
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD U.P.N 142



UNIVERSIDAD
PEDAGÓGICA
NACIONAL



*"LA DESNUTRICIÓN Y SUS CONSECUENCIAS EN EL
APRENDIZAJE INFANTIL"*

INVESTIGACIÓN DE CAMPO

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN BÁSICA**

PRESENTAN

**MARTHA MARGARITA ESCALANTE RAMIREZ
ANITA SANCHEZ MONTAÑEZ
RAQUEL TABARES DELGADILLO**

TLAQUEPAQUE, JAL. OCTUBRE DE 1997

Tlaquepaque, Jal., 09 de OCTUBRE 1997

C.PROFR. ESCALANTE RAMIREZ MARTHA MARGARITA

P R E S E N T E.

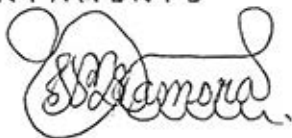
En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado :

LA DESNUTRICION Y SUS CONSECUENCIAS EN EL APRENDIZAJE INFANTIL

Opción : INVESTIGACION DE CAMPO a propuesta del asesor
C.PROFR. MA. DEL CARMEN HUERTA FUENTES manifiesto a
usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la
Institución.

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

ATENTAMENTE



SECRETARIA DE EDUCACION
DEL ESTADO DE JALISCO
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL UNIDAD No. 142
TLAQUEPAQUE

PROFR.
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION
DE LA UNIDAD UPN 142 TLAQUEPAQUE.

DICTAMEN DE TRABAJO DE TITULACION

Tlaquepaque, Jal., 09 de OCTUBRE 1997

C.PROFR. SANCHEZ MONTAÑEZ ANITA

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 intitulado :

LA DESNUTRICION Y SUS CONSECUENCIAS EN EL APRENDIZAJE INFANTIL

Opción : INVESTIGACION DE CAMPO a propuesta del asesor
C.PROFR. MA. DEL CARMEN HUERTA FUENTES manifiesto a
usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la
Institución.

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

ATENTAMENTE



SECRETARIA DE EDUCACION
DEL ESTADO DE JALISCO
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL UNIDAD No. 142
TLAQUEPAQUE

PROFR.
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION
DE LA UNIDAD UPN 142 TLAQUEPAQUE.

DICTAMEN DE TRABAJO DE TITULACION

Tlaquepaque, Jal., 09 de OCTUBRE 1997

C.PROFR. TABARES DELGADILLO RAQUEL

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 intitulado :

LA DESNUTRICION Y SUS CONSECUENCIAS EN EL APRENDIZAJE INFANTIL

Opción : INVESTIGACION DE CAMPO a propuesta del asesor
C.PROFR. MA. DEL CARMEN HUERTA FUENTES manifiesto a
usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la
Institución.

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

ATENTAMENTE



SECRETARIA DE EDUCACION
DEL ESTADO DE JALISCO
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL UNIDAD No. 142
TLAQUEPAQUE

PROFR.
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION
DE LA UNIDAD UPN 142 TLAQUEPAQUE.

ÍNDICE

RECONOCIMIENTO
DEDICATORIAS
ÍNDICE
INTRODUCCIÓN

CAPITULO 1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DOCENTE

1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	1
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.3 PREGUNTAS DE LA INVESTIGACIÓN	9
1.4 JUSTIFICACIÓN	10
1.5 HIPÓTESIS	12
1.6 OBJETIVOS	13

CAPITULO 2 MARCO TEÓRICO

2.1 LA NUTRICIÓN	14
2.1.1 EL PROCESO ALIMENTICIO	15
2.1.2 CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS	17
2.2 DESNUTRICIÓN	20
2.2.1 CAUSAS QUE FAVORECEN LA DESNUTRICIÓN	22
2.2.2 CONSECUENCIAS CLÍNICAS DE LA DESNUTRICIÓN	27
2.2.3 CICLO SOCIAL DE LA DESNUTRICIÓN	30
2.2.4 GRUPOS VULNERABLES	32
2.3 REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES	35
2.4 SUSTANCIAS BÁSICAS EN LA ALIMENTACIÓN	38
2.5 FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE	55
2.5.1 FORMAS DE APRENDIZAJE	56
2.5.2 NEUROFISIOLOGÍA	59
2.6 OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE EDUCACION PREESCOLAR	63

CAPITULO 3 INVESTIGACIÓN DE CAMPO

3.1 MARCO DE REFERENCIA	67
-------------------------	----

3.2 METODOLOGÍA UTILIZADA	71
3.3 RESULTADOS DE APLICACIÓN DE LA ENCUESTA	73
3.4 ANÁLISIS DE RESULTADOS	92
3.5 CONCLUSIONES	97
GLOSARIO	99
BIBLIOGRAFÍA	101
APÉNDICES	
ANEXOS	

RECONOCIMIENTO

A Dios

DEDICATORIAS

A mi esposo:

Por su paciencia, comprensión y apoyo.

A mi hijo:

Con el anhelo de ser su ejemplo y guía.

A mis hermanos:

Por su apoyo y optimismo.

A mi abuela y a mi padre:

Que desde el Cielo son mi guía, sostén y consuelo.

Gracias.

INTRODUCCIÓN

En nuestro país se advierte claramente una voluntad de cambio, de transformación y todos los mexicanos debemos buscar con afán, aumentar nuestra participación en la dinámica nacional. Por lo tanto, deberíamos capacitarnos adecuadamente, ya que nada se obtiene sin el debido esfuerzo. Todo esto vinculado con la educación, base indispensable de un proyecto realista.

Es imprescindible que los maestros conozcamos la realidad concreta en donde se desenvuelven nuestros alumnos, su ambiente familiar, social cultural con el que ellos se relacionan.

La presentación de esta investigación nos permite dar a conocer una de las problemáticas a las que nos vemos enfrentados durante nuestra prácticas, esta es la desnutrición y sus consecuencias en el aprendizaje infantil.

Para elaborar el presente trabajo de investigación, decidimos, como educadoras que desempeñamos nuestra práctica docente en diferentes medios socioeconómicos, conjuntar nuestras experiencias. Este trabajo está estructurado por capítulos y estos a su vez se dividen en temas.

¿Cómo influye y hasta dónde problematiza la desnutrición a la educación? es el tema que esta investigación ocupa en sus capítulos. En el planteamiento del problema podrán darse cuenta de cómo las manifestaciones son variadas y preocupantes, hasta desenlaces trágicos.

Las encuestas y los trabajos mostrarán como hay un alto desconocimiento en la manera adecuada de balancear la dieta, y la escasa información de quienes rodean a los niños, de él cómo evitarles la desnutrición y las consecuencias de que ella se derivan.

No pretendemos dar alternativas de solución, ni verificar científicamente si estas funcionan, pues nos hemos hecho conscientes al analizar los datos que cada comunidad debe idear sus propias estrategias de acuerdo a sus características pero lo que sí nos es importante es la conciencia de quienes frente aun grupo con graves carencias en el ámbito nutricional, las pasa por alto y solo se dedica a "enseñar".

Este tema puede presentar tantas variables como comunidades educativas hay, más aún, tantas como familias forman estas comunidades y por lo tanto las posibles soluciones, entran en el campo de las alternativas múltiples, éstas están además a disposición de la enorme creatividad de los maestros, lo importante es reconocer que el aprendizaje necesita tierra fértil y bien nutrida para que la semilla germine.

CAPITULO 1

*DESCRIPCIÓN DE LA
PROBLEMÁTICA DOCENTE*

ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

En la República Mexicana, la alimentación de su pueblo ha sido un problema ancestral; las costumbres, tradiciones y su diversidad geográfica, ambiental, nos habla de una variedad de platillos y productos, de comunidades bien alimentadas fuertes, ágiles, arrojadas.

¿Qué ha sido entonces lo que a debilitado esta costumbre alimenticia?. En mucho la entrada de transnacionales con sus productos "chatarra" que han llegado a desplazar los alimentos sanos, con nutrientes no hay comunidad indígena que desconozca la coca-cola, es más, que deje de incluirla hasta en sus ceremonias pagano cristianas. Es más frecuente ver niños comiendo frituras comerciales que una tortilla con chile, frijoles, lentejas o garbanzos.

Estas conductas han preocupado a las autoridades y no es el momento de ver si los organismos están dañados por la política del país, es más bien el poner sobre la mesa de manera histórica qué se ha hecho, qué se hace en el campo de la nutrición.

Durante la presidencia del Lic. Adolfo López Mateos, su esposa que era maestra, creó lo que ahora es el D.I.F. bajo las siglas I.M.P.I. (Instituto Mexicano de Protección a la Infancia) y con ello se inicio la atención a los niños como base de nuestra sociedad. Este organismo inicio la distribución de lo que hasta la actualidad se conoce como "DESAYUNOS ESCOLARES" pues la problemática que se detectó en aquellos tiempos fue: Que los niños no asistían a la escuela bien alimentados y los desayunos trataban de darle a los pequeños los requerimientos primarios en la alimentación, logrando que hubiera menos dormidos en clase.

El Instituto Mexicano de Nutrición Infantil es una institución que se preocupa por los problemas alimenticios y sus repercusiones, tiene varias investigaciones en proceso y atiende una gran población infantil. El problema es el centralismo, pues su área de influencia es el D.F. y sus áreas circundantes.

La esposa del presidente Roosevelt se ocupo de motivar e impulsar los derechos humanos, con especial importancia a aquellos que involucran a los niños. Se redactaron las primeras propuestas de lo que serian los derechos de los niños, para ser defendidos y modificados ante las sesiones parlamentarias de esos momentos en la O.N.U. Uno de estos derechos dice al texto:

"EL NIÑO DEBE GOZAR DE LOS BENEFICIOS DE LA SEGURIDAD SOCIAL TENDRÁ DERECHO A DESARROLLARSE EN BUENA SALUD CON ESTE FIN DEBERÁ PROPORCIONARSE TANTO A ÉL CÓMO A SU MADRE CUIDADOS ESPECIALES. EL NIÑO TENDRÁ DERECHO DE ALIMENTACIÓN, VIVIENDA, RECREO Y SERVICIOS MÉDICOS ADECUADOS".

Actualizando el apartado anterior en el I.F.E, se programó para las elecciones del segundo semestre de 1997 el voto del niño por sus derechos, uno de los cuales se refiere a la alimentación, diciendo: "EL NIÑO TIENE DERECHO A TOMAR SUS TRES ALIMENTOS DIARIOS".

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Una de las problemáticas visibles que encontramos en nuestros centros de trabajo es el de bajo rendimiento escolar y ver como los grupos llegan niños con desgano, desconcentración, falta de interés en clase y la espera ansiosa del momento de tomar su refrigerio, demostrando con ello que asisten al jardín sin haber ingerido en ocasiones alimento alguno.

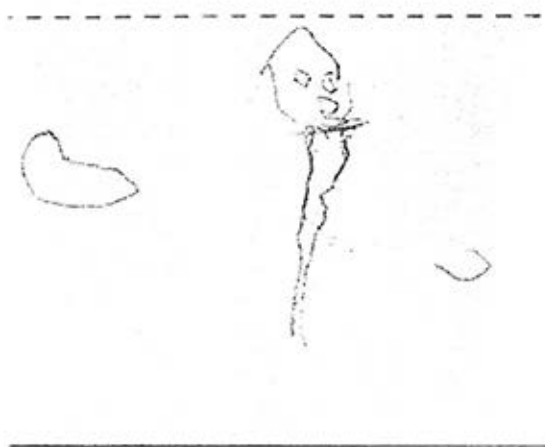
Otro de los aspectos que observamos es el tipo de refrigerio que consumen, en su mayoría, grandes lonches, frituras comerciales, panecillos y una que otra golosina.

A continuación analizaremos con medio de la presentación de algunos casos que nos parecieron más significativos:

Caso 1: Hilda, cursa el tercer grado de preescolar, tiene 6 años se encuentra baja de peso. Mostraba desgano al realizar juegos y actividades de sicomotricidad o de educación física argumentaba que se cansaba con facilidad además de marearse y querer tomar sus alimentos casi desde el comienzo de la clase; las actividades de matemáticas le costaban mayor dificultad para realizarlas pues le daba trabajo la concentración

y fijación de la vista para realizar dichas actividades, el área que más le gustaba era la de construcción y la de dramatización ya que en estas actividades podía trabajar ella sola y no requería de mucho esfuerzo físico en la actividad gráfica todavía no realizaba una figura humana a pesar de su edad sus trabajos se clasifican como monigotes.

Fig. 1



Caso 2: Chela, la cual se encuentra en un grado de desnutrición muy avanzado sus ojos estaban vidriosos y vista perdida, abdomen abultado y tez pálida.

Por su timidez tan exagerada no tenía amigos además se mostraba ausente y cansada casi todo el tiempo, en actividades de sicomotricidad, educación física, música y movimiento, su participación era muy escasa casi siempre quería estar sentada, en el recreo se le observaba sentada en un rincón del patio sin mostrar interés por jugar con sus compañeros. Lo único que le interesaba era actividades gráfico-plástico, lograba representar muy bien la figura humana y otros temas.

Por desgracia la niña falleció con un diagnóstico por anemia: Que se le complicó con otras enfermedades.



Fig. 2.

Caso 3: Salvador, también cursa el tercer grado. Se mostraba muy inquieto, era lo contrario de los dos primeros casos, ya que cuando estaba en el salón se dedicaba a molestar a sus compañeros y a comerse los refrigerios de los demás, andar corriendo por los patios del jardín.

Al observarlo en el arenero no mostraba interés por realizar figuras, su inclinación era el desbaratar lo realizado por sus compañeros. Su atención lograba centrarla en los juegos de mesa y en las áreas de construcción con materiales de plástico.

Se le remitió al centro de desarrollo comunitario, para ser atendido por personal capacitado, después se le valoro por la psicóloga y un medico, el diagnostico fue problemas de conducta y desnutrición.

Fig. 3.



Otros casos son muy similares, estos son de los más representativos afortunadamente no todos tienen el triste final de Chela.

Conociendo la problemática existente de tales situaciones y la comunidad donde se desarrollan nuestros educandos nacieron las preguntas que orientaron esta investigación:

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿ Cómo influye la desnutrición en el aprendizaje infantil?

JUSTIFICACIÓN

Con la muerte de Chela, el impacto fue conmovedor. Como es que una pequeña haya perdido la vida por desnutrición en estos tiempos y en esta comunidad.

Abordar el tema "La Desnutrición y sus consecuencias en aprendizaje infantil". Lo hicimos en forma consciente que no es el único problema que se nos presenta en las aulas pues sabemos que la alimentación es fundamental para el desarrollo integro del educando, ya que por consecuencia la asimilación de conocimientos, la modificación de actitudes y el desarrollo de habilidades. Suponemos se dará con mayor facilidad.

Buscar las razones que originan un problema de aprendizaje no es tema nuevo, tampoco conectar la alimentación con dichos problemas pero al realizar esta investigación de campo nos permitirá tener evidencias concretas de las repercusiones que representan la mala alimentación.

La responsabilidad como maestros, no solo esta centrada en la impartición de conocimientos también es parte de nuestro trabajo el procurar atención integral a nuestros niños y esto requiere profundizar en las problemáticas de la

comunidad educativa social, en la cual desarrollamos nuestro
quehacer educativo.

HIPÓTESIS

- * Un niño sano y activo es aquel que tiene una alimentación balanceada en nutrientes.
- * Para desarrollarse armónicamente en las cuatro dimensiones (física, cognitiva, afectiva y social) es necesaria como principio una alimentación integral.
- * El aprendizaje, la retención y la memoria residual del conocimiento, requiere de un físico bien nutrido.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Concientizar a padres de familia, educadores, maestros y al lector de la importancia que tiene una buena alimentación en el niño como base esencial para el buen desarrollo físico y mental, propiciando el obtener una mejor calidad de vida.

Objetivos Particulares de la investigación:

- 1.- Conocer los valores nutritivos de los alimentos y los que son indispensables para el niño y en especial para el de preescolar.
- 2.- Averiguar cuales son las manifestaciones más comunes de un niño mal nutrido en el aula.
- 3.- Concluir si dichas manifestaciones afectan el aprendizaje y si es así, cómo lo hacen.

CAPITULO 2

MARCO TEÓRICO

LA NUTRICIÓN

Definición:

Se da el nombre de alimentación o de nutrición al conjunto de procesos mediante los cuales el organismo vivo asimila las sustancias necesarias para su mantenimiento y desarrollo. Estas sustancias se incorporan al organismo y se transforman en parte del mismo, en tanto que se convierten en energía, esta en constante renovación y desgaste, se le llama metabolismo.

EL PROCESO ALIMENTICIO

Es muy importante destacar que alimentarnos no es solo comer para apaciguar el hambre, sino realmente saber comer y muchas veces no nos damos cuenta que el ser humano es el resultado de lo que come.

La ingestión de alimentos que el cuerpo recibe y utiliza determina en gran medida el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de un ser.

Son consideradas sustancias alimenticias completas las que proporcionan al cuerpo materia , energía y se consideran incompletas si solamente proporcionan una de ambas.

" Es la variedad de los alimentos y no la cantidad la que nos proporciona los nutrientes necesarios para la regeneración y recuperación de nuestro cuerpo y para poder realizar todas las tareas físicas y mentales de nuestra vida diaria con vitalidad".⁽¹⁾

Cada persona requiere de una alimentación distinta, especial y que cada uno se alimente con la cantidad que requiere su organismo de una forma equilibrada y balanceada.

Lo recomendable para obtener una salud física y mental es comer en forma balanceada, de acuerdo con la

⁽¹⁾ Colección Cántaro. La salud por la alimentación. Ed. Árbol. Méx. 1989, pág. 15

edad que cada persona tenga y la actividad que cada uno desarrolle.

Saber qué alimentos son los que realmente necesita nuestro cuerpo para poder vivir, con una mejor calidad de vida y que nos brinde el mayor rendimiento en cualquier actividad que realicemos no es suficiente, requerimos además mejorar o cambiar los hábitos alimenticios.

La Ciencia de la Nutrición define como un proceso a cada una de las etapas, por medio de las cuales recibe y utiliza los nutrimentos que necesita el cuerpo para sostener la vida.

Las etapas anteriores al consumo del alimento son:

- Producción.
- Traslado.
- Conservación.
- Preparación.

Las etapas posteriores al consumo de alimentos son:

- Digestión.
- Absorción.
- Metabolismo.
- Excreción.

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

La adecuada clasificación de los alimentos es una manera de seleccionar y asegurar que lo que estamos comiendo es la más correcta.

"Por lo general la alimentación en nuestro medio es deficiente y no llena los requisitos de una alimentación completa, que nutra y contribuya a un buen desarrollo físico y mental, debido a que desconocemos el valor nutricional de los alimentos, tanto de origen animal como de origen vegetal".⁽²⁾

Nuestros ancestros consideraban que el principal legado alimenticio era el maíz, junto con el chile y el frijol.

La dieta del mexicano está compuesta por alimentos originarios de Mesoamérica.

El monoconsumo de este producto ocasiona carencias nutricionales, sobre todo, en épocas de crecimiento, embarazo, lactancia y enfermedades.

⁽²⁾ LEZAETA Acharán Manuel. La medicina al alcance de todos. Ed. Pax. Méx. Ed. XLVIII. Pág. 35

En el medio rural, existe equilibrio en el consumo de maíz y frijol, generalmente se consumen 12 gramos de frijol por cada 120 gramos de maíz, lo cual equivale a una parte de frijol por diez de maíz.

Por su combinación las dietas típicas de México se clasifican en las siguientes:

- Dieta A - Indígena - a base de maíz.- Con agregados escasos de frijol y otros productos más.
- Dieta B - Mestiza - a base de maíz.- Con mayor proporción de otros alimentos, como frijol y trigo, incluye también alimentos de origen animal en poca cantidad.
- Dieta C - Occidental - a base de maíz.- Incluyen variedad de alimentos: Leche, carnes, huevos, verduras, frutas, cereales y leguminosas.

Con el objeto de lograr una dieta familiar balanceada, mediante el manejo fácil de los alimentos, estos se han clasificado en tres grandes grupos. Los alimentos que integran cada uno de estos tres grupos tienen valor nutritivo semejante.

GRUPO I: Lo componen los cereales y tubérculos, está constituido básicamente por los carbohidratos que proporcionan al organismo energía y mantienen la temperatura normal del cuerpo.

GRUPO II: Está constituido por las leguminosas y alimentos de origen animal que aportan las proteínas que el cuerpo utiliza para formar, reparar y mantener las células y tejidos del organismo.

GRUPO III: Lo forman las verduras y las frutas, contienen vitaminas y minerales indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo.

Al hablar de desnutrición no estamos refiriéndonos a que no se come, sino que no se ingiere lo esencial para un buen desarrollo físico e intelectual.

DESNUTRICIÓN

Definición

El diccionario Larousse define como desnutrición al síndrome o conjunto de enfermedades, que se originan en el consumo habitual de una alimentación deficiente en nutrientes básicos.

La alimentación en nuestro medio es, en general, deficiente, y no llena los requisitos de una alimentación completa.

El alto índice de población desnutrida enferma fácilmente, especialmente de diarrea, se deshidrata y muere, ya que de manera directa o indirecta la deficiencia nutricional está asociada a procesos infecciosos.

Los niños de 5 a 6 años y las madres gestantes y en estado de lactancia las que padecen mayor desnutrición, lo que genera daños en su desarrollo normal y repercusiones posteriores en los niños y en su vida adulta.

Los niños que sobreviven a la desnutrición severa y continúan con una mala alimentación por el resto de la vida, sufren "desnutrición crónica". La actitud que caracteriza a dichos niños es de apatía e indiferencia.

La desnutrición en los primeros años de vida puede dañar irreversiblemente la salud física y mental del niño, afectando el aprovechamiento escolar y el desempeño productivo.

Los altos índices de desnutrición traen como consecuencia en los niños principalmente, la desventaja de poder sobrevivir, crecer y desarrollarse adecuadamente.

CAUSAS QUE FAVORECEN LA DESNUTRICIÓN

El problema de la deficiente alimentación no sólo en el niño preescolar, sino en todo ser humano, puede considerarse que tiene diversos orígenes:

CARENCIA DE RECURSOS ECONÓMICOS. La pobreza constituye una de las principales causas de desnutrición. Miles de familias, principalmente las que habitan en las regiones rurales y los barrios urbanos pobres, son las principales víctimas.

SU BAJO INGRESO ECONÓMICO familiar no les permite consumir los productos suficientes para una dieta balanceada. En algunas ocasiones la inadecuada distribución de los recursos económicos con que cuenta la familia no son bien administrados y no dan prioridad a la alimentación que es el que le dotará de energía para el buen desempeño de sus actividades.

BAJO NIVEL CULTURAL. El carecer de sabiduría nutricional trae como consecuencia formar niños desnutridos. Es necesario conocer hábitos alimentarios saludables, saber elegir lo más adecuado, ya que existen productos que no tienen costos

elevados pero no los consumimos por ignorancia respecto a los valores nutritivos o porque no nos gustan.⁽³⁾

Al no existir una adecuada orientación respecto a la nutrición, el poco o mucho dinero que se destina a la compra de los alimentos no es convenientemente utilizado, además que se adoptan hábitos de consumo ajenos a nuestra cultura alimentaria.

Educarnos en cuanto a hábitos alimenticios permitiremos incrementar y perfeccionar nuestras facultades y la capacidad humana se optimizará y perfeccionará aún más, generación tras generación.

"LA INFLUENCIA DE ALGUNOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

La comunicación masiva, principalmente la televisión, es la que ha ocasionado que haya una deficiente alimentación, principalmente en los niños, ya que son los que están más influenciados por todo lo que ella les dice como son: El consumir golosinas, refrescos, frituras, jugos artificiales que dicen estar adicionados de vitaminas y minerales y que lo único que ocasionan algunas veces es quitarles el apetito sin proporcionarles ningún valor nutritivo".⁽⁴⁾

⁽³⁾ SOLORÍO Martínez Saro. Mi hijo alimentación vegetariana y terapias naturales para niños. Ed. Progreso 1979 Pág. 31 .

⁽⁴⁾ ALONSO Vda. de Cullbeaux. María. México y su cocina dietética vegetariana. Ed. Árbol. Sexta edición Pág. 7 .

Es difícil cambiar los hábitos alimenticios a los niños, sin embargo, hay una respuesta al alcance de la mano, que es aceptar la responsabilidad de enseñarles a alimentarse correctamente desde el nacimiento y fomentar en ellos una actitud crítica para que analicen y descubran el contenido de los mensajes y que no es siempre lo que se les promete.

ALIMENTOS PROCESADOS E INDUSTRIALIZADOS. La tecnología alimenticia en los últimos años ha avanzado constantemente, cada día es más común que salgan a la venta productos empaquetados y enlatados de toda especie, que es verdad que dan comodidad en la preparación de la comida, pero no beneficia mucho al organismo, al contrario, lo perjudican, porque dichos productos aparte de que son artificiales contienen productos químicos y conservadores para almacenarse por mucho tiempo. También pierden su valor nutricional, además perjudican a la economía familiar ya que estos productos no están al alcance de cualquier presupuesto familiar.

Últimamente el gusto por lo natural se ha venido destruyendo y cada día nos vemos limitados más a la agradable costumbre de hacer comidas con productos frescos y nutritivos, gracias al sistema en que vivimos, uniformado de

consumismo, comodidad y de progreso a través de la era industrial.

ESCASEZ EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS. El consumo deficiente de nutrimentos de alto valor, principalmente en el medio rural, es muy común, sobre todo en las comunidades demasiado retiradas donde es muy difícil el traslado de algunos alimentos que en la misma comunidad no se producen.

En dichas comunidades los alimentos que consumen sus habitantes consisten únicamente de lo que producen y en varias comunidades rurales el principal legado alimenticio como ya lo mencionamos es el maíz y el frijol que además son los que se pueden almacenar. Las carnes, frutas y verduras se consumen esporádicamente.

DISTRIBUCIÓN INADECUADA DE LOS ALIMENTOS DENTRO DE LA FAMILIA. Los alimentos de mejor calidad, como son los de origen animal, las frutas y las verduras, deben seleccionarse preferentemente para los grupos vulnerables, por ejemplo :

- La leche, para la madre embarazada y en período de lactancia y para el preescolar
- El huevo, para el preescolar
- La carne, para la embarazada

- Las frutas y las verduras, para la madre embarazada, en período de lactancia y para el niño lactante y preescolar

Sea cual sea el problema de la desnutrición; pobreza, escasez de alimentos nutritivos, ignorancia, lo importante es que las grandes mayorías que se ven afectadas de este problema, no son culpables de no contar con recursos, orientación o educación para saber alimentarse, por lo que es necesario tomar medidas resolutivas tanto de carácter social como económico y político y que nos convenzan de la relación estrecha entre alimento, nutrición, salud y progreso.⁽⁵⁾

⁽⁵⁾ PROGRAMA de Alimentación y Nutrición Familiar. Ed. Comisión interinstitucional. Febrero 1995. Pág. 15.

CONSECUENCIAS CLÍNICAS DE LA DESNUTRICIÓN

Son las manifestaciones que refleja una persona desnutrida y que se puede detectar. Algunas de ellas son:

- Reducción del crecimiento.
- Poca resistencia a las enfermedades.
- Disminución de energía física.
- Disminución de capacidad mental.

Crecimiento es el aumento de células (número y volumen) de los tejidos de los seres vivos, los cambios de orden físico así como del fisiológico; esto se refiere cuando aumenta de tamaño la estructura de los órganos internos, la altura, el peso y la longitud de los huesos.

"El crecimiento de los niños de 1 a 6 años es el más rápido de las etapas del hombre y es cuando se realizan los más notables cambios físicos, mentales, sociales y emocionales, y por ser esta infancia en la que el niño adquiere más crecimiento es, por lo tanto, cuando necesita de una alimentación más adecuada".⁽⁶⁾

⁽⁶⁾ MARX Luis Arturo. Nutrición Elemental. Ed. Trillas Méx. 1976. Pág. 115.

El aumento regular del peso es un indicador confiable para saber si el niño goza de un buen estado general de salud y si su desarrollo es adecuado.

· La talla, estatura o altura de una persona es la que revela el crecimiento lineal del esqueleto, el cual relacionado con el peso y la edad, es un indicador del estado nutricional del niño.

Un niño que tiene un crecimiento normal tiene buenas posibilidades de gozar de buena salud, y con esto, crecer a un ritmo de acuerdo a su edad. El desarrollo, por ser el proceso por el cual los seres vivos logran una mayor capacidad de sus sistemas, siempre va inseparable del crecimiento.

El desarrollo es general y continuo, desde el embrión hasta el estado adulto, pero se ve de una manera más común durante la infancia y la adolescencia por el aumento de talla y de peso.

El desarrollo son los cambios que se determinan, por el aumento de tamaño de los órganos y la estructura de los seres vivos, es decir, el proceso por el cual pasa todo ser vivo para alcanzar su madurez.

"Si a un niño durante su período prenatal, y aún después, le falta alimentación adecuada su cerebro no crece normalmente y puede quedar afectado para el resto de su vida y no se puede esperar que se desarrolle normalmente ni que pueda seguir un proceso de aprendizaje común y corriente".⁽⁷⁾

La nutrición es uno de los factores más importantes para el desarrollo saludable del niño y que mejor que este inicie desde su nacimiento.

⁽⁷⁾ Ibid (6)

CICLO SOCIAL DE LA DESNUTRICIÓN.

La desnutrición crónica modifica la conducta del niño y afecta su desarrollo normal dentro de la sociedad. Originando en su adultes el "ciclo social de la desnutrición" el cual comprende:

- Disminución de la actividad física y mental.
- Deficiencia e improductividad en el trabajo.
- Disminución en el ingreso.
- Desnutrición en el embarazo, destete y ablactación incorrectos.⁽⁸⁾

Es triste saber que existen personas que viven como seres limitados de lo esencial y básico como lo es el alimento y que no se puede esperar que se desarrollen plenamente en ningún aspecto por tener deficiencias nutricionales.

Son miles de familias las que están dentro de éste ciclo social de la desnutrición. El niño depende de la madre para su alimentación y ésta a su vez del esposo y aquel del empleo que desempeña y del salario que recibe.

⁽⁸⁾ BEGER, José. Psicología de la Conducta. Ed. América Latina. Méx. 1972. Pág. 126.

Cuando una familia depende del padre económicamente para subsistir y queda atrapada en este círculo, el cual aparte de acarrearle un sinnúmero de problemas, disminuye su capacidad de energía física y mental en su trabajo, no logrando con ello un eficiente rendimiento en la productividad porque con el desgaste de energía tiene que mantener períodos prolongados de descanso para recuperar la ya perdida; esto trae como consecuencia una disminución en el ingreso económico y por consiguiente continúa la dieta inadecuada tanto de él como de la familia que de él depende.

La felicidad de todo ser humano tiene mucho que ver con la alimentación, pues ésta permite que optimemos todas nuestras facultades, nuestro nivel de energía, nuestras capacidades físicas, emocionales y mentales.

GRUPOS VULNERABLES

Los grupos más afectados por desnutrición son las madres embarazadas y en períodos de lactancia, niños lactantes y **preescolares**. Estos círculos sufren desnutrición con mayor facilidad debido a que el organismo necesita más cantidad de nutrimentos.

Por ejemplo:

En las madres embarazadas porque deben tener reservas suficientes para la formación del feto y de la leche materna.

Los niños nacidos de madres desnutridas, no sólo tienen insuficiencia de peso, sino que pueden sufrir durante toda su vida las consecuencias de su desarrollo intrauterino inadecuado, a menos que se les dé a partir del nacimiento una alimentación adecuada.

El bajo peso al nacer es indicador no sólo de una desnutrición crónica, sino que constituye el substrato básico que origina hambre, enfermedades y muerte. Es necesario que las madres se concienticen de que la nutrición infantil es importante de la etapa prenatal, y que el cuidado deben continuar en la medida que el niño se desarrolle, porque de lo contrario su desarrollo se verá afectado.

La leche materna proporciona satisfacciones emocionales y psicológicas, previene las infecciones gastrointestinales y respiratorias, además de ser el alimento adecuado por lo menos durante los seis primeros meses de vida. Desgraciadamente la posibilidad de que una madre amamante a su hijo ha ido desapareciendo por razones estéticas y laborales.

Una madre sana y bien nutrida que alimenta a su hijo exclusivamente de su leche materna, no necesita introducir en la dieta del lactante otros alimentos complementarios hasta después de los primeros cuatro a seis meses de vida, según las necesidades del lactante.

En los casos en que la nutrición de la madre sea deficiente y las condiciones ambientales desfavorables, o ambas cosas, puede ser necesario, introducir antes de los cuatro meses otros alimentos.

La lactancia es tan importante y digna de tomarse en cuenta como esencial, ya que la leche materna y el proceso en virtud del cual llega al recién nacido es el más indicado y adaptado a sus necesidades y forma de vida.

La leche materna es el mejor alimento debido a los siguientes aspectos:

- Está libre de gérmenes
- Se mantiene a la temperatura ideal
- Se encuentra disponible en el momento que se requiere
 - Lo más importante: estrecha los lazos afectivos entre la madre y el hijo.

- REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

Todos los alimentos que consumimos son los que nos ayudan a nutrirnos, los que nos dan fuerza y nos permiten trabajar, estudiar, jugar, crecer y realizar nuestras actividades diarias. Los niños, escolares y estudiantes de diferentes edades que aparentemente no realizan esfuerzos físicos, pero que están trabajando intensamente con su cerebro, necesitan una alimentación suficiente, para entender y asimilar lo que procesan o estudian.

Debemos tener siempre presente que la calidad de nuestra alimentación depende en gran medida de nuestro trabajo y las actividades que realizamos. Hay personas con diferentes tipos de actividades y según éstas necesitan comer en proporciones mayores o menores para obtener o recuperar la energía perdida y les permita desarrollar su trabajo, sin llegar a agotarse.

Para que un alimento pueda ser considerado completo y el ser humano tenga una buena alimentación con los requerimientos nutricionales indispensables, es necesario consumir en su dieta diaria: proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas.

No todos los alimentos tienen el mismo valor para el organismo, por eso se clasifican de acuerdo con la función que habrán de desempeñar.

Por su procedencia los alimentos se clasifican en :

- Minerales, como el agua, la sal, los fosfatos, el calcio y otros.
- Vegetales, como las frutas, legumbres, cereales.
- Animales, como la carne, aves, leche, huevos.

Los alimentos que consumimos de una manera diaria, nos proveen de nutrientes, y las funciones que estos tienen son :

- Función energética: Se obtiene a través de las grasas, carbohidratos y proteínas.
- Función plástica: Formación de nuevos tejidos y se obtiene a través de las proteínas y algunos minerales.
- Función reguladora: Que estriba en la utilización adecuada de las sustancias plásticas, y cuya fuente principal son las vitaminas y algunos minerales.

Uno de los alimentos más completos es la leche cuya composición aproximada es como sigue:

Agua.....	85.0 %
Hidratos de carbono.....	4.5 %
Grasas.....	3.7 %
Proteínas.....	3.7 %
Minerales.....	1.0 %
Vitaminas.....	2.1 %
Calcio.....	28 %

Por consiguiente, la leche es muy indispensable en el niño, ya que ésta por su alto contenido de calcio es el que ayuda a que los dientes y huesos se fortalezcan. Por lo tanto, es básico y esencial para un buen desarrollo y crecimiento en la niñez.

El hombre es el único ser que consume leche a lo largo de su vida en comparación con todos los mamíferos que sólo la necesitan una temporada en los primeros meses de su vida, y aunque no a todos los adultos les cae bien, se recomienda sólo consumirla en forma moderada.

SUSTANCIAS BÁSICAS EN LA ALIMENTACIÓN

PROTEÍNAS (Substancias nitrogenadas)

"La palabra proteína viene del griego que significa 'primacía', es decir, de primera importancia" y son compuestos formados de aminoácidos.

La proteína representa la sustancia más importante del reino orgánico y sin proteína no hay vida posible en nuestro planeta, ya que es a través de ella que se producen los principales fenómenos de la vida".⁽⁹⁾

Para que nuestro cuerpo esté en buen funcionamiento necesita principalmente proteínas y los alimentos que principalmente se consideran completos son los que las contienen.

La proteína forma el 18% del peso corporal. Por ejemplo una persona de 65 kilogramos tiene cerca de 12 kilogramos de proteína.

Su función más importante es plástica, forma parte de los tejidos: muscular, nervioso, óseo, epitelial, conectivo, sanguíneo.

⁽⁹⁾ Ibid (3) Págs. 32-33.

Proporciona el material para construir y reparar los tejidos. También es indispensable en la función vitamínica.

Por lo anterior no cabe duda que este elemento no debe faltar en nuestros alimentos, ya que nutren directamente a los huesos, el corazón, los riñones, el cerebro y los músculos.

Cuando una persona consume dentro de su dieta diaria alimentos con escasa proteína inmediatamente se refleja con un constante agotamiento, cansancio y desgano, poco interés por el trabajo y el estudio.

La carne, en la que se encuentran los ocho aminoácidos esenciales, es indispensable para la nutrición del hombre, por lo que se convierte en la principal fuente que proporciona proteínas; algunas otras fuentes que la contienen son: leche, huevos, pescados, queso, soya, legumbres, cereales, nueces y lentejas.

La fuente más importante que contiene proteínas de primera calidad son los alimentos de origen animal. Las que se consideran de segunda calidad son los alimentos de origen vegetal, que son las legumbres. Por último los de tercera calidad son los cereales.

CARBOHIDRATOS (azúcares, almidones)

Los carbohidratos nos proporcionan energía y contribuyen de una manera determinante en la función energética del organismo, apoyados además con algunas proteínas y grasas.

Necesidades calóricas de cada persona varían según su estatura, edad y actividad. A mayor actividad mayor consumo de energía.

En el caso de los niños las unidades de energía requerida son mayores por la actividad que ellos desarrollan. Los requerimientos calóricos de los niños se calculan de acuerdo a su peso. La energía se obtiene de los carbohidratos, grasas y proteínas.

Los carbohidratos son los almidones y los azúcares y la fuente más rica son los cereales, y en segundo lugar las leguminosas.

Su función principal es calorígena; es decir, se queman dentro del organismo para producir el calor necesario.

GRASAS (aceites)

Llamadas también lípidos, forman una reserva de energía concentrada, funcionan como amortiguadores físicos y aisladores de la temperatura corporal, y junto con los carbohidratos y proteínas participan en la composición de las membranas celulares.

Las grasas se clasifican en insaturadas y saturadas. Las saturadas se obtienen principalmente de los alimentos de origen animal y las insaturadas son las que se derivan de vegetales. Siendo las menos recomendadas por los naturistas y vegetarianos las grasas de origen animal, ya que fuerzan al organismo y ocasionan enfermedades como: Colesterol, arterioesclerosis y otras que involucran el sistema cardiaco y el circulatorio.

En general se sugiere usar un mínimo de grasas en la dieta de los menores, ya que las necesarias las obtienen en forma natural con una alimentación equilibrada, y el bebé las recibe directamente de la leche materna.

Las grasas están representadas por aceites de diversas clases, ejemplo: la leche, mantequilla, quesos, manteca de cerdo, cacahuete y otros.

suministrados al cuerpo humano, éste no puede llevar a cabo muchas de sus funciones ya que se propician desequilibrios y enfermedades por su carencia.

El calcio es uno de los minerales necesarios, cuyo componente principal es el de los huesos en los cuales se concentra el 98% del calcio total del organismo.

El calcio forma parte de los tejidos blancos, da firmeza y resistencia a huesos y dientes, regula la contracción muscular y la permeabilidad de la membrana celular.

En el cuerpo humano forma parte principal del esqueleto, los dientes, los tejidos y en los líquidos que se encuentran fuera y dentro de las células en donde su función es fundamental a pesar de requerirlo en pequeñas cantidades.

Los alimentos más ricos en calcio son la leche, las tortillas (preparadas con nixtamal). También son fuente importante los pescados y las leguminosas. También lo encontramos en las nueces y frutas secas.

El hierro es un mineral que constituye un componente de la célula, formando parte de la hemoglobina por la que los glóbulos rojos de la sangre respiran y se encargan de transportar

el oxígeno de los pulmones a los tejidos. Cuando el hierro falta o se encuentra en menor cantidad del requerido, los tejidos no reciben la cantidad adecuada de oxígeno. También el hierro forma parte de los músculos y de enzimas.

Un ejemplo muy sencillo, es que la falta de hierro produce anemia, con este nombre se designa la debilidad vital como consecuencia de la desnutrición y deficiente actividad de la piel de una persona. También puede producirse por pérdida de sangre ocasionada por una hemorragia, pero en este caso, generalmente, será pasajera la afección porque el organismo en buen estado repone rápidamente las pérdidas del líquido vital.

"Los síntomas principales de la anemia son: color pálido o amarillento, en el interior de los párpados faltos de color rojo, lo mismo que los labios y la mucosa de la boca, frialdad en pies y manos, debilidad general, pereza, falta de apetito, frecuentes dolores de cabeza, pérdida de la memoria y de la voluntad, desmayos y perturbaciones de la vista".⁽¹¹⁾

⁽¹¹⁾ Ibid (10) Págs. 924.

VITAMINAS

VITAMINAS, quiere decir "VIDA".

Al igual que los minerales, son compuestos absolutamente indispensables para el organismo, el cual los requiere en pequeñas cantidades.

Hay dos clases de vitaminas, las que almacena el cuerpo y las que necesita tomar diariamente en los alimentos.

Las vitaminas son sumamente importantes, porque se convierten en coenzimas y sin ellas las enzimas no funcionan. Las coenzimas aceleran las reacciones químicas en nuestro organismo.

Las vitaminas son de vital importancia en una alimentación bien balanceada; son tan importantes como las proteínas, sales minerales, grasas y toda clase de calorías; éstas no alimentan pero sí son fijadoras de otros alimentos. La presencia de ellas es necesaria para fijar las sales.

Una persona que tiene una alimentación rica en vegetales y frutas, nunca va a tener problema de avitaminosis (falta de vitaminas).

Actualmente se conocen 14 vitaminas bien definidas, siendo las más importantes las siguientes:

- Liposolubles (solubles en grasa) A, D, E, K.
- Hidrosolubles (solubles en agua) C, B.

Existen algunas vitaminas cuyo contenido no puede descuidarse en una dieta balanceada y que su ausencia puede presentar problemas de desnutrición y por ende, enfermedades.

La vitamina A o retinol es indispensable para el crecimiento y aumenta las defensas del organismo contra infecciones de nariz y garganta y evita la resequedad de la piel.

Se encuentra en la parte grasa de los alimentos, y en los vegetales se encuentra en forma de provitamina o carotenos, esto quiere decir, que dentro del organismo este los convierte en vitamina A.

Esta vitamina se conserva en los alimentos cocidos, o sea, que no se destruye con la cocción. Desempeña distintas funciones como son:

- Contribuyen para el crecimiento normal del niño.

- Mantienen el tejido epitelial (glándulas, piel, pelo, uñas, mucosa, sobre todo las vías respiratorias, las superficies de los ojos.

- Son indispensables para el proceso visual.

- Son necesarias para conservar en buen estado las membranas que envuelven las cavidades del organismo como la boca, nariz, oídos, vagina.

Por todo lo que se menciona, esta vitamina ayuda a evitar las infecciones y es indispensable para la vista.

Su ausencia se manifiesta como problemas de la vista, sequedad en la piel y propensión a infecciones, en el lactante retarda la formación de dientes y huesos, origina problemas intestinales como diarreas así como también falta de apetito e irritabilidad.

La fuente principal es el aceite de hígado de pescado. Son fuentes importantes también: el hígado, la nata o crema de leche, quesos grasos y la yema de huevo. Los carotenos se encuentran en todos los vegetales de color anaranjado y amarillo, por ejemplo: papaya, naranja, melón, maíz amarillo, calabaza, zanahoria. Las acelgas, espinacas y en general todos los vegetales verdes también los contienen.

La vitamina D es muy importante para la utilización y absorción del fósforo y ayuda a fijar el calcio necesario para los huesos y dientes por lo que es indispensable en la embarazada y en los niños para la formación de huesos y dientes. También es necesaria para la asimilación de la vitamina A.

Sus fuentes importantes son: la leche materna, mantequilla, yema de huevo, germen de trigo, champiñones, germinados, lácteos en general. También se encuentra en varios vegetales y la soya.

Vitamina E.- Algunas de las cualidades que encontramos en esta vitamina es de que ayuda a evitar hemorragias, actúa como antioxidante, evita el colesterol, mejora la utilización del oxígeno, previene y disuelve coágulos sanguíneos, impide la formación de tejido cicatricial, vasodilatador, acelera cicatrización de quemaduras y ayuda a aliviar calambres en las piernas.

Algunas fuentes naturales que lo contienen son: germen de trigo, aceites vegetales, como oliva, maíz, cacahuete, huevo, cereales integrales, hortalizas de hojas verdes, polen, nuez, levadura de cerveza, coles de Bruselas.

La vitamina K evita hemorragias internas y externas por lo que intervienen para facilitar la coagulación de la sangre. La diarrea excesivas puede ser síntoma de deficiencia de esta vitamina.

Encontramos la vitamina K en el yoghurt y yema de huevo; las contienen vegetales de hojas verdes y amarillas como la alfalfa, las espinacas, la coliflor, la col, berros, jitomates, papas. Los alimentos de origen animal la contienen en poca cantidad.

La vitamina C o ácido ascórbico ayuda a evitar infecciones de las vías respiratorias y resfriado, ayuda a la buena cicatrización y refuerza las defensas del organismo.

Otra cualidad es que ayuda a absorber el calcio y el hierro por lo que la hace un alimento muy útil para prevenir cierto tipo de anemias y colabora en la buena salud y formación de huesos y dientes. Su carencia produce escorbuto.

Podemos encontrar la vitamina C en muchas frutas y verduras crudas porque no resiste el calor. La fuente principal es la guayaba, las frutas cítricas como naranja, toronja, limón y mandarina son muy ricas en vitamina C. El jitomate, tomates, chile, soya, también son fuente importante.

Las vitaminas del complejo B se componen de varias vitaminas que presentan características similares y desempeñan un papel importante en el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas. En general ayudan al buen funcionamiento del sistema nervioso y entre algunas de las manifestaciones de la deficiencia de esta vitamina son: fatiga, insomnio y falta de crecimiento.

LA PROTEÍNA, elemento esencial

"La ciencia de la nutrición ha señalado lo indispensable que es la carne para la nutrición del hombre, ya que esta es la principal fuente que proporciona proteínas en las que se encuentran los ocho aminoácidos esenciales".⁽¹²⁾

En la carne y los derivados de origen animal encontramos las proteínas, sólo que estos productos regularmente los encontramos a más alto costo y no siempre están al alcance de la economía familiar.

Desafortunadamente en la actualidad las familias de un nivel socioeconómico bajo-medio difícilmente tienen la posibilidad de consumir este elemento por su elevado costo.

⁽¹²⁾ Colección Cántaro. La salud por la alimentación. Ed. Árbol. Méx. 1984. Págs. 16,17 y 18.

Dentro de la gran variedad de alimentos existen algunos productos alimenticios que podemos consumir y que contienen la proteína necesaria para tener buena alimentación y nutrición sin necesidad de consumir la carne, que en la mayoría de ocasiones no está accesible al presupuesto familiar.

De los alimentos básicos que también pueden sustituir a la carne que adecuadamente combinados también proporcionan los nutrientes que el organismo requiere para su funcionamiento son los siguientes:

- La soya y sus derivados
- Gluten de trigo
- Germinados
- Crema de cacahuete
- Panes y galletas elaborados con harina integral y combinaciones de cereales.

Actualmente la soya es considerada como una de las alternativas alimentarias importantes para nutrir adecuadamente a la familia y a un costo al alcance de cualquier presupuesto, en ella encontramos la proteína completa.

Para las personas naturistas o vegetarianas, su alternativa al consumo de proteína es sin duda la soya.

La soya para consumo humano se encuentra en el mercado en tres formas: en estado natural como frijol, en germinado y texturizado; todos con una calidad nutritiva importante.

Por sus tres presentaciones, es decir, por su gran versatilidad, permite alternativas al preparar los alimentos, desde una sencilla preparación culinaria, hasta los más sofisticados platillos.

Su valor nutricional radica en que es único entre los alimentos de origen vegetal que a diferencia de otros, proporciona una alta cantidad de proteínas vegetales, variando su contenido de 34 a 36 % más que cualquier otro alimento de este origen. Cabe decir que el valor de su proteína no es igual al de la animal, por no tener un aminoácido esencial llamado metionina; pero la SOYA al ser combinada con otro alimento, se complementa en su contenido de aminoácidos y ácidos grasos esenciales indispensables en la dieta humana, además contiene un alto porcentaje de lecitina, vitaminas liposolubles y minerales.

La combinación de alimentos enriquece el valor nutritivo de la dieta, lo cual disminuye las carencias ocasionadas por una dieta pobre y monótona.

Al mezclar alimentos proteicos de origen animal, con alimentos proteicos de origen vegetal se logra mejorar el valor nutritivo de las proteínas.

Se logra elevar el valor nutricional de las proteínas de ambos alimentos; al combinar una proteína de mejor calidad - la proteína de las leguminosas - con otra de calidad inferior - la proteína de los cereales -.

La mezcla de los cereales y leguminosas debe guardar determinada relación para que el organismo aproveche adecuadamente las proteínas de ambos alimentos, por ejemplo:

- Una parte de leguminosas (frijol) por dos partes de cereal (maíz); el aprovechamiento es óptimo.

Por ejemplo la tortilla con el frijol, estamos obteniendo la proteína completa con los ocho aminoácidos esenciales.

El consumo de frijol de soya, y de los alimentos preparados a base de soya, se recomienda de manera especial, debido a

su elevado contenido de proteína, el cual supera al de cualquier otra leguminosa.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

La enseñanza es un proceso que consiste en promover en forma intencionada y sistemática el proceso de aprendizaje que debe originarse en el alumno.

El aprendizaje es un proceso que se realiza en el interior del individuo cuando este vive experiencias significativas que producen en él un cambio más o menos permanente.

El hombre está en la posibilidad de aprender siempre en todo lugar, puesto que la vida es una continua sucesión de experiencias que pueden ser significativas.

Siendo el aprendizaje un proceso que se da en el interior del individuo, no puede imponerse.

El cambio que manifiesta que ha habido un aprendizaje, puede consistir en la adquisición de un conocimiento, una actitud, un hábito, una habilidad, una destreza.

FORMAS DE APRENDIZAJE

"El hombre aprende a través de todo su ser, esto es, a través de todo su organismo y su mente al mismo tiempo. No hay aprendizaje puramente motor, emotivo o intelectual. El ser humano aprende a través de toda su realidad existencial".⁽¹³⁾

Lo que hay es predominio de la motricidad, emotividad o intelectualidad en este o en aquel aprendizaje.

1.- FORMA MOTORA: Es la que evidencia los movimientos musculares y puede ser sensorio-motora y perceptivo-motora.

a) Sensorio-motora: Persigue habilidades motoras fácilmente automatizables y que pueden funcionar con un mínimo de control del pensamiento.

Ejemplo: gesticular, limpiarse los dientes.

b) Perceptivo-motora: Propone alcanzar habilidades motoras pero más sujetas al control del pensamiento: Requiere elección de estímulo.

Ejemplo: escritura a mano o a máquina, conducir vehículos.

⁽¹³⁾ Enciclopedia de la psicología. El desarrollo del niño. Méx. 1989. Pág. 225.

2.- FORMA EMOTIVA: Es la que utiliza con mayor preponderancia la emotividad: Puede ser apreciación de actitudes e ideales y volitiva.

a) De apreciación: Tiende a capacitar al individuo para sentir y apreciar la naturaleza.

b) De actitudes e ideales: Las actitudes de comportamiento, esto es, formas de reacción frente a circunstancias presentes, tales como la veracidad, la obediencia, la tolerancia, la honestidad.

c) Volitiva: Se refiere a la propia voluntad, racionalización y socialización de los impulsos y deseos del ser humano. El aprendizaje volitivo tiene por objeto llevar al hombre a controlar su voluntad, de modo que no se convierta en un manojito de impulsos egoístas.

3.- FORMAS INTELLECTUALES: Es la que utiliza preferentemente la inteligencia, y puede ser:

a) Verbal: Es la que se procura aprender de memoria o a reconocer nombres: esta forma de aprendizaje utiliza la memoria mecánica.

b) Conceptual: Es la que retiene hechos, relaciones y acontecimientos mediante la comprensión.

c) De espíritu crítico: Esta forma otorga importancia a la asociación, comparación y análisis de ideas, circunstancias y hechos.

NEUROFISIOLOGÍA

La neurofisiología es la ciencia que trata de las funciones orgánicas del sistema nervioso y los mecanismos que la regulan.

Existe un gran número de buenos y antiguos estudios sobre los efectos de la dieta de la madre en el desarrollo del feto.

En los últimos 10 años se ha estudiado y discutido a fondo el problema de las deficiencias nutritivas. Scrimshaw nos presenta 3 grupos de resultados que nos indican la importancia de una dieta adecuada.

1. La insuficiencia de proteínas y de calorías durante el embarazo tiene efecto sobre el recién nacido, **haciéndolo generalmente lento para aprender.**

2. La privación de calorías o proteínas se asocia con la disminución del número global de células cerebrales, efectos que parecen influir principalmente sobre el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso y con un retardo del crecimiento de la envoltura de la espina dorsal y de otros nervios, llamada mielina (el proceso de crecimiento de esta envoltura se llama

posteriormente demostraron que estas mujeres eran más susceptibles a las anomalías de la pelvis y por consiguiente tenían más dificultades en el parto ocasionando el que tuvieran bebés nacidos muertos o prematuros.

Los efectos de una mala alimentación sobre el desarrollo y el crecimiento infantil pueden perseverar durante varias generaciones.

Existe la hipótesis de que si la dieta de la madre no es adecuada en el periodo prenatal y subsiste la mala alimentación (desnutrición) durante el crecimiento del niño tomara dos generaciones el eliminar los efectos nocivos, lo cual en EE.UU. se estudia pues aporta implicaciones importantes en la política del sector público ya que **la mala alimentación se convierte en uno de los mayores problemas de salud pública** la buena alimentación del niño durante los primeros meses y años de vida es muy importante si se quiere que la siguiente generación tenga una mejor salud.

La mala nutrición durante el embarazo aumenta las complicaciones durante el mismo y limita el crecimiento del sistema nervioso.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

Los objetivos que propone el programa de Educación Preescolar '92 privilegian:

- * Que el niño, progresivamente, pueda reconocerse a sí mismo, como una persona distinta y al mismo tiempo igual a otros. Reconocimiento que va abarcando el ámbito de la vida personal y de la cultura propia.
- * El desarrollo de la autonomía, experimentando distintas oportunidades para valerse por sí mismo; hablar, decidir y opinar en su propio nombre (autonomía) y no por la voluntad y decisión de otros.
- * El desarrollo de una relación con la vida- en su sentido más amplio- a través de la cual puede experimentar formas de cuidado y preservación de la naturaleza y una actitud responsable hacia la vida humana.
- * El proceso de socialización que se ira dando a través de la diversidad de relaciones humanas que están implicadas en el trabajo colectivo y en general durante la realización de los juegos y actividades.
- * El desarrollo de la creatividad en sus distintas manifestaciones, tanto artística como de la vida cotidiana.

- * El desarrollo de la expresión libre a través de los distintos lenguajes; hablado y escrito; corporal, gestual, gráfico, plástico, así como de su pensamiento lógico - matemático.

Como podemos observar los objetivos están dirigidos a favorecer el desarrollo integral del niño, fundamentándose en las características propias de su edad, para ello hagamos un análisis de las dimensiones del desarrollo con las que vamos a trabajar.



Dimensión Afectiva

Que el niño desarrolle relaciones de respeto y adquiera estabilidad emocional y confianza en sus ideas y afectos.



Dimensión Social

Que el niño desarrolle la autonomía dentro de un marco de relaciones de respeto mutuo entre él, los adultos y otros niños.



Dimensión Cognitiva

Que el niño desarrolle la autonomía en el proceso de construcción de su pensamiento, a través de la consolidación de la función simbólica, la estructuración progresiva de las operaciones infralógicas o espacio temporales.

Esto lo llevara a establecer las bases para sus aprendizajes posteriores, particularmente en la lecto escritura y las matemáticas.



Dimensión Psicomotriz

Que el niño desarrolle su autonomía en el control y coordinación de movimientos amplios y finos, a través de situaciones que faciliten los grandes desplazamientos así como la ejecución de movimientos precisos.

La escuela pretende

- Poner al alcance de los alumnos el mayor número posible de experiencias que viven dentro y fuera de la escuela y del aula.

- Capacitarlos para que sepan aprovechar al máximo dichas experiencias.

-Motivarlos para que sean ellos mismos (los niños) quienes busquen, provoquen y seleccionen las experiencias que le serán altamente significativas.

“Si el alumno a logrado aprender a aprender, la escuela a logrado su objetivo”.⁽¹⁶⁾

⁽¹⁶⁾ LUIS LARRAGUIVEL, Estela. reflexiones en torno a las teorías del aprendizaje. Perfiles educativos 2. SEP 1983 Pág. 38.

CAPITULO 3

INVESTIGACIÓN DE CAMPO

MARCO DE REFERENCIA

Población Observada

La población observada e involucrada en esta investigación, forma parte de dos comunidades educativas; una ubicada en el municipio de Zapopán y otra en la comunidad de Tonalá, ambas del estado de Jalisco.

El jardín de niños ubicado en el municipio de Zapopán lleva el nombre:

"Jardín de Niños Generación de Educadoras de la Benemérita Escuela Nacional de Educadoras 1938" y es más conocido por:

"Jardín de Niños Generación 1938".

Fue fundado hace 15 años por Educadoras y amigas que coincidieron en ideales para darles educación inicial a los niños de una comunidad de escasos recursos, ésta comunidad se encuentra enclavada en el antiguo ejido de Loma Bonita, en terrenos que eran pastizales para las vacas de los establos San José.

Este jardín pertenece al antes sistema federal bajo la clave es 14DJN0191Q y funciona en los dos turnos (matutino y vespertino), su domicilio es: Vicente Guerrero #600.

Cuenta con una planta física de dos pisos, cinco aulas un comedor cocina, dirección, baños para niños, niñas y

maestras y una pequeña bodega. Por lo accidentado del terreno no cuenta con sistema de drenaje así que funciona una fosa séptica.

Las calles de la colonia en su mayoría son de terracería o empedradas. Cuando el Jardín de Niños inicio las casas estaban construidas por láminas de cartón y palos, gracias a la emigración de los varones hacia el norte esto ha cambiado, pero la ausencia paterna se deja sentir. El nivel de estudios es muy bajo aun existe alto analfabetismo.

El Jardín de Niños "Narciso Mendoza" con clave federal 14DJO658D, esta ubicado en la calle de Aldama #372 de la colonia Loma Bonita en la localidad de Zalatlán, municipio de Tonalá Jalisco, trabaja dos turnos (matutino y vespertino) su construcción fue realizada por CAPFCE. Tiene jardines anexos, sanitario para niños, niñas y maestras.

La Zona en la que se encuentra es suburbana no cuenta con drenaje ni servicio de agua potable, el suministro de este recurso se obtiene por medio de pipas que se compran con este producto, no hay alumbrado publico, pavimento ni centro de salud cercano, no hay servicio telefónico y se carece de seguridad policiaca.

Servicios como mercados, iglesia, escuelas primarias áreas de recreación y transporte público no existen o no son satisfactorios.

Sus habitantes son de nivel socio económico cultural bajo existe el desempleo en alto grado y los que tienen trabajo son eventuales por lo consiguiente no tienen garantías de servicios médicos.

El analfabetismo es evidente aun en familias jóvenes, pocos son los profesionistas y los que restan tienen el tercer grado de primaria como escolaridad. El ingreso familiar es mínimo en la mayoría de los casos ambos padres trabajan quedando los niños al cuidado de familiares o de los hermanos mayores.

La mayoría de las familias habita en casas rentadas o comparten la vivienda con otros familiares las casas todavía están en construcción y se adaptan los cuartos para varios servicios.

El personal docente está conformado por dos educadoras que terminaron la UPN, una Educadora especializada en psicología educativa, tres profesoras de primaria, una directora con normal superior y un intendente para ambos turnos.

Analogías y Diferencias

Analogías	Diferencias
<ol style="list-style-type: none"> 1. Las colonias se llaman igual. 2.No hay servicio de drenaje en el Jardín. 3.No se cuenta con agua potable. 4. La vivienda se comparte con otras familias. 5. Existe analfabetismo. 6.El grado de escolaridad es bajo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Jardín de Zalatlitan</u> construido por el CAPFCE. 2. Las madres cuentan con un mayor nivel cultural se sufre de desempleo. 3. Se carece de alumbrado publico pavimento y centro de salud no cuenta con escuelas primarias ni servicio de transporte publico. 4. <u>Jardín de Niños Generación</u> los padres trabajan en EE.UU. 5. Las madres de familia trabajan como empleadas domesticas.

METODOLOGÍA UTILIZADA

La presente **Investigación de campo** es de tipo exploratoria, pues trata de averiguar cuales son las consecuencias de la desnutrición en el aprendizaje infantil.

La investigación se realizo a nivel micro; con una población observada de 390 alumnos de los cuales 220 fueron niñas y 170 niños, distribuidos de la siguiente manera:

Jardín de Niños Generación 1938

Seis grupos de 35 alumnos que hacen un total de 210 de los cuales 100 eran niños y 110 niñas.

Jardín de Niños Narciso Mendoza

Seis grupos de 30 alumnos haciendo un total de 80 niños y 100 niñas.

De ambos jardines se trabajo con 180 padres de familia y 15 madres solteras.

La muestra de este universo fue de 60 alumnos; 30 en cada Jardín.

Se llevaron a cabo observaciones directas e indirectas:

Directas

- Diario de campo.
- Observación diaria de la conducta de los niños dentro del aula y en horas de recreo.
- Toma de muestra a los niños con la cinta braquial, proporcionada por S.S.A. para conocer el grado de desnutrición.
- Tomamos peso y talla a los niños.
- Entrevistas dirigidas a los padres de familia.

Indirectas

- ◇ Encuestas tipo cuestionario a los niños.
- ◇ Recopilamos dibujos para hacer comparaciones de los avances en el ciclo escolar entre niños con desnutrición y niños bien nutridos.
- ◇ Información documental (libros de nutrición, libros de estadística, revistas y folletos).
- ◇ Encuesta tipo cuestionario sobre preferencias alimenticias.
- ◇ Encuestas tipo cuestionario sobre la alimentación diaria.

La recolección de la información se realizó durante la práctica docente de Septiembre a Mayo del año escolar 1996 / 1997.

*RESULTADOS DE APLICACIÓN
DE LA ENCUESTA*

RESULTADOS DE APLICACIÓN DE LA ENCUESTA

De la Investigación de Campo se obtuvieron los siguientes resultados.

En una primera parte se especifica la información que se obtuvo d la aplicación de las encuestas tipo cuestionario realizada a los niños.

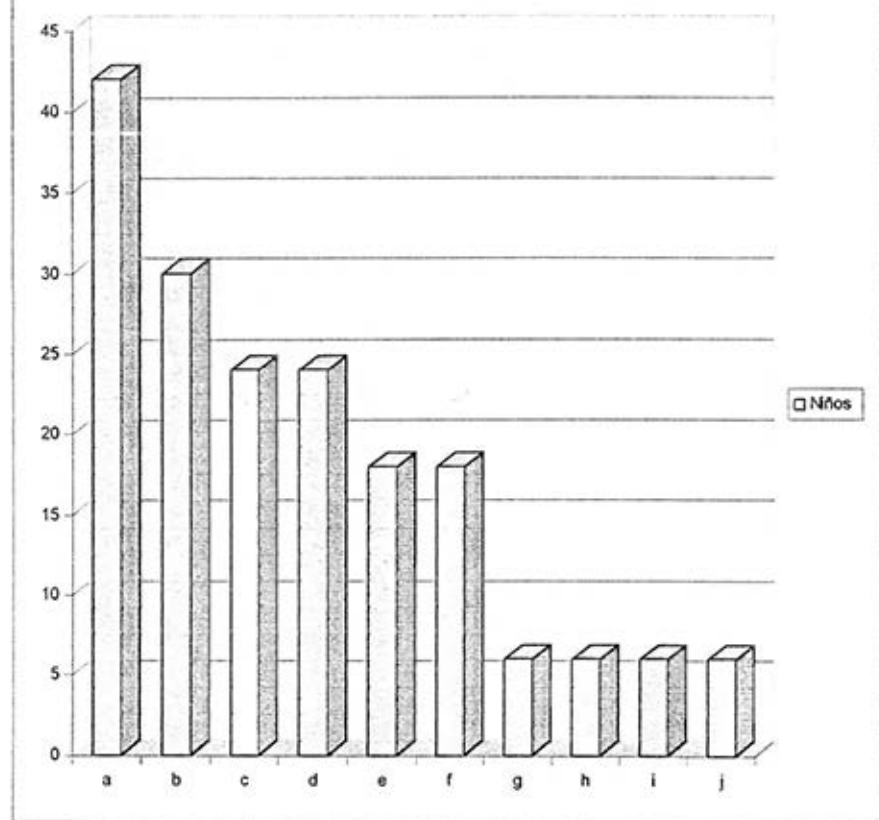
GRÁFICA 1 DESAYUNOS

El 42% de los 60 niños su desayuno habitual es de leche, frijoles y tortilla.

El 6% se encuentran entre los que acostumbra huevo, sopas, galletas o fruta. Pero la media la encontramos entre los niños que solo desayunan un vaso de leche con chocomilk (e.) o bien los que no desayunan (f.).

Estos datos nos corroboran que el niño asiste a clases con una muy deficiente o nula alimentación para iniciar sus actividades.

Gráfica 1 DESAYUNOS
Muestra: 60 niños



- a) Leche, Frijoles y tortilla.
- b) Leche y galletas.
- c) Frijoles y tortilla.
- d) Leche.
- e) Leche con chocomilk.
- f) No desayunó.
- g) Huevo con tortilla.
- h) Sopa de pastas.
- i) Galletas.
- j) Plátano.

GRÁFICA 2

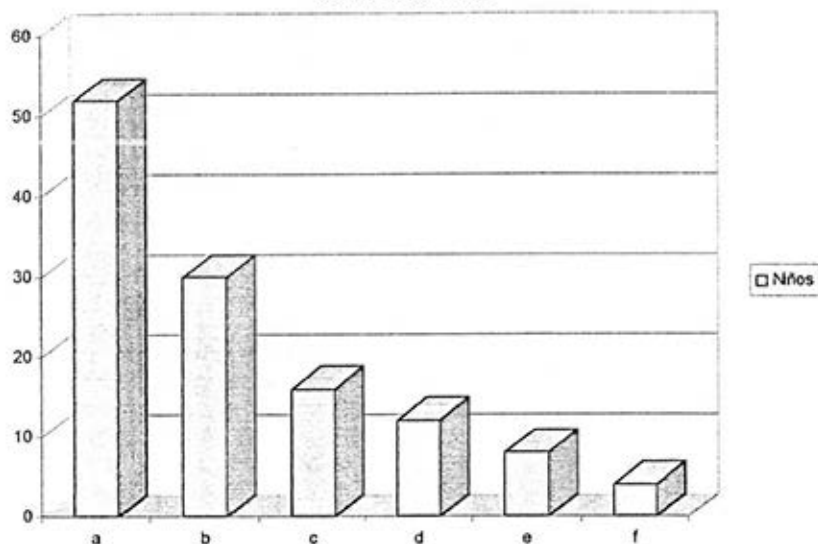
COMIDAS

Los niños suelen comer al medio día de la siguiente manera:

- El 52% ingiere sopas de pasta.
- El 30% sopa de pasta con verduras.
- El 16% sopa de pasta y frijoles.
- El 12% frijoles con huevo.
- El 8% cocido con verduras y frijoles.
- El 4% sopa de arroz y frijoles.

Como podemos observar la mayoría no tiene una alimentación balanceada pues la media se encuentra en la letra b. es decir harinas y vitaminas. La ingestión de proteínas solo lo hacen los que están en la letra e. que representa solo el 8%.

Grafica 2 COMIDA
Muestra: 60 niños



- a) Sopa de pastas.
- b) Sopa de pastas con verduras.
- c) Sopa de pastas y frijoles.
- d) Frijoles con huevo.
- e) Carne con verduras (caldo) y frijoles.
- f) Sopa de arroz y frijoles.

GRÁFICA 3

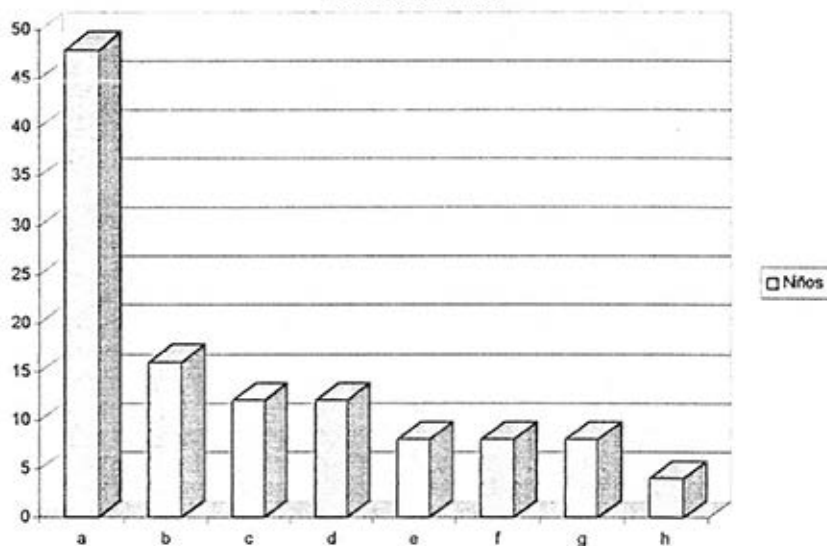
CENA

A la hora de la cena la mayoría de los niños consumen galletas y leche; la minoría del grupo cena sopas de pasta y la media la encontramos en la letra b. es decir, entre los niños que cenan pan y leche; después de esto podemos darnos cuenta que solo ingieren harinas y lácteos.

Interpretación de las gráficas anteriores

Podemos concluir que los niños en casa no reciben una alimentación balanceada y por lo tanto sustanciosa que le aporte los nutrientes necesarios para su vida de juego, actividad y aprendizaje. Por lo tanto su desarrollo y su aprendizaje no llevan las bases alimenticias mínimas requeridas para un adecuado desarrollo integral.

Grafica 3 CENA
Muestra: 60 Niños



- a) Galletas y leche.
- b) Pan y leche.
- c) Frijoles, tortilla y café.
- d) Frijoles y tortilla.
- e) Frijoles, tortilla y leche.
- f) Sopa y leche.
- g) Cornflakes con leche.
- h) Sopa de pastas.

GRÁFICA 4

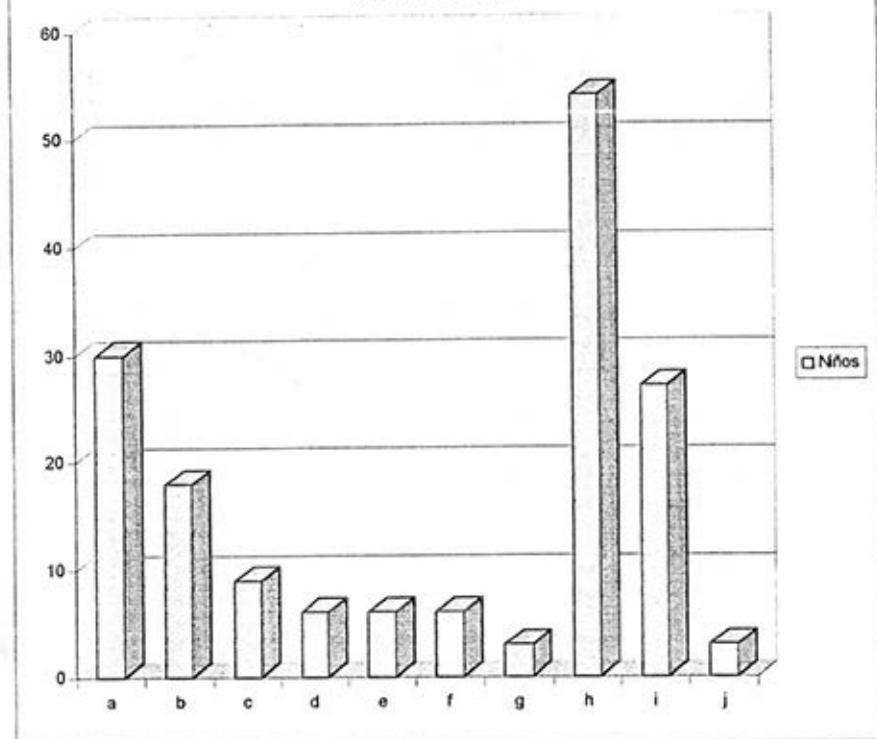
REFRIGERIOS

En el Jardín el 52 de los niños lleva jugos artificiales. Tres de los niños lleva un lonche de jamón (g.) o no lleva nada (j.) y la media que se encuentra en la letra a. consume fritos, es decir, que la media combina los jugos artificiales con las frituras comerciales.

Reflexión

Si combinamos éste refrigerio con la alimentación recibida en casa aparentemente podemos concluir que los niños al no recibir una alimentación adecuada **sufren de desnutrición.**

Grafica 4 REFRIGERIOS
Muestra: 60 Niños



- a) Fritos.
- b) Lonche de frijoles.
- c) Galletas.
- d) Sandwich de jamón.
- e) Salchicha.
- f) Fruta.
- g) Lonche de jamón.
- h) Jugos artificiales.
- i) Agua natural.
- j) No llevo nada.

MEDICIÓN DE PESO Y TALLA

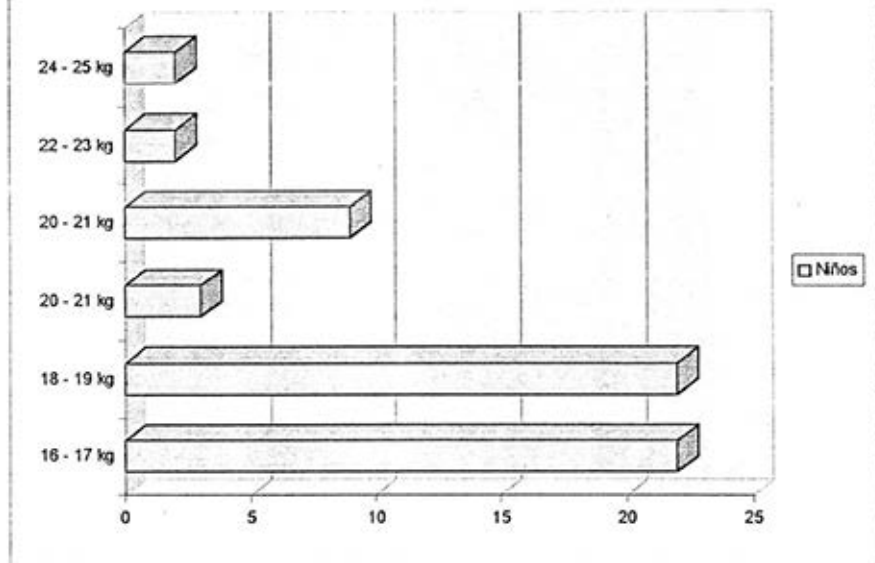
Como se señalaba en la metodología en esta investigación nos dimos a la tarea de tomar el peso y la talla de los alumnos de la muestra, de lo cual obtuvimos los siguientes resultados.

GRÁFICA 5

Edad de 5-6 años

22 niños presentaron un peso de 16 a 17 kilogramos y solo 2 estuvieron en el rango de 24 a 25 kilos, la media la encontramos entre los niños y niñas que pesan entre 18 y 22 kilogramos. El peso adecuado según la tabulación medica de S.S.A. debe de estar en los 25 kilogramos.

Grafica 5 PESO EN Kg
Muestra: 60 Niños



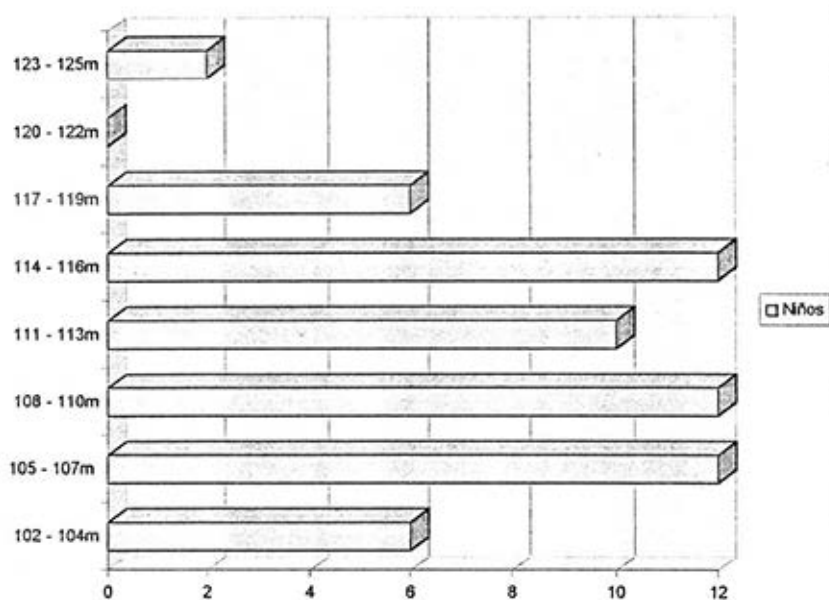
Limites de clase	Frecuencia	Niños
16 - 17	22	niños
18 - 19	22	niñas
20 - 21	9	niñas
20 - 21	3	niños
22 - 23	2	niñas
24 - 25	2	niños

GRÁFICA 6

ESTATURA

En estatura nos encontramos más diversidad ya que la mayoría esta entre los 105 y los 110 cm. o bien en 114 a 116 pero solo 2 niños en la talla ideal que son 125 cm. El promedio de los niños observados tenia una talla de 102 a 104 cm., es decir, estaban bajos en talla o bien estaban en los 117 a los 119 cm. no alcanzando la talla ideal.

Graficas 6 ESTATURA EN m.
Muestra: 60 Niños



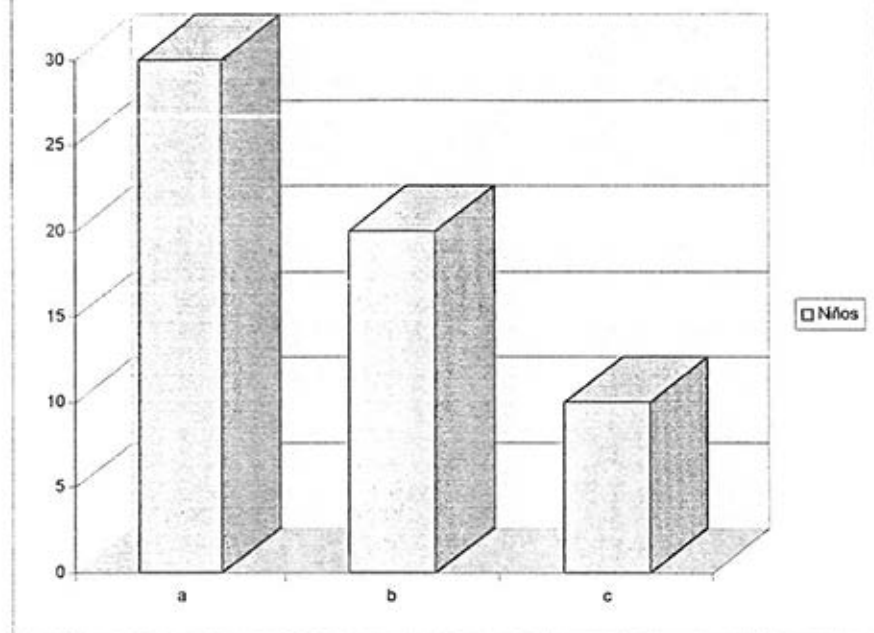
Estatura	Niños
102 - 104	6
105 - 107	12
108 - 110	12
111 - 113	10
114 - 116	12
117 - 119	6
120 - 122	-
123 - 125	2

GRÁFICA 7
TOMA DE LA CINTA BRAQUIAL
PARA TOMAR DESNUTRICIÓN DE LA S.S.A.

Treinta de los niños de la muestra presentaron desnutrición, solo 10 niños salieron con una nutrición adecuada y la media de 20 niños estuvo en el parámetro de sospechoso de desnutrición.

Si la cinta braquial de la Secretaria de Salubridad y Asistencia es confiable podemos asegurar que la mayoría de los niños estudiados están en sospecha de desnutrición o bien desnutridos.

Grafica 7 RESULTADOS DE NUTRICION



LA CINTA BRAQUIAL

1.- En el brazo izquierdo del niño se localizan los huesos del hombro, codo y con una cinta métrica se mide la distancia que hay entre ambos. Se marca con un plumón un punto, exactamente a la mitad de esta medida para señalar la parte media.

Si el niño es zurdo se mide el brazo derecho.

2.- Se dobla la cinta de manera que el registro de las edades quede hacia fuera, se introduce la punta en la perforación del otro extremo.

3.- Se coloca la cinta en la parte marcada del brazo del niño.

4.- Se jala la punta de la cinta sin apretar el brazo, pero cuidando que la cinta no esté floja.

5.- Se observa el color que está marcado y se anota en una hoja de registro con el nombre completo y la edad en meses del niño.

Además de todos estos datos revisamos el color de sus párpados, en su palidez también se nota si el niño esta mal nutrido, y además tomamos otros síntomas como son: Fatiga y desgano consecutivo.

ENCUESTA TIPO CUESTIONARIO SOBRE LAS PREFERENCIAS ALIMENTICIAS

La información que a continuación se especifica es resultado de la aplicación de cuestionario aplicado a los alumnos sobre sus preferencias alimenticias.

GRÁFICA 8

Al 100% de los niños les gusta la fruta pero al 36.5% prefieren la manzana, al 76.5% no le gustan las verduras, al 63.5% le gusta la carne, al 70% le gusta la leche, al 56.5% le gustan las sopas de pasta variadas y el 50% prefiere como golosinas, las frituras comerciales manifestando que el 56% las comen de vez en cuando sin embargo el 50% las ingiere a diario.

PREFERENCIAS ALIMENTICIAS

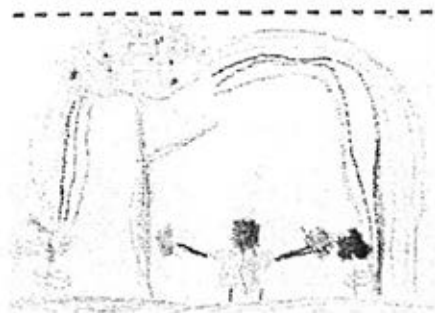
GRÁFICA 8

Pregunta	Respuesta	Porcentaje
1.- ¿Te gusta las frutas?	Si	100%
1.1.- ¿Cuál?	No	
	plátano	30%
	manzana	36.5%
	melón	23.5%
	naranja	6.5%
	pera	3.5%
2.- ¿Té gustan las verduras?	Si	23.6%
2.1.- ¿Cuál?	No	76.5%
	papa	20%
	elote	3.5%
	nada	
3.- ¿Té gusta la carne?	Si	63.5%
3.1.- ¿Cuál?	No	36.5%
	pollo	33.5%
	res	20%
	cerdo	10%
	ninguna	36.5%
4.- ¿Té gusta la leche?	Si	70%
	No	30%
5.- ¿Qué comida te gusta más?	Sopas varias	56.5%
	Carnes con chile	10%
	Caldo de pollo	10%
	Hamburguesas	10%
	Albóndigas	6.5%
	Pozole	3.5%
	Mole	3.5%
6.- ¿Qué tipo de golosina té gusta más?	a) Fritos	50%
	b) Chocolates	16.5%
	c) Dulces	33.5%
	d) Otros	
6.1.- ¿Cada cuándo los comes?	a) Diario	30%
	b) De vez en cuando	56.5%
	c) Casi nunca	13.5%

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Después del análisis hecho a cada una de las gráficas al hacer una recapitulación de los resultados, podemos precisar las consecuencias que observamos en el grupo en el grupo tomado como referencia- las Dimensiones de desarrollo del PEP '92.

Los niños que detectamos como problemas severos de alimentación les costaba mas trabajo la relación en grupo y preferían aislarse, el compartir con sus compañeros en actividades los hace más difícil y sus trabajos siempre nos mostraban soledad, tal es el caso del siguiente dibujo.



Dimensión Afectiva: los niños que tienen deficiente alimentación presentan una autoestima baja, se sienten incapaces de realizar diversas actividades por él mismo, y muestra inseguridad en casi todos los aspectos de interacción.

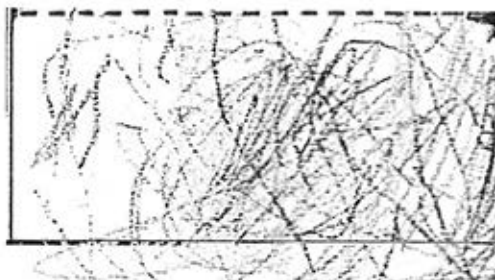


Los niños detectados con una alimentación mas adecuada son capaces de representar a través de sus dibujos su madurez, seguridad así como una autoestima alta, como lo muestran los siguientes dibujos.

Donde el alumno manifiesta un buen nivel de socialización, de afectividad, es capaz de graficar su nombre sin ayuda, además considerar más detalles en la figura humana.



Dimensión Psicomotriz: Los niños que presentan problemas de alimentación tienen dificultad para realizar diversos ejercicios, no logran controlar su cuerpo y por lo tanto sus movimientos son torpes y lentos, no tienen tono muscular en sus trabajos, su lateralidad no está bien definida. Ejemplo de lo anterior es el dibujo siguiente realizado por uno de los niños detectados con una alimentación deficiente, el cual nos muestra incapacidad de representar algo en sus dibujos con claridad.



Dimensión Cognitiva: Los mismos niños con deficiencias alimenticias presentan problemas en el proceso de construcción de su pensamiento. Dentro de la función simbólica no logran la clasificación, seriación y el concepto de número, les es más difícil conceptualizarlo.

Su conceptualización espacio-temporal no está bien definida confundiendo el futuro y el pasado.

Estos datos los obtuvimos a través de la observación diaria y de los trabajos que los niños realizan en diversas actividades programadas en el Jardín de Niños. (Ver dibujos 1, 3, 4, 5, 6 y 7)

A diferencia de los niños con mala nutrición, los pequeños que estuvieron en el parámetro de bien nutridos sus trabajos nos permiten observar su desarrollo adecuado e integral como lo podemos constatar con los trabajos que presentamos a continuación. (Ver dibujos 8 al 16).

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES:

Los datos estadísticos de nuestra investigación nos reveló que:

- ♣ Un alto porcentaje de nuestra población escolar no lleva una dieta balanceada.
- ♣ Existe deficiencia alimenticia, pues esta no lleva los requerimientos para una nutrición integral que contribuya a un buen desarrollo físico y mental.

Por lo tanto diremos que si los factores nutricionales ejercen una influencia indudable en el crecimiento y desarrollo del niño su alimentación esta siendo desequilibrada, es decir, que no lleva los requerimientos nutricionales balanceados que el niño necesita en su acelerado crecimiento y desarrollo desde su concepción hasta los seis años.

- ♣ La deficiencia nutricional esta generando daños en su desarrollo integral pudiendo repercutir en su vida adulta.
- ♣ Los niños en pleno crecimiento necesitan alimentos que les proporcionen energía y fuerza para su actividad constante.
- ♣ Los niños con hambre y mal nutridos reportan conductas de irritabilidad, inquietud, con problemas de atención o bien las conductas contrarias; es decir, se mostrara apático, lábil y aparentemente concentrado en la clase en cualquiera de los

dos casos, el aprendizaje será mínimo, pues en uno sus compañeros lo evitarán y en el otro él evitará a sus compañeros, esto ocasionará que su aprendizaje social se limite enormemente.

La irritabilidad o sensibilidad lo hará ausentarse psíquicamente de una clase ya que estará pensando como molestar o bien centrado en su mundo.

- ♣ La desatención puede ser activa o inactiva, es decir: Pasar de un tema a otro, de una actividad a otra, de una área a otra o bien solo estará presente físicamente pero mentalmente fuera del aula.
- ♣ **A mejor nutrición será mayor su aprovechamiento escolar esto lo pudimos constatar a través de la investigación de campo.**
- ♣ Urge un cambio respecto a la alimentación y tener una dieta equilibrada que restituya el desgaste sufrido por el organismo en su diaria actividad.

Existe la obligación permanente, no solo como educadoras sino como seres humanos de insistir en la creación de buenos hábitos alimenticios para lograr con ellos una enseñanza real e integral; enseñando a los niños de ésta manera una mejor forma de vivir la vida.

GLOSARIO

AMINOÁCIDOS.-

Química. Compuesto orgánico que contiene el grupo carboxilo (-COOH) y el grupo amino (-NH₂). Los aminoácidos son los componentes de las proteínas y por consiguiente de toda la materia viva.

ANALOGÍA.-

Relación de semejanza entre cosas distintas.

CAROTENOS.-

Materia colorante roja o amarilla a la que muchas sustancias animales y vegetales deben su color (zanahoria, mantequilla, etcétera).

COENZIMAS.-

Materia química. De las partes que constan algunas enzimas se trata de algunos compuestos orgánicos más sencillos que la otra parte proteínica, las partes son más activas por separado.

COGNOSCITIVO.-

Se dice de lo capaz de conocer.

ENZIMAS.-

Cualquiera de las sustancias que se elaboran en las células vivas y que actúan como catalizadoras de todos los procesos bioquímicos del organismo animal o vegetal.

LECITINA.-

Sustancia grasa contenida en la yema del huevo, en el cerebro, es una grasa fosforada.

LÍPIDOS.-

Nombre de diversas sustancias orgánicas insolubles que constituyen parte esencial de los tejidos animales y vegetales. Son ésteras de ácidos grasos, de elevado peso molecular.

MOTORA.-

Provisto de movimiento.

VOLITIVO.-

Forma o construcción que sirve para expresar la voluntad.

BIBLIOGRAFÍA

ALONSO Vda. de Culbeaux, María.

México y su cocina dietética vegetariana. Sexta edición.

BEGER, José.

Psicología de la conducta. Editorial América Latina. Buenos Aires 1960.

BENDET J. Abbadiem.

La educación física de los niños de 3 a 7 años. Editorial Marfil, S.A., 1969. Argentina.

COLECCIÓN CÁNTARO.

La salud por la alimentación. Árbol Editorial, S.A. de C.V. , México, D. F., 1989.

ENCICLOPEDIA DE LA PSICOLOGÍA.

El desarrollo del niño. Editorial Océano, Volumen I.

EL MUNDO DE LOS NIÑOS.

Guía para los padres. Salvat Editores, S. A., volumen 15
México D.F. 1956.

EL NIÑO, APRENDIZAJE Y DESARROLLO. U.P.N., S.E.P.,

México, D. F., 1990.

GARCÍA García, Matilde .

Didáctica General. Editorial Anaya, S. A. Madrid, 1969.

GARCÍA Ruiz, Ramón.

Los juegos infantiles. Gob. de Jalisco. Sría. Gral.
Unidad Editorial UNED, 1983.

LEZAETA Acharan, Manuel.

La medicina natural al alcance de todos. Editorial
Pax-México, XLVIII edición, México, D. F. 1973.

MARX, Luis Arturo.

Nutrición elemental. Editorial Trillas, S. A. México, 1976.

MORENO Bayardo, María Guadalupe.

Didáctica , fundamentación y práctica. Editorial
Progreso, S. A., 1980.

SOLORIO Martínez, Sara.

Mi hijo. Alimentación vegetariana y terapias naturales para niños. Editorial Cántaro 1990.

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN FAMILIAR.

Comisión Interinstitucional. Febrero 1995.

NERICI, Imedeo G.

Guía moderna para una buena alimentación. Editorial Kapelusz, Buenos Aires, 1968.

NESOL.

Tratado de pediatría. Enciclopedia Británica, segunda edición. México D.F. 1975

RUIZ, Larraguivel.

Reflexiones en torno a las teorías del aprendizaje. Perfiles Educativos Número 2, CISE-UNAM, México, 1983.

TORANZO, Fausto I.

Pediatría Moderna. Editorial Kapelusz, Buenos Aires, 1963.

APÉNDICES

JARDIN DE NIÑOS _____

GRADO _____

NOMBRE DEL NIÑO _____

DIA _____ DE _____ DE 1995

ALIMENTACION QUE CONSUMIO	DESAYUNO	COMIDA	CENA	REFRIGERIO	FUERA DE ALIMENT.
LECHE					
CARNE DE RES					
CARNE DE POLLO					
PESCADO					
HUEVO					
FRUTAS					
VERDURAS					
LEGUMINOSAS					
PASTAS					
FRIJOL					
TORTILLA					
ATOLE					
AVENA					
CAFE					
AGUA NATURAL					
AGUA DE FRUTAS					
REFRESCOS					
PAN					
GALLETAS					
DULCES					
CHOCOLATES					
FRITOS					
LONCHES					

Apéndice. 2

CUESTIONARIO QUE SE REALIZO A LOS ALUMNOS DE LOS JARDINES DE NIÑOS DONDE SE LLEVO A CABO LA INVESTIGACION

Nombre del Niño: _____

Edad: _____ años _____ meses

Grado: _____ Jard. de Niños: _____

1.- ¿Te gustan las frutas?

2.- ¿Cuál?

3.- ¿Te gustan las verduras?

4.- ¿Cuál?

5.- ¿Te gusta la carne?

6.- ¿Cuál?

7.- ¿Te gusta la leche?

8.- ¿Qué comida te gusta más?

9.- ¿Qué tipo de golosina te gusta más?

a) Fritos b) Chocolates c) Dulces d) Otros

10.- ¿Con qué frecuencia los comes?

a) Diario b) De vez en cuando c) Casi nunca

TABLA DE PESO Y TALLA

EDAD	NIÑOS		NIÑAS	
	PESO Kgs.	TALLA Cms.	PESO Kgs.	TALLA Cms.
3 años	14 720	95.0	14 520	94.3
3 3/12	15 225	96.6	15 050	96.3
3 6/12	15 715	98.4	15 595	98.0
3 9/12	16 220	100.0	16 165	99.7
4 años	16 730	101.3	16 690	101.4
4 3/12	17 185	102.8	17 170	103.0
4 6/12	17 680	104.3	17 650	104.6
4 9/12	18 200	106.0	18 175	106.2
5 años	18 700	107.6	18 700	107.6
5 3/12	19 230	109.2	19 185	109.1
5 6/12	19 790	110.7	19 680	110.6
5 9/12	20 300	112.2	20 230	112.2

ANEXOS

ORGANISMO PARA LA INTEGRACION ADMINISTRATIVA Y OPERATIVA DE LOS SERVICIOS DE EDUCACION BASICA Y NORMAL DEL ESTADO DE JALISCO.

DIRECCION GENERAL DE EDUCACION PREESCOLAR



Fotografía

FICHA DE IDENTIFICACION DEL NIÑO PREESCOLAR

ENTREVISTA A PADRES DE FAMILIA

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 Nombre del niño: Apellido Paterno _____ Apellido Materno _____ Nombre (s) _____
- 1.2 Edad _____ Fecha de nacimiento: Año _____ Mes _____ Día _____
- 1.3 Domicilio _____ Teléfono: _____
Calle _____ No. _____ Colonia _____
- 1.4 En caso de emergencia favor de avisar a: _____ o al tel: _____
con domicilio en _____
- 1.5 Jardín de niñas _____ Claves: _____ Turno _____
Grado: _____ Zona: _____ Sector _____
Domicilio: _____ Localidad: _____ Estado _____

II. DATOS FAMILIARES:

- 2.1 Nombre _____ Edad _____ Escolaridad _____ Ocupación _____
Padre _____
Madre _____
- 2.2 Personas con las que vive el niño. (anotar el número)
Padre () Madre () Hermanos () Abuelos () Tíos ()
Primos () Otros () Total: _____ Lugar que ocupa entre los hermanos ()
- 2.3 Ingreso económico familiar: _____

III. CARACTERISTICAS DE LA VIVIENDA Y LA COMUNIDAD: (marque con una X)

- 3.1 Casa sola () Departamento () Cuarto () Propio ()
Rentado () Otros ()
- 3.2 No. de cuartos _____ Tipo de construcción: _____
- 3.3 Servicios con que cuenta la vivienda:
Agua () Drenaje () Electricidad () Teléfono () Gas ()
- 3.4 Servicios de la Comunidad:
Alumbrado público () Calles pavimentadas () Alcantarillado ()
Teléfono () Transporte público ()
- Observaciones: _____

IV. ANTECEDENTES PRENATALES Y PÓS-NATALES: (marque con una X)

- 4.1 Embarazo: Normal () con problemas () especifique _____
- 4.2 Parto: Normal () con problemas () especifique _____

- 4.3 Lactancia: pecho () ¿Cuánto tiempo? _____
 mamá () ¿Cuánto tiempo? _____

V. HISTORIA DEL DESARROLLO DEL NIÑO:

- 5.1 Físico: Talla _____ Peso _____
- 5.1.1 Presenta alguna inflamación aparente: SI () NO () ¿Cuál? _____
- 5.1.2 Enfermedades que ha padecido: _____
- 5.1.3 Enfermedades y/o alergias que padece: _____
- 5.1.4 Vacunas y refuerzos que ha recibido:
Triple () Sarampión () Polio () Tuberculosis ()
- 5.1.5 Cuenta con servicio médico: SI () NO () ¿Cuál? _____
- 5.1.6 Edad del control de as: Interés:
Diurno _____ Nocturno: _____
- 5.1.7 ¿Cuántas horas duerme el niño?: _____
Tipo de sueño: Tranquilo _____ Intranquilo _____
El niño duerme en: Cama independiente () Cama compartida () ¿Con quién? _____
- 5.1.8 ¿Que tipo de alimento consume el niño?:
Desayuno: _____
Cenita: _____
Cena: _____
- 5.2 Desarrollo motriz y de lenguaje:
- 5.2.1 ¿A qué edad caminó? _____ ¿A qué edad habló? _____
- 5.2.2 Lateralidad: diestro () zurdo () no define ()
- 5.2.3 Describa brevemente el lenguaje del niño: _____

VI. CARACTERÍSTICAS DE LA CONDUCTA: (marque con una X)

- SI el niño ha presentado algunas de las siguientes conductas con cierta frecuencia.
- Berrinches () Llanto excesivo () Agresividad ()
Orinarse en la cama () Morderse las uñas () Rechazo de alimentos ()
Succión del pulgar ()

VII. OBSERVACIONES: _____

Nombre y Firma de la Educadora: _____

Lugar y fecha: _____

Ejemplo del menú para preescolar		
Comida	Alimentos	Cantidad
Desayuno	Leche	1 vaso
	Huevo con papas	1 plato
	Tortilla	2 piezas
	Naranja	1 pieza
Colación	Plátano	1 pieza
	Sopa de pasta con verduras	1 plato
Comida	Pollo guisado	1 pieza
	Ensalada de jitomate y pepino	1 plato
	Tortilla	2 piezas
	Agua de limón	1 vaso
	Pan tostado con mermelada	1 pieza
Cena	Avena con leche	1 vaso
	Quesadilla	1 pieza
	Papaya	1 rebanada

* Para mayor información y control del crecimiento y desarrollo de su hijo, acuda a la unidad de salud más cercana.



ALIMENTACIÓN DEL NIÑO PREESCOLAR



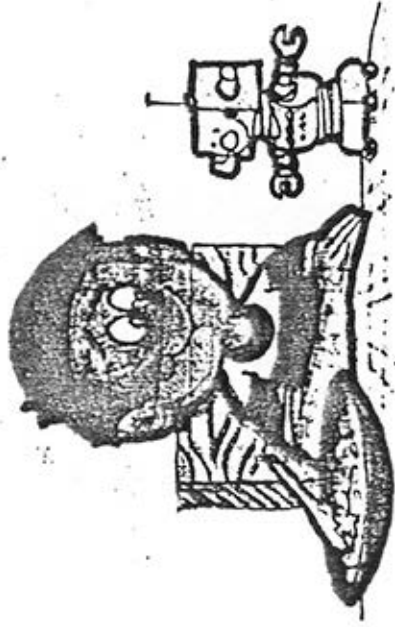
La alimentación del niño preescolar es importante para mantenerlo en buen estado de salud y permitirle un crecimiento y un desarrollo propios de su edad.

La etapa preescolar transcurre entre el primer y cuarto año de vida.

Es la edad en la que el niño es más susceptible a padecer infecciones gastrointestinales y desnutrición.

Esta etapa se caracteriza por:

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



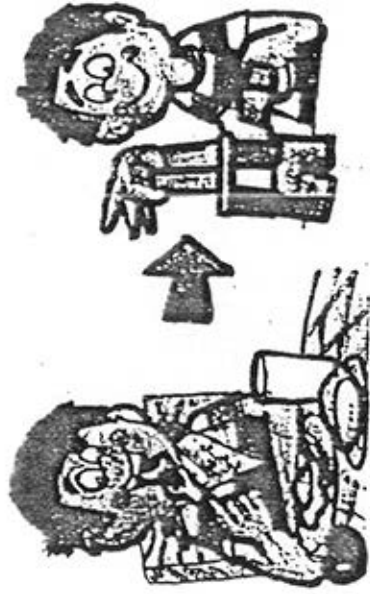
Durante esta edad, el niño tiene mayor capacidad de selección e independencia con respecto a los alimentos, por lo que es importante la formación de hábitos alimentarios y de higiene.

Para que el preescolar crezca y se desarrolle adecuadamente se sugiere que su alimentación diaria cumpla con las siguientes características:

- a) **Completa y equilibrada:** Que al niño se le proporcionen alimentos de los tres grupos en cada comida para asegurarle el consumo de todos los nutrimentos.

<p>● CEREALES Y TUBERCULOS</p>	<p>● LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL</p>	<p>● FRUTAS Y VERDURAS</p>
<p>VITAMINAS Y NUTRIENTOS INORGANICOS (MINERALES)</p>	<p>● PROTEINAS</p>	<p>ENERGIA (GLUCIDOS Y CARBOHIDRATOS, LIPIDOS)</p>

- b) **Suficiente:** Que el niño consuma la cantidad de alimentos necesarios para su adecuado desarrollo y para la realización de sus actividades.





DIBUJO N° 1



No.

DIBUJO N: 2

Grupo "A"

Martha
Edmexo 9



Figura No 1

DIBUJO N° 3

Plano x 10



Plano x 10

DIBUJO N° 4



Hilda: representó Figura humana.
Diagnóstico: Etapa de monigote (Estadio de renacuajo)



DIBUJO N° 5

COSSIA
H
H

d
M
O
L

P
O
S
O

T
T
L

H
H

T

W
O

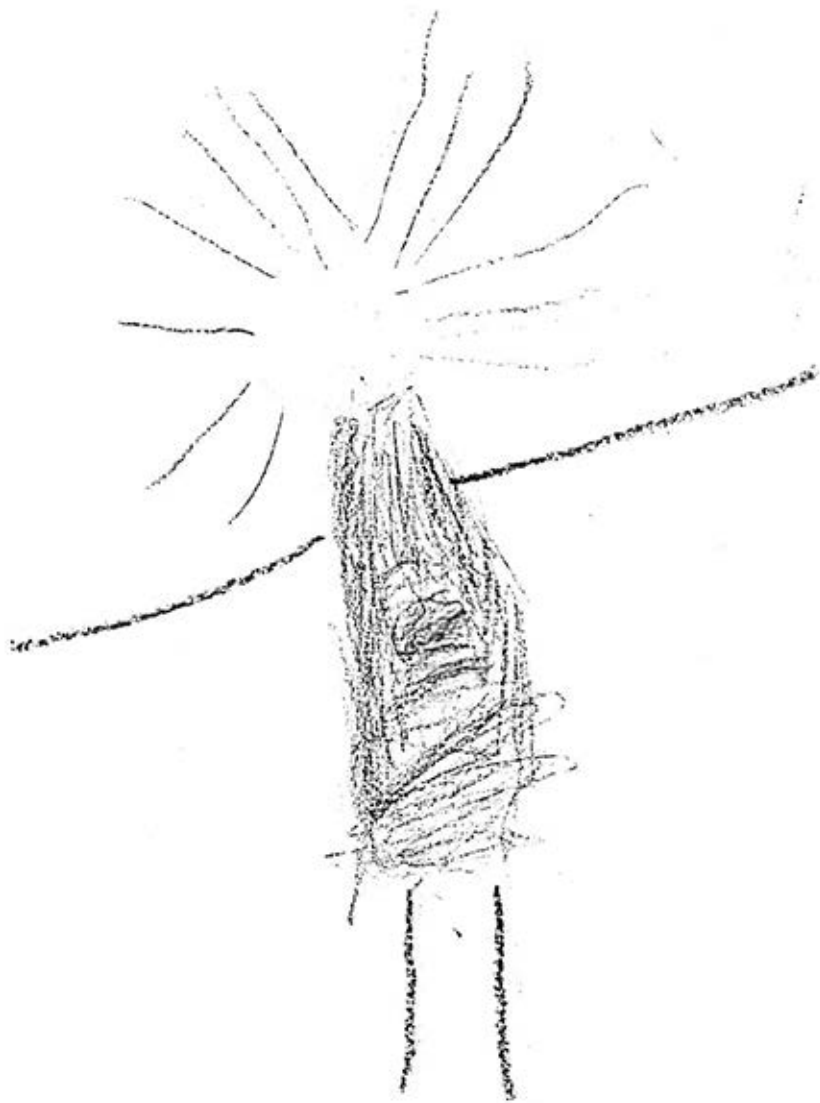
Estrella
160006

Avion

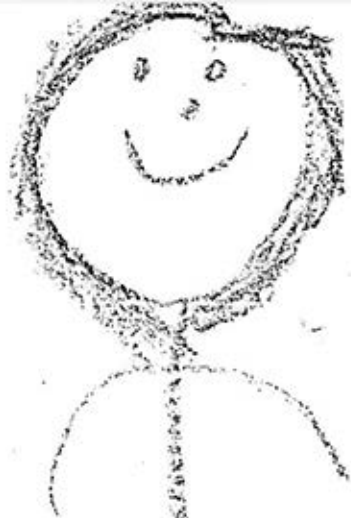
Dictado

Dictado n° 7

Alm



DIBUJO N° 8



Am ik

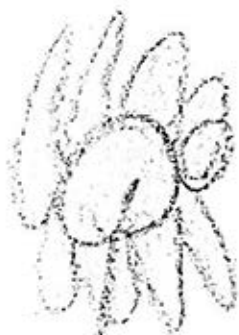
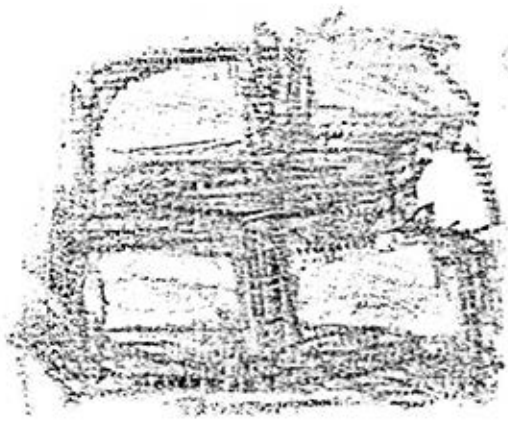


Figura No. 9

DIBUJO N° 9



. DIBUJO 10

Dibujo 12

12 fields

12 fields
12 fields
12 fields
12 fields

Dibujo 12

12 fields

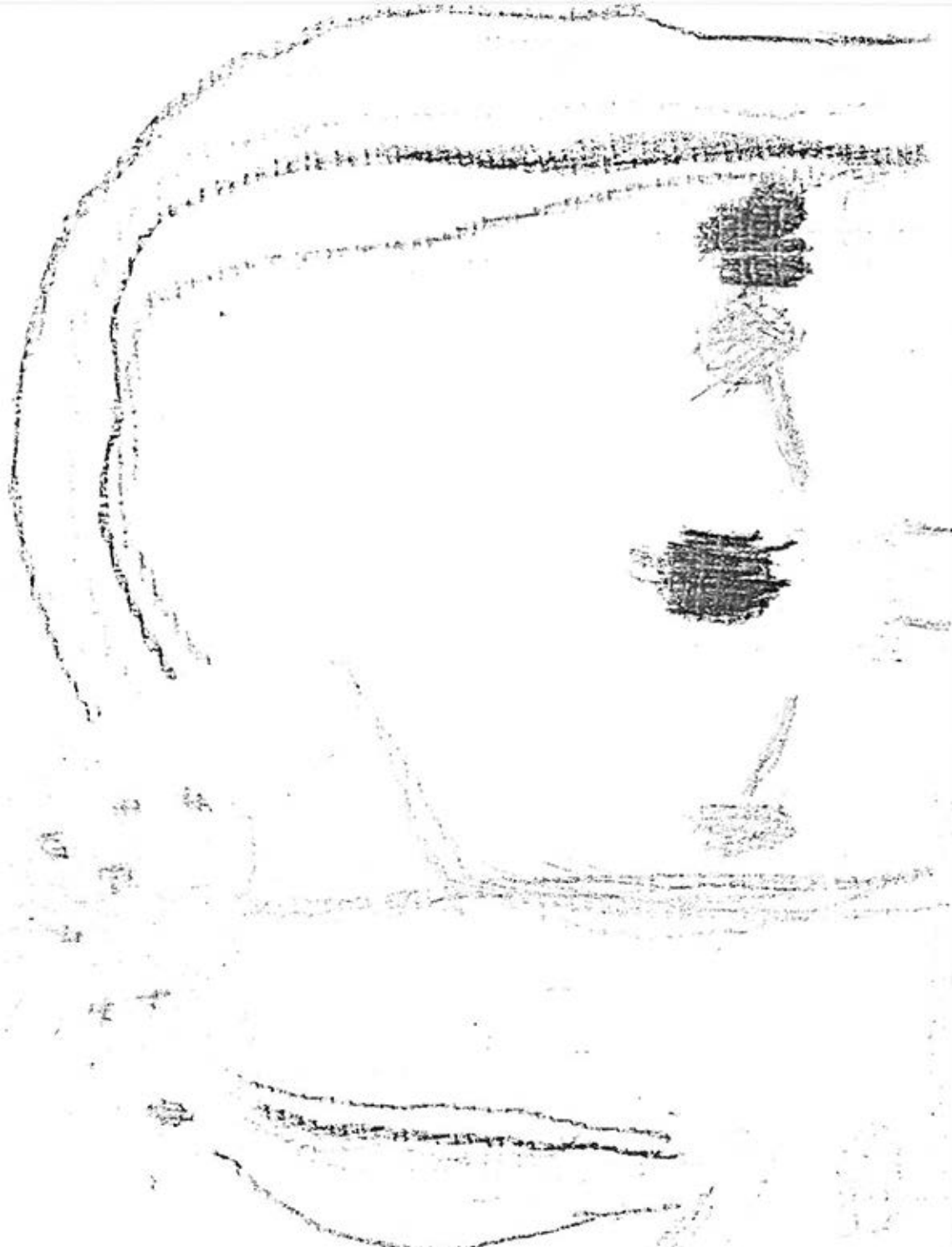
Ation

Wolfs

Wolfs

030 Dated

Wolfs Alejandra



Diseno 14



