



LA ALIMENTACION DEL PREESCOLAR, UN
MEDIO DE COMUNICACION NO VERBAL

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN EDUCACION
P R E S E N T A
FABIOLA GUADALUPE RAMOS TORRES

DIRECTORA DE TESIS: MONICA DEL VALLE BEJAR

**DICTAMEN PARA EL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

MÉXICO, D.F., A 3 DE MAYO DEL 2000 .

**C. PROFR. (A) FABIOLA GUADALUPE RAMOS TORRES
P R E S E N T E .**

EN MI CALIDAD DE PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN DE ESTA
UNIDAD Y COMO RESULTADO DEL ANÁLISIS REALIZADO A SU TRABAJO
TITULADO:

**"LA ALIMENTACION DEL PREESCOLAR, UN MEDIO DE COMUNICACION
NO VERBAL"**

OPCIÓN: T E S I S

A PROPUESTA DEL ASESOR (A) PROFR. (A) MONICA DEL VALLE BEJAR,
MANIFIESTA A USTED QUE REÚNE LOS REQUISITOS ACADÉMICOS
ESTABLECIDOS AL RESPECTO POR LA INSTITUCIÓN.

POR LO ANTERIOR SE DICTAMINA FAVORABLEMENTE SU TRABAJO Y SE LE
AUTORIZA A PRESENTAR SU EXAMEN PROFESIONAL, DE LA LICENCIATURA EN
EDUCACION PLAN '94.

**ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"**


**PROFR. MIGUEL ANGEL IBARRA HERNANDEZ
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN DE LA
UNIDAD UPN-094 D.F. CENTRO**


**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 094
D. F. CENTRO**

MAIH/MLBG/mzs

INDICE	Pág.
INTRODUCCIÓN	II
MARCO SOBRE EL CUAL SE BASA LA INVESTIGACIÓN	IV

CAPÍTULO I. UN RECORRIDO A LA HISTORIA DEL MÉXICO ANTIGUO

1.1	NUESTRO COMIENZO COMO SOCIEDAD	1
1.2	MESOAMÉRICA Y LA PRESENCIA OLMECA	2
1.2.1	ECONOMÍA	2
1.2.2	ORGANIZACIÓN SOCIAL	2
1.3	TEOTIHUACAN: EL COMIENZO DE LA CIVILIZACIÓN URBANIZADA	3
1.3.1	UBICACIÓN	3
1.3.2	EDIFICACIONES	3
1.3.3	ORGANIZACIÓN SOCIAL	4
1.4	LA CIUDAD FLORIDA: EL GRAN MEXICO-TENOCHTITLAN	4
1.4.1	ECONOMÍA	5
1.4.2	ORGANIZACIÓN SOCIAL	5
1.5	EL MERCADO : UN LUGAR DE COMUNICACIÓN Y ENCUENTRO PARA LA COMUNIDAD	6
1.6	EL ALIMENTO PREHISPÁNICO: UN ASPECTO CULTURAL Y SOCIAL PARA DISFRUTAR	7
1.6.1	CREATIVIDAD, HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS DE TRABAJO EN LA COCINA	9
1.6.2	EL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS: UNA CUESTIÓN DE HÁBITOS, RESPETO, PODER Y EDUCACIÓN	9

CAPÍTULO II EL CUERPO HUMANO: UNA MARAVILLA DE LA NATURALEZA

2.1	EL HOMBRE Y SU CUERPO	11
2.2	LA NUTRICIÓN Y LOS NUTRIENTES UN CONOCIMIENTO CLAVE PARA MANTENER LA BUENA SALUD	12
2.2.1	CRECIMIENTO Y ALIMENTACIÓN	14
2.3	ALIMENTACIÓN EN EL PRIMER AÑO DE VIDA	15
2.3.1	LA ABLACTACIÓN SE INICIA	15
2.3.2	EL NIÑO DE DOS AÑOS: UNA ETAPA DIFÍCIL EN LA ALIMENTACIÓN	16
2.3.3	LA ALIMENTACIÓN, UN LADRILLO IMPORTANTE PARA EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DEL NIÑO PREESCOLAR	17

2.4	LA AFECTIVIDAD Y EL ALIMENTO, UNA DUALIDAD INDISPENSABLE PARA UN BUEN DESARROLLO DEL NIÑO	17
2.5	ÓRGANOS Y FUNCIÓN INTERNA: LOS GRANDES ACTORES IMPERCEPTIBLES	18
2.6	LOS NUTRIENTES, ORIGEN Y COMPOSICIÓN	22
2.7	CARACTERÍSTICAS DE UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN	23
2.7.1	ALGUNOS CONSEJOS PARA QUE EL NIÑO PREESCOLAR APRENDA A COMER	24

CAPÍTULO III EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL UNA EXPERIENCIA VIVA EN EL ROSARIO CASTELLANOS

3.1	EL MARCO LEGAL, UN PRINCIPIO JUSTO Y UN DEBER COMUNITARIO A LA MUJER Y EL NIÑO	25
3.2	ANTECEDENTES DE LA EDUCACIÓN INICIAL EN MÉXICO	25
3.3	ANTECEDENTES PARTICULARES DEL "ROSARIO CASTELLANOS"	28
3.3.1	BREVE DESCRIPCIÓN DEL EDIFICIO	29
3.3.2	ORGANIZACIÓN, SERVICIOS Y PERSONAL: UNA POBLACIÓN DISPONIBLE ANTE LA INFANCIA	29
3.3.3	LOS SERVICIOS QUE PRESTA EL CENTRO	30
3.4	EL ÁREA DEL BUEN SAZÓN: NUTRICIÓN	31
3.4.1	LOS HOMBRES Y LAS MUJERES DE GUERRA: EL PERSONAL DEL ÁREA DE ECÓNOMA	31
3.4.2	POBLACIÓN QUE ATIENDE	31
3.4.3	HORARIOS DE COMIDAS DE LOS INFANTES	31
3.4.4	MENU DIARIO: UN DELICIOSO ESPACIO PARA EL PALADAR	32
3.4.5	LA COCINA Y SUS SERVICIOS	33
3.5	LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN: FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ALIMENTO DEL PREESCOLAR	33

CAPÍTULO IV EL PREESCOLAR UN PEQUEÑO TRAVIESO

4.1	EL NIÑO DECUATRO AÑOS, LA FANTASÍA ES UNA REALIDAD	35
4.2	LOS NIÑOS DEL CENDI Y SU INTERRELACIÓN SOCIAL	35
4.3	UN LUGAR DE OLVIDO Y RICO EN COMUNICACIÓN: EL COMEDOR INFANTIL	36
4.4	EL INFANTE PREESCOLAR SEGUNDO Y LA RELACIÓN CON EL ALIMENTO	37

4.5	LOS PADRES DE FAMILIA, GRANDES RESPONSABLES DE LA ALIMENTACIÓN DE SUS HIJOS	38
4.5.1	LOS PERFILES Y OBSERVACIONES	38
4.6	LOS DOCENTES, NIÑOS Y ALIMENTO	40
4.6.1	PERFILES Y OBSERVACIONES	40
4.7	LOS NIÑOS, EL COMEDOR Y EL ALIMENTO COMO MEDIO DE COMUNICACIÓN	42
4.7.1	OBSERVACIONES Y CONVERSACIONES	42
4.7.2	CONCLUSIONES DE LAS OBSERVACIONES	45
4.8	LOS NIÑOS Y LAS PRUEBAS DE SOCIALIZACIÓN EN LA COMIDA	46
4.8.1	GENERALIDADES DE LAS PRUEBAS Y DETERMINACIÓN DE LA EDAD	47
4.8.2	LOS PEQUEÑOS Y LAS PRUEBAS	47
4.8.3	CONCLUSIONES DE LAS PRUEBAS	51

CAPÍTULO V ANÁLISIS DE INVESTIGACIÓN DE LA ESCUELA MEXIQUENSE

5.1	BREVE INTRODUCCIÓN	53
5.2	PASEO DE SAN AGUSTÍN, UNA COLONIA CONVERTIDA EN MICROCIUDAD	53
5.2.1	POBLACIÓN Y ACTIVIDAD	53
5.3	LA ESCUELA MEXIQUENSE, UNA INSTITUCIÓN PRIVADA	54
5.4	EL REFRIGERIO, UNA COMIDA OLVIDADA POR LOS ADULTOS	54
5.5	LOS NIÑOS CONSUMIDORES DE COMIDA CHATARRA. UN CASO VIVO EN LA ESCUELA MEXIQUENSE	55
5.6	CONCLUSIONES	55
	OBSERVACIONES FINALES EN TORNO A LA INVESTIGACIÓN	56
	BIBLIOGRAFÍA	61
	CITAS DE PÁGINA	62
	NOTAS	63

A mi asesora por su paciencia
y confianza.
A mi amada dualidad con quien
comparto la vida.
A mi padre por su cariño y,
a las tres generaciones de
mujeres que me han brindado
los más sutiles sentimientos:
A ti mamá, abuelita e hija.

Los amo.

*Al viento, a tonantzin,
al agua y al teotl,
al ser humano.*

Hanmitsmotlazohcamachililla.

In coeniti in eueati.

INTRODUCCIÓN

Siempre es agradable hablar de comida, y más placentero es cuando ésta se disfruta en compañía de alguien especial.

Las razones por las cuales decidí realizar el estudio sobre la alimentación fueron muchas.

Primero porque siempre estuve en contacto con el tema a nivel personal, al ser madre y pensando en la alimentación adecuada de mi hija, el interés fue mayor.

Y por supuesto, al comenzar a interactuar con los niños como docente, observé la gran responsabilidad que implica el tópico en cuestión.

Fue la escuela mexiquense de corte privado en el Estado de México la que me abrió un panorama de preocupaciones y dudas.

Tenía el antecedente de que la alimentación es básica para mantener una vida saludable en todos los sentidos, y que desde una edad temprana se comienza la educación en torno a ella.

Pero al convivir con los pequeños, comencé a percatarme de algunas cosas y me preguntaba ¿Por qué se mantenía el aula con un bote de basura lleno de envolturas de productos comerciales?.

Al observar la comida que preferían en el refrigerio detecté que consumían alimentos que no precisamente estaban preparados en casa y volví a cuestionarme lo siguiente:

¿ Por qué dejar que los niños consuman alimento chatarra, muchas veces sin control sustituyendo la colación o el desayuno?

¿ Los padres están conscientes de los efectos nocivos que trae para sus hijos el consumirlos?

¿ Qué hacen ante esta situación?

¿ Los docentes y padres mantienen una adecuada información al respecto, o hay ausencia de la misma?.

Por otro lado, al entrar en contacto con los niños de preescolar segundo entre cuatro y cinco años en el Centro de Desarrollo Infantil del D.F. la situación alimenticia está controlada por el médico y personal encargado del preparado de la comida, ya que es un servicio que se presta a los niños de madres trabajadoras.

Nuevamente en él me percaté de que entre los 30 niños, había muchos con caries.

Lleve mis primeras observaciones y estudios al centro de trabajo y mis preguntas fueron tomando nuevas formas, pero siempre alusivas a la alimentación y su importancia.

Esta fue una meta conductora a seguir del presente proyecto.

Conocer la importancia que tiene la alimentación en el niño preescolar segundo, a fin de darle mayor significado en mi vida profesional y humana.

Otros fines a desarrollar fueron el descubrir las posturas de los docentes y padres, directivos en general, al respecto del tópico, ya que la escuela también forma parte en el asunto.

En cuanto a las técnicas de trabajo utilizadas en dicha investigación, fueron de tipo documental y visual, así como entrevistas, cuestionarios y conversaciones personales con expertos en la materia.

El curso del análisis definitivamente sobrepasó las expectativas y se lograron descubrimientos importantes, donde el rescate cultural, social y educativo del alimento es significativo al igual que el valor que tiene como medio de comunicación.

En el capítulo I y II se establece la importancia que tiene el alimento en el aspecto cultural de nuestros pueblos antiguos, desde los olmecas hasta llegar al pueblo del sol, donde se enfocan los rasgos económico-sociales de cada uno a fin de ubicarnos en la concepción que guardaban del universo, el hombre y la naturaleza, lo sobresaliente de la actividad comercial, su alimento, preparación, educación y compra de ellos en el mercado.

Cabe señalar que estos detalles se centran específicamente en la cultura de México- Tenochtitlan.

Todo ello nos da muestra de cómo se conduce el factor alimento en una sociedad determinada, y se dan pautas bajo las cuales, nuestras sociedades se manejan.

El segundo se refiere a la parte psicológica y fisiológica que el alimento tiene en el ser humano. Se conocen los alimentos que pueden los niños consumir dependiendo de su edad, desde su nacimiento a la edad preescolar, y lo que el representa como vínculo entre la madre y el hijo.

El tercero se refiere específicamente al Centro de Desarrollo Infantil en donde se realizó la investigación, dando cuenta de lo que es su apoyo técnico y labor, para introducirnos especialmente a la cocina y el preparado de los alimentos de los niños, factores que influyen para su elaboración.

El cuarto alusivo a los niños del Centro y su interrelación social con el alimento, donde el comedor fue un elemento a destacar por ser un espacio donde los chicos comparten su comida con sus iguales y las docentes.

Se establecen opiniones de padres y docentes, de los niños, sobre el alimento y conclusiones de las mismas.

Su papel destacado sobre el tema y la responsabilidad que tiene cada uno para mejorar su alimentación.

Por último y como enlace del primer estudio en la escuela mexiquense, se coloca brevemente las observaciones de dicha investigación sobre los niños y sus alimentos para dar pauta a las conclusiones generales de este trabajo.

MARCO SOBRE EL CUAL SE BASA LA INVESTIGACIÓN

Definitivamente la escuela como parte del proceso histórico de cada lugar en particular, mantiene un vínculo directo con el entorno social donde se ubique, guarda su propia historia “su vida es un continente de procesos en los que se confrontan o se negocian o disputan intereses sociales diversos, presentes en el ámbito local”¹.

Es un espacio multidimensional donde se entretreje una gran variedad de relaciones contradictorias donde se destacan procesos de resistencia, de negociación y alianzas manejadas por los actores educativos, mismos que conforman un colectivo escolar.

A nivel pedagógico se observa que la educación varía según la época, el país y el territorio local donde se estudie, ya que influyen factores de orden político – económico, social y cultural.

Los objetivos, su función y acción en un “bloque histórico” determinado, permiten reconocer las intenciones que se manejan detrás de la concepción educativa.

Actualmente la sociedad moderna se define en términos de globalización o formación lógica de crecimiento económico, según Hugo Zemellman, es una característica del modo de producción capitalista donde la consumación total es el neoliberalismo.²

En este terreno, la función del Estado es “crear y reproducir un tipo de civilización, de ciudadano, pero un ciudadano tomado como capital humano, despersonalizado y homogeneizado, funcionable para la estructura social que va acorde con la mancuerna ideológica de necesidades productivas y tecnológicas que se requieren”³

Esta visión tecnocrática da paso a ubicar entonces a la educación como una de las técnicas para influir en la conducta humana y como medio de control social⁴, o como lo manifiesta Theodore Schultz, la educación vista como una inversión en el ser humano, donde sus consecuencias son como una forma de capital, puede ser consumo puro o inversión pura, o bien, puede servir a ambos fines, donde la especialización (selecciona) y el tener capacidad para desempeñar determinada labor (divide), determina la competitividad sobre la que la sociedad vive.⁵

De trasfondo, el proyecto global, utiliza sistemas como el educativo para masificar, mantener una estabilidad tanto afectiva como mental, de conformidad con otras esferas sociales como lo son por ejemplo, los medios de comunicación.

¹ Ruth Mercado. *Una reflexión crítica sobre la noción escuela-comunidad*. 1994, p.101-108.

² Hugo Zemellman. Video 1er. Coloquio Universitario sobre Nación-Universidad y Estado, UNAM-ACATLAN 28 de octubre de 1996.

³ Antonio Gramsci. *En Dimensiones sociales de la Educación*. 1985, p.43

⁴ Karl Mannheim. *Las Dimensiones sociales de la Educación*. 1985, p.63-66

⁵ Theodore Schultz. *Las Dimensiones sociales de la Educación*. 1985, P.69

Ahora bien, otro elemento categórico que no debe olvidarse como parte de las relaciones político- económicas, educativo – culturales y sociales, es el de la participación.

En este marco no se habla en términos macro (Estado), sino que se inserta el estudio directamente en el campo escolar donde la participación de los actores educativos puede alcanzar dimensiones de primer nivel, manteniendo, o bien, formas de relación tradicional o relaciones de liberación con todo lo que implica tanto en gestión escolar como del aula (de cara a tener vínculos nuevos con el Estado).

Así, el hombre, como es concebido por Marx y retomado por Gramsci, es un ser histórico y como tal, su conciencia limitada o posible da sentido a su acción que se torna social por ser él, un ser humano insertado en una sociedad, donde el núcleo familiar es su primer contacto, para luego socializarse en otras esferas, vía educación formal o informal.

Las relaciones que establece son diversas y variadas, pero nunca se desprende de ese bagaje cultural del que se encuentra conformado y lo diferencia o lo acerca al mismo tiempo a otros hombres de culturas distintas o iguales, por tener condiciones de seres pensantes y por tanto, creadores de su entorno.

Sobre estas relaciones se hablará en el presente trabajo, orientado a la alimentación del preescolar segundo, como un medio de comunicación y de socialización, hoy mitificado por los medios de comunicación masivos y la publicidad como un arte de venta, convirtiendo el alimento en algo más que la satisfacción de una necesidad básica para el hombre.

A continuación se da pie a conocer la importancia que tiene el rubro y la formación de hábitos, así como el nacimiento de lo que se conoce como comida mexicana, aunado a la tarea de participación y responsabilidad que los padres y docentes (comunidad en general) guardan en el asunto de la buena nutrición del niño preescolar.

Pero ¿ Qué es alimentación?.

El término como factor determinante para la subsistencia del ser humano es de tal importancia, que los teóricos del aprendizaje (Piaget, Wallon y Vygotsky) y los teóricos de la personalidad (Freud) coinciden en que la primera etapa de desarrollo es la lactancia.

Así , para Piaget, el primer estadio de desarrollo es el de los reflejos, o montajes hereditarios, de las primeras tendencias instintivas (nutrición) y primeras emociones.

En Wallon, el primer periodo por el que atraviesa el niño es el de una simbiosis fisiológico (entre el niño y la madre).

Desde antes de nacer el niño recibe de su madre toda su alimentación, en parte de las hormonas que son necesarias para su evolución somática.

Para el nacimiento adquiere autonomía respiratoria pero depende de la madre para cubrir todas sus necesidades como las de alimentación y sensibilidad postural.

Por lo que respecta a Freud, la primera etapa del desarrollo psicosexual es la llamada oral, durante la lactancia, el niño se satisface por la boca, el placer proviene de la ingestión de alimentos.

Hasta Vygotsky tiene presente el alimento en el lenguaje al decir que la zona de desarrollo próximo define funciones que no han madurado y que se hallan en proceso de maduración. Estas funciones podrían denominarse "capullos" o "flores" del desarrollo, en lugar de "frutas" del desarrollo.⁶

La alimentación se entiende en un trinomio inquebrantable: biológico, psicológico y social.

Al primer nivel le interesa visualizar el crecimiento de los niños en talla y peso, es el alimento un satisfactor nutricional.

La psicológica considera al alimento como un conductor de estimulación sensorial: forma, color, textura y temperatura, mientras que la parte social lo observa como medio de comunicación y relación interpersonal.

Aunado a ello la formación de hábitos tiene gran importancia, se entiende por hábito una disposición adquirida por actos repetidos, una manera de ser y de vivir.

Es fundamental que los buenos hábitos alimenticios formen parte básica en el niño preescolar, ya que provee de conciencia para seleccionar lo que le puede ser beneficioso o no.

Su importancia radica en que:

1. Una dieta balanceada acorde con la edad y las necesidades de quien la consume, le proporciona los nutrientes que requiere para mantenerse en buena salud.
2. Por otro lado, al considerar que muchos niños no terminan la primaria o no concluyen sus estudios básicos, la educación alimenticia en el preescolar entonces, adquiere relevancia.
3. Evita problemas de salud cuando el ser humano es mayor de edad, ya que lo que aprende el niño se refleja cuando es adulto.

LA COMIDA, EL PLACER DE VIVIR

La buena alimentación es la base para crecer, desarrollarse adecuadamente y el aprendizaje de hábitos es símbolo que acompaña al hombre para toda la vida.

Lo que disfrutan los niños además, es el placer de compartir con sus compañeros ese momento de comer.

LA COMIDA MEXICANA HOY: UNA FUSIÓN DE DOS MUNDOS

La comida como se conoce actualmente es resultado de la conquista de los europeos (la llegada de los españoles a tierras americanas).

⁶ *Teorías del Aprendizaje del Niño*. Antología, México. 1984, p. 125

Su variedad y su originalidad la ponen entre las principales del mundo en cuanto al aspecto nutricional, la cual, proporciona una dieta balanceada que ayuda a mantenerse saludable.

El comer, es un arte y una manifestación cultural y antes, los antiguos se alimentaban de: maíz, frijoles, chiles, nopales, quelites entre otros, a lo que los españoles aportaron carnes (res, puerco y pollo), trigo, caña de azúcar, olivo y otras especias.

Con esta fusión se da paso a los flanes, dulces, frutas en almibar y otras combinaciones. Este aspecto se agrega al presente trabajo porque es un dato histórico que marca a la cultura de un país; lo anterior es menester considerarlo máxime cuando se sabe que la sociedad de la segunda mitad del siglo XX, se enmarca dentro del terreno donde la ciencia, la tecnología y la comunicación, son la columna vertebral, que influye en los estilos de vida de los pueblos a través del consumismo.

La sociedad de consumo tiene sus cimientos en la segunda mitad del siglo XVIII en Gran Bretaña, donde la Revolución Industrial, trajo consigo la producción con una industria manufacturera en serie y donde la comercialización y el consumo de bienes se aceleró.

Actualmente, el ser humano, quien vive en el "modernismo", se encuentra inmerso en dicho proceso, donde se hace uso de estrategias de venta como la promoción, la mercadotecnia y la publicidad.

Además la tecnología es aplicada para captar a los clientes potenciales para que anuncien sus productos y estén presentes en las mentes de los consumidores.

En el modelo actual de desarrollo se producen y fabrican artículos de dos tipos:

1. Los que "satisfacen" las necesidades de primer orden para el hombre, estos son: alimento, vestido y vivienda.
2. Los artículos de lujo que son productos que crean necesidades en las personas, mismos que no son indispensables para vivir, llevan implícito un estilo de vida tanto social, económico y cultural.

Ellos ubican al hombre en un grupo social determinado ya que por lo general no pertenecen a él.

La producción de estos materiales conlleva todo un proceso pensado, analizado y estructurado para que el producto sea consumido.

En este sentido, la parte de la presentación es importante, se incorporan elementos como:

- Empaques o envolturas atractivas (color, olor y formas).
- Logotipos para diferenciarse de otros productos iguales y
- Una marca que los identifica en el mercado^x.

Hoy, los medios masivos de comunicación, mantienen una relación "directa" con la población donde la televisión se adopta como el principal medio.

^x Lo que provoca mayor costo y aumento de desechos orgánicos.

Son estos medios los vehículos que utiliza la publicidad para dar a conocer algún producto, el concepto lo define Ma. Eugenia Heres como un conjunto de técnicas que crean, mantienen o incrementan la demanda de un producto o servicio.⁷

Así, lo que se pretende es persuadir al teleauditorio, creándole una imagen falsa de la realidad vinculada con las emociones para lograr que las mercancías sean agradables a los sentidos.

Se debe tomar en cuenta que el mensaje publicitario pretende mostrar los beneficios, precio o el lugar de venta donde se adquiere el artículo, maneja un entorno donde se recrea la situación ambiental y existe una motivación que es lo que impulsa a las personas a comprar, llevando consigo una promesa.

Esta forma de sugestión, influye sobre el hombre como una manera de sometimiento a nivel intelectual.

Es la repetición de palabras, de imágenes lo que atrae la atención del cliente, debilitando su capacidad de crítica anunciando la existencia de peligros creados si no se compra tal o cual producto.

Se estimula su fantasía, proporciona satisfactores que la mantienen viva.

Son los medios de comunicación instrumentos que vierten una ideología dominante, ya que los sujetos que los controlan, pertenecen a una posición dominante estructural dentro del sistema social.

Si la situación anterior se liga con el fenómeno de la baja calidad educativa que en México existe y la inversión económica que se le da a esta^{XX}, agregando que el pueblo mexicano no tiene el hábito de la lectura, entonces es más susceptible de que la propaganda televisiva y publicidad, penetren con mayor facilidad en el telespectador.

Lo anterior debemos tomarlo en consideración ya que en el proceso de enseñanza – aprendizaje, los agentes inmediatos que entran en contacto con el preescolar son: los padres de familia y del docente.

En la relación que guardan con respecto al alimento del niño, se puede prestar mayor interés a lo que come, favoreciendo su adecuada alimentación y, puede rescatarse la comunicación como un medio donde se establezcan las vías de confianza y motivación necesarias para ambas partes.

Si la comunicación es un acto de relación mediante el cual dos o más sujetos evocan en común un significado que cobra sentido cuando se transmite al hombre, donde lo más importante es que el mensaje se entienda; entonces, ¿ Por qué no lograrla padres, docentes, comunidad en general con el niño y su alimento?.

Es dual y significativa la comunicación entre preescolar – comida y adulto – niño y comida.

⁷ Ma. Eugenia Heres. Educación Ambiental 1996, p.197

^{XX} En el zedillismo son 79 pesos por habitante la inversión, por 144 pesos que corresponde a cada uno para los pagos de la deuda externa.

Es de vital importancia considerar que el medio social en el que el hombre se desarrolla, existe el manejo de una cierta información donde se refleja una conciencia real de la vida cotidiana.^{XXX}

Ello implica una ideología, valores, una cultura en general que se va a transmitir por las vías de: la familia, la escuela, la educación informal .

Ahora bien, la información transmite una concepción de mundo, para lo cual, los grados de conocimiento que las personas tienen no son los mismos; esto es determinante para cuando se acepta o no ciertos datos que servirán como guías de su acción.

Lo antes mencionado, vale la pena retomarlo ya que en los ambientes donde el niño se desenvuelve, la información se manifiesta y puede aprehenderla.

Si ella se maneja en un doble lenguaje (mito) en los medios de comunicación masiva, lleva implícito un significado que le es atractivo porque así se le presenta en televisión por ejemplo.

Estos medios son el producto de las formas de expresión y las relaciones de comunicación con las que percibe el mundo el hombre del siglo XX.

La vida se presenta como espectáculo, genera cambios en el modo y estilo de vida, al dirigir contenidos con sentimientos mezclados, buscando una empatía.

La publicidad informa y motiva, ocupa un lugar destacado dentro de la televisión, donde los anunciantes determinan los contenidos, inciden dentro de las actividades sociales, deportivas, convertidas en vanalidades.

Es "un engrane necesario del proceso - producto, ya que ayuda a colocar productos que las industrias ponen al mercado... por otro lado desempeñan una función informativa al dar a conocer al público bienes y servicios disponibles"⁸

La información como formadora de conciencias, cumple funciones de todo tipo, es el acto de dar a conocer o recibir informaciones o datos sobre hechos o acontecimientos determinados.

Si la información se da en términos de comunicación entre los hombres (en este caso docente-niño - alimento, y padre - niño - alimento), y en ella se desmitifica el significado de tales datos, es posible llegar a un acercamiento para que se de en buenos términos la alimentación del preescolar.

Hacernos conscientes de lo que hacemos y pensamos puede conducirnos a tener una mejor nutrición y seleccionar, comprar, consumir, preparar alimentos; que aunado a una motivación, conduce a buen fin la hora de la comida.

El valor de la comida es necesario, no como un mecanismo que se realiza cotidianamente para satisfacer el hambre o la gula, sino como un valor cultural en el que influyen los hábitos alimenticios de un pueblo, una comunidad, una familia, un ritual.

^{XXX} Describir conciencia real es manejar una visión del mundo mitificada, adoptada por cierta conducción de la información (principalmente via medios masivos de comunicación), lo cual repercute en el hombre y su entorno, ya que entre ambos se da un alejamiento de los referentes bajo los cuales se conduce el hombre.

⁸ Mario Kaplún . *La radio y televisión latinoamericanas frente al desafío del desarrollo*, 1989, p. 68

La tradición hace que se mantenga vivo un grupo social, el nuestro no está exento de grandes valores nutritivos en la comida, tan es así, que tiene gran influencia en la medicina actual.

CAPÍTULO I

CAPÍTULO I. UN RECORRIDO A LA HISTORIA DEL MÉXICO ANTIGUO

1.1 NUESTRO COMIENZO COMO SOCIEDAD

Adentrarnos al conocimiento de las culturas pasadas, es repensar y explorar el nacimiento del ser humano.

Hablar de su estancia y convivencia con la naturaleza es descubrir nuestros orígenes.

Esta reflexión viene acorde a lo que se estudiará en los siguientes apartados, mismos que dan a conocer los tipos de sociedades que se establecieron en Mesoamérica destacándose los períodos en los cuales surgieron aunado a su organización social- económica, aspectos que se encuentran vinculados y que ayudarán a comprender el desarrollo cultural de estos pueblos.

Ello es de vital importancia tomarlo en consideración ya que para el tema que nos ocupa (la alimentación) y el estar conscientes de lo que los antiguos comían, refleja el enorme vínculo que guardaba la naturaleza y el hombre; su pensar devenido de dicha relación marca la pauta para la ejecución de su acción donde el alimento ocupa un orden prioritario.

Bajo estos términos, se convierte la comida en una ofrenda a la madre tierra y a todos y cada uno de los elementos que la acompañan; ese respeto se logró debido a una educación estricta que se iniciaba desde pequeños, comenzando por los hábitos alimenticios y extendiéndose a todo el proceso que desencadenaba el llevarse el pan a la boca.

Lo anterior, da pauta a que en el presente trabajo se haga alusión al mismo comercio y a los que se encargaban de ese oficio (mercaderes), ya que su presencia manifestaba la importancia que también tenía el mercado como un lugar donde el alimento cobraba vida.

Para comenzar, en el México antiguo se distinguen tres tipos de sociedades:

1. Cazadora – recolectora- igualitaria (25000-5000 a.C.)
2. Agrícola e igualitaria (5000 – 1000 a.C)
- Agrícola estatal (1000 a.C. a 1521)

La primera abarca desde que el hombre pobló América hasta el descubrimiento de la agricultura en 7000 y 5000 a.C. aproximadamente.

Tenía una organización social comunal donde la economía se basaba en la cacería, recolección de plantas y frutos silvestres aprovechados en la alimentación⁹.

La segunda sociedad descubre la agricultura y controla la producción de plantas, arraigándose más a la tierra y desarrollando técnicas para trabajarla. En la organización social, de nómada pasan a crear aldeas fijas y se vuelven sedentarios.

⁹ En México se hallaron indicios de esta clase de comunidad primitiva en Tlacotalpa, cerca del D.F; con instrumentos de obsidiana. Santa Isabel Ixtapan alrededor del lago de Texcoco, encontraron mamuts.

En las Cuevas de Tehuacan hubo restos humanos (el hombre de Tepexpan) y en la Península de Baja California Sur encontraron puntas de obsidiana.

Cabe señalar que los datos son tomados de Eudardo Matos *Mesoamérica Antigua*. 1998.

Su economía se basa en el control de cultivos y la división del trabajo permite establecer relaciones diferentes en la elaboración de materiales y alimentos.

La tierra y el agua son elementos naturales respetados y deificados puesto que de ellos dependió su supervivencia.

Se sientan las bases para la próxima sociedad naciente, la agrícola estatal.

En ella, la agricultura se convierte en la base fundamental para su supervivencia, surge el Estado como organización política y, es el área mesoamericana la que se reconoce dentro de este tipo de sociedad por sus características.

A continuación se darán a conocer las principales civilizaciones que nacieron en estas tierras y se dará una brevisima información sobre su ubicación, edificaciones, organización social y económica, por ser estos elementos los que revelan su forma de vida.

Con ello se intenta descubrir y comprender lo que para los pueblos significaba el alimento, su obtención y los lugares donde se comerciaba (el mercado) para luego, hacer una reflexión en nuestros días sobre el tópico.

1.2 MESOAMÉRICA Y LA PRESENCIA OLMECA

Traer a colación la historia de nuestros pueblos tiene la doble intensión de conocer los orígenes de los que habitamos el continente Americano, y de estar ciertos que los dones que da la naturaleza al ser humano bien aprovechados, dan como resultado una integración al entorno en el que se encuentra la satisfacción de la primera necesidad básica del hombre: la comida, y en segundo plano su importancia social y cultural.

Fueron los habitantes del país del hule los que se organizaron como lo que propiamente se llama una ciudad (para ejemplo están la Venta, San Lorenzo y Tres Zapotes), donde su planeación social, religiosa, económica y política, manifiestan su elaborado desarrollo cultural.

La región estaba cruzada de ríos y tenía un clima lluvioso, lo que originó la formación de lagunetas y pantanos que le dieron un carácter semiacuático (esto es importante para el crecimiento de un grupo social).

1.2.1 ECONOMÍA

Los olmecas fueron básicamente agricultores y una de las principales actividades diarias era la relación con la preparación del maíz, calabaza, frijol y chile.

1.2.2 ORGANIZACIÓN SOCIAL

Había gobernantes y sacerdotes quienes poseían el conocimiento tanto del ciclo agrícola como el de tipo astronómico.

Este desarrollo continúa en el período clásico, donde nace ya una civilización urbana con la presencia del Estado donde la sociedad teotihuacana tiene su máxima expresión.

1.3 TEOTIHUACAN: EL COMIENZO DE LA CIVILIZACIÓN URBANIZADA

1.3.1 UBICACIÓN

Teotihuacan, el lugar donde nacen los dioses, se ubica en los Valles de México y Puebla contando con 20km² de extensión, donde se concentraron grandes construcciones y una población que mantuvo una organización compleja en todos los sentidos.

Vecinos de la ciudad de Cuicuilco y de otros lados fueron atraídos por los grandes recursos naturales con los que contaba la ciudad como: los manantiales que permitían una mejor agricultura, los ríos como el de San Juan y San Lorenzo en el Centro, el Lago de Texcoco, con recursos lacustres y volcánicos, Tula con yacimientos de obsidiana y una fauna extensa como: venados, serpientes, águilas entre otros.

1.3.2 EDIFICACIONES

Durante las seis fases de vida que tuvo el lugar, se construyeron el portento que hasta la fecha se puede apreciar como: las tzacualli del sol (tonatiuh) y la de la Luna (meztli).

Se divide la ciudad en forma de cruz donde el centro lo conforma el Templo de Quetzalcoatl, además de contar con el Palacio de los Caracoles, la Ciudadela, pinturas murales como la del Templo a la Agricultura y el de los animales mitológicos en la Calle de los Muertos.

Cabe señalar que la construcción que destaca es la del otro lado del Templo de Quetzalcoatl, frente a la Ciudadela y es, el del mercado "ahí debió de realizarse el intercambio y distribución de productos propios y llegados de diversas regiones... por cierto el comercio se extendió de manera importante y se conoce que había barrios extranjeros dentro de la ciudad como el llamado barrio oaxaqueño... y el de los comerciantes hacia el este"¹⁰

¹⁰ *Ibidem*

1.3.3 ORGANIZACIÓN SOCIAL

Dentro de ella organización social, se encontraba un grupo de hombres de gran conocimiento religioso, astronómico y de la vida en general; por otro lado, se encontraba el resto del pueblo integrado en familias y barrios.

Entre la clase que imperaba y el pueblo, se encontraban tres sectores que gozaban de gran prestigio: los mercaderes que realizaban lejanas expediciones, trayendo y llevando productos (cacao, algodón, plumas de quetzal entre otras cosas).

Los militares también formaban parte del grupo importante junto con los sacerdotes, quienes tenían una elevada cultura y sus conocimientos eran superiores.

Teotihuacan, sobresalió así en la planeación de la ciudad y sus construcciones de tipo administrativo y públicas, su red de drenaje y abastecimiento de agua, sus barrios de especialistas y extranjeros y una buena artesanía, en donde se destaca la cerámica con la que se estableció un buen comercio.

Construyeron su centro religioso hasta en Cholula, lo que significa que tuvo gran influencia.

Para tiempos posteriores, específicamente surgen otras ciudades como: Xochicalco, Cacaxtla y Tula.^{IV}

1.4. LA CIUDAD FLORIDA: EL GRAN MÉXICO-TENOCHTITLAN PEREGRINAJE NACIMIENTO Y CONSTRUCCIÓN DEL TEMPLO MAYOR

Era este pueblo una sociedad agrícola de gran valor y gran tenacidad, ya que después de peregrinar desde el Norte (Aztlán) atravesaron por varios sitios donde en algunos se establecieron (Coatepec, Chapultepec, Culhuahcan), llegando al Valle de México.

Sobre un terreno pantanoso del lago de Texcoco, se encontraron un águila posada en un tunal, tal como su deidad Huitzilopochtli lo había designado.

Es en 1325 d.C. cuando surge la ciudad azteca y su Templo Mayor como principal edificio del recinto ceremonial, donde convergen todos los niveles celestes, terrestres y el del inframundo.^V

Representa el Templo dos cerros (Coatepec y Tonacatepetl), el primero dedicado a Huitzilopochtli y el otro relacionado con Tlaloc, en donde se guardaba el alimento básico del hombre, el tesoro dorado y preciado, el maíz.

“Toda la idea del universo parte de la observación de la naturaleza...el Templo Mayor expresa esa dualidad constante y fundamental, el lado de Tlaloc es la fertilidad, del agua, del crecimiento de

^{IV} Para el posclásico al mismo tiempo que en la región maya florece Chichen-Itza y la ciudad de Tula, basada su economía en la producción agrícola y el comercio; en la Costa del Golfo nacen otras ciudades como Cempoala, su importancia económica era latente, elaborando productos aceptados por sus vecinos huastecos y en el Centro de México.

^V Hay que recordar que los pueblos prehispánicos fueron grandes observadores de la naturaleza, y como tal, grandes astrónomos lo cual se revierte en su concepción filosófica-religiosa del universo.

las plantas, en una palabra de todo lo relacionado con la vida. El otro lado, el de Huitzilopochtli, se relaciona con el sacrificio, la guerra, con la muerte...".¹¹

La ciudad tenía una forma piramidal, los palacios se encontraban primero, luego las casas que disminuían de tamaño cuando se acercaban a las orillas de las lagunas, donde se observaban las chinampas.

Era Tenochtitlan una ciudad muy planificada y ordenada, dividida en cuatro barrios.

Los aposentos de los nobles eran hechos de cal y canto con techos planos de un piso, mientras que las casas de los habitantes del resto del pueblo eran de cimiento de piedra con muros de adobe y techos planos con vigas de madera "un cuarto rectangular era suficiente para alojar a una familia, pues la cocina, el granero y el baño de vapor se construían aparte, en el jardín, con el que siempre contaban para cultivar flores y plantas útiles".¹²

1.4.1 ECONOMÍA

La base de su economía era la producción agrícola contando con su técnica de chinampas, la guerra también era parte de ella, ya que al conquistar a otros pueblos, estos tributaban productos como: cargas de maíz, frijol y otros alimentos; en cuanto a materias primas se encontraban pieles y plumas de animales y del jaguar o quetzal, piedras preciosas y finas como el jade, símbolo de vida y de la agricultura.

1.4.2 ORGANIZACIÓN SOCIAL

Los nobles tenían la carrera militar o de sacerdocio, mismo que consistía en conservar el saber del pueblo como: la medicina, astronomía, escritura, cálculos calendáricos, filosofía, historia y todo ello enseñado en la escuela calmecac.

El macehual o gente de pueblo era agricultor o tenía otro oficio enseñado en el calpulli.

Existía otro grupo social que era el de los pochteca o comerciante, mismo que actuaba como espía en otro pueblo bajo pretexto de comerciar, haciéndole saber al gobernante lo que veía.

Tenía milicia acompañante en sus viajes y, en el mercado, tenía sus jueces que dictaminaban, sancionaban en conflictos cuando se intercambiaban los productos o artículos y en otros casos.

Así, el mexihca pasó de ser un grupo peregrino, a uno que fuera la punta del Valle de Anahuac.

Tal fue su grandeza que hasta en las cuestiones más cotidianas se mostraba su idiosincracia.

Hasta aquí llega el corto recorrido de tan grandes culturas, para darle espacio a un sitio donde se adquiere la comida de cada día, el mercado, mismo que guardaba un valor especial para los pueblos prehispánicos.

¹¹ Eduardo Matos. *Mesoamérica Antigua*. 1998, p. 110

¹² Daniel Cosío. *Historia Mínima de México*. 1983, pp. 37-38

Adentrarse en la forma en que antes y hoy se obtienen los "artículos" de primera necesidad como el alimento, conocer la manera de intercambio que se da y las relaciones que se mantienen, es entender una de las razones por las cuales las generaciones actuales tienen ciertos hábitos alimenticios que no son tan saludables como parecen.

1.5 EL MERCADO: UN LUGAR DE COMUNICACIÓN Y ENCUENTRO PARA LA COMUNIDAD

Este sitio es básico e importante cuando se habla de alimento, pero también lo es porque ahí se establecen diversas y variadas relaciones entre la gente de tipo comercial y afectivo; es un medio de comunicación y transmisión informativa en la vida cotidiana de todo aquel que se interese en él.

Tal es el peso que alcanza en la sociedad que en el gobierno mexica, no faltaba uno que se pusiera en días específicos.

El principal mercado se estableció en la ciudad de Tlatelolco en 1337 d.C. en un islote al Norte de Tenochtitlan.

Era importante por la diversidad de productos que se encontraban ahí y, porque la gente intercambiaba noticias y mercancías.

"Cuando los españoles llegaron a México comprobaron que el mercado de Tlatelolco, ciudad hermana de Tenochtitlan, era mayor y estaba mejor surtido que cualquier mercado en España. Unos superiores regulaban los precios y había presente jueces por si se producían disputas y robos..."¹³

"Era el mercado un centro de reunión lleno de vida. No funcionaba sólo como un lugar para vender y comprar, sino, principalmente, para relacionarse con otras personas y participar en los cantos y danzas ceremoniales".¹⁴

Se encontraban en él, plantas y hierbas silvestres cultivadas con el objetivo de ser medicinales, entre otros productos que se mencionaran más adelante.

Se ha dicho ya que la organización socio-económica abastecía de una variedad de alimento, vestido y casa basado ello en la agricultura, aprovechando todo espacio de tierra para cultivo a través de técnicas de chinampa, extensión de tierras por medio de la guerra y el pago de tributo de pueblos conquistados.

Dichos tributos daban paso al intercambio de toda clase de mercancías donde los productos agrícolas se ponían en venta en los mercados.

Los más cotizados eran los granos de cacao^{VI} y las plumas. Se encontraba también cerámica, trajes de guerrero, mantas, etc.

¹³ *Ibidem*. Cabe mencionar que se castigaba el robo porque significaba atentar contra los beneficios sociales de la comunidad.

¹⁴ J. Vázquez- Gómez. *Diccionario de gobernantes de México* p 15

^{VI} El medio de intercambio era el trueque, no había monedas pero los granos de cacao eran fáciles de transportar y se usaban como tal.

“La manufactura y el comercio desempeñaban un papel importante en la economía mexicana... conforme avanzaron los conocimientos técnicos se desarrolló la especialización y fue entonces cuando el mercado se convirtió en una importante institución”;¹⁵

Esto se comprueba cuando en el siglo XIV en el mercado sólo había pluma, ropa de fibra de maguey y a raíz de la conquista de Xaltocan, Cuautitlan, Chalco, Texcoco y Morelos, se vendió la ropa de algodón porque este último pueblo, era productor del mismo.

Con la victoria de Azcapotzalco en 1430 hay plumas de quetzal, piel de jaguar, turquesas y joyas de oro; y con las guerras de Ahuizotl (hermano de Tizoc y Axayacatl) conquista el Istmo de Tehuantepec y Chiapas, y se vendieron en el mercado escudos de mosaicos de turquesa, mantas bordadas o teñidas de colores difícil de encontrar.^{vii}

Constituía este un atractivo para comprar, vender, comer, saludar al amigo, saber de las noticias del día “era un centro social, el periódico de Tenochtitlan, donde circulaban las noticias, los edictos y las fiestas religiosas. En este inmenso hormiguero humano, se dice que reunía unas veces hasta 6000 personas, lo que muestra el predominio comercial de Tenochtitlan”.¹⁶

Actualmente, en nuestro país, las condiciones socio-políticas, económicas y culturales, han cambiado enormemente; hoy se encuentran productos agrícolas e industrializados, lo cual denota la manera en que la economía se mueve en el país.

La existencia del mercado sobre ruedas aún continúa en algunos sitios y el mercado de la colonia también.

Pero definitivamente la presencia de los centros comerciales acapara la atención del público que va en busca de diversos artículos, no solamente de primera necesidad, sino también de los llamados de lujo, electrodomésticos, productos nacionales e internacionales, lo que da a conocer el “desarrollo” de un pueblo.

La canasta o cesta se cambia por un carro de metal para introducir las mercancías adquiridas, el grano de cacao hoy es una moneda y un billete; además de tarjeta de crédito y el recorrido por los pasillos en donde se anuncia el producto en los tableros, se complementa con la voz de alguien que recuerda el precio de los mismos y la invitación se hace extensa para asistir a un determinado departamento donde hay ofertas, todo ello acompañado por una música suave que inserta al comprador en el mundo del consumismo, de la isla de la fantasía, del individualismo.

A pesar de ello, el mercado sigue siendo un lugar agradable donde se guardan las relaciones humanas, ricas en emociones y la comunicación interpersonal le da vida al sitio.

1.6 EL ALIMENTO PREHISPÁNICO: UN ASPECTO CULTURAL Y SOCIAL PARA DISFRUTAR

Este es un elemento a destacar después del recorrido por las grandes civilizaciones mesoamericanas.

¹⁵ Ruth Castañeda y Lucía del Carmen Espinosa. *Los mexicas y una nueva visión para el Museo del Templo Mayor* 1995, p.46

^{vii} Datos retomados de Daniel Cosío Villegas y su *Historia Mínima*.

¹⁶ *Ibidem*

Se ha mostrado como el hombre encuentra su base en lo que come y en la manera en que lo hace; aspectos que conforman su cultura, la cual, se determina por el medio natural en el que se desarrolla.

La forma en que el hombre se vincula con el ambiente, da paso a diferentes culturas a través de la historia, así, la biodiversidad de la región (Nuevo Mundo) permitió la existencia de gran variedad y abundancia de flora y fauna, ello, aunado a las técnicas de explotación, originaron el tipo de alimentación de sus habitantes.

La alimentación en México, guardaba una gran riqueza de la cual se desprendió una cocina que hasta hoy es reconocida internacionalmente.

Ya se ha dicho que la relación que mantenga la sociedad con el entorno natural, permite su formación cultural, por tanto, se comprende que si bien los antiguos mexicanos se dedicaron a la caza, pesca, cultivo y aprovechamiento de plantas y vegetales, entonces su actividad determinó su alimentación.

La dieta en el mundo prehispánico se basaba en cuatro productos que les daban los nutrientes necesarios para mantenerse saludables, ellos son: maíz principalmente, chile, calabaza y frijol.

En cuanto a los alimentos provenientes del reino animal, tanto terrestres como acuáticos se encuentran los siguientes:

- Animales silvestres como: mapaches, zarigüeya, comadreja, topos, tlacuaches, tejones, armadillos, ardillas, tusas, liebres, monos e iguanas.
- Animales domésticos como: culebra, conejo, codorniz, perro y guajolote.

Por otro lado, al contar con ríos, lagos y lagunas de agua dulce y salada, así como pantanos, se capturaba una gran diversidad de peces, crustáceos y batracios como: el charal, ajolote, acocil, camarón, renacuajo, cangrejo, caracol, anguila, tortura.

También se comían insectos por ser una fuente proteínica importante entre los que destacaban chinches y moscas acuáticas, chapulines y jumiles, gusanos de maguey y escamoles.

Por lo que respecta a las bebidas las había alcohólicas como el tequila y el pulque, y las bebidas no alcohólicas como el chocolate.

Cabe hacer mención que aprovechaban de forma integral toda la planta utilizandola además de alimento, en la elaboración de vestido, de techos de casa y de uso medicinal.

La combinación de ello, su preparación y tratamiento, es una obra creativa que en el caso de estos grupos se supo combinar.

Hicieron y utilizaron instrumentos y técnicas que actualmente se están perdiendo, ya que el modus vivendi de la sociedad ha cambiado en todos los sentidos.

A continuación se mencionan cuáles eran sus herramientas de trabajo y sus valor en la preparación de la comida.

1.6.1 CREATIVIDAD, HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS DE TRABAJO EN LA

COCINA

Con respecto a las herramientas de trabajo en la cocina, tenía que ver con el tipo de alimentos que se iba a preparar.

“Los hogares eran autosuficientes en cuanto a instrumentos, utensilios y vestidos, ya que ellos mismos los producían”.¹⁷

Los instrumentos básicos eran: el metate y el molcajete, donde se molían especias para la salsa y las tortillas; el comal era un elemento indispensable ya que ahí se cocían estas últimas y se asaban granos, semillas y chiles.

También contaban con ollas de barro y una variedad de cazuelas o vasijas de diferentes tamaños y formas.

Las técnicas para cocinar eran el hervido, asado y frito. Los condimentos no podían faltar ya que le dieron una sazón especial a las comidas que nuestras abuelas aún conservan. Utilizaron hierbas de olor para tal efecto.

1.6.2 EL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS: UNA CUESTIÓN DE HÁBITOS, RESPETO, PODER Y EDUCACIÓN

Entre la comunidad mesoamericana, la calidad y cantidad de los alimentos se diferenció entre los nobles por un lado, y el común del pueblo por el otro.

En este sentido, los hábitos sobre la comida conformaban patrones alimenticios.

La comida juega un papel importante en el colectivo ya que se ofrecían determinados alimentos según la ocasión: fiestas ceremoniales o banquetes especiales.

Para los integrantes del pueblo se hacían dos o tres comidas donde la más importantes era la que se realizaba en las horas más cálidas del día, consumían frijoles, salsa, algún animal y vegetales.

A los niños se les educaba que a partir de los tres años comieran media tortilla, a los cuatro y cinco una, y de los seis años a los doce tortilla y media; al llegar a cumplir los trece tenían acceso a dos tortillas completas.

Los nobles por su parte tenían gran variedad de productos de todo tipo: carnes, vegetales frescos. El alimento tiene un lugar primordial para cualquier ser humano como medio de subsistencia, y en el caso de los antiguos mexicanos, adquirió un valor social y cultural destacado ya que se requería educación y disciplina para formar los hábitos que los niños y niñas, hombres y mujeres, luego los aplicaban para el resto de sus vidas.

¹⁷ Virginia García Acosta. *Los señores del maíz*, 1995, pp.14-22

A continuación se hará mención del funcionamiento del cuerpo humano, especialmente sobre la nutritiva, para comprender lo que el alimento hace en él vía nutrición, desde la etapa lactante hasta la preescolar.

Si bien se ha dicho cual es el valor social de la comida antes y en las actuales sociedades, por qué no ahondar más en el aspecto biológico, de esto se trata el siguiente apartado.

CAPÍTULO II

CAPÍTULO II EL CUERPO HUMANO: UNA MARAVILLA DE LA NATURALEZA

2.1 EL HOMBRE Y SU CUERPO

El hombre es el único capaz de mirarse así mismo, a través de la observación superficial desde la prehistoria, ya que se reproducía el cuerpo en pinturas y esculturas primitivas.

Fue con el médico belga Andreas Vesalio en el siglo XVI, cuando se comprendió que el cuerpo humano podía conocerse por medio de la observación directa vía disección de cadáveres; a partir de su obra De Humani Corporis Fabrica, se inauguró la anatomía moderna.

Gracias a ella se ha podido estudiar la distribución de diversos sistemas y la localización de órganos.

El cuerpo humano constituido por más de 200 huesos, 450 músculos y 2mts² de piel, es un mecanismo muy organizado, pone en función los aparatos digestivo, circulatorio, respiratorio, excretor, reproductor y sus sistemas como lo son: el nervioso regido por el centro de control que es el cerebro.

Se pone en contacto con el exterior por medio de los órganos de los sentidos para integrarse al entorno. Por otra parte, todo en la naturaleza es funcional, y los seres vivos como tal son una perfección en cuanto a formas y estructuras, ya que sus diversos componentes se encuentran diseñados para cumplir una función específica.

Entre estas se encuentran:

1. La de relación, que es la capacidad de establecer una relación con el medio ambiente, percibe cambios y reacciona ante ellos, con el fin de buscar su sobrevivencia. La piel se encarga de dicha función.
2. La de nutrición, es la ingestión de alimento y la utilización para el cuerpo y por él, a fin de crecer, conservarse sano y obtener energía para trabajar.
3. La de reproducción, como característica de todo ser vivo, es la capacidad de concebir un nuevo ser.

A continuación, y retomando la segunda función del ser humano, se especificará más la cuestión de la nutrición por ser esta una categoría a manejar en el presente trabajo.

Definitivamente, los seis primeros años de vida en el hombre son cruciales para su vida futura, ya que en esa etapa es cuando el niño aprende toda una gama de saberes y formación de hábitos, lo cual no significa que no lo continúe haciendo más adelante, sólo que en este tiempo se inician sus primeras exploraciones, descubrimientos y experimentaciones sobre su entorno, dándole todo ello, una plataforma para continuar su desarrollo.^{VIII}

Además, existe un acelerado crecimiento físico, y a nivel neurológico y emocional hay avances importantes, mismos que se relacionan con la genética de cada pequeño y su ambiente cercano.

^{VIII} En la etapa infantil se establecen los primeros hábitos alimenticios del individuo, influenciados por costumbres y valores de la comunidad donde se encuentre viviendo.

Lo anterior conlleva a pensar que para que los procesos mencionados se establezcan de una manera armónica, se necesita un buen estado de salud, teniendo como sustento una adecuado nutrición.

2.2 LA NUTRICIÓN Y LOS NUTRIENTES, UN CONOCIMIENTO CLAVE PARA MANTENER LA BUENA SALUD

¿Qué es la nutrición?

Para responder a la cuestión se establecen a continuación una serie de definiciones que servirán de engrane para comprender su importancia tanto a nivel de la salud como a nivel social.

Se entiende por nutrición "el conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre sí, que tienen lugar en todas y cada una de las células del organismo y de las cuales depende la composición corporal, la salud y la vida misma"¹⁸.

"Consiste en saber elegir que alimentos y en que cantidades se debe consumir según la etapa de la vida y de la actividad física que se desarrolle y así poder mantener el organismo en buen estado de salud"¹⁹.

"Es un elementos necesario para el fomento de la salud tanto individual como colectiva"²⁰.

Es la nutrición un derecho del niño establecido en el artículo 24 de la Convención de los Derechos del Niño.²¹

La nutrición entonces se puede definir como un estado y un proceso, "Como un estado se refiere al efecto que produce en las personas, por eso se habla de personas bien o mal nutridas. Como proceso, explica la forma en que el organismo aprovecha los nutrientes que contienen los alimentos".²²

Ahora bien, para un mayor entendimiento sobre el concepto, se trae a colación términos como: nutrimentos, alimentación, alimento y dieta.

Se entiende por nutrimentos todas las sustancias químicas contenidas en los alimentos, si falta alguna en el organismo, puede provocar desde una enfermedad, hasta la muerte.

La alimentación es la acción de consumir alimento, lo cual permite recibir sustancias nutritivas indispensables para mantener en buen estado físico el organismo.

Se determina por la selección de ellos, mismos que satisfacen al hombre cuando tiene hambre, por otro lado es un integrador social.

¹⁸ Ma. Guadalupe Olguín. *Guía sobre alimentación* p.28

¹⁹ SEP. *Programa de Nutrición*. p.7

²⁰ SEP. *Nutrición y Desarrollo*. p.1

²¹ UNICEF. *Convención sobre los Derechos de la Niñez*. p.21

²² SEP. *Manual de Nutrición*. p. 26

El alimento es entonces un vehículo habitual de los nutrientes y la dieta es la alimentación cotidiana o el conjunto de alimentos consumidos diariamente.

Analizando cada palabra que conforma el concepto que nos ocupa, lleva a comprender la importancia que tienen en el ser humano.

Se muestra que el estado nutricional de cada individuo está dado por la alimentación consumida; donde en la dieta puede faltar determinado alimento, más no se encuentra el hombre sano si falta algún nutrimento.

Es la alimentación un factor importante, donde a nivel biológico, el alimento es quien proporciona la materia prima para que de un crecimiento y un desarrollo adecuado en la persona.

Entiéndase por crecimiento, el aumento de tamaño corporal del conjunto de sus partes; en el hombre, hay dos estadios de crecimiento acelerado o brotes de crecimiento: el del primer año de vida y, el de la adolescencia. Para evaluar el ritmo de crecimiento, se registra tanto el peso y la talla del individuo.

El desarrollo por su parte, indica aumento de la facilidad y complejidad con que se realiza una función.

Son ambos, procesos continuos que se enlazan desde la concepción del bebé, hasta la madurez (vías diferentes de la etapa de la vida).

Crecimiento y desarrollo, dependen tanto de los antecedentes genéticos propios de cada ser, como de los ambientales tales como:

1. Físicos
2. Sociales y culturales donde entra el consumo de alimentos y creencias sobre la alimentación de la familia, la comunidad y la sociedad en general y,
3. Psicológicos, con toda la carga de estímulos positivos o negativos que se tengan, donde el alimento en el aspecto emocional es fundamental tanto en la lactancia con la relación que establecen madre e hijo, como el proceso de socialización ya que ella es una actividad que se da en colectivo.

Por otro lado, existen en el ser humano diferentes etapas de crecimiento, de acuerdo a la edad que tiene el niño a partir de que el espermatozoide fecunda al óvulo, hasta el término de la adolescencia.

El crecimiento no comienza cuando ya se es bebé, sino que desde que la mujer concibe a un nuevo ser, su vida depende de las sustancias nutritivas que ella le suministre durante el embarazo a través de la placenta.

Si ella no se encuentra bien alimentada, el crecimiento y desarrollo del feto se ven afectados, al igual que la salud de la madre.

Se habla aquí de un crecimiento prenatal que a continuación se desarrollará.

2.2.1 CRECIMIENTO Y ALIMENTACIÓN

En este apartado se habla de un crecimiento prenatal, donde en los primeros meses de gestación, el ritmo del crecimiento es relativamente lento, ya que se están formando las células que darán vida a los diversos órganos y extremidades.

Para los siguientes meses, el peso del feto habrá aumentado 500 veces, es decir, de unos 6g. que tenía en nueve semanas, logra alcanzar 3000 gramos aproximadamente al nacer.

El recién nacido, nace pesando normalmente 3kg, con una talla de 50 cm; su organismo tiene una mayor cantidad de agua que los niños de mayor edad, la cantidad de grasa subcutánea es poca y sobre todo, el cerebro y el sistema nervioso se desarrollan de manera rápida.

Estos pequeños van a aumentar su peso doblemente desde que nacen hasta los cinco meses venideros, y lo triplican al cabo del primer año. En cuanto a su talla crecerán de 20 a 30 cm.

Por todas las razones antes referidas, en esta etapa es indispensable una adecuada alimentación.

Para el siguiente año de vida y los continuos, el crecimiento disminuye, el peso y la talla que se alcanza anualmente es de 2 a 3 kilogramos. Y de 6 a 8 cm.

Los músculos se agrandan, los huesos se endurecen, se alargan las piernas y se retarda el crecimiento del cráneo.

La coordinación motora avanza a gran ritmo al igual que el intelecto; con una alimentación vigilada, se estimulará tanto el crecimiento como el desarrollo del infante.

Retomando la idea inmediata sobre la alimentación, en las líneas siguientes se dará información al respecto de cada etapa, por la que el infante atraviesa desde el primer mes hasta los seis años, ya que "de todas las prácticas alimentarias que se requieren cambiar, las más importantes son las referentes a los períodos de embarazo, lactancia y primeros años de la vida, ya que en estos la mala nutrición tiene efectos irreversibles en el desarrollo físico y mental del niño que comienza en el período fetal".²³

La alimentación humana, se encuentra condicionada por los hábitos y costumbres que hay en el grupo donde se vive, la familia, y a nivel general, la comunidad.

Es el alimento multifacético en el sentido de que no cumple sólo una función como es la de satisfacer el hambre, sino que, es un estímulo psico-físico porque guarda una consistencia, es decir, tiene forma, color, olor, sabor y temperatura.

Tiene por otro lado, un valor emocional para el individuo y actúa como integrador social y es un conductor de las llamadas sustancias nutritivas.

La alimentación durante la infancia tiene dos funciones:

1. Cubrir la necesidad nutritiva del niño, vitales en su crecimiento y,
2. Lo incorpora a su medio ambiente.

²³ SEP, Programa de Nutrición, p.9

2.3 ALIMENTACIÓN EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

En el primer año de vida la dieta que consume el bebé descansa sobre mecanismos fisiológicos de hambre-apetito y sus satisfacciones.

Esta etapa de rápido crecimiento requiere de una buena alimentación, favoreciendo el desarrollo del esqueleto y el sistema nerviosos.

De no ser así, la estatura que alcance para un futuro no será normal y será susceptible a enfermedades.

El alimento favorece el desarrollo físico y es el primer contacto con su mundo afectivo.

Es la leche materna su primer alimento, insustituible en opinión de los pediatras y nutriólogos por igual, ya que tiene una composición adecuada que cubre todas las necesidades nutritivas.

Durante los primeros días, luego del parto, los senos de la mujer producen un líquido amarillento que lleva por nombre calostro, mismo que es un concentrado proteínico, lleno de anticuerpos que protege al pequeño de infecciones y alergias.

Es el amamantamiento un aprendizaje tanto para la madre como para el bebé, mientras él aprende la habilidad de a succionar, la mamá debe tener paciencia y amor para el pequeño.

La mayor parte de las mujeres puede amamantar, sólo en ocasiones especiales se ve impedida la lactancia recurriendo a la leche de fórmula.

Además, la alimentación con seno liga a ambos de manera física y emocional.

2.3.1 LA ABLACTACIÓN SE INICIA

La ablactación es la introducción de alimentos sólidos en el pequeño. No debe iniciarse antes de los cuatro meses ya que sus riñones y el aparato digestivo no se encuentran aun desarrollados, tiene poca saliva, su lengua no puede empujar el alimento hasta el fondo de la boca, no hay reflejo de deglución, por lo que, si se le dan alimentos sólidos, se puede atragantar o provoca una alergia alimenticia.

Dos características tiene la ablactación:

1. Proporciona los nutrientes que la leche ya no contiene como: calorías adicionales que ayudan a su crecimiento (se encuentran en cereales, el arroz y la avena).
2. Se le va iniciando en la formación y aceptación de nuevos alimentos, a fin de que conozca otros sabores, consistencias y temperatura.

Son ellos un conductor integrador a la sociedad y le permiten ejercitar los músculos de la boca, indispensables para el habla.

En el primer año de vida, la dieta descansa sobre mecanismos fisiológicos de hambre y apetito.

Básicamente, los primeros alimentos que se incluyen son papillas de frutas y cereales, así como verduras cocidas sin azúcar ni sal, haciendo que el bebé se forme los primeros hábitos de alimentos.

A los cinco meses, el bebé necesita de hierro, por lo que se le introduce yema de huevo y a los siete meses comienza la dentición aproximadamente, lo cual se apoya con proteínas de leche y pollo.

Para ese entonces se le puede retirar el pecho (varía en cada pequeño).

A la edad de once meses, el aparato digestivo está desarrollado y se le puede dar el huevo completo y pescado.

Todos los alimentos deben ser partidos en trozos pequeños, sin sal ni azúcar, dándole un solo alimento para conocer sus gustos y más adelante se le pueden combinar.

Es el alimento un estímulo a los sentidos.

A partir del año, la mayor parte de los niños comienza a caminar y antes de los dos a correr. Estas son un conjunto de habilidades físicas que influyen en sus necesidades nutricionales.

En este momento comienza una conducta caprichosa a la hora de la comida y su apetito cambia. A esta edad el niño aprende la palabra "yo" y la usará frecuentemente hasta en la hora de la comida.

Es la primera prueba de autosuficiencia. Su apetito y predilecciones varían; su dentadura es incompleta por lo que es importante considerarlo al preparar sus alimentos.

Combina leche con otros alimentos como arroz, frijol, carne de pollo y pescado (molida, picada o deshebrada).

2.3.2 EL NIÑO DE DOS AÑOS: UNA ETAPA DIFÍCIL EN LA ALIMENTACIÓN

Al comienzo de los dos años, su crecimiento y desarrollo físico disminuye con respecto al primero, y además decreta su apetito. Es un período de anorexia fisiológica, su metabolismo está en un nivel relativamente bajo.

El niño comienza a tener conciencia de sí mismo como individuo y como parte del grupo social.

Esta etapa es conocida como "los terribles dos", ya que explora el grado de manipuleo que ejerce sobre los padres y les impone su voluntad.

Con respecto a su alimentación, se adecua a la de la familia en cuanto a forma y horario de comida; inicia el niño su integración a la sociedad.

Comienza la formación de buenos hábitos alimenticios, donde no debe usarse la comida como premio o castigo ya que se pierde su valor real. El niño no comerá ciertas cosas si sus padres o hermanos no lo hacen.

En cuanto a preparación y presentación del alimento, su consistencia debe ser suave, con varios colores y poca cantidad.

2.3.3 LA ALIMENTACIÓN, UN LADRILLO IMPORTANTE PARA EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DEL NIÑO PREESCOLAR

Para el tercer año de vida, su capacidad motora aumenta, es por ello que necesita menos ayuda de los demás para comer.

A esta edad continua su crecimiento y desarrollo, su actividad es mayor por lo que juega mucho.

De los tres a los seis años es importante introducir los hábitos alimenticios, un horario fijo en intervalos regulares para sus alimentos.

Existe la función integradora a lo socio - cultural de la comida ya que es un medio de comunicación entre el niño y el adulto.

En cuanto a la preparación y presentación del alimento, le gusta generalmente lo sencillo, no muy grasosa ni condimentada la comida, las frutas picadas y las verduras crudas o cocidas.

2.4 LA AFECTIVIDAD Y EL ALIMENTO, UNA DUALIDAD INDISPENSABLE PARA UN BUEN DESARROLLO DEL NIÑO

Desde antes de nacer, el bebé siente toda la carga afectiva que sus padres le brindan, pudiendo ser rechazado o aceptado, lo cual va implícito en la actitud que tengan ambos, pero en especial la madre, ya que es quien le provee de todo a través de la placenta.

Cuando él nace, a pesar de estar dotado de todo un equipo biológico, depende del adulto para satisfacer sus necesidades.

De la relación que se da entre él y las personas que lo atienden, es en la medida en que se marcará la confianza y seguridad del pequeño en los años venideros.

Es la alimentación una prioridad en él y es la mamá quien le es significativa por cubrirle sus necesidades primarias desarrollándose en un marco de convivencia afectiva.

Cuando el niño come percibe el mundo que le rodea: los olores, sabores, temperatura y textura a través del alimento, por ello es importante que crezca en un ambiente amoroso y seguro.

Hacia el primer año, el niño muestra independencia, acepta o no algunos alimentos.

Esa actitud puede mostrar un signo de no sentirse querido por quien lo atiende, y trata de llamar la atención al rechazar el alimento, es indispensable discernir en que caso se encuentra el pequeño.

Para los dos años, aun relaciona a la persona que lo atiende con la comida y puede tener actitudes como la anterior; para los tres años hasta los seis, va en aumento su capacidad de conocimiento de sí mismo, de sus gustos sus preferencias, por lo que debe lograrse una comunicación con el niño, a fin de que la hora de la comida, no sea convertida en el famoso campo de batalla.

El respeto de sus gustos alimenticios es básico, ya que de él depende una buena relación entre niño-adulto, donde la comida es un indicador del amor o desamor por él.

2.5. ÓRGANOS Y FUNCIÓN INTERNA: LOS GRANDES ACTORES IMPERCEPTIBLES

De gran complejidad es el estudio de la nutrición, a pesar de ello, se retoman tres tiempos de acuerdo a la secuencia en que se utiliza el alimento, desde que se introduce a la boca, hasta el desecho del mismo que no es asimilado por el organismo.

Es el aparato digestivo donde se realizan las transformaciones del alimento para que el organismo utilice las sustancias nutritivas.

A continuación se describen los tiempos mencionados, órganos y funciones desempeñadas:

1. Primer tiempo, lo ocupa la digestión donde los alimentos son degradados y aprovechados por el organismo.

La digestión se conoce como “ el conjunto de transformaciones que ocurren en el tubo digestivo, principalmente por la acción enzimática, y que llevan los alimentos hasta el nivel de sustancias simples y fáciles de absorber”²⁴

En la digestión se ocupan órganos externos (boca, dientes, lengua hasta internos como el esófago, estómago, el intestino delgado, donde el bolo alimenticio con ayuda del jugo gástrico, se fracciona en sustancias simples hasta romperlo en proteínas, carbohidratos y grasas para ser absorbidas por tejidos y órganos.

En la digestión se incluyen acciones como las siguientes:

A. **DEGUSTACIÓN.** Es la acción de probar algo y donde la boca entra en función. Situada en la parte inferior de la cara, su pared anterior la forman los labios, la inferior, conformada por la lengua y la superior es el paladar.

La parte posterior es blanda y tiene una membrana o vello del paladar y su parte media tiene una prolongación carnosa llamada campanilla.

Los bordes laterales del velo del paladar, se unen a la pared de la faringe y aloja a las amígdalas, además de los dientes y glándulas salivales.

²⁴ SEP. Manual de Nutrición, p.26

Su función es de tipo mecánico, donde los dientes impulsados por los músculos masticadores trituran los alimentos.

B. MASTICACIÓN. Divide los alimentos sólidos con el objeto de que los líquidos del aparato digestivo puedan trabajarlos fácilmente.

La masticación se lleva a cabo por la acción de los órganos pasivos o dientes, y de los activos o músculos; los labios y la lengua los ayudan a colocar entre los dientes, los trozos del alimento que tienden a escapar.

Los dientes se adhieren a las encías, se dividen en incisivos, mismos que cortan el alimento; los caninos o colmillos, quienes desgarran, y los molares que trituran el alimento.

El adulto tiene 32 dientes (16 dientes en cada mandíbula). Los primeros dientes salen aproximadamente entre los seis y siete meses de edad; a los siete años se cuenta con veinte divididos en: dos caninos, cuatro incisivos y cuatro molares, que son más pequeños y blancos que los de la dentición permanente.

C. INSALIVACIÓN. Es la mezcla de saliva con los alimentos triturados por los dientes, lo que da paso a la formación de una masa llamada bolo alimenticio.

La saliva con su compuesto de mucina, contribuye a formar y lubricar el bolo y, favorece la deglución, manteniendo húmeda la boca para facilitar la palabra y la gustación.

Aquí actúan las glándulas salivales quienes producen saliva y son el primer solvente digestivo.

Son seis glándulas y se distribuyen en pares:

-Dos parótidas que vierten la saliva por un conducto al nivel de los molares superiores, dos submaxilares, quienes desaguan a u uno y otro lado del frenillo de la lengua y,

-Dos sublinguales que se hallan debajo de la lengua.

D. DEGLUCIÓN Consiste en dar paso al alimento hacia la faringe y el esófago. La lengua ayuda a deslizar el bolo alimenticio a la faringe a través de un movimiento involuntario.

Es así que la faringe interviene en este proceso, es un conducto que se extiende por delante de la columna vertebral y tiene varios orificios que comunican con: las fosas nasales por arriba y adelante, con la trompa de Eustaquino, por arriba y lateralmente, con la laringe por la parte anterior - inferior y, con el esófago por la parte inferior.

Por su parte el esófago es un conducto cilíndrico que termina en el estómago, después de haber atravesado el diafragma.

Su función es motora ya que propulsa el bolo alimenticio vía tórax en su tránsito de la boca hacia el estómago.

E. DIGESTIÓN ESTOMACAL. En esta el estómago, es la porción más dilatada del tubo digestivo. Está recubierto de moco que forma una capa alcalina sobre la superficie epitelial, lubrica al quimo y sirve de amortiguador de la acidez del jugo gástrico.

Los alimentos forman dos corrientes: una periférica y otra central. Al paso de tres horas, los alimentos se convierten en una especie de líquido espeso llamado quimo y, entonces cesa el movimiento del estómago.

La función química por su parte, la ejerce el jugo gástrico (líquido de reacción ácida), compuesto por agua, ácido clorhídrico libre y tres fermentos: pepsina, la presura o cuajo y la lipasa.

El ácido clorhídrico permite que el jugo gástrico mate los microbios que penetran con los alimentos; la pepsina transforma los albuminoides en peptonas que atraviesan membranas delgadas y son asimilables cuando pasan en la sangre.

La presura coagula la caseína de la leche, la lipasa obra sobre las grasas que llegan al estómago y las desdobra en glicerina y ácidos grasos.

F. DIGESTIÓN EN EL INTESTINO DELGADO.

Aquí actúa el intestino delgado quien es la continuación del estómago y se subdivide en tres partes: duodeno, yeyuno e ileon.

Sus paredes constan de una capa media muscular y de una interna muscular. Toda la superficie tiene prolongaciones llamadas vellosidades intestinales formadas por una pared de epitelio cilíndrico; diseminados por la mucosa, están las glándulas de Lieberkun que segregan jugo intestinal y las Brünner y segregan mucus.

Presenta una función mecánica y otra química también.

En la mecánica el quimo se transforma en quilo a través de la mezcla a través de los alimentos con los jugos intestinales, aquí interviene la función química o quilificación, donde se hace presente el jugo intestinal, el jugo pancreático y la bilis, segregados por la acción del quimo sobre la mucosa intestinal.

El jugo intestinal es un líquido compuesto de tres fermentos:

1. La invertasa o invertina que trabaja sobre el azúcar de caña transformándola en glucosa y levulosa.
2. La lactasa convierte la lactosa o azúcar de leche en glucosa.
3. La enterocinasa o fermento de fermento, trabaja sobre la tripsina del jugo pancreático.

El jugo pancreático, cuando el quimo se pone en contacto con el jugo pancreático, los albuminoides son peptonizados por el fermento llamado tripsina que actúa bajo la acción de enterocinasa intestinal.

El jugo pancreático interviene sobre los alimentos feculentos, transformándolos en sustancias parecidas a la glucosa gracias al fermento llamado amilasa o amilopsina.

La esteapsina o lipasa pancreática, hidrata las grasas dejando libre los ácidos oleico, esteárico y margárico.

La bilis se conforma de agua y de dos sustancias: los glicocolato y taurocolato sódicos, ambos son sales biliares, y además, la bilis presenta dos materias colorantes llamadas bilirrubina de color rojo, proveniente de la hemoglobina de los glóbulos rojos, destruidos en el hígado, y, la biliverdina, de color verde que deriva de la bilirrubina y da color a la bilis.

La bilis es importante ya que interviene en la digestión de las grasas donde una vez producida la esteapsina pancreática por ella, los ácidos de las grasas desdoblados descomponen las sales biliares, formando jabones de sodio, gracia al cual se divide la grasa en finura adecuada para que pueda pasar a través de las vellosidades intestinales.

Retomando la idea de la división que se hace de la nutrición de acuerdo a los tiempos en que se utilizan los alimentos, se dan a conocer los dos restantes.

2. El segundo tiempo después de la digestión, lo ocupa la absorción, que consiste en el acto de la nutrición en virtud de la cual las sustancias alimenticias pasan desde la cavidad en que han sido digeridas a la sangre.

Su proceso es el siguiente:

Cuando los alimentos han sufrido las transformaciones antes mencionadas, se forma el quilo o líquido lechoso formado por agua, sales minerales, glucosa, peptonas y grasas; las cuatro primeras sustancias penetran en los capilares venosos y pasan por las venas intestinales hasta llegar al corazón, distribuyéndose desde allí por el resto del cuerpo.

Las grasas penetran los vasos quilíferos del centro de la vellosidad y atraviesan a la cisterna de Pecquet, luego, a través de las venas yugular y subclavia izquierda, llegan al corazón que distribuye con la sangre por todo el cuerpo.

Esto significa que las sustancias pasan la pared intestinal y llegan a la sangre y son distribuidas por los distintos órganos y tejidos.

Las actividades químicas ocurridas en la absorción forman parte inicial del metabolismo que no es otra cosa que una serie de procesos encargados de:

- Transportar las sustancias nutritivas a los órganos
- Coordinar reacciones químicas para obtener energía de los nutrimentos y regular las funciones del organismo y,
- Transportar los desechos que se producen en estas reacciones.

3. El Tercer tiempo de la nutrición lo ocupa la función de excreción donde el organismo elimina las sustancias que no utiliza.

Es el intestino grueso el que lleva a cabo la función, considerando como ceó sito o almacén de los productos no digeridos.

2.6 LOS NUTRIENTES, ORIGEN Y COMPOSICIÓN

Una gran maquinaria como lo es el cuerpo humano necesita de dos cosas básicas: energía para mantenerse en funcionamiento y poder actuar y, materia orgánica para crecer o reponer la pérdida producida por el desgaste.

Es el alimento el que le ayuda a subsistir y estar en condiciones óptimas para desarrollar su actividad diaria.

Lo más adecuado, es conocer entonces el papel de la dieta en el mantenimiento de la salud, a fin de adquirir buenos hábitos alimenticios.

Son los nutrientes, como se manifestó, sustancias asimiladas por el organismo que ayudan al mantenimiento de los tejidos y ayudan al desarrollo físico y mental, previenen de infecciones y dan energía necesaria para estar activos en el día.

Estos nutrimentos se encuentran en los alimentos divididos en:

- A. **SU ORIGEN : VEGETAL** – cereales (granos de los que se obtienen harinas)
- leguminosas (granos secos de legumbres)
 - oleaginosas (frutas o semillas grasosas)
 - raíces feculentas (vegetales harinosos)

ORIGEN ANIMAL

- carnes (aves, pescado)
- derivados lácteos (leche, queso, crema)
- huevo

B. POR SU COMPOSICIÓN SE ENCUENTRAN:

- Alimentos minerales o inorgánicos que son aquellos que se encuentran formados en la naturaleza y no sufren transformaciones en el aparato digestivo como el agua, sal común, hierro, fosfatos y carbonatos cálcicos.
- Alimentos terciarios, los cuales se componen de tres elementos: carbono, oxígeno e hidrógeno.

Se dividen en alcoholes que estimulan el sistema nervioso y aumentan el gasto de sustancias de reserva de los órganos, los hidratos de carbono se subdividen en azúcares (glucosa, sacarosa, lactosa) y alimentos feculentos como almidón o fécula.

Por último, las grasas que provienen del reino vegetal y animal.

- Alimentos cuaternarios llamados nitrogenados por contener hidratos de carbono y nitrógeno.

C. POR SU APORTE COMO LOS QUE:

- Dan energía donde se ubica a los carbohidratos, proteínas y grasas
- Los que forman y reparan tejidos donde se ubican las proteínas y minerales.
- Los que ayudan a aprovechar los demás nutrientes como las vitaminas, los minerales y el agua.

Por otro lado, es importante saber que para el fácil manejo de los alimentos, se pueden clasificar en grupos como los que a continuación se presentan:

1. Verduras de raíz, tallo, hojas, flores y frutas de pulpa y jugo aportan vitamina, minerales y agua.
2. Cereales y leguminosas, aportan carbohidratos y proteínas
3. Grasas y aceites, aportan lípidos
4. Origen animal como carnes, huevo, pescado, leche y derivados, aportan proteínas.

2.7 CARACTERÍSTICAS DE UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN

Ahora bien, una alimentación óptima debe cumplir con ciertas características para que el preescolar acepte consumirla y son:

- a) La alimentación debe ser completa, cubriendo el aporte necesario de nutrientes para su mejor desarrollo y crecimiento.
- b) Ser variada para que el niño pruebe sabores distintos y estimule el olfato, la vista y el tacto.
- c) Una dieta equilibrada
- d) Los alimentos en condiciones higiénicas es fundamental
- e) Ser atractivos para que al pequeño le permita despertar la curiosidad
- f) El castigo o la gratificación utilizados en el alimento impiden que a este se le de su valor real.

173733

2.7.1 ALGUNOS CONSEJOS PARA QUE EL NIÑO PREESCOLAR APRENDA A

COMER

- a. El preescolar tiende a comer menos que en primer año de vida, además su preferencia por un alimento varía día con día, lo cual indica que el forzarlo a que termine la comida llevaría a molestias innecesarias para quien come y, quien lo obliga a que lo haga. Respetar su individualidad y gustos sería más positivo.
- b. Es recomendable ofrecerle raciones pequeñas para que le sea apetecible la comida
- c. Los adultos que compartan la comida con el pequeño, puede o no gustarles la comida, pero es mejor no tener actitudes negativas cuando se está frente al niño ya que son susceptibles de imitarlas
- d. Los dulces antes de comer les quita el apetito
- e. La motivación es vital para que el niño se de cuenta que comer bien es signo de salud.

CAPÍTULO III

CAPÍTULO III. EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL UNA EXPERIENCIA

VIVA EN EL ROSARIO CASTELLANOS

3.1 EL MARCO LEGAL, UN PRINCIPIO JUSTO Y UN DEBER COMUNITARIO A LA MUJER Y EL NIÑO

La parte legal en cuanto a la protección de la madre trabajadora y sus hijos, es necesaria traerla a colación en el presente trabajo, como una referencia bajo la cual se puede hablar de un derecho.

Con respecto a los documentos que apoyan la fundación de los Centros de Desarrollo Infantil (CENDI); se encuentran los de corte internacional y los de nivel nacional.

Los de tipo internacional se manejan los siguientes:

- Declaración de los Derechos del Niño. UNESCO, 1959. Los principios 2 y 9 referentes al derecho que tienen los niños de recibir cuidado y educación y la necesidad de protegerlos del abandono.
- Declaración sobre la eliminación de la Discriminación de la Mujer de la ONU de 1967, en su artículo 10-11, referentes a la protección de la mujer trabajadora antes y después del parto y el cuidado del pequeño.

A nivel nacional se encuentran:

- La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos de 1917 artículo 123 apartado A, fracción XXIX donde se refiere a la guardería como prestación de la Ley del Seguro Social.
- Apartado B fracción XI inciso C referente al servicio de guardería infantil como derecho de la mujer trabajadora.
- La ley Federal de Educación de 1973 (cabe señalar que la de 1992 ha cambiado dando el sustento la calidad educativa y la centralización educativa, es uno de sus ejes al igual que darle peso al trabajo docente)
- En el artículo 15 se refiere a los niveles educativos y las atribuciones de SEP respecto a la regulación de sus servicios.
- En 1976 la Secretaría de Educación Pública (SEP), crea la Dirección General de Educación Inicial que norma, supervisa y controla a los CENDI.

3.2 ANTECEDENTES DE LA EDUCACIÓN INICIAL EN MÉXICO

A nivel internacional la Educación Inicial orienta sus acciones hacia el desarrollo integral del niño. Cada país dependiendo del marco económico, político, cultural y tecnológico que tenga, es como suministra alternativas educativas y proyectos con objetivos y metas a seguir.

En el caso mexicano, existen dos modalidades de brindar el servicio educativo inicial:

El escolarizado a través de Centros de Desarrollo Infantil y el no escolarizado, que funciona en zonas rurales, indígenas y urbano marginales.

En ésta investigación se retoma la primera opción y se comienza con la pregunta ¿Qué es un CENDI?.

“ Son instituciones que brindan educación integral a los niños desde los 45 días de nacidos hasta los seis años de edad...Ofrecen al menor servicios multidisciplinarios como son: el pedagógico, médico, social, psicológico y nutricional”²⁵.

“Es una institución que proporciona educación y asistencia al niño que tiene todo el derecho a recibir atención y estimulación dentro de un marco afectivo que le permita desarrollar al máximo sus potencialidades para vivir en condiciones de libertad y dignidad”.²⁶

La creación de los CENDI responde a la necesidad de brindarles un servicio de tipo educativo y asistencial (como alimentación balanceada), y atención médica a los niños de madres trabajadoras durante el tiempo que laboran.

La asistencia y educación integral del niño son objetivos del centro, aunado a que ellos favorecen la participación activa de los padres para continuar con la labor educativa en el seno familiar.

El marco del desarrollo de estos centros recorrió un largo camino para conformarse como CENDI.

A continuación se señalan algunos antecedentes de la Educación Inicial en México.

Para ello se han establecido cinco periodos a través de los cuales se marcan los puntos que han dado forma a los CENDI.

1. Período prehispánico, desde este tiempo las culturas mesoamericanas como los aztecas, mayas, toltecas, volcaban su cuidado y respeto al niño al referirse a él de forma especial.
2. Período virreinal. En el s. XVI los españoles conquistan a los indígenas, dándose un cambio cultural, religioso, trayendo consigo orfandad en los niños, mismos que fueron educados y cuidados por frailes de la diferentes órdenes. Para el siglo XVII se definen la estructura económica de la Nueva España durante la colonia (1650-1750), donde se da existencia a “las casas de expósito” que eran instituciones que atendían al pequeño, administradas por religiosas.
3. Período formativo que abarca la Independencia y la Reforma (1859). En la Independencia no hay información sobre el cuidado del infante, pero durante 1837 se dan los primeros esfuerzos para dar apoyo a los niños de madres trabajadoras, cuando se funda El Mercado del Volador,

²⁵ SEP, ¿Qué es un CENDI? p.2

²⁶ *Ibidem*

abre un local para atender a los niños menores de cuatro años, junto con la "Casa de Asilo de la Infancia", fundada por la Emperatriz Carlota en 1865.

En 1869, se crea "El Asilo de la Casa de San Carlos" donde el niño ya recibe alimento además de cuidado.

En 1887, la Señora Romero Rubio de Díaz funda "La Casa Amiga de la Obrera", atendía a menores de madres que laboraban fuera del hogar; cabe señalar que en 1916 depende la Casa de la beneficencia pública y se crea otra "Casa Amiga de la Obrera no.2".

4. El período de la Revolución Mexicana que abarca tres etapas:
 - a. 1910 a 1920 la destructora
 - b. 1921 a 1949 la reformista y
 - c. 1941 a 1970 la consolidación

En 1928 cuando es asesinado Obregón y queda como Presidente Emilio Portes Gil, se organiza la Asociación Nacional de protección de la Infancia, con 10 "Hogares Infantiles" que para 1937 con Lázaro Cárdenas, se convierte en "Guarderías Infantiles".

Se destaca la participación de la Señora Carmen García de Portes Gil, quien fue la que organizó dicha Asociación.

Por otro lado, la Secretaría de Salubridad y Asistencia, funda otras guarderías que atienden a niños de comerciantes del mercado la Merced; eran vendedoras de billetes de lotería y de empleadas del Hospital General.

Además en 1937 Lázaro Cárdenas funda una guardería para niños de obreras de los talleres convertidos al régimen cooperativo.

En 1944, Avila Camacho constituye Programas de Protección Materno Infantil y asistencia médica general para derechohabientes del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) fundado en 1943.

Miguel Alemán Valdés entre 1946 y 1952 establece guarderías dependientes de organismos estatales y paraestatales.

Para 1959, durante el gobierno de Adolfo López Mateos, las estancias infantiles adquieren carácter institucional, es decir, como una prestación para madres derechohabientes del ISSSTE.

5. Los últimos dos decenio, han gobernado cuatro presidentes y en cada uno se ha aportado o cambiado algo para darle cuerpo a la Educación Inicial.

Con López Portillo en 1976, fungiendo como secretario de Educación Pública Porfirio Muñoz Ledo, se crea la Dirección General de Centros de Bienestar Social para la Infancia, quien

coordina y norma guarderías de la Secretaría de Educación Pública (SEP), y de otras dependencias.

Se cambia el término “guarderías” por lo que hoy se conoce como Centros de Desarrollo Infantil y le proporciona al niño educación integral, nutricional para mejorar su desarrollo físico, cognoscitivo y afectivo-social.

El 27 de febrero de 1978, la Dirección General de Centros de Bienestar Social para la Infancia, pasa a ser la Dirección General de Educación Inicial.

En el mismo orden de cambios, con Miguel de la Madrid al frente del gobierno de la República, esta dirección forma parte del Área de la Educación Preescolar.

Durante el salinismo, en 1990, se conforma como la Unidad de Educación Inicial dependiente de la Subsecretaría de Educación Elemental.

A continuación se dan a conocer los antecedentes específicos del Centro donde se realiza la presente investigación.

3.3 ANTECEDENTES PARTICULARES DEL ROSARIO CASTELLANOS

El Centro de Desarrollo Infantil “Rosario Castellanos” inició su actividad como guardería infantil el 1º de julio de 1961, en coordinación con la Lotería Nacional, ocupando ambos el inmueble de Edison.

Para 1967 se separaron y la Guardería se instaló en Prolongación San Juan de Letrán No. 448, dando servicio de tipo asistencial.

Fue en 1970 cuando la creación de la Coordinación General de Guarderías dependientes de la Secretaría de Educación Pública, se fomentó la integración de ellas incluida la presente.

A principios de 1973 se cambió el nombre de guardería infantil por la de Centro de Desarrollo Infantil.

En agosto de 1974 se inauguró el actual CENDI, contando ya con los recursos humanos y materiales que permitieron el desarrollo de programas específicos.

En 1976 se inauguró el Banco de Leche, lo cual, permitió brindar un servicio más individualizado a los lactantes menores de un año.

En cuanto a la población que lo conforma en 1975 se contaba con 95 niños, lo que para 1980 aumentó a 150, y en 1982 se contó con 165 pequeños adoptándose la política de admisión, únicamente dos hijos por empleada.

Con respecto a sus instalaciones en 1991 se realizó un proyecto de ampliación, concluido en 1992, se eliminaron dos chapoteaderos, un arenero y cuatro patios de recreo para tener cuatro aulas, un comedor infantil general, un área de juegos, un aula, baños infantiles y acceso al jardín.

Como se muestra, ésta es una breve historia de la creación del Centro, que ha ido cambiando desde que se formó.

Ahora bien, para continuar por este pasaje y ubicarnos en el presente, se darán datos alusivos al Rosario Castellanos, centrarnos en el tema de interés, la alimentación en el niño preescolar segundo, además de conocer la función del centro, recursos y personal.

3.3.1 BREVE DESCRIPCIÓN DEL EDIFICIO

La estancia que le da vida a la finada escritora chiapaneca, es una construcción moderna, cuenta con una excelente iluminación en todas las áreas donde uno se ubique.

- El espacio de cada salón es amplio
- Existe un área verde donde los niños disfrutan del contacto con la naturaleza, además de contar con un espacio para juegos montados
- Se encuentra el personal de vigilancia a cualquier hora
- Los diseños decorativos dan vida a la estancia.

Existe una planta baja y un primer nivel. En la planta baja se encuentran los siguientes espacios: A la entrada el área secretarial, los salones para lactantes.

Por la derecha se ubica la dirección y las escaleras que conducen al primer piso. Frente a la entrada está el salón de cantos y juegos y los salones de maternal.

El corredor lleva a las aulas de preescolar y los sanitarios, la salida emergencia, el área de ecónoma y el comedor general infantil.

Existen unas escaleras que dan acceso al área de juegos, y otro corredor donde se localiza el comedor del personal, lavandería, cocina, sanitarios, sala de espera (área de psicología, médica y pedagogía).

El edificio se torna agradable, iluminado, con áreas verdes y juegos.

3.3.1 ORGANIZACIÓN, SERVICIOS Y PERSONAL: UNA POBLACIÓN RESPONSABLE ANTE LA INFANCIA

El CENDI, mantiene una organización con cualidades específicas, relacionadas con las necesidades y características del niño.

Se toman en consideración los siguientes aspectos:

1. Clasificación de los niños de acuerdo a su edad
2. Los servicios que se ofrecen y su función
3. El personal con el que se debe contar, así como la participación de los padres de familia.

En cuanto a los niños, se dividen por grado y edad.

GRADO (SECCIÓN)	EDAD
LACTANTES	De 45 días de nacido al año seis meses
1	45 días a 6 meses
2	7 meses a 11 meses
3	1 año a 1 año 6 meses
MATERNALES	De 1 año siete meses a 3 años once meses
1	1 año siete meses a 1 año once meses
2	2 años a 2 años once meses
3	3 años a 3 años once meses
PREESCOLARES	De 4 años a 5 años once meses
1	4 años a 4 años seis meses
2	4 años siete meses a 4 años once meses
3	4 años 11 meses a 5 años 11 meses

3.3.3 LOS SERVICIOS QUE PRESTA EL CENTRO

A continuación se dan a conocer las diferentes áreas con las que cuenta el Centro.

ÁREA PSICOLÓGICA. Es responsable de la atención, detección y diagnóstico de los niños que asisten al CENDI, así como de la orientación del personal docente y a padres de familia.

ÁREA DE TRABAJO SOCIAL. Mantiene la comunicación entre los padres y el Centro, establece contacto con otras instituciones que proporcionen recreación a los niños.

ÁREA PEDAGÓGICA. Se encarga de observar la asistencia docente y cubrir las aulas donde se requiera de su presencia.

Coordina el trabajo de las docentes y observa el progreso de los niños en las diferentes áreas de desarrollo.

ÁREA MÉDICA. Encaminada a promover y mejorar el adecuado estado de salud de los niños, así como el elevar el nivel cultural médico de los padres de familia.

Cabe señalar que cuenta con servicios de enfermería, quien coopera con los doctores en actividades que se requieran.

ÁREA DE ECÓNOMA. Ella se encarga de fomentar el estado nutricional adecuado de los pequeños, con el objeto de mejorar su salud.

En siguiente apartado se describe su personal y sus actividades, por ser un área clave en el desarrollo de la investigación.

ÁREA DE MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA. Pretende lograr un estado de limpieza adecuado.

ÁREA DIRECTIVA. Administra el CENDI, cuida de la coordinación de las áreas mencionadas, atiende a padres de familia cuando lo requieren.

3.4 EL ÁREA DEL BUEN SAZÓN: NUTRICIÓN

Con el objeto de conocer más a fondo sobre el tipo de alimento que los niños reciben en la estancia, conocer si sus necesidades son satisfechas, si el personal encargado del área está consciente de su labor, y, finalmente, si el niño está bien nutrido; se han realizado durante dos semanas, una serie de entrevistas con las personas clave, que trabajan con los alimentos que a los pequeños les llega hasta su mesa.

3.4.1 HOMBRES Y MUJERES DE GUERRA: EL PERSONAL DEL ÁREA DE ECÓNOMA

Ecónomo	1
Galopinas	4 (falta una persona)
Jefe de cocina	1

3.4.2 POBLACIÓN QUE ATIENDE

SECCIÓN	NÚMERO DE NIÑOS
LACTANTES A	10
B	10
C	14
MATERNAL A	14
B1	18
B2	15
C	17
C2	14
PREESCOLAR 2	28
3	28

3.4.3 HORARIOS DE COMIDAS A LOS INFANTES

ENTRADA PERSONAL	8:00 AM
DESAYUNO A NIÑOS	9:00-9:50 AM
INTERMEDIO	11:00 AM
COMIDA A NIÑOS	12:30 PM-13:20 PM
	13:20 PM-14:30 PM

Cabe señalar que también el personal de cocina atiende al personal docente en horarios que fluctúan en tres turnos:

TURNOS	HORA
PRIMERO	11: 50 AM -12:30 PM
SEGUNDO	12:30 PM-13:10 PM
TERCERO	13:10 PM - 13:50 PM

3.4.4 MENÚ DIARIO: UN DELICIOSO ESPACIO PARA EL PALADAR

El menú que se prepara en cocina está dirigido tanto al personal docente como al infante.

Varía dependiendo del gusto por el alimento de los niños, del clima, de los problemas que se presentan en el niño ese día, etc.

La cantidad que comen se encuentra establecida dependiendo de la edad, pero si el pequeño desea más se le sirve otra porción.

Diariamente se hace la revisión a los niños en el comedor, tanto en el desayuno como en la comida, para visualizar la aceptación o el rechazo del alimento que se les da.

“Raramente no les gusta la comida que se les prepara ya que está balanceada” puesto que se toman en cuenta criterios como:

su edad, el aporte energético que deben consumir, la variedad de alimento, el color, olor y forma, la cantidad que hayan ingerido durante el desayuno; influye para lo que aceptan en la comida.

Así, el servicio se compone de:

DESAYUNO	LICUADO, HUEVO EN DIFERENTES FORMAS
COMIDA	SOPA, GUISADO, POSTRE, AGUA DE SABOR AL GUSTO

3.4.5 LA COCINA Y SUS SERVICIOS

El área de cocina es de vital importancia mantenerla en buenas condiciones y suministrarle todo lo que requiera, ya que atiende una necesidad básica del infante como lo es el alimento, la energía que es rica para mantener el organismo en buen funcionamiento.

La cocina se divide en dos áreas:

1. Área de lavado
2. Área de cocina caliente

El material con el que cuenta es industrial: hornilla doble, una salamandra, dos mesas y una central, dos licuadoras, una batidora, un extractor, un congelador, un refrigerador, un montacargas, una estufa y una tarja doble.

Las ollas del servicio se encuentran etiquetadas para cada nivel de niños a los que atiende, todo debe estar en buen estado.

La limpieza es fundamental, se lavan los trastos con cloro y agua caliente.

Para ello se basan en manuales en donde se establecen los lineamientos a seguir para el área.

La comunicación entre el personal de cocina es básico para que, exista buena coordinación, al igual que con el personal docente, a fin de que los niños puedan tener un alimento a tiempo y nutritivo.

Lo cierto es que existen algunos puntos clave que pueden interferir en el alimento del niño:

- a) Falta una persona en cocina y el sindicato no ha hecho caso
- b) Existe presión sobre el trabajador de cocina
- c) Hay carga de trabajo para el personal
- d) Influyen los hábitos de preparado de alimentos de las personas del área.
- e) Influye la experiencia del encargado del área

3.5 LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN: FACTORES QUE INFLUYEN EN

EL ALIMENTO PREESCOLAR

¿Es la información generadora de la comunicación entre los sujetos que conforman la educación del niño del preescolar o, es la comunicación difusora de información que requieren los agentes educativos en la formación de hábitos alimenticios del preescolar?

Estas preguntas surgen a raíz de que alrededor del alimento que comen los niños del CENDI, existen dos conceptos de vital importancia:

La información y la comunicación, ellos transferidos al área de ecónoma, docentes, padres de familia y niños, es necesaria, a fin de que la comida del niño sea de la mejor calidad nutritiva, y que su estancia en el comedor con sus compañeros y maestras se de en términos de armonía.

Existen preescolares de segundo que presentan bajo peso, preocupación abierta de los padres de familia.

Las causas:

1. Los padres de familia dan alimento a sus hijos antes de entrar al CENDI
2. Los docentes juegan una función indispensable para que en las horas de comida observen qué ocurre con los niños.
3. Influye la coordinación de ecónoma, el jefe de cocina y su personal.

Con estos cuestionamientos y respuestas se concluye la parte correspondiente al CENDI, para dar paso al apartado relativo a los niños de preescolar segundo, su interrelación social con el alimento y los agentes educativos que influyen en su formación de hábitos alimenticios.

CAPÍTULO IV

CAPÍTULO IV. EL PREESCOLAR UN PEQUEÑO TRAVIESO

4.1 UN NIÑO DE CUATRO AÑOS, LA FANTASÍA ES UNA REALIDAD

Profundizar en sus secretos, es navegar en la mar trepados en los veleros donde los capitanes siempre quieren ser ellos.

El niño, es un ser humano que va aprendiendo del mundo que le rodea, observa, imita a los demás, integrándose al colectivo, en primera instancia al seno familiar y luego a la escuela principalmente (ambas son instituciones que forman parte de la comunidad).

Es precisamente en este capítulo donde se hará referencia a los niños entre cuatro y cinco años, ubicando sus características de personalidad generales, para luego dar paso al vínculo que guardan con el alimento en el comedor infantil.

Además de tomar en consideración los rasgos de los padres de familia y los docentes, quienes manifestaron su opinión respecto al niño y la comida.

En este grupo de niños, tienen gran actividad y desarrollo, su lenguaje consiste entre 10000 a 12000 palabras por día, se preguntan y les surgen dudas a través de la fantasía, sienten celos del padre o de la madre, le temen a la obscuridad y cuentan con un amigo imaginario.

4.2 LOS NIÑOS DEL CENDI Y SU INTERRELACIÓN SOCIAL

Definitivamente cada etapa del ser humano tiene rasgos específicos dependiendo de la edad de que se trate.

En el caso de los pequeños del Centro, son a nivel global, personas independientes, activas, así como participativas y creativas.

Estos datos los refieren las personas que trabajan con ellos en el plano administrativo, docente y directivo.

Cabe una duda aquí ¿Cómo son los niños (comportamiento) en torno al alimento (y en el área de comedor)?

Antes de dar paso a las observaciones de los pequeños, se hará un breve descanso sobre el espacio donde cotidianamente comen.

4.3 UN LUGAR DE OLVIDO Y RICO EN COMUNICACIÓN: EL COMEDOR INFANTIL

Penetrar el comedor infantil cuando las manecillas del reloj marcan la una con treinta minutos, es internarse a un entorno en el que el niño, no sólo se conecta con el alimento y sus preferencias, es conocer sus charlas sostenidas entre iguales, que comparten la mesa durante casi una hora que dura su estancia en el sitio.

Es un lugar donde el color, el olor y sabor se conjuntan para que el chico lo disfrute. El área que se ofrece es amplia y con una adecuada iluminación, es de color mamey y blanco, entre cuadros y monografías alusivas a la alimentación, donde las docentes y los pequeños interactúan bajo el terreno marcado por el alimento.

Mensajes destinados a lo que debe y no se debe hacer en el comedor pueden leerse como estos que dicen:

Quando desayunes o comas no tires alimentos en la mesa ni servilletas en el piso.
Se ordenado.

Otro:

Para comer o desayunar siéntate correctamente y no juegues con los cubiertos. Evita accidentes

Debes lavarte las manos antes de comerlos.

Ellos representan el comienzo de la formación de los hábitos que se guardan en el ámbito social y en la práctica, se establecen mecanismos bajo los cuales, los niños han asimilado alguna información como el hecho de manifestar "Hay que vocear a una persona de limpieza para que limpie el piso porque está sucio".

En cuanto a los recursos materiales como mesas y sillas, se encuentran adaptadas para los preescolares, repartidos en un primer pasillo once mesas en dos filas, los pequeños de segundo ocupan las cinco primeras, el resto las integran los de tercer grado.

Cuentan con un mueble de madera con algunos departamentos que hace la función de barra, ubicado en la parte izquierda de la entrada para colocar ollas de sopa y guisado, vasos y postreros que los niños toman cuando terminan sus dos primeras comidas.

Hay con una mesita donde colocan la bandeja llena de servilletas, platos hondos y planos, cubiertos de plástico para evitar accidentes.

Los chicos al entrar se acomodan de acuerdo a su decisión y le dan vida colectiva a lo que se puede llamar normalmente "la hora de comida".

En ella se manifiesta su apetito dependiendo de las actividades realizadas durante el día.

Su gusto a nivel general por la sopa de pasta y el postre (frutas de temporada, chocolate) es aceptada la comida que tiene una consistencia agradable a su vista.

El agua es refrescante para ellos, tanto que varios solicitan más del preciado líquido con sabores varios al paso de la semana.

Y entre el juego, la plática y la algarabía, el área queda vacía entre las dos con diez minutos y las dos con veinticinco.

A continuación se entra ya al punto de los niños y el alimento.

4.4 EL INFANTE PREESCOLAR SEGUNDO Y LA RELACIÓN CON EL ALIMENTO

Dentro del campo diario que se ha llevado en un mes aproximadamente, los niños muestran diferentes conductas ante el alimento, generalmente es positiva en tanto que terminan su platillo del día que consiste en sopa, guisado y posteriormente agua y postre.

El mecanismo cotidiano es el siguiente:

Regularmente se encuentran a las afueras del comedor a las 13:25 pm. y van formados eligiendo el sitio donde desean estar.

Una vez instalados en sus sillas (por cada mesa seis sillas), pronto se les sirve la sopa, y en los platos planos la ensalada y carne de pescado, de res o pollo; entre ese tiempo, los niños ayudan a poner cubiertos y servilletas.

Se acomodan los vasos en la repisa y se llenan de agua de sabor, regularmente de limón pero bien puede ser de melón, horchata, papaya.

Se agrupan los postreros para ser llenados a la mitad de las comidas de los niños.

Los tiempos de comida varían según su apetito, actividad (educación física, chapoteadero, o bien, no han realizado un esfuerzo mayor), su gusto, o simplemente su personalidad metódica de ver el alimento donde influye la educación o hábitos alimenticios.

Luego de que terminan la sopa conversan entre la ensalada compartiendo la pieza de pollo y su charla de películas, personajes inventados, o lo que sucedió en el día (un pleito entre niños, ausencia de alguno o enfermedad),

Es sumamente importante esa parte de la conversación, que en otro momento se explicitaran.

Cuando acaban, depositan en la bandeja blanca los platos acomodados por tamaño, y en un bote azul los cubiertos.

Toman su vaso con agua y postre y se sientan a la mesa para degustarlos.

Los que aún no terminan saben que pueden quedarse un poco más para terminar.

El tiempo de salida fluctúa entre las 14:10 pm y las 14:25 pm.

Esta fue sólo una pequeña muestra de cómo se conducen en el comedor y antes de pasar a un apartado más profundo sobre el mismo, se hará patente la importancia de padres y docentes en el asunto alimenticio en los niños.

4.5 LOS PADRES DE FAMILIA, GRANDES RESPONSABLES DE LA ALIMENTACIÓN DE SUS HIJOS

Se habla mucho de la responsabilidad que se tiene cuando se es padre y madre de un pequeño, de los cuidados y respeto que se les debe brindar.

Pero, ¿Qué es ser padre de familia?

Para concebir a un niño se necesita de una pareja, que en algunas ocasiones se convierte en padre por accidente, con un nacimiento no deseado, o bien, si llega a mejores términos para ambos, será la base de las relaciones entre la familia.

La familia como núcleo social tiene gran importancia, ya que los miembros que la componen, aprenden y reaprenden costumbres, actitudes y valores de la comunidad, que ellos forman y de la cual son parte.

Sus funciones se establecen conforme al papel que desempeñan dentro de la misma, así, los padres serán los que atiendan de la educación y cuidados básicos de los hijos, ellos recibirán por su parte, recibirán o no su ayuda en aras de la comunicación y amor.

Estas reflexiones pueden caer en algo ideal, si no existieran parámetros reales (personas reales), a las cuales referimos.

Por ello, a continuación se dan a conocer algunos datos sobre los padres de familia de los niños de preescolar segundo, para conocerlos un poco más y sobre todo saber su opinión al respecto de la alimentación del pequeño en el hogar, como una responsabilidad básica que tienen ellos.

4.5.1 LOS PERFILES Y OBSERVACIONES

Los padres del preescolar fluctúan entre los treinta y cuarenta y cinco años de edad, siendo oriundos del Distrito Federal y uno de Texcoco, Estado de México, todos profesando la religión católica.

Su escolaridad incluye secundaria sin carrera profesional, preparatoria o técnico médico incompleto hasta ingenieros civiles titulados, veterinarios, médico general y un orfebre incompleta la carrera.

La ocupación para los que no tienen carrera profesional son: choferes, taxista particular, auxiliar de crédito y cobranza, analista y mensajero en la unidad de Documentación, el técnico medio se ocupa en el mantenimiento y conservación.

El padre con preparatoria es Gerente de Ventas, el licenciado en orfebre tiene un taller particular, así como el médico general y el veterinario, el zootecnista es asistente agrícola y el ingeniero civil es Director General.

En cuanto a salarios los veterinarios no contestaron, así como el chofer de tranvías y el taxista particular.

El resto tiene otros salarios arriba de tres mil doscientos cincuenta pesos a excepción del técnico medio que gana entre dos mil doscientos cincuenta y dos mil setecientos cincuenta pesos, el de crédito y cobranzas de dos mil setecientos cincuenta a tres mil doscientos cincuenta pesos.

Las madres de familia tienen entre veinticinco y cuarenta y dos años, oriundas del Distrito Federal y una de Chihuahua, católicas de religión.

En cuanto a su nivel profesional cuentan con secundaria y comercio o preparatoria, una puericultista.

Cinco madres tienen licenciaturas en pedagogía, relaciones internacionales, administración de empresas y sociología.

Las dedicadas al área secretarial se ocupan en ello, así como la socióloga y la de administración de empresas.

La madre puericultista es jefa de área al igual que la pedagoga, las pasantes en relaciones internacionales una es analista y otra técnico superior.

Los salarios que perciben son variables, secretarías que ganan 750-1250 pesos ó de 1750-2250 pesos en su mayoría.

Cabe señalar que las madres pasantes de alguna licenciatura perciben sueldos similares a los secretariales, en el caso de la analista y la técnica superior, así como la madre titulada, su sueldo se encuentra por debajo de la secretaria de un coordinador administrativo de oficina.

Esto hace pensar que la condición de la mujer en cuanto a trabajo remunerado es inferior al de los hombres y por otro lado, existen contradicciones laborales entre ganar más por un puesto que por la preparación profesional.

La percepción económica familiar va de los 3000 a los 4000 pesos mensuales y hasta más de esa cantidad.

Definitivamente hablar de dinero es asarozo, realmente contrasta la información con los datos anteriores, si se juntan los sueldos de ambos.

Con respecto a sus preferencias de lectura se encuentra el libro de novela, técnico primaria, enciclopedia, periódicos como El Universal, Reforma, La Jornada y en cuanto a historieta fue nula.

Entre las lecturas realizadas últimamente se encuentran Compro luego existo, La última oportunidad, Compendio Mundial, El Buen Hijo, El Segundo Hijo.
La sección de periódico que gusta es deporte en última instancia, lo social, política, cultural y espectáculos en primer sitio.

Con respecto al alimento de sus hijos se acercan al CENDI (área médica o ecónoma) para cuestionar sobre alguna duda y no es frecuente, ya que los niños por lo regular no se enferman.

Es buena la alimentación desde su punto de vista, que les dan en el Centro a los pequeños.
En casa comen bien y normalmente en la cena les dan leche, cereal, fruta, que mamá hace en casa.

Ocasionalmente salen fuera a consumir alimentos en sitios que parecen limpios y gratos para los niños.

Conociendo los alimentos chatarra eligieron (en el cuestionario aplicado) en caso de escoger alguna colación: agua fresca, fruta, amaranto, en lugar de dulces, refrescos.
Desde su visión, lo más importante es la salud y el desarrollo de sus hijos.

4.6 LOS DOCENTES, NIÑOS Y ALIMENTO

Se ha dicho mucho acerca del maestro, el que enseña, el que conduce, el que guía, el responsable de la clase, de los niños, de los contenidos.

Dentro del Centro, los objetivos se encuentran basados en el principio de mantener el desarrollo integral del niño.

Sobre este parámetro y limitándonos a la parte alimenticia (objetivo de esta investigación), se abre una pregunta:

¿Cuál es el papel del docente frente a este medio de comunicación (alimentación) de los preescolares?

Damos paso en seguida, a conocer datos alusivos al cuerpo docente del Centro, su opinión al respecto del tópico.

4.6.1 PERFIL Y OBSERVACIONES

De acuerdo con las entrevistas y cuestionarios que se realizaron con las docentes que laboran en el CENDI, existen tres categorías dentro de las cuales se desempeñan: responsables de sala, asistentes y servicio social.

Las edades van de 16 años a 45 años de edad, su escolaridad es básica (secundaria y asistencia educativa).

Su gusto personal por la lectura varía: libros de superación, cuentos para sus hijos, revistas destinadas a los niños (manualidades y desarrollo psicológico a nivel general).

Los periódicos que leen algunas es El Universal y La Prensa.

Por lo que respecta al campo laboral, los objetivos que se plantean para sus clases varían; entre un desarrollo integral para los niños, formación de hábitos y procurar la disciplina.

Este último punto es precisamente un problema al que todo docente se enfrenta, otro es, la relación con los padres de familia que en determinado momento, son renuentes a seguir una regla en casa con su hijo.

Aunque, generalmente las docentes dicen que los padres de familia son cooperativos, a veces es difícil implicarlos en las actividades.

En cuanto a la opinión que guardan sobre el chico (y el alimento), se encuentra dividida, en voz de algunas, el alimento está muy condimentado, no apto para ellos, y por otro lado, hay quienes manifiestan que es adecuado.

Por su parte, dicen no ser frecuentes los problemas de falta de apetito, sólo en caso de enfermedad o porque el padre no desea que se le force a terminar el platillo.

La disciplina se maneja en el comedor, los niños son independientes y piden lo que van a comer, aunque a veces no es así.

Las estrategias para hacerlos comer son llamar al niño y darle en la boca (también para los que dejan mucho alimento).

4.7 LOS NIÑOS, EL COMEDOR Y EL ALIMENTO COMO MEDIO DE COMUNICACIÓN

En este apartado se retoma la idea plasmada en el punto 4.4 sobre los niños y su relación con el alimento, pero aquí se dan a conocer de manera más clara los elementos que intervienen en el colectivo, cuando llega la hora de comer.

Cabe señalar que los datos que a continuación se presentan, fueron de las observaciones realizadas durante la mitad del mes de abril a la de mayo, en el comedor donde conviven preescolares de tercero y segundo.

La convivencia con ellos durante la hora de comida, compartiendo sus pláticas, sus ideas sobre algo, los hizo, al igual que a mí, parte integral del alimento.

Los diálogos y acciones que realizaron fueron importantes por lo que se colocan los más representativos (los que dibujan elementos analíticos), y mi presencia en el espacio se concentra en haber logrado su confianza y hacerles saber que me encontraba ahí no para reprender sino para entender.

4.7.1 OBSERVACIONES Y CONVERSACIONES

PRIMER DÍA

Los niños esperan un poco antes de entrar al comedor, ya que aun están limpiando el piso las personas de intendencia.

Se encuentran próximos a la puerta y entran a ocupar su lugar.
A Michel le toca repartir servilletas, Jenni cucharas y a Jorge platos.

Al servirse la sopa los niños dicen: ¡Mmmm, es crema!. Hay mucha algarabía, a continuación se distribuye la ensalada y el guisado, los niños comen, platican; Diego tiene buen apetito al igual que Martha.

Al terminar la comida retiran el plato y lo colocan en la bandeja blanca, toman su agua y su postre, se sientan, platican y disfrutan.
Entra el señor X con cajas de jitomate y algunos vegetales.

Los preescolares de tercero llevan su bandeja al comodín y los de segundo están listos para partir.
Son las 14:24 pm.

Se queda Felipe, Jazmin, Daya y Jenni, a terminar su postre.

SEGUNDO DÍA

Los niños se dirigen de inmediato al comedor donde escogen su asiento.

A Felipe e Itzel les toca repartir cucharas, Jenni cucharas pequeñas, Augusto reparte servilletas y Michel platos hondos y planos.

Los niños se dan a la tarea de comer rápido la sopa.

Llega servicio de enfermería porque a una pequeña le molestaba algo en la boca, es atendida de inmediato.

Jesús se sienta con su postre, los de la mesa primera platican y no comen, Martha es la tercera en terminar (Rol el segundo), no quiere el postre, porque no está segura de lo que es, finalmente lo toma, lo prueba y dice que es plátano (es crema de mamey).

Felipe empuja el plato y le cae caldo a Vicky, se limpia ella el cabello y se enoja.

Michel no quiere postre, al igual que Ana, porque afirma que no le gustó (sin probarlos).

Mirna opina que si le gusto el postre, se quedan Tania, Adi a tomar su agua y los preescolares.

Se marchan, son las 14:25 pm. y entra intendencia.

TERCER DÍA

Comen los niños presurosos el arroz y al preguntarles si les gustaba lo afirmaron.

Acaba Vicky y en seguida Rol, Mitzi y Martha, Mirna se limpia con la bata la boca y toma el caldo con el plato.

Felipe termina, Ana, Dany, Diego también, Agus y Jorge se sujetan fuerte de las manos.

Adi y Tania cantan, Jenni e Isa platican mucho.

Cinthia le pregunte – ¿Te gusta la comida?. A lo que respondió negativamente.

Martha juega con la silla y finalmente Cinthia termina, Tania y Jazmin de igual manera.

Felipe pide más agua.

Son las 14:20 pm y a la voz de vámonos nos marchamos del comedor

CUARTO DÍA

Quieren mucho o poco niños Comienza el día en el comedor.

Los chicos reparten cubiertos y platos. Michel tiene su comida pero no la prueba.

Han terminado su sopa los demás y comen el guisado. Piden más galletas.

Martha dice. Siempre hecha sapos (por Felipe).

Felipe- Voy a pedir más agua para echar más sapos.

Claudia- Tiene ojo de huracán.

Felipe- Nosotros hacemos reír porque somos de “te cache” (rien)

Claudia- No te entiendo con la boca llena.

Felipe (Come galletas y dice a Mirna) – Cuanto me dieron para echar más sapos (muestra el agua).

Todos comen.

Mitzi tiene la cuchara y le echa agua y juega con el vaso, se lo chupa.

Rosi la observa.

Jenni dice a Mitzi – Vas a ver, los vasos son para tomar el agua.

Tania y Adri cantan en mesas separadas.

Cinthia- A ver tu uña (dice a Mara).

Mara- Cual, es que me machuqué.

Salen los niños, son las 14:15 pm.

QUINTO DÍA

Entran y comienza la hora de comida.

Agus platica con Felipe rien , el primero no le gustan las lentejas.

Marcos dice- Ahí está la maestra, juegetean llaman la atención (cuando los miro).

Marco dice a Diego – Has cosquillas a Jimena.

Felipe habla a Michel – Los patines y las patinetas.

Marco- Patines

Irwin grita- Patinetas.

Marco dice- Guajolote o...

Irwin – Unos patines y unas patinetas.

Tania canta con Martha y Adri, mueve la cabeza siguiendo el ritmo.

Martha agarra su lechuga con la cuchara (abundante).

Dany- Banana con esta vamos a conquistar el mundo.

Jesús – Ana te digo por qué hay corazones por el día de las madres.

Falta Cinthia y Jazmin con su agua, son las 14:20 pm.

SEXTO DÍA

Entran al comedor y se acomodan.

Felipe dice- Mi papá me dió cerveza.

Daniel dice que también.

Ana le dice a Adi-¿Verdad que Agus no te quiere?

Vicky ha terminado.

Irwin termina y jala a Jorge del cuello jugando.

Victoria dice a Adi- No es tu agua (enojada).

Jorge a Marco- Vamos a jugar.

Matha pide más agua.

Felipe le cuesta masticar la carne igual que a Mitzi, quien se saca los pedazos de ella.

Felipe dice- Augusto y Daya ya se casaron.
Mirna – Felipe se casó con Adi.
Isa come y Jazmin también observando.
Son las 14:25 pm y se quedan Jenni, Isa y Jazmin.

4.7.2 CONCLUSIONES DE LAS OBSERVACIONES

Es positiva la participación que los niños tienen en el comedor en tanto es una forma de interactuar y manipular los elementos necesarios para comer.

Generalmente ayudan a repartir platos, cubiertos y servilletas a sus compañeros y se sientan en el lugar que eligen.

HORARIOS Y APETITO

Generalmente la entrada varía por cinco minutos dependiendo de la prontitud con que se asean los niños.

La hora de salida es indistinta ya que también depende del apetito de los niños, el gusto por ellos (la naranja a la mitad les cuesta trabajo doblarla y comerla pero es una de sus favoritas porque fabrican gorros).

Factores como su estado de ánimo, motivación y relación con los demás influye para que el niño coma.

A nivel alimento influye su consistencia, presentación y cantidad.

Los preescolares aceptan el alimento a pesar de que su gusto varía en preferencia la generalizan en: sopa de pasta, postres (chocolate, naranja, helado al derretirse).

Las carnes como de res les es algo difícil de comer para algunos, se observa preferencia por las blandas como atún y pollo.

En el caso del atún al prepararlo con jitomate y cebolla no a todos les agrada como a Mitzi, o cuando comen atún en su presentación con aguacate, no se tuvo éxito, ya que no lo aceptaron por contener este último.

Felipe y Diego son dos pequeños con excelente apetito, ese día ambos tardaron en terminar el guisado por dicha razón (no les agrada el aguacate).

Cinthia para comer el postre, se dejó el pedazo de aguacate dentro de la boca pero tampoco terminaba el postre, al preguntarle si no tenía ganas de postre abrió la boca y mostró el trozo.

En cuanto a la socialización que tienen vía alimento, es realmente interesante ya que establecen su ritmo de comida y sus conversaciones.

Daya, Jazmin y Jenni al igual que Victoria son niñas que suelen quedarse después de los demás.

Se observa que Daya es menudita y pide poca cantidad de comida. Con respecto a los niños, se muestra que ninguno se queda después de la hora de comida, todos acaban y principalmente Diego y Felipe.

La charla de los pequeños versa en algún incidente ocurrido en el día: por ejemplo cuando perdió el zapato Raúl, o cuando un niño de preescolar tercero le pegó a uno de segundo, el día del niño y su helado de chocolate como lo disfrutaron.

También, sobre películas en boga, como la del Rey León 11 y sus personajes, programas de televisión, cantantes, caricaturas, recuerdan canciones, etc.

Algún pequeño hace alusión a sus dolencias personales como uno que le dijo a sus compañeros – ¡Me duele el pene!, si a mi hermano también le dolía el pene porque en la mañana dijo ¡ Ay me duele el pene!. Todos rien.

Con lo anterior nuevamente se manifiesta que el alimento es de vital importancia, proporciona al ser humano los nutrientes adecuados para realizar sus actividades fisiológicas e intelectuales de forma adecuada, por lo tanto, una educación alimenticia es necesaria en nuestros días, ya que en los niños está la semilla del hombre sano del hoy y del mañana.

En esta investigación se observa que por lo menos diez niños de treinta, tiene problemas dentales (ello es parte de una sana alimentación e higiene).

Los padres y docentes, así como los medios de comunicación masiva principalmente televisión, son responsables de atender las necesidades básicas de los chicos.

Son los primeros agentes educativos directos en cuidarlo (preescolar) su preparación y capacitación en el campo de nutrición, no debe limitarse a saber lo que son los nutrientes, sino cuáles son sus gustos, problemas personales manifestados en el horario de comidas, sus angustias y preferencias, (por ello se justifica este trabajo, al tratar de encontrar que la comida no es sólo placer, es un medio de comunicación, reflejo de nuestra cultura, sociabilización y un vínculo que se pierde día con día).

4.8 LOS NIÑOS Y LAS PRUEBAS DE SOCIALIZACIÓN (EN LA COMIDA)

Con estas pruebas (P1, P2 y P3 de entre 4 y 5 años de edad) se visualizan los logros que han tenido durante el año los chicos.

Ellas están destinadas a observar únicamente la parte social, donde entra el rango de su conducta en el comedor; por ello, es importante contar con dicha información.

Cabe señalar que específicamente las P2 de los niños de 4 años y la P1 de los niños de 5 años, son las que aportan datos requeridos para el análisis.

4.8.1 GENERALIDADES DE LAS PRUEBAS Y DETERMINACIÓN DE LA EDAD

EDAD: 4 AÑOS

PRUEBA 1 SOCIAL. Pide explicaciones detalladas, a menudo pregunta tantas veces que el adulto no sabe contestar, se interesa por las cosas cómicas de las cosas, manda y critica a los demás le pone mote a la gente, atrae la atención de los adultos hacia sus habilidades específicas, Dice "es fácil" antes de haber iniciado la acción, le gusta manifestar gratitud simpatía y compasión.

PRUEBA 2 SOCIAL. Pone la mesa correctamente, gusta de servirse él mismo, combina bien la acción de hablar con la de comer y raramente se levanta de la mesa, puede mantener largas conversaciones, efectúa razonamientos más complicados haciendo cálculos para sí, puede contar historias mezcla de realidad e irrealidad.

PRUEBA 3 SOCIAL. Le gusta admitir su incapacidad (dice "Yo ya se"), puede aparecer incipiente autocrítica, en los grupos de juego hay tendencia a establecer una división entre niños y niñas, comienza a entender que otros niños son entidades separadas, desarrolla un firme sentido de familia y está orgulloso de su madre, le agrada el contacto con la naturaleza, interesado por crecer, comienza a controlar sus impulsos.

EDAD: 5 AÑOS

PRUEBA 1 SOCIAL. Come rápido y es sumamente social y platicador durante las comidas, se muestra tranquilo durante el sueño, puede contar un cuento largo con exactitud.

PRUEBA 2 SOCIAL. Relación estrecha y segura con la madre que es el centro del universo, moderado serio dotado de capacidad para imitar la conducta adulta, interés por las experiencias ineditas, realistas emprende solo aquello que está dentro de sus posibilidades, puede sentir intenso sentimiento familiar.

PRUEBA 3 SOCIAL. MISMAS CATEGORÍAS

4.8.2 LOS PEQUEÑOS Y LAS PRUEBAS

Cynthia

P2 edad 4.6 nov. 98

P3 edad 4.10 marzo 99

P1 edad 5.2 julio 99. En proceso contar cuento largo

Jony

P2 edad 5.2 nov. 98

P3 edad 5.6 mayo 99

P1 edad 5.9 junio 99

Luis

P3. edad 4.6 nov. 98 Proceso aparecer incipiente autocritica.

P1 edad 5.2 marzo 99 No se realizó prueba.

P2 edad 5.6 junio 99 Proceso ser moderado, imita al adulto.

David

P3 edad 4.7 nov. 98

P3 edad 4.11 marzo 99

P1 edad 5.3 julio 99

Adri

P3 edad 4.9 nov. 98

P1 edad 5.1 marzo 99 Verificar si muestra tranquilidad en sueño.

P2 edad 5.5 julio 99

Tania

P3 edad 4.10 nov. 98

P2 edad 5.2 marzo 99

P3 edad 5.5 julio 9 Proceso ser moderado .

Michel

P2 edad 4.6 nov. 98

P3 edad 4.10 marzo 99

P1 edad 5.2 julio 99 No cuenta cuento largo.

Belén

P2 edad 4.9 nov. 98

P3 edad 5 marzo 99

P2 edad 5.4 julio 99

Rol

P2 edad 4.7 nov 98

P3 edad 4.11 marzo 99

P2 edad 5.4 julio 99

Patricia

P2 edad 4.5 nov 98

P3 edad 4.9 marzo 99

P1 edad 5.1 julio 99

Elena

P2 edad 4.9 nov. 98

P3 edad 5.1 marzo 99

P2 edad 5.5 julio 99

Itzel

P2 edad 5 nov. 98 Proceso rango 1 y 4

P3 edad 5.6 marzo 99

Josue

P2 edad 4.6 nov. 98

P3 edad 4.10 marzo 99

P1 edad 5.2 julio 99 Checar si muestra intranquilidad en sueño.

Martha

P2 edad 4.9 nov. 98 Proceso comenzar a controlar impulsos.

P3 edad 4.11 marzo 99

P1 edad 5.4 julio 99

Claudia

P3 edad 4.9 nov. 98 Proceso el controlar impulsos

P1 edad 5.1 marzo 99 Checar si muestra tranquilidad en sueño.

P2 edad 5.5 julio 99

Marita

P3 edad 4.9 nov. 98

P1 edad 5.1 marzo 99 Checar si muestra tranquilidad en sueño.

O2 edad 5.5 julio 99

Mirna

P2 edad 4.9 nov. 98

P3 edad 4.11 marzo 99

P1 edad 5.4 julio 99

Diego

P3 edad 4 nov. 98

P1 edad 5.5 marzo 99 En camino de comer rápido

P2 edad 5.9 julio 99.

Jorge

P1 edad 4.3 nov. 98

P2 edad 4.6 marzo 99

P3 edad 4.10 julio 99 No gusta admitir de su incapacidad.

Antonio

P2 Edad 4 nov. 98 En proceso contar historia, mezcla realidad con irrealidad.

P1 edad 5 julio 99 Verifica si muestra tranquilidad en sueño.

Isa

P3 edad 4.10 nov, 98

P2 edad 5.3 marzo 99

P3 edad e.6 julio 99

Jesús

P2 edad 4.9 nov. 98

P1 edad 5.1 marzo 99 Checar si muestra tranquilidad en sueño.

P1 edad 5.5 julio 99

Dany

P3 edad 4.19 nov. 98

P1 edad 5.1 marzo 99 Checar si tiene tranquilidad en sueño.

P2 edad 5.5 julio 99 Tuvo vacaciones.

Vicky

P3 edad 4.11 nov. 98

P1 edad 5.3 maro 99 Proceso comer rápido y ser sociable

P2 edad 5.7 julio 99 No asistencia.

Mitzi

P1 edad 4.10 nov. 98

P1 edad 5.2 marzo 99

P2 edad 5.6 julio 99 Proceso, ser sociable entre comidad.

Dayi
 P2 edad 4.6 nov. 98 Proceso colocar mesa correctamente
 P3 edad 4.10 marzo 99
 P2 edad 5.2 julio 99 No hizo prueba.

4.8.3 CONCLUSIONES DE LAS PRUEBAS

En general las pruebas son aprobadas por los chicos.
 En el caso de cinco de ellos, se hacen las siguientes indicaciones:

NIÑOS (AS)	OBSERVACIONES
ITZEL	NO COME RÁPIDO
VICKY	PROCESO DE COMER PRONTO Y SER SOCIABLE
MITZI	PROCESO DE SER SOCIABLE
DAYI	PROCESO DE COMER PRONTO Y SER SOCIABLE
DIEGO	PROCESO DE COMER PRONTO Y SER SOCIABLE

La primera niña donde se siente es platicadora con sus compañeros, razón por la cual deja la comida en segundo término.

En el segundo caso, la niña trata de llamar la atención, es inteligente pero muestra rasgos de desatención, lo cual lleva al comedor, es decir, se sienta cerca de la pared y juego mucho con la silla, molesta a sus compañeros y luego revierte el juego diciendo que fueron ellos quienes comenzaron. Razón por la que no comer rápido.

Con la tercera pequeña es un caso similar, llama la atención por lo descuidada que es en el comer. Es callada, observa y come.

Con Dayi , una niña menuda, come porciones más pequeñas que las del resto de sus compañeros, es tranquila en las comidas, le falta rapidez en sus en sus movimientos.

Cuando se le pone atención es cuando come un poco más rápido. Se ausenta por periodos del Centro.

Diego es un niño tranquilo, platicador no mucho, come “rápido”, en comparación con sus compañeras mencionadas, realmente no existe conflicto con él.

En su mayoría “todos” comen el preparado de la tarde, las variantes ya se descubrieron en los apartados anteriores, en las conclusiones sobre la socialización del niño con respecto al alimento, se han manifestado la influencia en su apetito; factores internos (enfermedad, cansados por la actividad, no apetecen comerlo o no gustan del aguacate, jitomate o la textura del platillo, etc.), son situaciones externas que hay que considerar.

Ello es muestra de que los seres humanos somos tan diversos en gustos relativos al olor, sabor, color y textura, todo esto plasmado a la hora de comer.

Es con esta idea que se termina el capítulo para dar comienzo a otro muy breve, en donde se expondrá el caso de la Escuela Mexiquense, sus niños y el tipo de alimento que consumen a la hora del receso; fue un estudio que no requirió mas de tres semanas para observar cosas muy interesantes al respecto.

Para dar comienzo, sólo hay que recordar que escuela es un espacio diferente, donde las relaciones también lo son.

CAPÍTULO V

CAPÍTULO V. ANÁLISIS DE INVESTIGACIÓN EN LA ESCUELA MEXIQUENSE

5.1 BREVE INTRODUCCIÓN

Quisiera comenzar por recordar la justificación que se le da a la presencia del capítulo dentro de la investigación. Se mencionó al inicio de la misma, que el alimento es un elemento de primera necesidad que el hombre busca satisfacer.

Por ser quien le da existencia a la misma vida, está presente en cualquier tema de conversación.

Sólo que, cabe señalar que el orden social, cultural y educativo, es distinto en cada zona donde se ubique la institución familiar y escolar básicamente, lo cual tiene peso en el alimento y su consumo.

Por ello, a manera de ejemplo, comparación, y reforzando los aspectos (alusivos al plano social, cultural y educativo) del alimento infantil, retomados como valores, es, menester dar inicio al gran festín, en torno a la escuela mexiquense.

5.2 PASEO DE SAN AGUSTÍN, UNA COLONIA CONVERTIDA EN MICROCIUDAD

Esta colonia se ubica en el Municipio de Ecatepec de Morelos, Estado de México, en el cerro del dios del viento.

5.2.1 POBLACIÓN Y ACTIVIDAD

En este punto sólo se darán a conocer las actividades de los padres de los niños preescolares de la escuela en estudio, a fin de delimitarlo.

Los padres siguen sosteniendo a la familia, sus estudios son básicos: primaria y un padre con preparatoria.

Desempeñan su labor en los siguientes oficios: comerciantes, operadores de piso, obreros, choferes y un capturista.

Sus sueldos varían entre 750-1250 pesos y 2250-2750 pesos.

Con respecto a las madres de familia, un gran número se ocupa en el hogar y el resto trabaja.

Sus estudios alcanzan preparatoria en menor grado que las que cursaron la secundaria.

La pareja tiene un mínimo de dos hijos y un máximo de cuatro, los niños menores que el preescolar tienen entre un año a tres de edad.

Los datos anteriores se adquirieron de las encuestas realizadas a los padres de los pequeños con que trabajé en la investigación, lo que significa que no se puede generalizar a toda la población de la colonia, esto sólo es un referente.

Se observa en la zona la existencia de sobre población y la actividad básica es el comercio.

5.3 LA ESCUELA MEXIQUENSE, UNA INSTITUCIÓN PRIVADA

Dentro de las escuelas privadas que han surgido en los últimos años, se encuentra este preescolar con tan sólo un mínimo de 48 niños y cuatro docentes, un directivo y un espacio adaptado para cumplir funciones educativas.

La situación que ha continuado se planteará fue la pauta para iniciar el presente estudio, y que fue un indicador de preocupación e interés para quien escribe.

La falta de atención por el alimento que consumen los preescolares de segundo grado (cuatro años) de parte de docentes y de padres de familia, atrajo mi atención.

5.4 EL REFRIGERIO, UNA COMIDA OLVIDADA POR LOS ADULTOS

En este apartado se continuará con el planteamiento del problema citado hace un momento, y se describe más nitidamente la situación.

Los padres, pretenden compensar la falta de alimento matutino con el refrigerio, pero esto tiene como consecuencia que el niño preste atención a las actividades en el aula, ya que el tiempo que ha pasado entre la cena y el desayuno, puede ser mucho.

Los padres pretenden el refrigerio un problema que resuelven con la compra de productos envasados, empaquetados, sin algún nutriente aportado al organismo, sólo grasas y azúcares.

5.5 LOS NIÑOS CONSUMIDORES DE COMIDA CHATARRA: UN CASO VIVO EN LA ESCUELA MEXIQUENSE

Durante tres semanas de observación de los niños de preescolar segundo, se detectó que la alimentación fue en su mayoría comida comprada.

A pesar de que los padres en las entrevistas dijeron no darles a sus hijos dinero para gastar, ellos consumen alimento de ese tipo, en el estante de la escuela que se encuentra en la entrada.

La mayoría de ellos dijeron elegir los alimentos que los pequeños van a ingerir a la hora del descanso, cabe hacerse la pregunta de qué información tienen al respecto; ante la duda, se les cuestionó y respondieron que tipo de dieta debe tener su hijo, el resto no contestó.

Saben que importante es darles fruta, gelatina, leche y cereal. Conocen en un gran porcentaje cuáles son los alimentos chatarra y un mínimo no; algunas veces sí les permiten a los chicos consumirlos.

5.6 CONCLUSIONES

En este análisis se manifiesta de forma latente, la gran falta de educación alimenticia, ya que del 100% de la población de los niños de segundo, la mayoría consume alimentos que tienen altos contenidos de grasa y azúcares, que lo único que hacen al organismo aumentar el volumen corporal, que no necesariamente es indicio de un estado nutricional adecuado.

Los efectos de ello son negativos a nivel interno como externo; picaduras en dientes y aspecto sucio de desechos que tiran (sobres, botes, cajas, envolturas). Esto es una realidad con los pequeños de la escuela.

Existen factores que influyen para que la comida que consumen los chicos sea la del tipo chatarra:

1. Las madres dicen no tener tiempo para prepararles desayuno balanceado, y en el refrigerio no les preparan tortas o jugos (debido a que existen mas niños que atender).
2. Falta de información sobre lo que es la dieta, nutrientes, en niños preescolares.
3. Falta de comunicación entre los padres y los docentes frente al problema.
4. Falta de información en los docentes quienes "visualizan" el caso, pero no hay acciones para erradicarlo.
5. Intereses económicos de los directivos, ya que ahí se consume la comida chatarra, a la entrada y salida del niño de la escuela.
6. Responsabilidad de medios masivos (televisión) en sus anuncios.

173733

Los padres, docentes, directivos son los principales agentes educativos que observan lo que los niños comen.

Ello es de vital importancia, en el sentido de que son los responsables directos del cuidado de la salud del pequeño.

Por tanto, la capacitación sobre el tópico, como la concientización, son líneas que no pueden dejarse de lado cuando se atiende a un preescolar.

Tanto la parte económica influye para adquirir productos de la canasta básica, como los elementos de tipo cultural y educativo para comprarlos, consumirlos y prepararlos.

Esta parte es crucial considerarla elemental, aun cuando el dinero exista, no necesariamente se tiene una buena decisión al elegir qué comer por la falta de información, o simplemente de educación, esta es una cuestión cultural.

OBSERVACIONES FINALES

OBSERVACIONES FINALES EN TORNO A LA INVESTIGACIÓN

Para concluir el presente proyecto, es necesario reflexionar nuevamente sobre todas y cada una de las ideas que se trabajaron a lo largo de ella.

Es menester traer a colación al Dr. Hugo Zemellman, ya que con él se ubica el tiempo y espacio en el que el ser humano se desenvuelve en la actualidad.

El "bloque histórico" se encuentra definido por la lógica de crecimiento económico como un rasgo característico del modo de producción capitalista, donde el individuo vive en una sociedad con tintes funcionables a la ideología del momento, es decir, bajo la sombra del capitalismo que adopta la forma de un proyecto neoliberal donde la globalización, la modernización y el consumismo, son los términos que lo caracterizan.

El Estado sigue siendo sinónimo de un sistema de gobierno en manos de sectores que detentan el poder, mismos que deciden los mecanismos y líneas bajo los cuales se mueve una sociedad.

Y en este sentido, en la educación formal e informal se encuentran vías para verter la ideología del poder.

Es en la institución escolar a nivel general, la que se presta adecuadamente para ser el conductor a través del cual se masifique al individuo, y se le presente una visión de mundo, conformado por una información ajena a la realidad, ya que todos tienen acceso a la educación, no se vincula o armonizan sus capacidades individuales, entre muchos más elementos que cuestionar sobre el tema.

Si bien esta situación es la que generalmente predomina, cabe señalar que dentro de la escuela existen otros referentes de análisis que se pueden rescatar, a fin de no quedarnos únicamente con el planteamiento inicial de la investigación (participación de los actores educativos).

Así, el tipo de relaciones que se establecen en el interior del centro educativo, son diversas y variadas.

Los agentes educativos que participan en la escuela son formadores y formados al mismo tiempo por su participación, la manera en que se da, sus acciones, actitudes, disposición, su trabajo colectivo sobre un objeto común, o bien, por la ausencia de lo anterior.

Es determinante la conciencia que tenga una persona para así poder adoptar responsabilidades que le competen en los diversos órdenes en que se mueve en la esfera social, es decir que, la forma como se encuentre visualizando su entorno, permitirá dar paso a la acción "reflexionada" "analizada".

Y es el seno familiar el despunte para que el ser humano adopte para sí hábitos, costumbres, una primera concepción del estado donde vive, en sí, una formación básica de su personalidad, carácter y temperamento, que si bien tienen un rasgo individual, es determinante la parte social; en conclusión, el hombre es un ser biopsicosocial.

Así, otro medio que influye para la visión de su mundo es el exterior al familiar, como puede ser la escuela donde el niño se enfrenta a otra esfera de su comunidad y, en la que va a reconocerse como individuo y va a comprender que hay otros niños más (que no es el único).

Otro campo determinante en nuestros días, que promueve la formación, son los medios de comunicación masiva, específicamente los contenidos de la televisión, donde se pueden encontrar una línea ideológica pensada por los que finalmente son dueños de la empresa que manejan el canal.

Estas tres vertientes hacen que el individuo mantenga una cierta manera de pensar, de ser y por lo tanto, determinan su actuación ante una problemática a la que se enfrenta.

Existe un factor y a veces es el que más se abandona, que influye para que el hombre pueda ser quien es y cómo es, para que pueda pensar, vivir, hacer reflexiones, tomar decisiones y llevarlas a la práctica, este es, el alimento.

Sin él, no se podría dar vida a lo que somos, este es el principio básico de existencia humana bajo el cual se condujo la investigación porque finalmente **“somos lo que comemos”**.

Ahora bien, retomando nuevamente a la escuela como una institución donde se recrea el escenario, donde se reúne la gente que conforma a la comunidad y se conjunta en sociedad; aquí hemos tenido la oportunidad de asomarnos a dos de ellas como la mexiquense de corte particular ubicada en el Estado de México, y otras, un Centro de Desarrollo Infantil localizado en la Delegación Cuauhtemoc en el D.F.

Ambas escuelas tienen una manera de alimentar al infante que las integra, es decir son dos los objetivos que se manifiestan en torno a la cuestión alimenticia, problemáticas diferentes y, más sin embargo guardan similitud en algunos agentes educativos al respecto.

En cuanto a la capacitación de los directivos y docentes sobre la cuestión, es definitiva en tanto se encuentran “educando” al niño, su formación personal y académica son factores que afectan en la manera de abordar el tema de alimentación y por su puesto, en la relación que devenga con los niños y el alimento

Ya se han visualizado los problemas de alimentación que tienen los pequeños de la escuela mexiquense y algunas de las razones para que se presenten, a pesar de que no se hace responsable la dirección de atender la comida de los chicos puesto que no es un CENDI, hay necesidad de tomar en cuenta que la escuela como parte y conformadora de la comunidad, debe atender el problema social que los niños tienen por falta de información de los padres, de los docentes y repercute en su salud (dientes picados, consumidores potenciales de alimento chatarra) que más tarde creará hábitos alimenticios bajo estos términos, con otras personas.

El Centro de Desarrollo Infantil estudiado, aborda y de hecho se vive con el niño cotidianamente y se convive en el comedor; la interacción entre los docentes niño y alimento, depende de la disposición y las actitudes de éstos, del conjunto laboral del centro (los diferentes departamentos cocina y área médica principalmente), de la información que se tenga sobre el tema.

De una u otro manera, los niños de ambas instituciones tienen acceso a la comida chatarra, la cual tiene características específicas como es el hecho de aumentar volumen corporal, quitar el apetito y no ser nutritivas para quien las consume, es atractiva y se encuentra al alcance de todos, afectando el gasto familiar y la salud de sus integrantes de forma inmediata y gradual.

En este sentido, no únicamente compete la materia a los docentes, la participación de los padres es necesaria ya que finalmente son los primeros formadores de los chicos.

Si bien dentro de la escuela no existe atención adecuada del alimento, o no es competencia de la misma, los padres deben de observar, vigilar, conocer lo que comen sus hijos.

O bien, cuando hay atención del alimento infantil en la escuela, los padres no continúan en casa las sugerencias que se les dan en torno al tóxico.

En ambos casos, la información adecuada y oportuna tanto de profesores, padres de familia y comunidad en general sobre la alimentación del chico, es condicionante para que un niño crezca en buena forma, además de querer hacer y actuar sobre el problema es lo importante.

Esta situación no concluye aquí, es el ambiente vital para que el pequeño disfrute la comida, la motivación con la que se vincule con la comida y la conciencia de que ella le provee de nutrientes necesarios para su salud física, mental y social es importante ya que sus hábitos alimenticios en un futuro será los que promuevan su condición en años maduros, y una vida "tranquila" a nivel salud.

El alimento como elemento de comunicación y de patrones culturales, educativos y sociales permite descubrir los gustos y preferencias de los niños al convivir con ellos en el comedor y estos vincularse con sus compañeros de clase, permite dirigirnos a otras esferas fuera de la escuela, muestra a su núcleo familiar, sus quehaceres en el resto del día que no están ahí.

A nivel físico da energía, en la escala intelectual brinda la posibilidad de pensar activamente y tomar decisiones constantemente para llevarlas a la práctica.

En un grado psicológico se descubre el estado de ánimo de los niños, y en el plano social, su valor (del alimento) es crucial para que la condición del hombre en sociedad pueda ser diferente, es decir, si de su construcción de pensamiento depende la práctica, entonces, que mejor que tener buenas ideas expresadas en una realidad que a todos nos compete, por ser los pobladores del planeta y manejar nuestro mundo.

Si bien los pueblos mesoamericanos lograron aprovechar de forma total e integral los vegetales, las frutas sin lastimar demasiado a tonantzin y hoy manejamos otra concepción de la vida misma donde el consumismo de productos chatarra o comida rápida, parece ser la regla de la nutrición.

Qué esperamos para retomar o resignificar el concepto del alimento que los antiguos tenían respecto a él, y hacerlo un valor clave en nuestro estilo de vida.

Actualmente la televisión es un medio donde se maneja un doble lenguaje en sus contenidos, y si ellos son de corte publicitario son más específicos y exactos, al pretender que el público cautivo consuma el producto anunciado.

Ellos también llegan a los niños con una presentación atractiva y llamativa por sus colores y el manejo de personajes favoritos entre ellos.

Es precisa y necesaria una información, comunicación y educación en los chicos, ya que son susceptibles de ser atrapados por el mito que reviste a los anuncios, en este caso, de productos chatarra.

BIBLIOGRAFÍA

- Castañeda Santana, Ruth. Lucía del Carmen Espinosa Díaz. Los Mexicas y una Nueva Visión para el Museo del Templo Mayor TESIS TURISMO, México, 1995, 118 p.
- Cendrero Curiel, Orestes. Nociones de Anatomía, fisiología e Higiene, Porrúa, México, 1976, 252 p.
- Cosío Villegas, Daniel. Historia Mínima de México. El Colegio de México, México, 1983, 158 p.
- De Ibarrola, María. Las Dimensiones Sociales de la Educación, El Caballito, México, 1985, 158 p.
- García Acosta, Virginia. Los señores del maíz, SEP, México, 59 p.
- Heres Pulido, María Eugenia. Educación Ambiental, Patria, México, 1996, 183 p.
- IMSS, Orientación Nutricional, IMSS, México, 17 p.
- Olguin, María Guadalupe. Guía sobre alimentación, SEP, México, 1989, 155 p.
- SALVAT, Enciclopedia Salvat de la Salud, Salvat, España, 10 V, 1980.
- SEP, José Vasconcelos: Textos sobre Educación, SEP, México, 1985, 304 p.
- SEP, Manual de Nutrición, SEP, México, 81 p.
- SEP, Nutrición y Desarrollo, SEP, México, 29 p.
- SEP, Programa de Nutrición, SEP., México, 22 p.
- UPN, Antología, El Entorno Socio-Cultural y la Gestión Escolar, México, 1994, 461 p.
- UPN, Antología Teorías del Aprendizaje, UPN, México, 258 p.
- VERGARA, Enciclopedia Médica del Hogar, Vergara, México, 2V, 1980.
- Zemelman, Hugo, Video 1er Coloquio Universitario sobre Nación- Estado. UNAM-ENEP 28 de octubre de 1996.
- Cabe señalar que se realizaron entrevistas en el año de 1999.
- Dr. Sara Cortés Flores, Diciembre 1998.
- Padres de Familia de los niños de preescolar segundo, 1999.
- Personal Docente del Centro 1999 y personal técnico del Centro.

CITAS.

- 1 Ruth Mercado. Una reflexión crítica sobre la noción escuela-comunidad. 1994, p.101-108.
- 2 Hugo Zemellman. Video 1er. Coloquio Universitario sobre Nación-Universidad y Estado, UNAM-ACATLAN. 28 de octubre de 1996.
- 3 Antonio Gramsci. En Dimensiones sociales de la Educación. 1985, p.43
- 4 Karl Mannheim. Las Dimensiones sociales de la Educación. 1985, p.63-66
- 5 Theodore Schultz. Las Dimensiones sociales de la Educación. 1985, P.69
- 6 Teorías del Aprendizaje del Niño. Antología, México. 1984, p.125
- 7 Ma. Eugenia Heres. Educación Ambiental. 1996, p.197
- 8 Mario Kaplún . La radio y televisión latinoamericanas frente al desafío del desarrollo. 1989, p.68
- 9 Ibidem
- 10 En México se hallaron indicios de esta clase de comunidad primitiva en Tlacotalpa, cerca del D.F; con instrumentos de obsidiana. Santa Isabel Ixtapan alrededor del lago de Texcoco, encontraron mamuts. En las Cuevas de Tehuacan hubo restos humanos (el hombre de Tepexpan) y en la Península de Baja California Sur encontraron puntas de obsidiana.
Cabe señalar que los datos son tomados de Eduardo Matos Mesoamérica Antigua. 1998, p.110
- 11 Daniel Cosío. Historia Mínima de México. 1983, pp. 37-38
- 12 Ibidem. Cabe mencionar que se castigaba el robo porque significaba atentar contra los beneficios sociales de la comunidad.
- 13 J. Vázquez- Gómez. Diccionario de gobernantes de México. p.15
- 14 Ruth Castañeda y Lucía del Carmen Espinosa. Los mexicas y una nueva visión para el Museo del Templo Mayor. 1995, p.46
- 15 Ibidem
- 16 Virginia García Acosta. Los señores del maíz. 1995, pp.14-22
- 17 Ma. Guadalupe Olguín. Guía sobre alimentación. p.28
- 18 SEP. Programa de Nutrición. p.7
- 19 SEP. Nutrición y Desarrollo. p.1
- 20 UNICEF. Convención sobre los Derechos de la Niñez. p.21
- 21 SEP. Manual de Nutrición. p. 26
- 22 SEP. Programa de Nutrición. p.9
- 23 SEP. Manual de Nutrición. p.26
- 24 SEP. ¿Qué es un CENDI? p.2
- 25 Ibidem

NOTAS.

^x Lo que provoca mayor costo y aumento de desechos orgánicos.

^{xx} En el zedillismo son 79 pesos por habitante la inversión, por 144 pesos que corresponde a cada uno para los pagos de la deuda externa.

^{xxx} Describir conciencia real es manejar una visión del mundo mitificada, adoptada por cierta conducción de la información (principalmente vía medios masivos de comunicación), lo cual repercute en el hombre y su entorno, ya que entre ambos se da un alejamiento de los referentes bajo los cuales se conduce el hombre.

^{iv} Para el posclásico al mismo tiempo que en la región maya florece Chichen-Itza y la ciudad de Tula, basada su economía en la producción agrícola y el comercio; en la Costa del Golfo nacen otras ciudades como Cempoala, su importancia económica era latente, elaborando productos aceptados por sus vecinos huastecos y en el Centro de México.

^v Hay que recordar que los pueblos prehispánicos fueron grandes observadores de la naturaleza, y como tal, grandes astrónomos lo cual se revierte en su concepción filosófica-religiosa del universo.

^{vi} El medio de intercambio era el trueque, no había monedas pero los granos de cacao eran fáciles de transportar y se usaban como tal.

^{vii} Datos retomados de Daniel Cosío Villegas y su Historia Mínima.

^{viii} En la etapa infantil se establecen los primeros hábitos alimenticios del individuo, influenciados por costumbres y valores de la comunidad donde se encuentre viviendo.





**MULTI IMPRESOS
"NAJERA"**

Tesis Encuadernaciones Folletos y Libros

PORTAL DE STO. DOMINGO 121A - CENTRO HISTORICO
C.P. 06010 - MEXICO, D.F.
PALMA NORTE 405-201 2do. PISO - COL. CENTRO

☎ 512-05-33 • 510-03-01

Gracias por darnos la oportunidad de servirle.
llegue directo no pague comision