOS.

- A) La educadora y el programa alimenticio
- B) Educación Alimenticios.
- A) Recomendaciones alimenticias
- B) Proceso didáctico
- C) Acciones para detectar problemas alimenticios en los niños de edad preescolar.
 - a) Observación.
 - b) Medición.
 - c) Entrevistas a los padres de familia

CAPITULO IV. EXPLICACION DE LA METODOLOGIA.

- A) La alimentación como recurso para favorecer el desarrollo del niño
- B) Análisis de la elaboración y desarrollo del presente trabajo.

CONCLUS IONES

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS.

INTRODUCCION

La alimentación es uno de los aspectos más importantes que toda educadora debe considerar en el proceso enseñanza-aprendizaje ya que depende de ésta que los alumnos lleguen a lograr un mayor o menor grado de desarrollo en su formación afectiva, intelectual, física y social.

Para ello resulta indispensables el consumo de nutrientes adecuados en los niños de edad preescolar; ante esta necesidad es.

Importante que desde temprana edad reciban la orientación a apropiada que le permita conocer y consumir alimentos de valor nutricional.

Es importante que para promover la alimentación en los alumnos, que la educadora conozca y considere las diversidades; eco nómicas y culturales de la comunidad a fin de determinar la problemática alimenticia.

La educación alimenticia de los niños en edad preescolar requiere no sólo la acción del docente como guía y orientador sino también, de manera primordial, la participación de los educan dos, padres de familia y comunidad en general.

En los Jardines de Niños es muy común observar pequeños con problemas alimenticios, los cuales se encuentran desganados y no participan en el desarrollo de las actividades cotidianas perjudicando el proceso enseñanza-aprendizaje; ante esta situación surgió la necesidad de realizar este trabajo para conocer sobre estas anomalías que afectan a la salud del educando y repercuten en su aprendizaje.

Con base en esto se planteó el propósito del presente trabajo; que fue el de conocer la importancia que representa que el e dudando se encuentre en óptimas condiciones para su proceso de a aprendizaje y de poder sugerir medidas de cómo preservar una alimentación adecuada en los niños del nivel preescolar.

Para el desarrollo de la investigación se revisaron y analizaron los planteamientos de diversos autores que se relacionaron con el objeto de estudio, para su presentación se dividió el trabajo en cinco capítulos, como a continuación se describe:

El primer capítulo: menciona la problemática detectada en relación a las alteraciones ocasionadas por una inadecuada alimentación y de cómo influye en el aprendizaje de los alumnos.

El segundo capítulo: señala la importancia que representa la alimentación en los niños, para lograr un mejor aprovechamiento y crecimiento de los educandos en el nivel preescolar.

El tercer capítulo: presenta una revisión de los contenidos y estructura del programa; así como las características que tienen los niños que están en el nivel de preescolar.

El cuarto capítulo: señala las funciones que la educadora enfrenta con el problema de la alimentación y la importancia de involucrar a los padres de familia en el desarrollo de los hábitos alimenticios.

El quinto capítulo: contiene la metodología utilizada en el desarrollo de esta investigación documental; la cual estuvo sustentada en los planteamientos del programa de educación preescolar y el proceso de aprendizaje con el fin de disminuir la problemática planteada con estos alumnos.

Por último se exponen las conclusiones de todo este trabajo, la bibliografía consultada y los anexos.

I. LA ALIMENTACION EN LA EDAD PREESCOLAR

A) Antecedentes.

Los Jardines de niños como Institución de Educación Preescolar atienden a niños de 4 a 6 años de edad, en estos centros educativos los niños adquieren un aprendizaje jugando; es el juego en sus diversas manifestaciones el medio más útil para favorecer el desarrollo integral de los educandos.

El Jardín de Niños desde el primer momento de su creación como Institución Educativa, se orientó pedagógica y fundamentalmente en función a las necesidades y características del desarrollo psicológico, afectivo, social, intelectual y físico de los educandos que concurren al mismo.

La educadora es la encargada de organizar todas las actividades educativas con su grupo, distribuyendo el tiempo entre las diversas actividades que realizan cotidianamente. Entre una de estas actividades encontramos la educación para la salud, y es aquí donde la alimentación forma parte fundamental de las actividades que se llevan a cabo para el cumplimiento del programa.

La alimentación en el niño en edad preescolar es importante para que se mantenga en buen estado de salud y le permita un crecimiento y desarrollo propio de su edad.

Un niño que tiene buena alimentación tiene más posibilidades de lograr un desarrollo armónico (físico, mental y social) lo cual traerá como resultado un mayor aprovechamiento en su proceso de aprendizaje.

En contraparte a lo anterior, un niño que no goza de una alimentación adecuada sufrirá grandes problemas para poder integrarse al ritmo y funcionamiento del grupo.

Es común notar en algunos Jardines de Niños que presentan enfermedades gastrointestinales, otros que se duermen en el salón de clases, otros tienen dolor de cabeza, se vomitan, no participan en la clase, etc., todo esto como consecuencia de una inadecuada alimentación, que por ende se refleja en su bajo rendimiento escolar.

La etapa del Preescolar transcurre entre los 4 y 6 años de vida. Esta es la edad en que el niño es más susceptible de padecer infecciones o enfermedades como: infecciones intestinales, desnutrición, obesidad, etc., esta edad se caracteriza también por la disminución del apetito, esto es debido a que el crecimiento no es tan acelerado.

Durante esta edad el niño tiene mayor capacidad de seleccionar sus alimentos, por lo que es importante en esta etapa, la orientación de padres de familia, maestros y sociedad para la formación de hábitos alimenticios.

B) Explicación de la problemática.

El problema que se trata a continuación nace de la observación diaria de los alumnos de edad preescolar de los Jardines de Niños: "Francisco Sosa y Escalante" de Telchac Pueblo, "Juan Crisóstomo Cano y Cano" de Progreso, y "Mayel-Nicté" de la colonia Emiliano Zapata Sur II de la ciudad de Mérida, todos ubicados en el estado de Yucatán; los cuales demuestran apatía en las actividades que se realizan dentro y fuera del aula escolar.

Se puede observar que a]- realizar las actividades de Educación física, música y movimiento no participan y cuando lo hacen demuestran cansancio y agotamiento.

Es común durante estas actividades notar a .los alumnos con dolor de cabeza, sueño, diversas enfermedades. En el Jardín de Niños se observa la falta de una adecuada alimentación pues los alimentos que ingieren comúnmente los alumnos son productos chatarra.

La alimentación es muy importante para lograr un proceso enseñanza-aprendizaje óptimo lo cual le permitirá una j-integración, socialización, participación, autonomía del educando, es decir, que el alumno logre tener un desarrollo físico-mental-social.

Hemos observado en las lónchelas de los niños diversos productos como: sobritas, dulces, galletas, y otros; los cuales de muestran que la alimentación y el cuidado de la salud, se han ido descuidando desde la casa y también en los Jardines de Niños. Los pequeños comen productos chatarra, y no alimentos nutritivos como: frutas, verduras, legumbres, etc.

Cuando la maestra pide algún alimento para traer al Jardín de Niños, el padre de familia participa trayendo de los alimentos chatarras ya mencionadas. Es, ante este hecho, que surgió nuestra preocupación por conocer más nuestra problemática de la importancia de la alimentación.

Por otra parte, los medios de comunicación masiva como la televisión entre otros, influye en la inadecuada alimentación de los niños porque les transmiten comerciales en los cuales realzan los productos chatarra como refrescos embotellados, golosinas, chocolates, etc., planteándolos como alimentos nutritivos.

Dentro de las actividades docentes se realizan juntas o reuniones escolares para informar sobre el desarrollo del educando. En la mayoría de los casos los padres de familia no asisten y mandan a los hermanos de los niños. Teniendo de estos miembros una información equivocada de lo que ocurre en la vida escolar de sus hijos ocasionando que con su incumplimiento no participen en la adecuada formación educativa de sus hijos.

Luego de sostener varias pláticas y aplicar cuestionarios y entrevistas directas a J-os padres de familia, pudimos darnos cuenta de la inadecuada alimentación que sufren los educandos de las Jardines de Niños, observando de ahí que es urgente que en el nivel preescolar se le dé más atención a los hábitos alimenticios, ya los padres se les oriente sutilmente sobre una adecuada alimentación respecto a sus hijos.

En este sentido los programas de Educación Preescolar pueden complementarse con el apoyo de los padres de familia y la sociedad en general, para conocer severamente de la importancia que tienen el cuidado de la salud, así como una sana alimentación, tanto en la escuela como en la comunidad.

De acuerdo a todo lo anterior y tomando en cuenta el papel que desempeña el Jardín de Niños como agente de educación nos atrevemos a plantear los siguientes cuestionamientos:

- ¿Cómo debe trabajar el grupo con el material de la alimentación?
- ¿Debe poseer el niño autonomía al elegir su alimento?
- ¿Cómo hacer para que el niño seleccione mejor los alimentos que come?
- ¿Por qué es importante que los padres se informen sobre la alimentación?

Para dar respuesta al cuestionamiento anterior pretendemos realizar una Investigación Documental que nos lleve a comprender, conocer y encontrar elementos para favorecer la alimentación en el niño preescolar, lo que nos permitirá acrecentar los marcos teóricos referenciales con los que contamos y de esta manera contar con más elementos que nos ayuden a orientar hacia una buena nutrición tanto a los niños como a los padres de familia.

C) Justificación.

El motivo de este trabajo es revisar los conceptos actuales sobre la alimentación para una nutrición adecuada y preservar el estado de salud de los niños.

El papel de la educadora implica la educación del medio, pero esa educación puede y debe extenderse a los padres de familia y abordar otras esferas además del conocimiento básico como es la alimentación. La preparación del maestro en esta área va a redundar por un lado en una mejor comprensión de las alteraciones que pueden sufrir los niños debido a una mala nutrición, y por otro lado, conocer los beneficios que una alimentación adecuada tiene en el niño preescolar.

Un niño tiene la posibilidad de un adecuado crecimiento y desarrollo en su aprendizaje porque debido a su buena alimentación logrará un desarrollo armónico, físico, mental y social, lo cual le permitirá obtener un desarrollo integral para su formación como adulto.

Se pretende que al tomar conciencia sobre la importancia de la alimentación se procede a concientizar a los maestros, padres de familia y otras personas que tienen a su cargo el crecimiento y aprendizaje de los niños. Además de procurar llevar un control alimenticio, mediante una constante interrelación entre las personas involucradas en el proceso de aprendizaje de los pequeños, es de vital importancia que las personas encargadas de la alimentación de éstos, conozcan la cantidad apropiada que debe ingerir un infante de acuerdo a su edad.

Procurar dar orientaciones a padres de familia sobre el proceso alimenticio de sus hijos y los alimentos que integran la dieta de éstos; este es uno de los objetivos centrales del presente trabajo, de ahí que se haga necesario plantear los propósitos que se persiguen con esta investigación.

D) Objetivos.

-Ampliar los conocimientos teóricos del docente y padres de familia sobre la importancia de una adecuada alimentación de los niños.

-Informar a los padres de familia en el sentido de que una adecuada alimentación beneficia a los niños en su desarrollo integral y por ende un adecuado proceso de aprendizaje.

-Difundir conocimientos más amplios a padres de familia en el sentido de que una adecuada alimentación beneficia a los niños en su desarrollo y crecimiento además de la manera en que favorece su aprendizaje.

-Propiciar una reflexión sobre los diversos alimentos con que cuenta en su comunidad y que son desconocidos para ellos en cuanto a lo que proporcionan en vitaminas, minerales y proteínas.

II. LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION

A) Diferencia entre alimento y nutriente.

Los alimentos nos proporcionan una satisfacción necesaria para calmar el hambre que sentimos; al comer no tomamos en cuenta las propiedades nutritivas de los alimentos que nos proporcionan energía, calorías, vitaminas, minerales, grasas e hidratos de carbono. Los nutrientes además de alimentar nuestro cuerpo nos proporcionan buenas condiciones de salud por las propiedades que posee cada alimento ayudando a nuestro organismo a mantenerse saludable.

La falta de conocimientos acerca de una correcta alimentación y nutrición que debemos tener los adultos y considerar en los niños puede originar graves errores; podrían surgir crisis agudas que pongan en peligro nuestra vida, esto puede evitarse teniendo una alimentación nutritiva para lograrlo debemos balancear o cambiar nuestros alimentos procurando aprovechar las propiedades nutritivas de los mismos y así obtener una buena salud que nos ayude en el desarrollo de nuestras funciones cotidianas. Un niño cuando es alimentado en forma adecuada logrará un buen desarrollo físico y mental, además adquiere suficientes defensas que lo ayudarán a evitar diversas enfermedades.

B) Los alimentos y sus funciones.

Los alimentos son una fuente de nutrientes y sustancias vitales que tienen un significado biopsicosocial tales que tienen un significado biopsicosocial. Su función biológica es muy importante para el ser humano, pues estimula en forma placentera los sentidos. En su función psicológica proporcionan un placer que se puede repetir varias veces al día sin causar fatiga. El desarrollo psíquico-mental e intelectual del niño se favorece cuando la alimentación le ofrece estímulos, y se entorpece cuando los estímulos son monótonos.

La función sociológica es amplia y rica.

Los alimentos son también uno de los ejes centrales de la vida social. Una de las satisfacciones al comer es hacerlo en compañía. El hombre prefiere comer con los demás y hace de ello un acontecimiento y un acto social, ya sea en su núcleo familiar o núcleos más amplios. En dicho acto se celebran acciones grupales, se educa, se transmiten valores y tradiciones, se acuerdan decisiones.

Las tres funciones de los alimentos descritos anteriormente son de igual importancia, y se transfieren a los platillos ya la dieta.

Un alimento debe contener nutrientes, sin embargo puede tener sustancias indeseables que lo descalifican como alimento nutritivo.

En el transcurso del día, el ser humano ingiere una serie de alimentos y sea en forma individual o, lo que es más común combinados y elaborados en forma de platillos.

Nuestro cuerpo trabaja. Al trabajar, sufre desgastes. Los alimentos reparan ese desgaste. Por eso nuestro cuerpo necesita alimentarse.

El cuerpo de los niños necesita alimentarse bien y de manera especial; porque éste se desgasta al jugar, al estudiar, al realizar cualquier actividad y además, porque necesita crecer y desarrollarse.

Cuando trabajamos, caminamos y jugamos, o practicamos algún deporte nuestro cuerpo pierde calor y energía. Por eso sentimos cansancio y hasta fatiga. "Para recuperar esas fuerzas perdidas, necesitamos alimentos que nos proporcionen calor y energía como la carne, huevos, leche, etc., (nos proporcionan calor) el azúcar, la leche, el maíz, etc., (nos proporcionan energía)".¹

¹ Luis Rey. Ciencias Naturales 3. Estudio de la Naturaleza; México, D.F, 1983. p.28

Existen otros alimentos que contribuyen al buen funcionamiento del organismo ayudando a tener buenas condiciones de salud. Estos alimentos son las verduras, leche, carnes, frutas, cereales y pescados. La leche es un alimento completo que contiene infinidad de vitaminas y minerales, es por eso que la podemos observar en todos los grupos alimenticios.

Los alimentos se agrupan en tres aspectos:

-Los que nos ayudan a crecer.

-Los que nos proporcionan energías y calor.

-Los que contienen vitaminas.

A) La alimentación del niño en edad preescolar.

La alimentación adecuada del niño permite su crecimiento y desarrollo, es importante el conocimiento de los requerimientos de la edad preescolar y recordar que el niño continuará creciendo y desarrollándose durante esta etapa; su actividad física será mayor, por lo tanto, su alimentación debe satisfacer estas necesidades.

En la edad preescolar, el niño debe integrarse a la alimentación familiar, consumir en cada comida, alimentos de cada grupo para que obtenga los nutrientes necesarios. Su dieta debe ser rica en proteínas, ya que su crecimiento es lento en esta edad, su cuerpo presenta cambios internos importantes. Conforme avanza el crecimiento, aumentan sus necesidades; por lo cual es conveniente seguir ofreciéndole en su alimentación diaria gran variedad de alimentos como: cereales, frutas, verduras, y productos de origen animal, a media mañana y media tarde. Cabe hacer mención, que el niño durante esta edad suele ser muy inquieto, por lo que su requerimiento energético es alto, por ello se sugiere agregar una cucharadita de aceite vegetal en su comida.

El preescolar gusta de identificar los alimentos y parece preferir las preparaciones sencillas a los platillos complejos. Sin embargo, la aceptación o rechazo de los alimentos nuevos por parte del niño dependerán en gran parte de la manera de presentarlo y del ámbito familiar que lo rodee durante las horas de la comida.

Los alimentos llenos de color, atractivos y fácilmente masticables pueden despertar el apetito. Los utensilios para tomar los alimentos estimulan la curiosidad del niño y el éxito para Comer; cuando el niño rechaza un alimento nuevo es aconsejable retirarle el plato sin reprimirlo. En otra ocasión podrá presentarsele nuevamente, variando la forma de preparación, combinándolo con otras preparaciones de diferentes colores, texturas y sabores.

Por otra parte, cuando el niño no quiere Comer, no es conveniente convencerlo ofreciéndole dulces, pastelillos, frituras o refrescos. Esta es una práctica que podrá involucrar un mal hábito pues verá en estos productos un premio. Esto derivaría como consecuencia que el preescolar apague el hambre y no consuma los alimentos necesarios.

Para que el niño pueda adquirir más rápida y fácilmente los hábitos alimentarios, se aconseja integrarlo a la mesa familiar, así aprenderá a través de los demás miembros de la familia.

Por lo anterior, es importante evitar comentarios desagradables acerca de los alimentos. Tómese en cuenta que los niños son grandes irritadores y si sus padres rechazan algún platillo, también ellos podrían hacerlo.

Por otro lado el niño va desarrollando su sentido de independencia, de ahí que se niegue a cumplir con ciertas obligaciones y afirma su individualidad seleccionando los alimentos de su preferencia. Es recomendable hacer hincapié en este aspecto: no forzar el niño a comer, esta situación se supera en un ambiente de cariño, comprensión y tolerancia, ofreciéndole al niño un ambiente agradable a la hora de la comida, así como alimentos atractivos en color, olor, sabor y consistencia.

Psicológicamente es preferible servir poca cantidad y permitir que el niño tenga opción de pedir más, en lugar de llenar excesivamente el plato, pues resultaría una situación conflictiva.

En la etapa preescolar, los padres necesitan cuidar la alimentación del niño y evitar el consumo de alimentos no recomendables que disminuyen su apetito y aportan pocos nutrientes. Además, las golosinas causan mucha caries dental y son dañinas para la salud.

D) Importancia de la alimentación en el crecimiento del niño en edad preescolar.

El ser humano come fundamentalmente para saciar el hambre, sin embargo, 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 el docente oriente a sus alumnos ya los padres de familia sobre la necesidad de una buena alimentación como un factor indispensable para un crecimiento y desarrollo sanos.

Los niños menores de seis años de edad necesitan recibir sustancias nutritivas las cuales le son proporcionadas por los alimentos. Estos nutrientes 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.

Cabe señalar que la alimentación se define como el conjunto de hábitos relacionados con la ingestión de alimentos, dependiendo directamente de las costumbres y cultura de cada persona. La nutrición abarca procesos como son la digestión, absorción, distribución en el organismo de las sustancias que contienen los alimentos (nutrientes), la utilización de éstos por las células y la alimentación de los productos por desecho.

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 trabajamos a identificar y superar las limitaciones.

La alimentación del niño preescolar es importante para mantenerlo en buen estado de salud que le permite un crecimiento y desarrollo propios de su edad.

La etapa preescolar transcurre entre el primer y cuarto año de vida. Es la edad en la que el niño es más susceptible a padecer enfermedades, infecciones gastrointestinales y desnutrición.

Esta etapa se caracteriza por:

- Disminución del apetito debido a que el crecimiento no es tan acelerado.
- Distracción provocada por otras actividades que despiertan nuevos y mayores intereses.
- Desarrollo físico y mental.

Durante esta etapa el niño tiene mayor capacidad para seleccionar y elegir con respecto a sus alimentos, por lo que es importante la formación de hábitos alimentarios y de higiene.

E) Factores que influyen en la alimentación.

Es importante enseñar al niño a comer.

Cada edad de la vida exige un tipo distinto de alimentación, cada etapa de la evolución del niño tiene una exigencia particular, desde el momento de su nacimiento deberá progresar siempre y sin interrupción. Cada niño consume y aprovecha de manera distinta una misma cantidad de alimento; porque cada individuo tiene su propia individualidad física y psíquica.

Los niños no son iguales; cada uno tiene su propia personalidad, al igual en su desarrollo y crecimiento, unos desarrollan más que otros y crecen más que los demás, pero todo esto depende de la buena alimentación que tenga.

En este sentido la Secretaría de Salud nos señala dar al niño en su alimentación diaria suficientes grasas, minerales y vitaminas para brindar al pequeño la oportunidad de que su organismo tome de cada uno de estos alimentos los nutrientes que necesite para su desarrollo físico y mental, así como para su crecimiento.

Existen diversos factores que influyen en la alimentación adecuada de los niños, entre los que podemos mencionar:

a) Los medios de comunicación.

Los medios de comunicación, tienen la función de transmitir información a través de sus diversos órganos como la radio, T.V., prensa y cine: los cuales influyen de manera determinante en la alimentación. No siempre, la información que transmiten es la adecuada, lo que crea confusión en las personas.

La abrumante y exhaustiva propaganda a través de los medios de comunicación colectiva, ha originado como fenómeno social al adoptar patrones de consumo que nada tiene que ver con la cultura y contexto social, lo que ha dado lugar al aumento en el consumo de productos con escaso valor nutritivo.

La televisión presenta el medio más poderoso que afecta enormemente en la alimentación; este medio transforma nuestras vidas de muchas formas, Michael J. Apter, Catedrático en Psicología, nos enseña que la televisión es un agente transformador con mucha influencia para cambiar la vida de las personas, en ocasiones las beneficia cuando este medio se aplica para fines educativos “ (2)

² Leopoldo Vega Franco. Jefe del Departamento de Nutrición y Gastroenterología del Hospital Infantil de México. Temas Cotidianos. Alimentación y Nutrición de la Infancia. P. 141

Este problema se puede observar en las comunidades rurales, y sobre todo en las zonas marginadas o muy apartadas, lo único que hacen para divertirse es ver la televisión y todo lo que anuncian lo compran; y cuando es hora de comer casi no se alimentan bien porque no tienen apetito por todo lo que ingirieron anteriormente.

Es por este motivo, que es fundamental que el docente planee sus acciones, tomando en cuenta los aportes nutritivos de los alimentos, hábitos y recursos de la localidad, prácticas alimenticias y sobre todo, alimentos disponibles en la comunidad. El docente podrá apoyarse para sus actividades en instituciones médicas, con visitas de doctores, enfermeras y especialistas en nutrición.

En los Jardines de Niños de Telchac Pueblo, Progreso y Colonias de la Ciudad de Mérida, como la Emiliano Zapata Sur, la mayoría de los niños solo ven televisión para distraerse, a diario comentan lo que observan en ella; en la mayoría de las actividades cotidianas mencionan todo lo que comen por verlo en la televisión además debido a la escasa economía no se puede tener una apropiada alimentación; dentro de las mismas instituciones educativas los alimentos que se proporcionan a los alumnos son inadecuados solo son un mata hambre, por lo regular a la hora del refrigerio se distribuyen empanadas, cotzitos, tamales, galletas, etc., es decir no apoyamos con una adecuada alimentación a los alumnos de la escuela.

Por esta razón es indispensable concientizarlas constantemente para fomentar el hábito de la alimentación nutritiva. Es por ello que la educadora debe estar en constante diálogo con las mamás.

b) Factor económico.

Otro factor determinante en la problemática alimenticia de las familias, es el aspecto económico.

El gasto no es lo suficiente para solventar la alimentación de la familia. La mayoría de las personas que circundan a los Jardines de Niños de los pueblos y colonias mencionados, son de escasos recursos económicos, esto, aunado a la falta de preparación de los padres, trae como consecuencia una mala alimentación de los hijos.

Las educadoras tenemos como tarea primordial concientizar a los padres de familia en relación a la alimentación de sus hijos, por consiguiente se les sugiere en ocasiones realizar su compra de abastos con lo más necesario para la preparación de comidas nutritivas.

Cuando seleccionen sus alimentos deben tener en cuenta, tres aspectos: básico, bueno y barato.

- 1.- Básico. Es decir, que sea necesario.
- 2.- Bueno. Se refiere al buen estado y calidad, sin importar la moda, el prestigio del producto.
- 3.- Barato. Lo cual es necesario, al comparar precios y elegir los alimentos menos caros. No dejándose llevar por la publicidad. Tan sólo comprar lo indispensable.

c) Creencias tradicionales.

Por otra parte, es indudable que la herencia cultural y las creencias legadas por las generaciones pasadas representan otro de los factores que definen las características de consumo de la generación presente. El grado en que ésta influye, depende de los cambios que haya experimentado la población; es decir, si los miembros del grupo familiar se informaron más sobre la alimentación podrán haber logrado un cambio favorable.

Los docentes no podemos interferir en este tipo de creencias ni de favorecer a alguna en especial, debido a que la educación es laica y no se apega a ninguna religión ni por buena ni por mala.

Lo que sí realizamos las educadoras es la concientización de los padres de familia, hacerles comprender la importancia de la alimentación, para lograr en los niños un desarrollo físico-biológico-mental adecuado. Esto se puede lograr con el diálogo constante con las mamás, como se ha mencionado con anterioridad.

d) Hábitos higiénicos.

La higiene es un aspecto que tiene gran importancia en el ámbito educativo ya que, la escuela es el agente socializador por excelencia y en ella se pueden generar hábitos o reforzarlos que garanticen el bienestar individual y social.

El docente en el Jardín de Niños, fortalece la higiene personal a través de la práctica cotidiana del ejemplo de su labor educativa. Promueve la limpieza del cuerpo a través del baño por medio del cual se eliminan de la superficie microbios, secreciones, células muertas de la piel, sudor y polvo. También fomenta el aseo de la ropa, de los útiles escolares y del aula.

Una de las prácticas higiénicas que ayudan a la conservación de la salud en la alimentación es la limpieza de las manos como medida preventiva, importante para evitar enfermedades diarreicas por ser esta parte del cuerpo la que con más frecuencia entra en contacto con microbios que dañan la salud al transportar directamente a la boca los alimentos al tocarlos. Por ello es indispensable lavarse las manos después de ir al baño, antes de preparar los alimentos y comer, así como después de limpiar y cambiar pañales a los niños, ya que su excremento es tan dañino como el de los adultos.

Es recomendable que las uñas se mantengan limpias y recortadas para evitar que la suciedad se acumule en ellas y sea depositada en los alimentos.

También se deben cepillar los dientes después de comer, por que quedan restos de alimento que en poco tiempo se descomponen por la acción de microbios, lo que provoca mal aliento, caries y enfermedades gastrointestinales.

Cabe señalar que existe una técnica de cepillado que debe hacerse de arriba hacia abajo para las piezas superiores y de bajo hacia arriba para las inferiores, tanto para las caras externas como para las internas, sin olvidar la superficie de las muelas. Hay que recordar que el cepillado transversal, no elimina los sedimentos o partículas acumuladas

Los depósitos de basura constituyen otro elemento de alto riesgo de contaminación, por ello el manejo y retiro de desechos debe realizarse dentro de estrictas normas de higiene. Es importante destacar las acciones que tanto el docente como el educando pueden hacer para ayudar a mantener el plantel limpio y libre de focos de contaminación.

La educadora instará a los niños en primer lugar a no tirar la basura al piso ya depositarla en los lugares que para ese fin se determinen, e iniciará el hábito de separar la basura orgánica de la inorgánica, haciéndoles tomar conciencia de las ventajas que para la salud proporciona la higiene y cuidado del ambiente.

La basura la constituyen los desperdicios, los sobrantes, lo que no se necesita, se considera inútil o inservible, es desagradable a la vista, su almacenamiento y falta de cuidado en su manejo puede causar enfermedades, mal olor y se dividen en:

Basura Orgánica: Se origina de materia viva y está formada por los desperdicios que se fermentan o descomponen.

Basura Inorgánica: Se origina de materiales industrializados}1 son los desperdicios que no se pudren como: vidrio, plástico, cerámica, barro, pedacearía de asbesto, aluminio, etc.

Se recomienda clasificar la basura por sus características y colocarla en botes de basura tapados, lavarlos con frecuencia y ubicarlos lejos de la cocina y fuera del alcance de los animales.

Se sugiere no amontonar la basura en el patio de la casa, ni arrojarla a terrenos baldíos, y abastecimientos de agua, ya que, estos residuos son causa que agravan la contaminación ambiental.

Es en el hogar donde el niño pasa, generalmente, la mayor parte del tiempo, la educación sanitaria del Jardín de Niños debe considerar la orientación a los padres de familia sobre la higiene y preservación de la salud del niño en el hogar.

Al efectuar estas indicaciones es importante que la educadora conozca el medio socio-económico y cultural de la comunidad para que la información que transmita sea útil y aplicable a las necesidades y características de las familias.

A continuación se describen algunas medidas de higiene que se deben considerar en el cuidado de la salud y la alimentación, con base en lo expresado anteriormente:

1.- Higiene de la cocina y utensilios.

La cocina, por ser el lugar donde se elaboran los alimentos, requiere especial cuidado y limpieza de sus instalaciones y de los utensilios empleados.

Es importante no dejar alimentos de fácil descomposición a la intemperie; es conveniente colocar en recipientes tapados todos los alimentos y guardarlos en el refrigerador o en el lugar más fresco de la cocina, para evitar su descomposición y contaminación por polvo, insectos, roedores y otros animales. Si se utilizan botes para recolectar la basura de la cocina, éstos deben estar siempre tapados, mantenerse limpios y, de ser posible, colocarles dentro una bolsa de plástico para aislar los malos olores y facilitar su retiro.

La higiene de los instrumentos, se refiere al medio en el cual se preparan y procesan los alimentos por, ejemplo: ollas, sartenes, cuchillos, licuadoras, vajillas, etc. Estos deben emplearse siempre limpios, verificando que no tengan polvo.

Los trapos de cocina para limpiar y secar, deben estar limpios y libres de mal olor.

Al servir los alimentos se sugiere:

- Procurar usar trastos limpios.
- No servir la comida donde había alimentos crudos.
- Todas las personas deben lavarse las manos con agua y jabón antes de comer.
- La comida de los enfermos debe servirse a parte, en trastes que no utilicen los demás miembros de la familia.
- Al recalentar un alimento, es recomendable que toda la porción esté en contacto con el calor, removiendo la superficie al fondo de la olla.

2.- Limpieza de los alimentos.

Es necesario señalar que la higiene de los alimentos comienza desde el momento de su compra hasta su consumo, por lo que se sugiere que al comprar los alimentos se tome en cuenta lo siguiente:

- Cuidar que no se encuentren maltratados o descompuestos.
- Observar que no estén en lugares sucios o con moscas.
- Los lácteos y sus derivados deben estar en refrigeración.

Todos los alimentos son perecederos en menor o mayor tiempo, por lo que no es recomendable almacenarlos por tiempos prolongados, debido a que van perdiendo sus cualidades nutritivas y se descomponen.

Si se consumen alimentos enlatados es conveniente verificar que:

- La lata o envase no esté abombada, oxidada, abollada o sin etiqueta.
- Antes de abrir la lata o envase, hay que lavarlos con jabón para evitar que al abrirlos caiga basura al alimento.

-Cuando se abre un producto enlatado debe consumirse el alimento inmediatamente y retirar de la lata el sobrante, conservándolo bajo refrigeración.

Al preparar los alimentos es recomendable lavar bien las frutas y verduras, las verduras que se consumen crudas deben re mojarse por 30 minutos en agua, lavarse con escopetilla y abundante agua, las de cáscara suave con agua y zacate y las verduras de hojas deberán lavarse al chorro de agua, frotando con las yemas de los dedos hoja por hoja y desinfectarlas con microdín.

Las leguminosas como el frijol, la lenteja el haba y los cereales de grano, necesitan revisarse para quitar de ellos piedras y tierra, lavándolas posteriormente al chorro de agua fría.

A las aves se les quitan las plumas, piña, uñas y se limpian las vísceras. Al pescado se le quitan las escamas, aletas, agallas y vísceras como el estómago y el intestino, se les quitan las porciones duras, cartílagos y porciones dañadas. Consiste en separar las partes no comestibles de los alimentos.

La leche al igual que el agua, debe hervirse durante diez minutos.

3. -Higiene de sanitarios.

El aseo del sanitario en el hogar se debe realizar diariamente, de lo contrario, este lugar se convierte en un foco de infección permanente.

Es conveniente mantener las instalaciones en óptimas condiciones de funcionamiento, evitar usar los utensilios de aseo de los baños para la limpieza de otras habitaciones en el hogar y mantener el cuarto de baño bien ventilado.

En caso de no existir instalaciones sanitarias, es necesario promover la construcción de letrinas para evitar la defecación al aire libre y poner cal en las mismas.

La instalación de letrinas debe hacerse en un lugar no cercano a la cocina para prevenir que haya contaminación por malos olores o insectos, así mismo, es importante que estas áreas estén cubiertas con madera, lámina o cartón.

F) Consecuencias de una inadecuada alimentación.

La alimentación representa un factor indispensable para lograr un buen desarrollo físico, social y mental de los niños.

Para lograr que un niño desarrolle las aptitudes y destrezas de su edad es necesario que tenga un buen proceso de alimentación, proporcionándole a su cuerpo la cantidad suficiente de grasas, minerales, proteínas y vitaminas, que lo ayudarán a desarrollarse de forma armónica.

Los niños que pasan horas sentados y entretenidos con cualquier juguete, los callados, los que lloran por el menor motivo, los que duermen a sobresaltos, los que protestan por que se les niegue lo que piden, los que sufren o se resisten ante nuevos alimentos, los que engordan a desproporción a lo que comen, los que no progresan en su cuerpo, los miedosos de la oscuridad, los incapaces de permanecer solos, los que limitan su léxico a pesar de estar en un ambiente evolucionado; todos estos niños sufren trastornos en su nutrición o han sido descuidados en su alimentación.

La importancia de su alimentación es grande, ya que su acción se ejerce sobre la entera personalidad del ser: psíquica, mental y espiritual.

La alimentación inadecuada influye sobre el desarrollo y la salud de los niños, así como en el estado anímico de los mismos, alejándolos temporalmente o en forma definitiva de la escuela, ya que también actúan sobre el equilibrio psíquico y moral del sujeto. Por lo tanto, debe existir en el niño una alimentación balanceada adecuada a su edad.

Entre los niños el apetito es variable, disminuye cuando el niño está a punto de enfermarse o convaleciente. Los estados emocionales como el miedo, la angustia, la tristeza, la atención, llegan a alterar también el deseo de comer. Si el crecimiento se acelera, o el nivel de actividades aumenta, el apetito por el contrario disminuye.

Cuando el niño presenta alteraciones de apetito es recomendable buscar una convincente razón, sin forzar al niño.

Entre las principales consecuencias de la mala alimentación están la obesidad y la desnutrición.

La primera por el consumo excesivo y la segunda por carencia; ambas por una inadecuada selección del alimento.

a) Obesidad.

La obesidad es acompañada de numerosas complicaciones en la vida, tanto en los niños como en los adultos. Cuando los padres son obesos los hijos pueden heredar este padecimiento o ser propensos a padecerlo, aunque hay que señalar que no tiende que darse en todos los casos.³

La sobrealimentación en los primeros meses de vida favorece la obesidad. En la edad preescolar la obesidad se asocia en la elevación del colesterol en la sangre, que se agrava con el exceso en el consumo de sal que puede traer como consecuencia manifestaciones de hipertensión arterial. Antes de continuar, es necesario aclarar la diferencia entre hambre y apetito. El hambre nos indica que las necesidades de energía no están satisfechas y surge el impulso urgente de encontrar alimento. El apetito es el deseo psicológico basado en las experiencias placenteras con los alimentos, es decir, es solamente un antojo.

³ Subsecretaría de Educación Básica. Dirección General de Educación Preescolar. Educación para la Salud en el Nivel Preescolar. Septiembre de 1993. p.p. 53-54

Es importante reconocer cuando uno tiene hambre y cuando es un apetito, si llevarnos una dieta recomendada y respetamos nuestro horario, pocas veces sentiremos hambre o un apetito voraz.

“El Dr. Knitte J. C. observó acerca de la alimentación en los infantes, que ha surgido una creencia engañosa, afirmando que algunos alimentos favorecen a la obesidad por promover un exceso de calorías.”⁴ Informaciones recientes indican que los factores no nutricionales pueden ser más importantes en la patogénesis de la obesidad, algo que antes no era reconocido, ya que, un promedio de los alimentos infantiles no contribuyen con cantidades numerosas de energía en los alimentos.

Durante los primeros diez meses, las fórmulas infantiles suplen la mayoría de las calorías y son por lo tanto, un vehículo potencial para sobrealimentar al niño.

Para el Dr Dubois cuando aparece la obesidad en el niño es acertado considerar la posibilidad de que exista a través de la vida, pero no ha sido totalmente comprobado, la corrección entre ganancia de peso y obesidad infantil y obesidad subsecuente en el adulto. Mientras que muchos infantes obesos en realidad se convierten en adultos obesos, la gran mayoría de éstos no lo fueron en la infancia. (⁵)

b) Desnutrición.

La desnutrición es el estado de desequilibrio entre el aporte de nutrientes y las necesidades del organismo para su función y mantenimiento del mismo.

De acuerdo con su origen y avance, 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 puede manifestar, entre otras formas por las dificultades en el aprendizaje.

⁴ Practicas Modernas en la alimentación infantil. Folleto pediátrico

⁵ Opcit. P. 19

Dependiendo del grado de severidad del mal, es muy posible que las consecuencias limiten el desempeño del niño durante la vida adulta.

La escuela como receptor de toda diversidad actual, cobra gran importancia para la práctica educativa y convivencia cotidiana con la comunidad; es quien puede llegar a identificar cómo promover hábitos alimenticios congruentes con su contexto social y cultural.

La orientación alimenticia es una medida concreta que ayuda a la prevención de enfermedades. Uno de los aspectos fundamentales en este sentido es la higiene de los alimentos, pues a ésta se asocia uno de los problemas más frecuentes y graves, en la infancia "la diarrea".

El Dr Gómez F. Ramos abordó el problema de manera general al señalar que la desnutrición tenía como origen la "pobreza", la ignorancia y el hambre, causas que corren parejas, disputándose la primicia. Diez años después, este mismo autor reconoció que implicar a la "pobreza" y a la ignorancia como causas del problema indicado desconociendo los hechos de aconsejar medidas de alcance nacional es incorrecto; bajo estos conceptos promovió el estudio de la desnutrición en el medio familiar en una comunidad rural, efectuada por una prevalecta. (⁶)

⁶ Leopoldo Vega Franco. Jefe del Departamento de Nutrición del Hospital Infantil de México. Temas cotidianos. Alimentación y Nutrición de la Infancia. P. 139

El Dr. Patrón Correa se refería a la dieta como causa de las enfermedades; “este investigador señaló que la “culebrilla” (desnutrición) se encuentra tanto en la clase menesterosa como en las familias de buena posición social”. (7) Cuando existen problemas por la desnutrición es por una inadecuada alimentación.

En los Jardines de Niños es fácil notar la alimentación inadecuada que tienen los infantes. Lo anterior se observa desde el ingreso de los pequeños al mismo; se puede observar que los niños siempre están comiendo golosinas o dulces. En ocasiones son las propias madres las que les traen este tipo de alimentos chatarra por que al niño no le dio tiempo de desayunar y piensan que con este mata hambre puede su organismo encontrar sustancias o nutritivas.

Este tipo de alimentos traen graves consecuencias en el rendimiento de los niños pues, en ocasiones el pequeño siente dolor en el estómago, no participa en las actividades de la clase, se le nota cansado, o distraído. Durante las actividades de educación física es más notoria la falta de una adecuada alimentación, ya que muchos demuestran agotamiento y poca resistencia.

Así mismo los niños presentan alteraciones en sus estados emocionales; como el miedo, la angustia, la tristeza o tensión y llegan a alterar el deseo de comer. Si el crecimiento se acelera, o el nivel de actividad aumenta, el apetito disminuye.

Es necesario señalar que la publicidad influye en el consumo de alimentos no recomendables en la dieta e incide negativa mente en el gasto familiar, en la salud pública, en la cultura y en el desarrollo del individuo, ya que le inducen a adquirir hábitos nocivos, porque promueve el consumo de una diversidad de comestibles industrializados que contienen sustancias químicas y que pierden durante el procedimiento de elaboración todas sus propiedades nutritivas. El niño que se alimenta de productos comerciales tiene riesgos de salud, ya que estos productos contienen demasiado azúcar, sal y conservadores que no le favorecen.

⁷ Opcit. P. 139

III. GENERALIDADES DEL PROGRAMA Y CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO PREESCOLAR

A) El programa de preescolar y su estructura.

El programa de Educación Preescolar constituye una propuesta de trabajo para los docentes, con flexibilidad suficiente para que pueda aplicarse en las distintas regiones del país. 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 socialización.

El programa toma en cuenta las condiciones de trabajo: y organización del nivel preescolar y está pensado para que el docente pueda llevarlo a la práctica. Sin embargo, no cumpliría con los propósitos de la educación preescolar si no se sitúa al niño como centro del proceso educativo.

El programa de preescolar está fundamentado en el principio de globalización; es uno de los más importantes y constituye la base de la práctica docente.

La globalización considera el desarrollo infantil como proceso integral, en el cual los elementos que lo conforman (afectividad, proceso integral, en el cual los elementos que lo conforman (afectividad, motricidad, aspectos cognitivos y sociales), dependen uno del otro. Asimismo el niño se relaciona con su entorno natural y social desde una perspectiva totalizadora, en la cual la realidad se le presenta en forma global. Paulatinamente va diferenciándose del medio y distinguiendo los diversos elementos de la realidad, en el proceso de constituirse como su jeto. (⁸)

En el programa de Educación Preescolar se ha elegido la estructura metodológica del método de proyectos, con el fin de responder al principio de globalización.

⁸ S.E.P. Dirección General de Educación Preescolar. Programa de Educación Preescolar. 1992. p. 17

El método de proyectos sustenta que los niños deben dar respuesta a una pregunta, solución a los problemas que se les presentan y necesitan resolver conjuntamente.

El programa de Educación Preescolar 1992, plantea la organización didáctica a partir de proyectos para favorecer el desarrollo del niño definiéndolos como: "una organización de juegos y actividades propias de esta edad, que se desarrolla en torno a una pregunta, un problema o la realización de una actividad con creta". (⁹)

En el desarrollo de todo proyecto interesa destacar tres aspectos metodológicos que son fundamentales para la conducción del mismo.

a) Momentos de búsqueda, reflexión y experimentación en los niños.

Son momentos muy importantes que pueden determinar avances notables en el desarrollo del niño y en la realización del proyecto.

Los momentos de búsqueda y experimentación de los niños se inician con el surgimiento, elección y planeación y continúan en la realización y culminación del mismo.

b) La intervención del docente durante el desarrollo de las actividades.

La función general del docente es guiar, promover, orientar y coordinar todo el proceso educativo, de permitir al máximo la experiencia en los niños y de respetar su punto de vista.

c) Relación de los Bloques de Juegos y Actividades con el proyecto.

El docente, a partir del conocimiento que tiene de los niños, 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 en la realización del proyecto, a la vez deberá considerar aquellos aspectos que necesitan ser atendidos

⁹ Opcit. P. 18

individual y grupal mente para favorecer equilibradamente el desarrollo de las dimensiones: intelectual, afectiva, social y física.

B) Apoyos del programa de preescolar.

El programa de Educación Preescolar se apoya en los bloques de juegos y actividades los cuales son los siguientes:

1.- Bloque de juegos y actividades de sensibilidad y expresión artística.

La expresión artística es una forma de comunicación fundamental para el desarrollo del ser humano, ya que a través de ella es posible expresar los diferentes estados de ánimo, así como entender lo expresado por otras personas.

2.- Bloque de juegos y actividades de psicomotricidad.

La actividad psicomotriz tiene una función preponderante en el desarrollo del niño, especialmente en los primeros años de su vida, en los que descubre sus habilidades físicas y adquiere un control corporal que le permite relacionarse con el mundo de los objetos y las personas, hasta llegar a interiorizar una imagen de sí mismo.

3.- Bloque de juegos y actividades de relación con la naturaleza.

La naturaleza es la fuente de la vida, a través de las relaciones que el hombre establece con ella se busca la conservación de la higiene y la salud.

4.- Bloque de juegos y actividades matemáticas.

Su función principal de las matemáticas es desarrollar el pensamiento lógico, interpretar la realidad y la comprensión de una forma de lenguaje.

5.- Bloque de juegos y actividades relacionadas con el lenguaje.

La principal función del lenguaje es la comunicación a través de la expresión oral y escrita.

En el bloque de la naturaleza se encuentra el contenido de la salud la cual se define como "el bienestar físico y mental y no sólo la ausencia de una enfermedad", es decir, cuando estamos en condiciones físicas y mentales para cumplir todas nuestras actividades, estamos sanos. ⁽¹⁰⁾

Para la preservación de la salud es necesario acercar al niño preescolar a la adquisición de hábitos de alimentación, de auto cuidado, de higiene personal, de su hogar y su comunidad.

Cabe recordar que la educadora debe orientar a los padres de familia ya los niños sobre la necesidad de ingerir alimentos nutritivos que permitan su sano crecimiento, aprovechando las fuentes de alimentación que su región le ofrece, así mismo propiciar la elaboración de alimentos de fácil preparación y de alto valor nutricional y realizar visitas a instituciones de salud, donde el niño observe y experimente los cuidados de los trabajadores de la salud. Donde el niño observe y experimente los cuidados de los trabajadores de la salud.

C) Características del niño preescolar.

En la teoría Psicogenética, el proceso de aprendizaje se explica en términos de adquisición de conocimientos. Para ello establece una diferencia entre desarrollo cognoscitivo y el aprendizaje.

¹⁰ S. E. P. Dirección General de Educación Preescolar. Bloque de juegos y Actividades del desarrollo de los proyectos en el jardín de niños, 12993. p. 77

Piaget señala el desarrollo del conocimiento como el proceso genético del su jeto, tanto de su sistema nervioso como en sus funciones mentales; y considera que el aprendizaje es un proceso provocado por situaciones externas por medio, de un agente o docente y limitado a un solo aspecto o problema. (¹¹)

Jean Piaget considera que los mecanismos de aprendizaje de penden del desarrollo evolutivo del niño, así como de sus experiencias físicas y de la interacción social que favorece su proceso de maduración.

En base a lo que Piaget señala es importante que la educadora concientice al niño a tener cuidado en su alimentación y de la importancia para su crecimiento.

Piaget divide el aprendizaje del niño en etapas de desarrollo; considera que los individuos pasan por las etapas, cognitivas siguiendo un mismo orden de evolución, además especifica las características del esquema de acción propias de cada estadio en las etapas siguientes:

Etapas de desarrollo del aprendizaje cognitivo.

1ª. Etapa.-	Sensorio Motor	(0- 2 años)	
2ª Etapa.-	Preoperacional	(2- 7 años)	Preescolar
3ª Etapa.-	Operaciones Concretas	(7 a 11 años)	Escolar
4ª Etapa.-	Operaciones Formales	(11 a 15 años)	Adolescencia

Las características del niño preescolar de (2 a 7 años).

El período preoperatorio o período de organización y preparación de las operaciones concretas del pensamiento se extiende desde 2 años hasta los 7 años. Puede considerarse como una etapa a través de la cual el niño va construyendo las estructuras que darán sustento a las operaciones concretas del pensamiento, a la estructura paulatina de las

¹¹ Jean Piaget. Teorías de aprendizaje. Guía de Trabajo proyecto estratégico. No. 3. p. 32

categorías del objeto, de tiempo, del espacio y la casualidad, a partir de las acciones y no toda vía como nociones del pensamiento.

Durante este período el pensamiento del niño recorre diferentes etapas que van desde un egocentrismo en el cual se excluye toda objetividad que va desde la realidad externa hasta una forma de pensamiento que se va adaptando a los demás ya la realidad objetiva, este camino representa un proceso de descentración progresiva que significa una diferenciación entre su yo y la realidad externa en el plano del pensamiento.

El niño en este período o etapa, que bien se ha llamado segunda infancia, tiene características definidas.

Piensa con sus ojos, sus oídos y sus manos, pues este es el modo en que está más cerca de sus posibilidades. De ninguna manera puede solicitársele reflexión o esfuerzo voluntario pues sólo le atrae lo que le interesa, excita su curiosidad y le produce satisfacción. Podemos llamar a este periodo la edad de las preguntas, pues se nutre permanentemente de sus sorpresas ante lo que no conoce o no comprende y su deseo insaciable de saber cosas.

El pensamiento del niño durante este período va de lo simple a lo complejo y menos aún de lo analítico a lo sintético.

Pasa de lo indefinido a lo definido de lo global a lo analítico. Es decir lo que para los adultos es simple, para los niños resulta complicado; es el caso de las letras que para los mayores son elementos para el niño son complejos, vacíos de contenido, para él lo simple es la idea completa, la imagen que tiene significación, que algo dice a sus sentidos.

Lo anterior se fundamenta en la globalización la cual considera el desarrollo infantil como un proceso integral, en el cual los elementos que lo conforman (afectividad, motricidad, aspectos cognitivos y sociales), dependen uno del otro.

Asimismo el niño se relaciona con su entorno natural y social desde una perspectiva totalizadora, en la cual la realidad se le presenta en forma global. Paulatinamente va diferenciándose del medio y distinguiendo los diversos elementos de la realidad, en el proceso de constituirse como sujeto. ⁽¹²⁾

Decroly basó su método justamente en el globalismo o sincretismo infantil. “Según Ovidio Decroly es importante tener en cuenta que no debe contraponerse la educación de las sensaciones a la de las percepciones. Lo acertado es lograr una estabilidad entre ambas “⁽¹³⁾

El niño preescolar se expresa, a través de distintas formas, con una intensa búsqueda personal de satisfacciones corporales; a no ser que esté enfermo, es alegre y manifiesta siempre un profundo interés y curiosidad por saber, conocer, indagar, explorar, tanto con el cuerpo como a través de la lengua que habla.

Toda actividad que el niño realiza implica pensamiento y afectos, siendo particularmente notable su necesidad de desplazamientos físicos. Sus relaciones más significativas se dan con las personas que lo rodean, de quienes demanda un constante reconocimiento, apoyo y cariño.

El niño no sólo es gracioso y tierno, también tiene impulsos agresivos y violentos. Se enfrenta, reta, necesita pelear y medir su fuerza, es competitivo. Negar estos rasgos implica el riesgo de que se exprese en formas incontables. Más bien se requiere proporcionarle una amplia gama de actividades y juegos que permitan traducir esos impulsos en creaciones.

El infante desde su nacimiento tiene impulsos sexuales y más tarde experimentará curiosidad por saber en relación a esto, lo cual no ha de entenderse con los parámetros de la sexualidad adulta sino a través de los que corresponden a la infancia; estos y otros rasgos se manifiestan a través del juego, el lenguaje y la creatividad. Es así como el niño expresa, plena y sensiblemente sus ideas, pensamientos, impulsos y emociones.

¹² S.E.P. Programa De Educación Preescolar .Programa de Actualización del Maestro. Septiembre de 1992. p. 17.

¹³ Cajita de Sorpresas. El niño y su mundo Vol. 4. Editorial Casa España. Edición 1985. p. 52

El niño preescolar es un ser en desarrollo que presenta características físicas, psicológicas y sociales propias, su personalidad se encuentra en proceso de construcción, posee una historia individual y social, producto de las relaciones que establece con su familia y miembros de la comunidad en que vive, por lo que un niño es un ser único.

El niño es una unidad biopsicosocial constituida por distintos aspectos que presentan diferentes grados de desarrollo, de acuerdo con sus características físicas, psicológicas, intelectuales y de su interacción con el medio ambiente.

IV. LA EDUCADORA COMO PROPICIADORA DE HABITOS ALMENTICIOS

A) La educadora y el programa alimenticio.

El éxito del programa relacionado con la salud, alimentación y seguridad infantil depende en gran parte de la educadora ya que ella es la persona clave que detecta las desviaciones de salud del niño: los observa cuidadosamente en su diaria inspección, sabe del niño que diariamente se le .confía aún más de lo que puede saber un especialista. "Si bien no está capacitada para diagnosticar una enfermedad y menos prescribir sobre ella, si podrá reconocer los síntomas de alguna dolencia". (14)

La maestra tiene a su cargo la tarea de tratar con los padres de los niños que tienen defectos físicos, mentales o perturbaciones emocionales o que, necesiten un régimen especial de des canso o alimentación, invitándolos a que consulten a un médico.

La función principal de la educadora es la de planificar los períodos de descanso, relajamiento, juego y trabajo; es responsable del clima emocional que reina en el aula cuyo efecto es fundamental en la salud de los pequeños.

Algunos pequeños llegan al Jardín de Niños con hábitos ya formados en su medio ambiente familiar, en relación con su salud, alimentación y seguridad. Otros han recibido una inadecuada atención médica debido a la pobreza o ignorancia de los padres. Otros no han consultado nunca a un dentista que les pueda informar que su alimentación afecta o perjudica el cuidado de sus dientes a la falta de alguna vitamina. Algunos presentan deficiencias nutricionales no sólo por la falta de vitaminas en su alimentación sino porque desconocen una dieta balanceada.

¹⁴ Matilde L. de González Canda, Beatriz Capizzano. Organización Docente, técnica, Administrativa;

En el Jardín de Niños es el lugar donde empieza la educación alimenticia y sanitaria, aunque hay niños que tienen conocimientos previos de su entorno familiar; el Jardín de Niños establece rutinas de descanso, higiene y alimento además de impartir la información necesaria para cambiar ciertos comportamientos.

La educadora deberá comenzar exigiendo se cumplan las normas más fundamentales de higiene: insistir en el aseo de manos, antes de comenzar las actividades de alimentación y reafirmar el hábito del cepillado de dientes, lavado de la cara y el baño diario. El término "Salud" deberá introducirse en forma concreta, con base en situaciones prácticas y diarias, en las actividades que se realicen con los niños en los proyectos de trabajo relacionando éstas con las prácticas o actividades sobre la alimentación.

B) Educación Alimenticia.

a) Recomendaciones alimenticias.

La educadora en el aspecto de alimentación y nutrición ha de tener en cuenta que ésta es una necesidad básica; y que el correcto hábito alimenticio que imparta a los alumnos lo complementará mediante experiencias y actividades diarias.

Será útil impartir ciertas recomendaciones acerca de la importancia que reviste el hecho de que la educadora comparta con los niños un momento de alimentación, como es la hora del refrigerio, y del valor emocional que representa para el niño que su maestra conviva con él durante ese momento. También debe propiciar el diálogo con el niño y decirle a través de éste lo que le ayuda a crecer más sano y fuerte para inducir en el niño un cambio alimenticio.

El propósito del refrigerio es el de satisfacer el apetito, aumentar las energías del niño y permitirle gozar de la convivencia. Como algunos niños comen en cantidades insuficientes, el refrigerio entre comidas es importante para satisfacer su apetito y no es perjudicial si se le proporciona una hora antes de la comida.

Es importante que tanto el momento de la hora de comer como el refrigerio sea un momento tranquilo en una atmósfera agradable que invite a la conversación y al relajamiento, sin exigencias acerca de la cantidad de alimento que el niño quiere ingerir.

En la problemática de la alimentación será útil dar a conocer ciertas recomendaciones a los padres de familia Como a las educadoras para hacer de la nutrición una parte dinámica realizando lo siguiente:

- Conversar acerca de la importancia que tiene el respeto de horario de las comidas.
- Crear un ambiente calmo y tranquilo.
- Ayudar a los niños a reconocer los alimentos que son más necesarios para su crecimiento.
- Ofrecer los alimentos en la forma más atractiva posible.
- Aceptar los percances y accidentes como algo natural.
- No apresurarlos, mostrándose flexible ante los gustos y rechazos de ciertos alimentos.
- Discutir con los niños la importancia de la correcta masticación.
- Insistir en el uso adecuado de las servilletas y hacerlos participar en las actividades que favorezcan la formación de hábitos en la medida de sus posibilidades.
- Ayudarlos y motivarlos en el uso de los cubiertos sin presiones o regaños.¹⁵

b) Proceso didáctico.

Aprovechando el juego dramático o simbólico, la educadora introducirá al niño hábitos alimenticios, ya que este juego permite al niño la oportunidad de expresarse dejando ver a través de éste sus aprehensiones, temores, agrados y costumbres.

¹⁵ Enciclopedia Práctica Preescolar. Organización docente, técnica y administrativa. Educación alimentaria, 1975. p. 38

La educadora puede valerse del juego para realizar una variedad de juegos simbólicos educativos como son el jugar al doctor, a la enfermera, a la comidita, a la casita, etc.; también puede hacer representaciones de títeres sobre las frutas, verduras, animales, etc., tratando de propiciar en el niño un conocimiento y un cambio en su alimentación que sea sana y nutritiva.

Es la educadora la encargada de planear y organizar las actividades en las que incluya la práctica alimenticia de acuerdo a los proyectos educativos que planee junto con los niños.

En los proyectos de trabajo se planean las actividades a realizar con el grupo y es en éstas donde la educadora puede propiciar el análisis, la observación, la investigación, las diferencias y semejanzas, las propiedades y características de los alimentos, si la actividad facilita o permite la introducción de la alimentación en los proyectos elegidos por el grupo.

También pueden utilizarse en las actividades de los proyectos las rimas y canciones relacionadas con los alimentos, frutas, verduras, etc., que sean atractivas para el pequeño y fáciles de aprender y sobre todo, que se haga la reflexión sobre el mensaje que éstas llevan consigo para dar a conocer a los niños un conocimiento o aprendizaje.

C) Acciones para detectar problemas alimenticios en los niños de edad preescolar.

La intervención del docente es muy importante para detectar y corregir, en la medida de lo posible los problemas sobre la rona la alimentación; frecuentemente están relacionados con el ingreso económico familiar insuficiente agravados por la carencia de información y orientación para la selección de los alimentos, así como por la falta de higiene en la preparación de los mis mas.

a) Observación.

La educadora a través de la observación diaria de los alumnos, puede notar ciertos rasgos y acciones en el niño que la ayuden a detectar algún problema con su alimentación tales como:

1. -Su estatura es menor que la del promedio de sus compañeros.
2. -Se ve más delgado en relación con los demás.
3. -El color de su piel, labios, lengua y parte interna de los párpados es pálido.
- 4.-Está decaído, desganado, somnoliento y muestra poco interés por las clases.
- 5.- Padece con demasiada frecuencia enfermedades infecciosas

Es importante que se oriente a la familia para que lleven a los pequeños a la Unidad de Salud, donde valorarán más precisamente el problema que afecta a su crecimiento y buen desarrollo.

b) Medición.

Actualmente la Secretaría de salud con ayuda de la Secretaría de Educación realiza una valoración nutricional a través de las educadoras midiendo a los educandos de los Jardines de Niños, mediante la medición periódica por medio de la cinta "CINDER".

La cinta "CINDER" consta de tres colores: amarillo, rojo y verde. Se utiliza para detectar problemas de nutrición en los niños menores de cinco años, fue elaborada y valorada por investigadores colombianos del Centro de Investigación Multidisciplinaria de Desarrollo Rural en 1979.

Esta cinta sirve para dar un diagnóstico rápido y objetivo; en preescolar se utiliza la medida de la circunferencia del brazo o perímetro branquial, es una de las medidas que sirve como indicador para detectar problemas nutricionales en el niño. Para medir el perímetro branquial del niño, de acuerdo con su edad, se usa la cinta branquial de acuerdo a los tres colores mencionados que significan:

VERDE.-	Bien Nutrido.
AMARILLO.-	En riesgo de desnutrición.
ROJO.-	Desnutrido.

La educadora, después de realizar la medición con la cinta "CINDER" a los niños que atiende, deberá registrar en qué estado se encuentra el niño; y dependiendo del color que cada uno tenga, tendrá que manifestarlo a los padres y enviar a una revisión medica a los niños que se encuentran en el color amarillo y rojo.

COMO USAR LA PULSERA O CINTA CINDER

- 1.- Pregunta la edad del niño en años y meses
- 2.- Busca la edad del niño en la cinta.
- 3.- Dobra la cinta hacia afuera de manera que se pueda ver la edad.
4. -Se mete la punta de la cinta en la ranura.
5. -Se toma el brazo izquierdo del niño y se mete dentro del anillo de la pulsera.
- 6.- Se coloca la cinta a mitad de la distancia entre el hombro y el codo cuidando que el brazo esté flexionado.
7. -Se jala la punta hasta que la cinta quede ajustada al brazo sin que la pulsera quede apretada o floja.
- 8.- Fijarse en el color que quede en la ranura que debe ser la parte de arriba o de abajo según la edad del niño.
- 9.- Se anota o registra el color al cual pertenece cada niño.

VERDE.- Bien nutrido, AMARILLO.- En peligro de desnutrición,
ROJO.- Desnutrido.

La cinta se usa por ambos lados para medir el perímetro branquial del niño de uno a seis años.

Lado 1:

La parte superior se usa para el niño de 12 meses a 1 año 11 meses (12 a 23 meses).

La parte inferior se usa para el niño de 2 años a 3 años 11 meses (24 a 47 meses).

Lado 2:

La parte superior se usa para el niño de 4 años a 4 meses 11 meses (24 a 59 meses).

La parte inferior se usa para el niño de 5 años 11 meses (60 a 71 meses).

c) Entrevistas a los padres de familia.

Otra de las actividades que realiza la educadora. es la de entrevistarse con los padres de sus alumnos al inicio del ciclo escolar y llenar un formato con preguntas relacionadas con sus hijos.

La Secretaría de Educación-proporciona estos formatos en los cuales se recopilan una serie de preguntas .relacionadas con el niño su nombre, fecha de nacimiento, nacionalidad, tipo de vivienda, número de familiares, enfermedades que ha padecido y su alimentación.

El punto de la alimentación se refiere a la forma en la que el niño se alimenta en su casa, si come bien o adecuadamente; la madre debe mencionar todo lo que el niño ingiere en sus alimentos o comidas, lo que le gusta, lo que le desagrada, lo que le ocasiona alguna molestia o indigestión.

Por lo general, en esta consulta o entrevista, las madres siempre responden que sus hijos comen bien y de todo, tales como carne, huevos, leche, verduras, etc.; aunque puede observarse a simple vista que miente, quizá porque su situación económica no le permite comprar gran variedad de alimentos que nutran a su hijo o por la comodidad que le brindan algunos alimentos enlatados o prácticos, o tal vez por descuidar a sus hijos en su alimentación, quizá también sea por pena es que responden con varias mentiras sobre la alimentación que realmente el pequeño ingiere en su hogar.

Por lo anterior, la educadora constantemente dialoga con las madres y cuestiona a los niños para detectar la realidad que existe en relación con los niños que atiende sobre su alimentación.

V. EXPLICACION DE LA METODOLOGIA

A) La alimentación como recurso para favorecer el desarrollo del niño. La presente investigación documental es el resultado de un proceso metodológico cuyo propósito fundamental es ampliar conocimientos y generar nuevos aportes a la práctica docente actual. Por medio de la investigación el hombre ha podido dar respuestas a interrogantes que han surgido a lo largo de la historia.

En la investigación se debe proceder en forma reflexiva y sistemática, ya que se busca ampliar el campo de conocimiento.

En la acción de investigar se requiere de métodos o procedimientos, para obtener satisfactoriamente informaciones importantes que amplíen, comprueben o modifiquen el conocimiento.

La finalidad de esta investigación es la de conocer y dar explicaciones lógicas del porqué de la falta de una inadecuada alimentación entre los elementos que integran el proceso enseñanza-aprendizaje.

Para realizar este trabajo se necesitó dedicar tiempo, esfuerzo y llevar una disciplina constante.

La elaboración se realizó como un proceso de aprendizaje continuo y se fueron presentando necesidades, motivos y causas importantes de análisis que originaron dicha problemática para dar la solución adecuada.

Con la elección del tema y el planteamiento, se buscó conocer los diversos factores que afectan el desarrollo natural de la alimentación dentro de la labor docente.

B) Análisis de la elaboración y desarrollo del presente trabajo.

La falta de una alimentación adecuada que existe en los salones de clases entre los elementos primarios que intervienen en el proceso educativo, nos han motivado a investigar las circunstancias y causas del hecho en el nivel preescolar, en donde la convivencia diaria con los educandos no puede darse plenamente, originando esto, la falta de interés y participación en alguna de las actividades escolares y extraescolares.

Esta inquietud nos ha llevado a investigar estas, diversas causas que motivan el problema planteado; pues, al conocerlas, pretendemos solucionar de alguna manera la situación problemática, siendo nuestro deber: profesional en la educación, el lograr optimizar la calidad en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Por lo consiguiente se elaboró un plan de acción, el cual nos permitió organizar en forma lógica y sistemática las actividades que se requirieron para la realización del marco de referencia. Esto nos condujo revisar el proceso en todas sus etapas antes de comenzar a desarrollarlo, y para hacer correcciones necesarias con el fin de obtener un mejor aprovechamiento.

Para esto recurrimos a diversas fuentes bibliográficas como: libros, revistas, folletos y todo documento en general que bien nos pudo servir para consultar.

Como primer paso, acudimos a diversas bibliotecas y centros de salud, buscando libros y datos que nos dieron información sobre el tema referido y al leer los contenidos de los mismos identificamos aquellos que se relacionaron directamente con el motivo investigado.

Con el material recopilado elaboramos fichas bibliográficas que nos sirvieron para la redacción posterior.

Este procedimiento nos fue muy útil, pues con todo ello pudimos reunir las condiciones para la realización de un buen trabajo.

Asimismo, consultamos varias revistas que contenían artículos relacionados con una adecuada alimentación y nos sirvieron para ampliar nuestro campo de referencia, así como para fundamentar el tema.

Con la información recopilada de los diferentes textos desarrollamos con mayor seguridad el propósito que nos habíamos trazado para aclarar las funciones del diálogo en la práctica Pedagógica.

Todo lo expuesto fue redactado con apropiada claridad para el mejor entendimiento de las personas que pudieran leerlo, y sobre todo, con el deseo de que les sea útil, en bien de nuestros queridos niños.

Al realizar este esfuerzo tuvimos la oportunidad de conocer más de cerca el problema que hemos mencionado con insistencia y al mismo tiempo, nos sirvió para analizar la situación que se presenta en nuestra práctica docente.

La evaluación constante de todo lo planteado, nos sirvió para mejorar la calidad educativa.

Aprendimos la importancia que tiene la investigación de determinados problemas que se presentan con frecuencia en la práctica docente.

Al evaluar esta obra pretendemos que a la alimentación adecuada en los grupos escolares se le de una necesaria importancia para mejorar el aprendizaje de los niños en su enseñanza.

El presente trabajo fue realizado bajo el asesoramiento de la c. Profa. Azurena Molina Malas, quien con su dedicación y preparación nos apoyó de una forma muy valiosa a clarificar ideas para el desarrollo del mismo.

CONCLUSIONES

Al culminar este trabajo de investigación y analizar la problemática, hemos llegado a la conclusión de que la alimentación es deficiente en los medios rural y urbano marginado y no llena los requisitos de una alimentación completa que nutria y contribuya a un buen desarrollo físico y mental.

Una de las causas que ocasiona esta situación, es que no existe una orientación en el hogar y se debe también a que el, mucho o poco dinero que se destina a la compra de alimentos no es convenientemente utilizado porque se desconocen los valores nutritivos de los alimentos, además de que se adoptan hábitos de consumo de los productos chatarra debido a la constante publicidad de los mismos.

En la edad preescolar se deben fomentar los hábitos alimenticios; ayudar a los educandos a aprender la importancia que re presentan los alimentos en su crecimiento haciendo hincapié de, aquellos que los ayudan a crecer- sanos, fuertes y con los cuales pueden desarrollar su inteligencia además cuidar su salud.

La salud depende del estilo de vida de cada individuo, por ello la función educativa de los docentes es la de inculcar en el niño hábitos y aptitudes permanente en el desarrollo de las actividades cotidianas, y constantes pláticas sobre la alimentación tanto a los infantes como a las familias para ampliar el conocimiento alimenticio de la comunidad escolar.

Los niños de edad preescolar desgastan muchas energías en sus actividades y juegos, por tal motivo necesita consumir alimentos nutritivos que lo ayuden a reponer las energías perdidas por el ejercicio.

Es de fundamental importancia orientar y concientizar a los padres de familia los alimentos nutritivos que les son útiles a sus hijos para su desarrollo físico, mental, y social. También se les debe indicar que el consumo de estos alimentos les permite tener mejor crecimiento y aprovechamiento en sus aprendizajes.

Dentro de la labor docente de las educadoras es la de respetar los lineamientos de los programas de trabajo y uno de éstos es la medición de la cinta "Cinder" que se realiza para detectar problemas en la nutrición de los alumnos, basándose en esta se canalizan a los niños que se sitúen en proceso de desnutrición dependiendo del color en que se ubique verde, amarillo y rojo; como se mencionó en el desarrollo del trabajo correspondiente a nutrido, en riesgo de desnutrición y desnutrido.

Cabe señalar que no se puede tener confiabilidad en la utilización de la cinta Cinder debido a que en varias ocasiones se ha podido constatar que aunque los niños se encuentren en el color verde o bien nutrido presentan problemas en su alimentación e incluso se les ha detectado anemia.

BIBLIOGRAFIA

EDICIONES OCEANO, Cajita de Sorpresas, Vol. IV, Editorial Océano, México, 1985. 128 p.

GONZALEZ, Canda, Matilda L. Enciclopedia Práctica Preescolar, Organización Docente, Técnica y Administrativa. Educación Alimenticia, Editorial Latina, Buenos Aires, 1979. 228 p.

GUIA para la promoción y cuidado de la salud del niño preescolar, México. 48 p.

JEAN, Piaget, Teoría de Aprendizaje, Guía de Trabajo, México.

PRACTICAS MODERNAS EN LA ALIMENTACION, Folleto Pediátrico Gerber, México. 17 p.

RAMOS, Galván Rafael, Alimentación Normal en Niños y Adolescentes, Manual Moderno, México, D.F. 1985. 52 p.

REY, Luis, Ciencias Naturales 3, Estudio de la Naturaleza, México, 1983. 206 p.

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA, Educación para la Salud en el Nivel Preescolar, México, 1993. 68 p.

Programa de Educación Preescolar, México, 1992.

Bloque de Juegos Actividades en el Desarrollo de los Proyectos en el Jardín de Niños, México, 1993.

Programa de Actualización del Maestro, México, 1992.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL, Desarrollo y Aprendizaje del Niño, Antología, México, 1986.

El Método Experimental en la Enseñanza de las Ciencias Naturales, México, 1991.
187 p.

Una Propuesta Pedagógica para la Enseñanza de las Ciencias Naturales, Editorial Fernández Editores, México, 1991,-398p.

Ciencias Naturales, Evolución y Enseñanza, Editorial Fernández Editores, México, 1991. 398p.

VEGA, Franco Leopoldo, Alimentación y Nutrición de la Infancia, Ediciones, Francisco Méndez, México, 1983. 228p.