

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**UNIDAD 071**

**UN PROGRAMA DE TRABAJO SOBRE ALIMENTACIÓN  
EN EL JARDÍN DE NIÑOS "JUAN DE DIOS PEZA" DE LA  
CONCORDIA, CHIAPAS.**

**T E S I N A**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**P R E S E N T A**

**ANGELA SOLIS GOMEZ**

**TUXTLA GUTIERREZ; CHIAPAS.**

**JUNIODE 1997**

# ÍNDICE

## **INTRODUCCIÓN**

### **CAPÍTULO 1 DESCRIPCIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO**

1.1 Delimitación y caracterización de la problemática

1.2 Justificación

1.3 Propósito general

1.3.1 Propósitos específicos

### **CAPÍTULO 2 MARCO CONTEXTUAL**

2.1 Características de la comunidad

2.2 Características del jardín de niños

2.3 Características del grupo

### **CAPÍTULO 3 MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

3.1 La educación preescolar

3.1.1 Antecedentes

3.1.2 Programa de preescolar

3.2 Desarrollo y crecimiento físico del niño

3.2.1 Estadística

3.2.2 ¿Qué es la nutrición?

3.2.3 Importancia de la nutrición

### **CAPÍTULO 4 PROGRAMA DE ACTIVIDADES**

4.1 Especificación del trabajo académico

4.1.1 Actividades realizadas

**Evaluación**

**Conclusiones**

**Bibliografía**

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo de Tesina en Modalidad de Informe Académico tiene como objeto conocer las causas y efectos de la mala alimentación en el jardín de niños y sus consecuencias, que directamente afecta a la comunidad escolar, de esta población de nombre, "Benito Juárez", Municipio de La Concordia, Chiapas.

Los cuidados de alimentación e higiene, deben iniciarse en el hogar y continuar en el jardín para cuidar la estructura interna y externa de la sociedad, ya que es una disciplina que debe ejercerse para aspirar a un mejor desarrollo del aprendizaje.

Al realizar las diferentes actividades es importante para enriquecer la enseñanza, aprovechar los conocimientos y los recursos naturales y sociales del entorno; para esto es necesario fomentar hábitos de higiene alimenticia para el buen desarrollo de cada una de las actividades.

Los fines que se tienen con la alimentación corresponden a la necesidad de conducir a los alumnos al mejoramiento de su salud evitando con ello las enfermedades infecciosas y a que estas alteran también su nutrición.

En este proyecto se plantean actividades realizables con la ayuda de médicos, padres de familia, maestros y alumnos en el cual hubo una participación adecuada de los padres de familia.

El trabajo está estructurado de la siguiente manera: El primer capítulo lo abarcan los diferentes aspectos que ayudan a precisar la delimitación del tema de la alimentación; para lo cual se realizaron entrevistas a padres de familia y observaciones realizadas a los niños, los puntos analizados fueron: La delimitación y caracterización de la problemática, justificación, propósito general y propósitos específicos.

El segundo capítulo está integrado por elementos relacionados al contexto donde fue realizado el trabajo, como lo son las características de la comunidad, su flora y fauna, las características del jardín de niños y las características del grupo.

El tercer capítulo lo conforman el marco teórico conceptual, el cual abarca los temas siguientes: La educación preescolar revisando sus antecedentes, la aplicación del programa de preescolar y su estructura; así como también el desarrollo y crecimiento físico del niño, revisando la parte estadística y aspectos relacionados con la nutrición.

Al final se presentan las conclusiones de la experiencia obtenida en la elaboración del presente trabajo donde se reflexiona sobre nuestra labor como educadoras.

## **CAPÍTULO 1 DESCRIPCIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO**

En el ciclo escolar de 1995-1996 y al realizar las entrevistas a las madres de familia de mi grupo y observaciones a los niños, pude percibir algunos problemas como son: el ausentismo escolar y la mala alimentación que fue la que más me llamó la atención, por que la padecen la mayoría de los niños; y este problema hace que estén propensos a varias enfermedades como son la gripe, la anemia, parásitos intestinales; también se observa en los alumnos mucha somnolencia sintiéndose desanimados y distraídos en la realización de sus actividades y con deseos de irse a sus casas por causas de hambre; afectando el proceso enseñanza-aprendizaje, tanto en la construcción del conocimiento lógico- matemático como en las acciones precurrentes a la lengua escrita.

### **1.1 Delimitación y caracterización de la problemática.**

El medio ambiente que a los niños rodea; esta formado por familias numerosas, en donde la mayoría de niños de cinco años ya tienen dos hermanos mas pequeños que él, y tres más grandes de edad. El padre no cuenta con trabajo fijo sino eventual y con un salario raquítico, inalcanzable para sacar adelante a cinco o seis hijos.

Otro de los factores que se observó es el de los malos hábitos en la alimentación de estas personas, ante las condiciones económicas, la madre realiza trabajos ocasionales y muy poco remunerados como lo son el lavar ropa para a portar ingresos a su hogar; desatendiendo así a sus hijos al no vigilar su alimentación y crecimiento. Llevándolos al jardín con alimentos chatarras; para los padres darles refrescos y sabritas es alimentarlos bien; esto lo tienen tan arraigado al grado de haberlo hecho costumbre.

La mala alimentación repercute en el proceso de enseñanza-aprendizaje; influyendo de gran manera ya que se debe de estar bien alimentado para tener las energías que el organismo requiere; pues sufre desgastes físicos y comiendo alimentos, como el pan blanco elaborado con harina refinada, misma que ha perdido todos los nutrientes del trigo con el proceso de refinación por lo que no se logra una buena nutrición en lo más mínimo.

En el proceso de enseñanza -aprendizaje la buena alimentación permite que los niños logren mayor atención y concentración en las actividades; sobre todo porque el organismo alcanza una mejor homeostasis, esto es un buen equilibrio en todas sus funciones, así mismo el cerebro se fortalece con las vitaminas y proteínas que contienen las frutas, verduras, carnes, leche, etc. Con ello las áreas y zonas cerebrales no pierden neuronas básicas para la comprensión, percepción, sensación y desarrollo de la inteligencia.

### **1.2 Justificación.**

Los educadores tenemos gran responsabilidad con la formación integral del niño y un factor importante lo es sin duda alguna la alimentación; que influye de gran manera en su desarrollo físico, mental y social, por lo mismo para que el niño crezca y se desarrolle adecuadamente, necesita energías y nutrimento.

El observar a los niños, durante el desarrollo de sus actividades diarias, su falta de ánimo y somnolencia que a su vez resta atención y rendimiento a las actividades que se realizan; me conducen a darle el verdadero y gran valor que tiene la alimentación balanceada para los pequeños, no resultó fácil enseñar a los padres de familia a crear hábitos de alimentación e higiene; pues junto a la mala alimentación encontramos aunada la poca cultura, desaseo y la pobreza en que viven, por lo que me di a la tarea de preparar tanto en el campo de la nutrición, como el de higiene y salud, de manera conjunta con autoridades del lugar e institución de salud pública; pláticas y cursos dirigidos a los padres de familia y alumnos en general, ya que la mala alimentación es grave, porque afecta grandemente y causa daños tanto biológicos como sociales; induciendo con ellos a un retraso en la adquisición del aprendizaje y de determinadas actividades.

Es por tal motivo que se deben de dar hábitos de higiene tanto personal como de alimentación; obteniendo con esto, buen funcionamiento del organismo y prevención de enfermedades, y favorecer así la asimilación de los conocimientos que el niño recibe; ya que la mala alimentación ocasiona bajo nivel de aprendizaje. Es por ello que se elaboró el programa de actividades para mejorar la alimentación y darle mayor importancia.

### **1.3. Propósito general**

Informar a los padres de familia del jardín de niños " Juan de Dios Peza" ubicado en la colonia Plan de Agua Prieta, municipio de La Concordia; la importancia que tiene la alimentación en el crecimiento y en el proceso enseñanza-aprendizaje; a través de un programa de actividades sobre alimentación.

#### **1.3.1. Propósitos específicos**

- A) Dar a conocer a los padres de familia el proceso de desarrollo del niño y su relación con la alimentación.
- B) Sensibilizar al personal del jardín sobre nuestra participación como agente socializador en la comunidad.
- C) Promover con el niño su cuidado físico, informándoles de los daños que ocasiona el consumo de alimentos faltos de higiene.

## CAPÍTULO 2 MARCO CONTEXTUAL

### 2.1 Características de la comunidad.

La colonia Plan de Agua Prieta, Municipio de La Concordia, Chiapas, tiene como límites al Norte con la cabecera municipal, La Concordia, al sur con Ámbar de Echeverría, al Oriente con la finca Santa Teresa, al Poniente con la finca El brillante.

Anteriormente ésta comunidad se llamaba Plan de Agua Prieta pero con el cambio de otros terrenos, actualmente se llama: Nuevo Plan de Agua Prieta, éste cambio se hizo porque CFE., construyó la presa La Angostura, abarcando los terrenos de la población y en reposición cambiaron de lugar dicha comunidad en otros terrenos.

La colonia Plan de Agua Prieta, es una comunidad poco extensa, con calles de terracería, contando con una población de 2,750 habitantes, se encuentra ubicada a orilla de la carretera que conduce a la cabecera municipal, con una distancia al Norte de 13 kilómetros; de acuerdo a la región, la principal actividad a la que se dedican los habitantes es la agricultura y la pesca; el tipo de terreno de ésta comunidad son planicies y laderas, con un promedio de 575 metros sobre el nivel del mar.

Su clima es cálido subhúmedo, con lluvias en el verano, el mes más caluroso es el de Abril, su temporada de lluvias se extiende del mes de Mayo a Octubre. Cuenta con los servicios de comunicación como son: autobuses de pasaje, autos particulares, bicicletas; televisión, radio y caseta telefónica.

En cuanto al tipo de vivienda existentes, predominan las de material de block, construidas por CFE., las de adobe y bajare con tejas de barro, láminas o cartón. Cada vivienda tiene 2 piezas que las comparten entre cocina, recámara y sala con pisos en su mayoría de tierra.

En lo referente a los servicios de seguridad pública, se cuenta con un consejo de vigilancia; comisariado, juez municipal y policías rurales; se cuenta también con siete



abarrotes pequeños, particulares y una CONASUPO con mercancías de primeras necesidades, dos carnicerías y un pequeño tendejón de frutas y verduras pero no logra satisfacer todas las necesidades de la comunidad. Cada tercer día, entran vendedores ambulantes de frutas y verduras.

La recreación social de la comunidad son 2 canchas de básquetbol, una de football, y un parque; todas las viviendas cuentan con luz eléctrica y agua potable por bombeo y por zonas, también cuentan con un panteón ejidal.

En lo que respecta a servicios sanitarios, el 60% de los habitantes cuentan con drenajes, el 30% cuentan con letrinas y el 10% al aire libre.

Cuenta con instituciones de salud; como el dispensario clínico en una casa particular atendido por una persona capacitada por el Centro de Salud Público, y una pequeña farmacia particular.

En lo que respecta a la educación, cuenta con un jardín de niños, una escuela primaria y una telesecundaria. El 25% de los habitantes cursaron el 2° grado de primaria, el 75% no sabe leer ni escribir. Sus costumbres son celebrar al Sr. de Esquipulas, San Isidro, La Virgen de Guadalupe y otros. Su feria es el 15 y 16 de Enero, celebran al Sr. de Esquipulas; también existen otras religiones como son: testigos de Jehová y pentecostés.

La extensión territorial que ocupa la localidad para sus habitantes es de 10 hectáreas, independiente de los terrenos para trabajar.

Flora y fauna.

FRUTALES: Mangos, naranjas, guayabas, papaya, marañón, jocote, cerecillo, almendra, higo, chicozapote.

MADERAS: Cedro, caoba, nogal, hormiguillo, huanacastle, brasil.

OLEAGINOSAS: Cacahuete, calabaza, fríjol, entre otros.

CÍTRICAS: Limón, lima, naranja, toronja, mandarina.

TINTORES: Bala de brasil, taray, bejuco.

PARÁSITAS: Pashtle y matapalo.

HIERBAS Y FLORES: Chaya, chipilin, verdolaga, acelga, lechuga.

AROMÁTICAS Y DE SABORES: Chile, hinojo, ruda.

TEXTILES: Maguey, palma, majahua.

VENENOSAS: Hongos, ortiga, calabaza de caballo y bejucos.

En lo que respecta a su fauna; se cuenta con armadillos, coyotes, zorrillos, tejón, tusa; también tiene diversidad de aves, reptiles, peces como la mojarra tilapia, bagre, charal, moluscos, almejas, caracol; diversidad de arácnidos e insectos como: avispas, cocuyos, comejen, moscos, luciérnagas.

## **2.2 Características del jardín de niños Juan de Dios Peza**

El jardín de niños antes mencionado se encuentra ubicado al Norte de la comunidad de Agua Prieta, municipio de La Concordia, Chiapas. Este jardín cuenta con dos aulas, dirección, baño de niños y niñas, una cancha y áreas verdes, una directora encargada, una educadora y una niñera.

El edificio escolar es una construcción de concreto con ventanales corredizos de cristal y puertas de metal laminado.

La institución cuenta con dos grados:

- Un 2do con 10 niñas y 8 niños      total = 18
- Un 3ro con 9 niñas y 10 niños      total = 19

El personal con que cuenta el jardín, está distribuido de la siguiente manera:

- Directora con grupo: Se encarga de la administración y control de la institución y también imparte la enseñanza en el 2do grado.
- Una educadora: imparte la enseñanza a los niños de 3er grado.
- Una afanadora que se encarga del aseo del jardín.
- Una cocinera: se encarga de preparar el desayuno de los niños.

Cuenta con los siguientes anexos:

- Dirección.
- Cocina.
- Patio cívico.
- Áreas verdes.
- Dos servicios sanitarios (niños y niñas).

El nombre que le designaron a éste jardín fue en honor al poeta y escritor mexicano Juan de Dios Peza (1852-1910) n. y m. en la capital, discípulo de Ignacio Altamirano; hizo poesía hogareña, bajo el influjo de Ismaelillo de Martí; autor de poesías como: Flores del alma, Poesías del hogar, Leyendas históricas tradicionales y fantásticas de las calles de México, Hojas de margaritas; comedias como: La ciencia del hogar. Obras en prosa: Memorias y Reliquias.

### **2.3 Características del grupo**

La relación entre la educadora y los niños es armoniosa ya que se les brinda seguridad y confianza durante la realización de las actividades diarias.

La relación entre los niños; he observado que aún no han superado la etapa del egocentrismo ya que nadie comparte sus materiales, aunque son amistosos entre sí.

La relación educadora- padres: La mayoría de los padres se interesan por la educación de sus hijos pero apoyan muy poco en la realización de las actividades.

Los recursos materiales con los que se cuenta dentro del plantel son los siguientes:

Crayolas y hojas blancas de desuso, resistol, plastilina, muñecos guiñol, juegos educativos, papel lustre y crepé.

Material de desecho: palitos, corcholatas, caracoles, hojas secas, piedras y revistas. Mensualmente los padres de familia aportan una pequeña cuota para el mantenimiento del jardín.

La relación entre maestro-alumno-directora, es importante, ya que la unión de todas las partes forman la institución; y la separación de una de ellas conduciría a un mal funcionamiento.

La educadora se encarga de guiar a los niños en la enseñanza, buenos hábitos y conocimientos que le ayudarán en el futuro.

El alumno tiene la función de asimilar los conocimientos, desarrollando habilidades guiados por la educadora.

La directora tiene la función de llevar a cabo la organización y supervisión de la institución en beneficio de la niñez.

## **CAPÍTULO 3 MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

### **3.1. La educación preescolar**

#### **3.1.1. Antecedentes**

Fue en Francia en donde se hicieron los primeros ensayos de las escuelas para párvulos. En 1769, Juan Federico Oberlín, fundó en la región de Vosgos; las llamadas "Escuelas de calcetas" destinadas a instruir a los niños de su distrito, de acuerdo al método de Comenio. En esa época las escuelas se abrían únicamente con fines caritativos. Oberlín se rodeó de verdaderas colaboradoras, las cuales formaron y prepararon a las "Conductoras de la infancia", nombre que el pastor Oberlín dio a las maestras. En el transcurso de la historia también ya se reunían a niños para su enseñanza.

En Holanda se crearon "Escuelas de juego"; y en Inglaterra las que se llamaban "Dame schools", debido a la idea de Robert Owen, que en su fábrica construyó una escuela para los hijos menores de sus trabajadores en 1816. Fue así como se formó la primera escuela para párvulos en Inglaterra.

En 1883, el profesor Manuel Cervantes Immaz, organizó la primera "Sala de párvulos", en la República Mexicana que funcionó en la escuela que dirigía; ahí estableció las bases para la educación natural, de acuerdo a las necesidades y tendencias del niño; y con ellas fundó el jardín de niños natural.

En 1886 se reconoció oficialmente el jardín de niños en nuestro país; como institución preparatoria antes de ir a primaria.

El 01 de Junio de 1903, se estableció en la calle de Paseo Nuevo (hoy Bucareli) el primer jardín de niños con bases Froebelianas, estaba dirigido por la profesora Estefanía Castañeda y se le puso el nombre de "Froebel". Al año siguiente se abrió el segundo jardín llamado "Enrique Pestalozzi" a cargo de la profesora Rosaura Zapata. De esta manera, en 1904 los jardines de niños quedaron definitivamente establecidos en México.

En 1917, según registra la historia de la Pedagogía funcionaban 200 jardines de niños en toda la República Mexicana, poco tiempo después, para Enero de 1925 se verifica la creación del primer jardín en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, dándole el nombre de "Federico Froebel" por ser el nombre que se le dio al primer jardín en la nación; hoy en día este jardín lleva el nombre de la profesora Estefanía Castañeda, en memoria de la primera maestra educadora que dirigió el primer jardín en el DF. pionera y precursora de la educación preescolar en México.<sup>1</sup>

### **3.1.2. Programa de preescolar**

Dentro del marco de transformaciones económicas, políticas y sociales que en México se han puesto en marcha, la educación se concibe como pilar del desarrollo del país; considerando necesario realizar una transformación del sistema educativo nacional para elevar la calidad de la educación. Con éste propósito se realizó el Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Preescolar plan 92, como documento normativo para orientar la práctica educativa de éste nivel. 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 su capacidad de expresión y juego, favoreciendo su proceso de socialización. Difícilmente podría el docente identificar su lugar como parte importantísima del proceso educativo si no posee un sustento teórico y no conoce cuáles son los aspectos más relevantes que le permitan entender como aprende el niño y cuál es su desarrollo.

La finalidad de esta fundamentación es puntualizar algunos elementos esenciales para acercarnos a la complejidad del desarrollo infantil en la etapa preescolar y a partir de allí a la estructura misma del programa, así como las opciones metodológicas que permiten su operación. La forma en que sea comprendido este programa, con la experiencia y creatividad será la que mayor resultado obtenga.

---

<sup>1</sup> SEP., Cuadernillo Informativo, 1970.

- **Objetivo del programa**

El objetivo general de éste nuevo programa favorece el desarrollo del niño, tomando como base las características propias de la edad; el objetivo principal será que el niño desarrolle lo siguiente:

- Su autonomía e identidad personal, requisitos indispensables para que progresivamente se reconozca en su identidad cultural y racional.
- Formas sensibles de relación con la naturaleza, preparándolo para el cuidado de la vida en sus diversas manifestaciones.
- Socialización a través del trabajo grupal y la cooperación de otros niños y adultos.
- Formas de expresiones creativas a través del lenguaje, de su pensamiento y cuerpo, lo cual le permitirá adquirir aprendizajes formales.
- Un acercamiento sensible a los distintos campos del arte y la cultura, expresándose a través de diversos materiales y técnicas.

### **Estructura del Programa**

Uno de los principios más importantes que fundamentan el Programa de Educación Preescolar, es el de la globalización, ya que constituye la base de la práctica docente y considera el desarrollo infantil como proceso integral, en el que los elementos que lo conforman (afectividad, motricidad, aspectos cognoscitivos y sociales), están relacionados uno del otro. Es así que el niño va relacionando su entorno natural y social presentándole la realidad de una manera global. Lentamente va comprendiendo los elementos de la realidad en su formación como persona.

Es de mucha importancia comprender que los niños tienen la necesidad y el derecho de jugar, ya que es a través del juego, que el niño se prepara para su educación futura, por lo cual la escuela primaria debe tener un seguimiento a la enseñanza impartida en el jardín de niños y retomar estas dos grandes necesidades; reflexionando el juego y el aprendizaje van relacionados entre sí.

Todas estas ideas conforman el programa a través de una organización por proyectos permitiendo en la teoría y práctica educativa, alternativas en el trabajo escolar, considerando utilización de espacio, mobiliario, material y tiempo.

Otro punto importante del proyecto es considerar que las actividades escolares deben preparar al niño a una participación democrática y cooperativa.

### **Contenidos.**

El Programa de Educación Preescolar está organizado por bloques los cuales se presentan organizados por juegos y actividades que permitan el desarrollo del niño: cada uno de ellos se relaciona con el tema abordado; ya que si no tienen los niños una alimentación adecuada, no asimilan satisfactoriamente cada una de las actividades que se realizan en los bloques.

- Bloque de juegos y actividades de sensibilidad y expresión artística. En este bloque se incluyen actividades relacionadas con: música, artes escénicas, artes gráficas y plásticas, literatura y artes visuales.
- Bloque de juegos y actividades psicomotrices, relacionadas con: imagen corporal, sensaciones, percepciones, estructuración espacial.
- Bloque de juego y actividades de relación con la naturaleza que son: ecología, salud, ciencia.
- Bloque de juegos y actividades matemáticas: clasificación, seriación, conservación de números.
- Bloque de juegos y actividades relacionadas con el lenguaje: lengua oral, lectura y escritura.

### **Desarrollo de Proyectos en Preescolar**

El surgimiento del proyecto como se dijo antes; surge del interés de los niños, ya que en la planeación general se plasman por escrito todas las propuestas que los niños van haciendo y la forma de desarrollar el tema, siendo la educadora únicamente una orientadora; posteriormente en la elaboración del friso y de acuerdo a lo planeado y escrito,



se estimula a los niños a que cada uno se exprese como ellos deseen (dibujos, recortes, modelado, etc.) dándoles libertad para escoger el material que ellos decidan para trabajar. La autoevaluación del grupo se realiza por medio de la observación promoviendo en ellos la reflexión de las actividades realizadas. El niño dentro del aula cuenta e interactúa con diversas áreas de trabajo como son:

Área de dramatización.- Se representan experiencias sobre el tema utilizando materiales con que cuenta el área, como son: muñecos, trastes, etc. Esta área también se utiliza en la evaluación del tema o proyecto.

Área de música.- En ella hay instrumentos musicales de percusiones, donde se canta y juega canciones y rondas sobre el tema, identifican instrumentos musicales, produciendo sonidos, altura y timbre.

Área de expresión gráfico plástica.- Esta se utiliza constantemente ya que en ella el niño interactúa diariamente en actividades de la elaboración del friso, expresión libre; donde el niño puede pegar, doblar, recortar, moldear, estrujar; y es por medio de estas actividades que el niño va adquiriendo conocimientos sobre coordinación, combinación, unir y separar.

Área de naturaleza.- En ella se utilizan piedritas, colección de hojas, palitos, etc.

Área de biblioteca.- Aquí se encuentran libros y revistas donde el niño obtiene datos sobre el tema (así como búsqueda de recortes para sus actividades).

Área de construcción.- En ella se encuentran cubos y retazos de madera, ensambles; los niños aquí clasifican y hacen seriaciones.

Organización del tiempo.- Se tiene un horario ordenado para algunas actividades a realizar con el grupo, pero siempre tomando en cuenta los intereses de los niños.

- Saludo (con rimas, canciones, muñecos digitales, de guante y guiñol).
- Calendario.
- Pase de lista.
- Actividad central.
- Jardinería.
- Educación física.
- Música y movimiento.
- Recreo.
- Autoevaluación y planeación.
- Despedida.

La evaluación que se realiza es para retroalimentar y para obtener datos sobre la marcha y pauta propuestas futuras para conocer sus logros y dificultades y así implementar las acciones necesarias, más no para calificarlos sino para enriquecer sus conocimientos.<sup>2</sup>

### **3.2. Desarrollo y crecimiento físico del niño**

El cambio físico no solo ofrece una mayor variedad de experiencias para el niño, sino que también cambia sus interacciones completamente con los padres, porque el aprendizaje del uso de la bacinica es la primera disciplina entre padres e hijos.

En la edad preescolar se dan dos formas de crecimiento; desarrollo físico y desarrollo psicológico.

- Los niños de 5 años pesan en promedio, 16 Kg., y alcanzan una estatura de 97 cm., esto puede variar de la complexión que tenga el niño.
- Se puede observar que pide más alimento que antes, a la par que establece este ciclo de crecimiento, se nivela su alimentación.

El cambio físico es la fase más interesante del desarrollo del niño; porque se origina desde el exterior, considerando importante su cuerpo y sus cambios; el niño cuando no gatea principia a explorar y manipular objetos que están a su alcance, conociéndolos por sí solo.

En el momento del nacimiento los huesos del bebé son blandos y algunas partes de su cuerpo no tienen huesos, como las fontanelas en donde el cráneo no ha cubierto al cerebro, y a medida que el hueso crece cubriendo los vacíos, las partes blandas desaparecen.

Durante los primeros dos o tres años existe un rápido crecimiento porque el niño de 2 años tiene una estatura correspondiente a casi la mitad de la que tendrá cuando crezca completamente.

En los dos primeros años de vida, la habilidad de los niños es cada vez mayor, desde el momento en que el preescolar lanza y atrapa una bola nos damos cuenta del principio de adquisición de nuevas habilidades, porque es capaz de levantar la barbilla al estar acostado trata de ponerse de pie, se sienta, da sus primeros pasos, camina sólo, sube y baja escalones con ambos pies, manipula con manos y pies; porque todas estas actividades están estrechamente ligadas con el desarrollo de huesos y músculos.<sup>3</sup>

### **3.2.1. Estadística**

La nutrición al igual que otros factores es un condicionante de la salud humana, la tasa de mortalidad preescolar se puede considerar como un indicador indirecto del estado de nutrición de la población, porque al analizar las causas de muerte, se encuentra en alguna de ellas, una estrecha relación con deficiencia en la nutrición.

En 1933 el 13.0 % de las defunciones, correspondió a menores de 5 años, la tasa de mortalidad fue de 544.23 por 100.000, y las diez principales causas de defunciones fueron: enfermedades infecciosas intestinales, sarampión, neumonía, influenza, deficiencias de

---

<sup>2</sup> SEP., Libro de educación preescolar, 1992.

<sup>3</sup> Bee Helen Paíz, Crecimiento físico, Pág. 289.

nutrición, tosferina, bronquitis crónica, enfisema, asma, anemia, infecciones respiratorias agudas; según el estado de nutrición la prevalencia de la desnutrición en 1993 fue de 45.1 de cada 100 niños censados; este promedio de talla de los niños catalogados con la talla normal.

La situación descrita se traduce en la salud del escolar al encontrar dentro de las primeras causas de la mortalidad, a las enfermedades de tipo respiratorio (como son influenza, neumonía, bronquitis), aparato digestivo (parásitosis, infecciones intestinales), fiebres eruptivas como el sarampión así como deficiencias de la nutrición y anemias; todas ellas relacionadas con el deterioro de su condición nutricional.

### **3.2.2. ¿Qué es la nutrición?**

Son las satisfacciones a las necesidades alimenticias y constituyen la base de actividad en el adulto y del crecimiento del niño.

Los principales indicadores de este nivel de vida son: el valor de la ingesta diaria de calorías que le proporcionan los alimentos que consumen y el grado de proteínas de origen animal que contiene su dieta habitual.

La satisfacción de las necesidades aumentan las energías y deben procurar alimentos de bajo costo y variados y lo más recomendado serían los cereales como: el maíz, el trigo y leguminosas como el frijol, lentejas y garbanzos. Hay que eliminar farmacéuticos; su uso no se justifica por su costo y porque no cubren las necesidades del nutrimento limitante más importante que es la energía, las únicas excepciones serían la deficiencia de hierro.<sup>4</sup>

### **3.2.3. Importancia de la nutrición.**

Los aspectos dietéticos son muy importantes, a la edad de dos años la alimentación se constituye por desayuno, comida y cena. La dieta normal para niños de 3 a 14 años debe tener por lo menos el 75% de proteínas, de procedencia animal y el resto de los cereales, grasas, mantequilla, aceite de oliva, etc.; las vitaminas de las frutas, carnes, huevos y leche.

---

<sup>4</sup> Graviotto, Cuaderno de nutrición No. 7, Academia Nacional de Ciencias.

Las dietas para los niños mayores de 3 años, son los mismos alimentos pero en mayores proporciones al fin de completar las 2,550 calorías que requiere el organismo en esa edad; los menús para los pequeños menores de 2 años y medio, que todavía no cuentan con todas las piezas dentarias de la primera dentición, el régimen alimenticio es "La dieta blanda", para los niños mayores de esta edad a los 3 años, es la siguiente:

Desayuno: Leche hervida, 2 cucharadas de avena, una ración de 15 grs. de azúcar o mermelada, un huevo, una rebanada de pan integral con una cucharadita de mantequilla, una ración de zapote prieto o papaya.

Comida: Un platito de sopa de pastas, una onza de consomé de carne, una ración de 30 grs. de pollo, carne o jamón, una papa pequeña, 50 grs. de verduras cocidas, 3 cucharaditas de mantequilla, una rebanadita de pan con 2 cucharadas de mermelada, 120 mls. de jugo de frutas.

Cena: Una taza de leche hervida, una rebanada de pan con una cucharadita de mantequilla.

Dieta para niños de 4 a 6 años:

Desayuno: Un cuarto de leche hervida, 2 cucharaditas de cereal de avena, una cucharadita de azúcar o mermelada, una rebanada de pan con mantequilla y una fruta.

Comida: Un plato de sopa de pasta, 50 grs. de carnes o bistec, una papa pequeña, un tomate, un platito de lentejas con 4 cucharadas de mantequilla, una tortilla o pan integral, 4 cucharadas de mermelada, una manzana o plátano.

Cena: Una taza de leche hervida con atole y 4 cucharadas de azúcar, un huevo y verduras, una rebanada de pan con mantequilla y una rajita de chile.

Es de gran importancia tener conocimientos sobre la alimentación a que están sujetas las personas, ya que las peculiaridades de la alimentación, influyen en la fisonomía social, antropológica y cultural de un pueblo.

Uno de los niveles de vida para juzgar el desarrollo de alguna comunidad es el de la alimentación a que está sujeto el individuo y consecuentemente como anteriormente decimos; que el estado de nutrición de sus habitantes, y sobre todo, los niños en edad preescolar y las madres gestantes, son los grupos más vulnerables.

El promedio de calorías que necesita un adulto es de 3,000 y en preescolar 1,200 a 1,500. El consumo de proteínas en el preescolar es de 32-40, las 2 terceras partes de ellas de origen animal. La leche y sus derivados son de mucha importancia en la alimentación de los lactantes.

Desde hace varios años, se han realizado innumerables encuestas nutriológicas en áreas urbanas y rurales, muchas de ellas en población infantil en todo el mundo.

Las diferencias de alimentación, en la mayor parte del país se hace ver en la nutrición de los niños, precisamente por su intenso proceso de desarrollo y crecimiento; estas deficiencias son más acentuadas entre los niños de comunidades rurales.

Área rural	maíz	fríjol	carne	huevo	arroz	
Área urbana	maíz	fríjol	carne	huevo	leche	arroz

El proceso de crecimiento y el estado de salud depende en gran parte de la nutrición. Nutrición y alimentación están íntimamente relacionados y deben guardar un perfecto equilibrio cuando éste se pierde o altera, origina desnutrición u obesidad.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> P. Valenzuela y J. Marquetz, Manual de pediatría.

Descubrir la abundancia de la naturaleza fue un proceso lento durante casi 2 millones de años que lleva el hombre desde su aparición. Quizá hacia 750.000 años a. c. dominó el fuego y alrededor de 400.000 empleó con certeza los alimentos que la naturaleza le proporcionaba para cocinarlos y satisfacer así sus necesidades.

Por ese entonces usa han hachas y lanzas de caza para asegurar su abasto; posteriormente el arco y la flecha le dieron mayor protección en la caza.

Las maneras en que el hombre altera conscientemente sus alimentos, puede resumirse en la historia de estos tres productos alimenticios fundamentales: trigo, carne y maíz. Todo en la historia se inicia con un antepasado silvestre sometido a control del hombre en un lugar y momento determinado.

El hombre primitivo tomaba sus alimentos de donde podía encontrarlos, era un recolector casual de plantas alimenticias, cazador errante y buscador de carroña. La producción de alimento se inició independientemente en varios lugares y diferentes momentos. Los sitios más antiguos descubiertos, se encuentran en parte de Asia Suroccidental.

Así fue que con el tiempo el esfuerzo humano, la necesidad y la variedad de productos alimenticios aumentaban constantemente conforme el hombre domesticaba animales y cultivaba plantas alimenticias.<sup>6</sup>

La desnutrición; donde existe una deficiencia del aprovechamiento de alimentos nutrientes; como en varias comunidades donde prevalecen y se caracterizan por registrar elevados índices de enfermedades infecciosas, parásitosis intestinales, peso y tallas bajas en sus habitantes.<sup>7</sup> El Dr. Graviotto; plantea que el problema de la desnutrición infantil es indicador del mal funcionamiento de una sociedad, porque los factores de producción, consumo y aprovechamiento de alimentos no son suficientes.

---

<sup>6</sup> Helene Mitchell, La alimentación, Pág. 90.

<sup>7</sup> J. Marquetz, Manual de pediatría, Pág. 130.

Los alimentos son fuentes de nutrimentos y también es el elemento por el cual el niño se inicia en la vida a través de la madre; se incorpora a la sociedad y es a través de este caso que se estructuran los estudios de las diferentes facetas del desarrollo del sistema nervioso central y la integración social.

La falta de una buena alimentación produce un grave daño biológico y social en la persona que la padece y la induce a un retraso en la adquisición de determinadas habilidades.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Graviotto, Cuaderno de nutrición, Academia Nacional de Ciencias.



## CAPÍTULO 4

### 4.1 Especificación del trabajo académico

#### PROGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	FECHA	HORA	ÁMBITO DE REALIZACIÓN
1. Reunión general con padres de familia para darles a conocer las actividades que se realizarán sobre el tema de la “desnutrición”.	16-04-96	10 a 11 A. M.	Salón de clases
2. Reunión con la autoridad de la comunidad.	17-04-96	11 a 12:30 A. M.	Casa ejidal
3. Pesar y medir a todos los niños del jardín para detectar su bajo peso.	22-04-96	10 a 12 A. M.	Salón de clases
4. Informar a los padres de familia mediante una reunión, qué niños se detectaron con bajo peso.	23-04-96	11 a 12 A. M.	Salón de clases
5. Entrevista a los padres de familia sobre la alimentación que le proporcionan a sus hijos, que resultaron con bajo peso.	29-04-96	11 a 12:30 A. M.	Salón de clases
	02-05-96	11 a 12:30 A. M.	Salón de clases
6. Visitas domiciliarias para verificar la información dada por los padres de familia.	06-05-96	9 a 10:30 A. M.	Hogares de los niños
7. Plática con padres de familia para orientarlos sobre los alimentos que deben consumir los niños para su aumento de peso.	07-05-96	9 a 10:30 A. M.	Hogares de los niños
	14-05-96	12 a 1 P. M.	Salón de clases
8. Citar a las madres de familia para proporcionarles recetas de alimentos elaborados con soya.	15-05-96	10 a 11:30 A. M.	Salón de clases
9. Preparar alimentos de soya con las madres de familia para que	20-05-96	12 a 1:30 P. M	Salón de clases

se den cuenta de la preparación.			
10. Reunión con los niños, pláticas por un odontólogo para explicarles las causas que originan la caries y el por qué no deben consumir alimentos chatarra.	22-05-96	12 a 1:30 P. M.	Cocina del jardín
	23-05-96	12 a 1:30 P. M.	Cocina del jardín
11. Proyección de vídeo sobre el tema de la desnutrición.	27-05-96	10 a 12 A. M.	Salón de clases
12. Elaborar volantes con mensajes para evitar el bajo peso de los niños.			
13. Proyección de video sobre los alimentos que se deben consumir.	28-05-96	10 a 11 A. M.	Salón de clases
14. Reunión con padres de familia para orientarlos, cada qué tiempo deben desparasitar a sus hijos.	06-06-96	10 a 12 A. M.	Salón de clases
15. Realizar la desparasitación de los niños del jardín con la autorización y apoyo de los padres de familia.	07-06-96	10 a 11:30 A. M.	Salón de clases
	10-06-96	10 a 11 A. M.	Salón de clases
16. Hacer carteles sobre la desparasitación con la colaboración con los padres.	12-06-96	9 a 10:30 A. M.	Salón de clases
17. Acomodar todos los carteles que se elaboraron con la colaboración de los padres de familia.	13-06-96	9 a 10:30 A. M.	Salón de clases
18. Elaborar un periódico mural con el apoyo de los padres de familia, sobre la desnutrición.	18-06-96	10 a 12 A. M.	Salón de clases
19. Pláticas sobre el manejo de alimentos balanceados para los niños que resultaron con bajo peso.	20-06-96	10 a 12 A. M.	Salón de clases
	25-06-96	10 a 12 A. M.	Salón de clases
	27-06-96	10 a 11:30 A. M.	Salón de clases

#### **4.1.1. Actividades realizadas**

1.- En una reunión con los padres de familia, se les informó la importancia de la alimentación en la escuela y en sus hogares y lo que ocasiona si no se lleva debidamente. Les hablé de la importancia de elaborar los alimentos con higiene y que éstos sean ricos en proteínas, y les pedí que participen junto con nosotros en diversas actividades a realizar, se mencionó que la alimentación repercute en el aprendizaje de los niños; y llegamos al acuerdo de lavar bien los alimentos antes de prepararlos y hervir el agua de tomar ya que esto es de suma importancia para la salud.

Actividades a realizar:

- 1.- Lavar bien frutas y verduras.
- 2.- Usar agua hervida para tomar.
- 3.- Lavar bien los recipientes para cocinar.
- 4.- Lavarse las manos al preparar los alimentos.
- 5.- Desparasitación de los niños.

El propósito de estas actividades es para hacer que los padres tomen conciencia de lo importante que es llevar una alimentación adecuada porque se ve reflejada en el aprendizaje y la falta de ella afecta el desarrollo físico-motor, emocional-social y moral de los niños.

2.- En una plática con la autoridad ejidal efectuada en la casa ejidal se solicitó la colaboración de la autoridad del lugar quien posteriormente nos facilitará una TV. y video para exhibir una película sobre el tema. El mayor problema fue que no acudieron los padres de familia; les mencioné de que forma sería su participación, les hice ver el propósito de la importancia de la alimentación, les expliqué que ellos como padres de familia y nosotros como maestros trabajando conjuntamente lograremos beneficios de gran provecho.

3.- Se realizó una reunión con la directora del jardín de niños "Juan de Dios Peza". La finalidad de ésta sesión, es conocer en qué condiciones alimenticias se encuentran los niños; para esto se utilizó un instrumento de medición que consiste en una fajilla de medidas conteniendo tres colores: El rojo significa desnutrición, amarillo prevención, el verde normal; ésta faja se coloca alrededor del brazo del niño marcando el color en que se encuentra.

4.- En otra reunión se informó a los padres de familia los resultados obtenidos con los niños y las consecuencias que ocasiona la desnutrición, de las enfermedades a las que están propensos y los cuidados que deben de tener con la higiene en sus alimentos para evitar así la parásitosis que mucho afecta su estado de ánimo y aprendizaje.

5.- A través de una reunión. Se citó a los padres de familia para realizar la entrevista sobre la alimentación de sus hijos; obteniendo los siguientes resultados: La mayoría de las madres dijeron que en el desayuno les dan café, frijolitos y a veces lo dejan porque les da nauseas.

6.- Se realizaron visitas domiciliarias para seguir con la entrevista a los padres que no se presentaron y al mismo tiempo se observaron similares respuestas de los demás padres de familia acerca de su bajo ingreso económico.

7.- En la información dada a los padres de familia se les exhortó a que alimenten a sus hijos con alimentos ricos en proteínas y de fácil adquisición en la comunidad; como lo son los derivados del maíz, como atole con leche, tortillas, frutas y legumbres para evitar la desnutrición.

8.- En la actividad del día, se les proporcionó a todas las madres de familia, recetarios conteniendo recetas de alimentos elaborados con soya; el único problema presentado fue que entre los padres de familia la mayoría no sabe leer.

9.- Preparación de alimentos elaborados con soya, con la colaboración de las madres de familia, se formaron equipos con determinado números de mamás, para poder elaborar los distintos recetarlos y así poder obtener los conocimientos necesarios; un grupo se encargó de elaborar carne de soya, otro leche, otro tortillas. Las madres de familia les parecieron sencillas y fáciles de preparar y se comprometieron también a guisarles a sus niños los paquetes de soya que por parte del DIF se les da quincenalmente para ayudarlas.

10.- En la actividad del día se contó con la presencia de un Odontólogo, el cual les explicó a todos los niños las causas que originan la caries, la forma correcta de cepillarse, se les orientó por medio de láminas que fueron muy bien comprendidos a su edad.

También se les obsequió a cada niño, so brechos de fluoruro para evitar las picaduras.

11.- En ésta actividad se les presentó a todos los niños una película en video, conteniendo información sobre la importancia del agua y sus diferentes estados como son: líquido, sólido y gaseoso, comprendiendo también que de hemos de hervirla para poder tomarla y evitar enfermedades infecciosas.

12.- Elaboración de volantes; se repartieron volantes a todos los padres de familia con orientaciones para prevenir la desnutrición, así como también se les informó acerca de una alimentación balanceada para lograr que sus niños recuperen su peso y lograr así un sano desarrollo.

13.- Proyección de película en video, a los padres y alumnos, conteniendo orientaciones acerca de la forma de lograr una mejor alimentación con recursos disponibles; y al término de ésta proyección se comprendió que la base de una alimentación adecuada es incluir alimentos de los tres grupos en las 3 comidas, mismos que proporcionan energías, proteínas, vitaminas y minerales.

14.- Conferencia general con padres de familia; se les recomendó también de que no olviden incluir frutas, cereal y agua preparada para su refrigerio de media mañana o media tarde, también sobre el lavado de las manos antes de consumir alimentos y después de ir al baño.

15.- La enfermera del centro de salud informó a padres y niños cada qué tiempo es recomendable la desparasitación; también se les dio un desparasitante antes del desayuno escolar, esto con la autorización de padres y directora del plantel.

16.- Elaboración de carteles sobre desparasitación, contando con la colaboración de los padres de familia y con recortes de los niños llevando mensajes para hacer crecer el interés por otros padres de la comunidad.

17.- Pegado de carteles en diversas áreas del jardín y en los principales lugares de la comunidad con el propósito de que los mensajes en ellos escritos lleguen a otros padres.

18.- Elaboración de periódico mural; los padres de familia trabajaron con mucho entusiasmo plasmando puntos importantes con la estrategia de dibujos llamativos, acerca de la importancia de la buena alimentación y las medidas de higiene que debemos tener. Los mensajes fueron fácilmente comprendidos por niños y adultos que comentaban sobre el tema.

19.- En la reunión con padres de familia, nuevamente se recalcó la importancia de llevar una dieta balanceada, con alimentos que pueden adquirir fácilmente; los temas fueron desarrollados con la colaboración del Dr. Jesús Estrella quien expuso los temas explicando los trastornos y enfermedades que se derivan de una mala alimentación, las cuales se resuelven con tratamiento adecuado, administrando la vitamina específica. Todos estos mensajes fueron ampliamente comprendidos por todos los padres asistentes.

### **Evaluación**

Con la culminación de todas estas actividades se observa que los padres de familia hicieron conciencia de lo indispensable que es una buena alimentación tomando en cuenta, todas las orientaciones que se les dio.

En lo que respecta a los niños, se ve que prestan mayor atención en la realización de sus actividades, ya no presentan molestias ocasionadas por parásitos y muestran higiene en su persona y en los alimentos que consumen dentro y fuera del jardín; observándose con esto, que hubo asimilación de cada una de las actividades del programa.

Los padres de familia, también dieron sus puntos de vista llegando a la siguiente conclusión: Que han observado en sus hijos un cambio considerable en el mejoramiento de sus actividades escolares, por ejemplo: recortado, pegado, coloreado, realizándolo mejor y en menos tiempo, ya que están más atentos en la realización de ellas. También expresaron que actualmente tienen más cuidado en su higiene al elaborar sus alimentos; hirviendo el agua para beber y lavando bien las frutas y verduras que consumen. Expresaron también que actualmente le dan más importancia a la soya que les otorga gratuitamente el DIF ya que conocieron las diferentes formas de prepararla y cocinarla, elaborando un platillo muy nutritivo y económico.

Es por eso que se hace necesario el trabajo con padres para guiarlos y orientarlos en aspectos relacionados con la alimentación de la familia, y especialmente en el niño preescolar.

## CONCLUSIONES

Del producto del trabajo realizado, pudo observarse que las condiciones de alimentación que prevalecen en el jardín de niños "Juan de Dios Peza", afectan de gran manera a cada uno de los niños y la mayoría de padres de la comunidad han comprendido que una alimentación inadecuada conduce a un estado de ánimo desfavorable el cual afecta su desarrollo y aprendizaje.

En este contexto se considera de gran importancia que una vez detectada esta situación problemática se procure desarrollar una planificación conjuntamente entre el personal docente y padres de familia, sobre algún programa específico que ayude a corregir anomalías detectadas como son:

- El bajo peso en los niños.
- Baja estatura.
- Somnolencia y falta de interés en la realización de actividades.
- Falta de higiene en la preparación de los alimentos que se consumen en los hogares, así mismo observamos que la mayoría de los niños padecen de parásitosis intestinal.
- La ausencia de orientación y de recursos económicos es el factor determinante en la dieta diaria de los habitantes.

Desde el contexto del trabajo realizado es posible plantear que el jardín de niños y la función docente que en ella se desarrolla es un factor educativo de fundamental importancia que tiene propósitos de formación de hábitos y valores adecuados, que requieren los sujetos para la sociedad actual y es este proceso formativo donde el docente es base fundamental para promover mejores actividades, comportamientos y hábitos alimenticios.

Importancia continuar con los desayunos escolares; ya que éste programa beneficia bastante a la población infantil regulando su estado de ánimo y hábitos alimenticios y la higiene de sus alimentos.



## BIBLIOGRAFÍA

BEE HELEN, Crecimiento físico, editorial Paíz, 1981.

GRAVIOTTO, Cuaderno de nutrición No. 7, Academia Nacional de Ciencias.

GRAVIOTTO, Cuaderno de nutrición No. 5, Academia Nacional de Ciencias.

HELENE MITCHELL, La alimentación.

P. VALENZUELA, J. MARQUETZ, Manual de pediatría.

SEP., Cuadernillo informativo, editado en 1970.

SEP., Libro de educación preescolar, editado en 1992.

SEP., Programa de Educación Preescolar, México 1992.

