

Sis. 108199



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y
DEPORTE DEL ESTADO DE CAMPECHE

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL



UNIDAD UPN 042
CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE

RESERVA

✓
"INFLUENCIA DE LA MALA ALIMENTACIÓN
EN EL APRENDIZAJE DEL NIÑO
PREESCOLAR"



PROYECTO DE INNOVACIÓN DOCENTE
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE :
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PLAN '94

PRESENTA:

Angela Guadalupe Canto de Gante

CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE
2000



SECRETARIA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 042
CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE, MÉXICO



UNIDAD UPN 042
CIUDAD DEL CARMEN
CAMPECHE, MEXICO

DICTAMEN DE TRABAJO DE TITULACION

Ciudad del Carmen, Campeche a 17 de FEBRERO de 2001

PROFR. (A) ANGELA GUADALUPE CANTO DE GANTE
P R E S E N T E

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación alternativa
PROYECTO DE INNOVACION DOCENTE

titulado " INFLUENCIA DE LA MALA ALIMENTACION EN EL APRENDIZAJE DEL
NIÑO PREESCOLAR "

Presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado de Examen Profesional, por lo que deberá entregar diez ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.



A T E N T A M E N T E


PROFR. (A). LEDDY MARÍA CRISTINA JABER PARRA
EL PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN



*A mi esposo Ignacio,
gracias por su apoyo
y paciencia.*

A mi madre

*A mis hijos, como un
ejemplo de que todo
se puede lograr a
través de interés y
esfuerzo*



ÍNDICE

PÁG.

INTRODUCCIÓN	6
1. DIAGNÓSTICO	9
1.1. Planteamiento del problema.....	10
1.2. Justificación.....	13
1.3. Delimitación.....	15
1.4. Contextualización.....	18
1.5. Conceptualización (marco referencial o teórico).....	22
1.6. Interpretación de resultados.....	31
2. ALTERNATIVA DE INNOVACIÓN	37
2.1. Propósitos.....	38
2.2. Planificación.....	39
2.3. Fundamentación teórica y práctica.....	43
3. APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA	54
3.1. Ejecución del plan de trabajo y novela escolar.....	55
3.2. Evaluación de la alternativa.....	62
CONCLUSIONES	64
ANEXOS	66
BIBLIOGRAFÍA	84

INTRODUCCIÓN

La educación en México ha tenido notables avances, el logro de los mismos se han dado como resultado de la convergencia entre las experiencias de décadas pasadas, de la realidad que se vive y de los estudios e investigaciones actuales.

A pesar de los logros obtenidos, todavía se requiere de algunos cambios para que ésta alcance mayores niveles y corresponda al dinamismo social que opera en nuestros días. Es por ello que reviste singular importancia el tema de la mala alimentación ya que ha significado a lo largo de la experiencia educativa uno de los más importantes.

La desnutrición es la consecuencia de una mala alimentación la cual se da con mucha frecuencia en esta época a pesar de vivir con nuevos adelantos tecnológicos, aún no aprendemos a alimentarnos correctamente.

Esto lo vemos sobre todo en los niños, que no alcanzan a desarrollar sus capacidades totalmente debido a la falta de elementos que no le permiten aprender al 100 % de todo lo que lo rodea. Estos elementos se encuentran en los alimentos que consumimos que al no saber equilibrarlos, no obtenemos una buena nutrición y como consecuencia no nos desarrollamos como debe ser.

El presente trabajo trata sobre el problema que afecta constantemente a la práctica docente en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos de cualquier nivel escolar. Esta problemática siempre ha existido, pero actualmente afecta cada día más y más, sobre todo a los niños de edad preescolar quienes son los que inician las bases que asentarán sus vidas, a partir de entonces dependerá en gran parte cómo las reciban y cómo las desarrollen.

Para el logro de éstas bases sólidas es necesario que desde antes de nacer reciban los nutrimentos necesarios para su desarrollo total y que no tengan deficiencias que les impidan obtenerlas. Por desgracia la mala alimentación sigue ganando terreno en la vida de los niños

quienes son los que sufren las consecuencias, siendo este problema un factor de gran peso para el desarrollo del aprendizaje escolar.

Este trabajo, producto de una intensa investigación, espera que de alguna manera sirva como llamado de atención hacia ésta problemática, ya que si bien es cierto que se encuentra presente en la educación, no se le ha dado la importancia que amerita.

Es necesario que las reflexiones que se hagan en éstas páginas, nos conduzcan a entender cuáles son las verdaderas razones que llevan a una persona hacia la desnutrición, cómo podemos ayudar a prevenirla y a conseguir una educación en la alimentación. Este estudio considera los efectos de la mala alimentación sobre la niñez y la forma de cómo se podría atacar este problema.

Es por eso que en el primer apartado se encontrará el cuestionamiento que motivó la investigación y las bases que han de servir para el desarrollo de la misma, fundamentando y justificando el problema planteado.

Así mismo, se presenta un análisis del contexto sociocultural como elemento relevante y cuyo estudio es determinante para la comprensión de la intensidad del problema.

Otro de los aspectos que se analizan en el segundo apartado, son las opiniones de algunos especialistas en la materia a fin de vincularlas con la realidad existente, identificando sus discrepancias y acuerdos, relacionándolas con los comentarios y sugerencias de otros maestros que ya han propuesto alternativas de solución al problema, para que al contrastarlas, fuera posible conformar una nueva estrategia de solución.

Posteriormente en el tercer apartado, se elaboró un plan de trabajo donde se contemplaron las condiciones, limitaciones, recursos y expectativas, dando inicio a la aplicación de la Alternativa, la cual se describe como una novela amena de todas las acciones

desarrolladas en el ámbito escolar, cómo se aplicaron, el orden que se siguió, los obstáculos que surgieron y cómo se resolvieron.

Como último punto, en la evaluación de la Alternativa se describen los propósitos alcanzados y el éxito de cada acción.

1. DIAGNÓSTICO

1.1. Planteamiento del problema

Todos los seres vivos que habitan sobre la tierra, requieren indispensablemente proveerse de una alimentación adecuada para poder sobrevivir, aunque la adquisición de los elementos nutricionales se obtengan de diferentes formas: así tenemos que las plantas son autótrofas, porque elaboran su propio alimento, a diferencia de los animales que parten de ellas para lograrlo, entre estos últimos se encuentra el hombre.

De acuerdo a investigaciones realizadas, sabemos que el hombre desde su aparición se ha diferenciado de los otros seres por poseer el don del pensamiento, característica que lo ha llevado al dominio absoluto de su entorno. Se cree que en un principio era nómada, que cazaba, recolectaba frutos y pescaba para alimentarse, después se volvió sedentario y su alimentación fue más variada, aunque quizás no más nutritiva.

Otro factor que favoreció su alimentación fue el descubrimiento del fuego, que lo ayudó a preparar sus alimentos de diversas formas, dándoles un sabor diferente, siendo de mejor gusto, ya que crudo le resultaba desagradable o tóxico.

A raíz del crecimiento de la especie humana, surge la necesidad de incrementar la producción de alimentos, lográndose esto gracias a los avances tecnológicos que desembocaron en la Revolución Industrial.

Actualmente se producen cultivos diversos en forma masiva, pero muchos no tienen la calidad básica nutricional, lo que ha propiciado un problema principal como es la desnutrición, por lo que más de la mitad de la población del mundo vive en condiciones de subalimentación y sufre formas de desnutrición leves o moderadas, que por su cronicidad constituyen un grave problema de salud.

Cuando hablamos de desnutrición, nos referimos a un empobrecimiento físico y mental del organismo, consecuencia de la insuficiente aportación de alimentos balanceados que son esenciales para el buen funcionamiento y desarrollo corporal del ser humano.

Como consecuencia de la mala alimentación, la persona afectada se mantiene en un estado de desequilibrio, consume menos alimento del que necesita para sus funciones vitales, su actividad física e intelectual. Si éste desequilibrio ha persistido por mucho tiempo, se habla de desnutrición crónica y si ha durado poco, se dice que es aguda, una persona desnutrida es una persona enferma e improductiva.

En nuestro país, se puede afirmar que existen infinidad de variedades de alimentos que la naturaleza proporciona, esto dependiendo de la región geográfica donde se encuentren, ya sea terrestres o acuáticos, ricos en nutrientes para lograr un óptimo desarrollo corporal, pero la mayoría de las personas no los consumen por diversas causas, destacando el factor económico.

Investigaciones que se han hecho al respecto, confirman que en México existen zonas donde los índices de desnutrición son muy altos, como son: Oaxaca, Chiapas y Guerrero, que se encuentran al sur de nuestro país. Se habla de un 80 % en total de personas desnutridas, siguiendo en aumento con los nacimientos que surgen dentro de estas mismas familias que por lo general son de escasos recursos.

En el Estado de Campeche, muchas familias se dedican a la pesca, consumen con frecuencia el pescado que ellos mismos traen a sus hogares y a la vez proveen a otras familias que se dedican a trabajar para distintas empresas, ya sean públicas o privadas o a otras actividades diferentes por la necesidad de tener un ingreso seguro para mantener a sus familias.

La familia es un punto esencial en la formación de la personalidad y desarrollo de los individuos dentro de una sociedad, siendo ésta la primera en intervenir en su educación, forma

de pensar, de actuar con los que los rodean y hasta de alimentarse, siendo el reflejo del medio que los rodea.

Estos reflejos llegan hasta las educadoras que laboran en el Jardín de niños “Guadalupe Trujillo Castillo”, donde asisten niños entre los cuatro y cinco años de edad, con los cuales conviven a diario.

Esta convivencia diaria les permite a las docentes percibir algunos de los problemas que aquejan a sus alumnos como son los malos hábitos que tienen al alimentarse a la hora del desayuno escolar, siendo el consumo de alimentos chatarra el que predomina entre ellos y no los que deben consumir para tener una alimentación adecuada. La falta de ésta provoca que padezcan con frecuencia gripes o enfermedades gastrointestinales debido a la ausencia de defensas para combatirlas, siendo ésta una de las causas de ausentismo en el jardín.

Cuando vuelven, aún traen secuelas de éstas enfermedades, lo que repercute en el proceso de enseñanza-aprendizaje por la apatía que manifiestan y la falta de entusiasmo en las actividades que se realizan.

Esta situación tan significativa lleva a realizar una investigación más a fondo dentro del contexto escolar para buscar las causas reales que lo están afectando, tomando como referencia el comportamiento de los alumnos y sus hábitos de alimentación, para tratar de mejorarla a través de estrategias y posibles alternativas de solución para contrarrestar la magnitud y frecuencia del problema. Por esto se hace necesario plantear la siguiente pregunta: ¿Cómo influye la mala alimentación en el aprendizaje de los alumnos del tercer grado en edad preescolar del Jardín de niños “Guadalupe Trujillo Castillo” del ciclo escolar 1999-2000?

1.2. Justificación

El objetivo de la educación preescolar, es lograr que los alumnos desarrollen todas sus capacidades en forma integral y armónica. Siendo los docentes los indicados para lograrlo mediante métodos y técnicas específicas empleadas durante el tiempo que ellos asisten al Jardín.

Los docentes a diario se enfrentan con múltiples problemas para poder realizar el proceso de enseñanza-aprendizaje con sus alumnos, ya que existe una marcada diferencia entre ellos debido a su manera de pensar y actuar.

Esto es generalmente en todo el país, pero en nuestra comunidad, Cd. del Carmen, el problema se acentúa mucho más porque la población es heterogénea, o sea que vienen de todas partes del país, incluso del extranjero, lo que hace que haya diversos tipos de cultura, pensamiento y hábitos, buenos y malos, lo que a veces beneficia o perjudica en el proceso de aprendizaje de los alumnos que conviven entre sí con esta diversidad de características.

Es benéfica, por el enriquecimiento de las culturas, pero por otro lado es complicado el control de cierto tipo de personas que tienen costumbres diferentes a la de los habitantes del lugar, siendo difícil la convivencia por los desacuerdos que surgen entre ellos.

Otro tipo de problemas que se dan son la falta de hábitos de higiene, de disciplina y sobre todo los de alimentación, siendo éste último el centro de atención de éste trabajo, porque se ha observado que el consumo de alimentos no nutritivos es muy marcado tanto en la clase baja, media y alta, lo que perjudica en forma constante el desarrollo psicomotor de los niños en etapa de crecimiento, pues se sabe que la alimentación es un factor indispensable para éste periodo de vida.

Por lo tanto, se considera necesario que éste proyecto reciba mayor atención para que los alumnos en edad preescolar que asisten al Jardín de niños "Guadalupe Trujillo Castillo" de

la colonia Renovación en Cd. del Carmen, Campeche mejoren sus hábitos de alimentación, realizando un estudio más profundo sobre éstos en donde se pueda obtener información más veraz, respecto a cómo influye la alimentación en el proceso de enseñanza aprendizaje de estos alumnos.

1.3. Delimitación del problema

Desde los comienzos de la humanidad, las nuevas generaciones aprendían de los adultos, sin formalidad y sin metas afines, exactas o premeditadas, guiándose solo por sus instintos naturales y por sus necesidades básicas, como son comer y dormir sin seguir un orden específico.

Todo se condicionaba dependiendo del medio en que habitaran y de las necesidades que surgieran, siendo en su mayoría nómadas sin asentamientos fijos, yendo de un lugar a otro en busca de alimento para subsistir.

Más adelante, surgen nuevos asentamientos en distintas partes del mundo donde la forma de educar a sus hijos es diferente, algunos como los Griegos los adiestraban en las armas para ser guerreros, perfeccionando sus cuerpos y mentes para ese fin.

Con el paso del tiempo nacen los filósofos o pensadores, gente importante que con sus Hipótesis lograba hacer reflexionar a los demás sobre el por qué de las cosas. Los Aristócratas al ver esto, se interesaron en ellos contratándolos para que educaran a sus hijos, quienes eran los únicos con acceso a la educación, en esa época.

Así es como surgen los maestros, profesionales de la ciencia o sabios y la escuela formal, quienes en un principio enseñaban al aire libre, pero los mismos padres sugieren que se dé la enseñanza dentro de alguna casa para mayor comodidad de los alumnos.

En la edad media, la iglesia era el centro de la cultura, era quien se encargaba de la enseñanza en Conventos, Catedrales y más tarde en las Universidades donde se enseñaba básicamente artes liberales por sacerdotes preparados específicamente para esto. Fue en Roma donde se dio mas esta situación, siendo ahí donde se definen más los planes o programas y ya se formaliza, convirtiéndose de Instituciones privadas a Instituciones públicas y es el Estado quién se encarga de la educación. Se buscan las especialidades de los maestros, se les capacita

y a los alumnos se les trata de dar los elementos suficientes que les permitan la adquisición del conocimiento.

En la actualidad el tipo de enseñanza ha cambiado, se basa en métodos específicos en donde el alumno es lo más importante, la educación es más integrada, pero a pesar del interés y esfuerzo que se ha puesto en ella, los docentes se están enfrentando a una realidad: Los alumnos no aprenden bien y no asimilan con la rapidez requerida.

Empíricamente ésta situación puede ser atribuida a diversos factores, entre los que se consideran a los aspectos saludables, sociales, físicos, mentales, económicos, a la higiene y a la alimentación, siendo ésta última uno de los más importantes por su relevancia en todos los ámbitos, desconociéndose aún el grado en que afecta al proceso enseñanza-aprendizaje, por lo que el problema sujeto a investigación trata sobre la forma en que influye la mala alimentación en los alumnos en edad preescolar, quienes continúan consumiendo alimentos con deficiente calidad nutricional, limitando su desarrollo integral.

Por lo que podemos precisar que la mala alimentación que tienen influye negativamente e impide que el niño se apropie adecuadamente del proceso enseñanza aprendizaje. El niño que padece éste problema, tarda en alcanzar las metas normales de su desarrollo y cuando empieza a asistir a la escuela, ya se encuentra rezagado respecto a sus compañeros que tienen la nutrición adecuada, se percata menos del mundo que lo rodea, se halla física y mentalmente fatigado y le resulta difícil atender una clase, siempre se atrasa y es blanco de enfermedades relacionadas con la mala alimentación, faltando seguido a la escuela, lo que perjudica su aprendizaje.

Por todos estos motivos, surge la necesidad de investigar a fondo las causas que impiden a los alumnos del “Jardín de niños Guadalupe Trujillo Castillo” ubicado en la colonia Renovación del municipio de Cd. del Carmen, asistir regularmente, precisamente porque la mayoría se enferma y cuando regresan no se les ve ánimo de compartir juegos con sus compañeros, están decaídos, no ponen atención y no asimilan correctamente.

El tipo de proyecto donde se ubica este problema es el de Acción Docente, que se llevará a cabo en el período 1999-2000 a partir del mes de Mayo dentro de las instalaciones del mismo Jardín con la ayuda del colectivo escolar.

El tipo de investigación a efectuar será mediante la técnica de observación de los hábitos alimenticios que tiene cada niño, verificando los tipos de alimentos que consume en su desayuno, también se aplicarán cuestionarios a cada padre y madre de familia para obtener datos socioeconómicos destacando los relativos a la alimentación.

1.4. Contextualización del problema

El estado de Campeche, una pequeña parte de la República Mexicana, se encuentra ubicada al Sureste de ésta, colinda con otros estados como son: Tabasco, Yucatán, Quintana Roo y la frontera con Guatemala.

Campeche se encuentra a la orilla del Golfo de México, de donde proviene mayormente la pesca de diversas especies marinas, forma de vida de muchos campechanos, mide 51,833 kilómetros cuadrados aproximadamente.

La palabra Campeche es de origen Maya y existen diferentes versiones sobre su significado: Can y Pech que significan “lugar de culebras y garrapatas”; Ah, Kim y Pech que significan “lugar donde habita el gran señor Pech, adorador del sol”.

Existen dos símbolos muy preciados en nuestro estado que son el Escudo de Campeche y el Himno Campechano, que fue escrito por el señor Enrique Novelo y Leandro Caballero. Estos símbolos nos identifican como campechanos.

El estado de Campeche se divide en once municipios que son: Calkiní, Hecelchakán, Tenabo, Hopelchén, Campeche, Champotón, Cd. del Carmen, Escárcega, Palizada, Candelaria y Calakmúl.

El contexto donde se encuentra el problema, objeto de estudio, está en Cd. del Carmen, quien cuenta con poblaciones principales como son: Isla Aguada, Sabancuy, Atasta y Nuevo Progreso.

Cd. del Carmen se conoce por su importancia en actividades comerciales entre la que se encuentra principalmente la extracción de petróleo dentro de la Sonda de Campeche. Es una isla que cuenta con vías de comunicación rápidas como son los puentes de la Unidad y el de Zacatal.

Su historia se remonta al año de 1558 cuando los piratas ingleses, franceses y holandeses saqueaban los barcos españoles que transportaban el palo de tinte hacia países europeos.

Se le conoce como Perla del Golfo o Isla de Tris y desde el año de 1856, el Presidente Comonfort le otorgó el título de Ciudad en memoria del comandante Don Felipe de Andrade, quien perdiera la vida en batalla, donde fueron derrotados los piratas y expulsados de la Isla el 16 de Julio de 1717.

Cd. del Carmen se encuentra a nivel del mar y sus partes más altas alcanzan una altura entre uno y dos metros. Se ubica al Suroeste del estado de Campeche y su extensión territorial es de 12,874 kilómetros cuadrados aproximadamente.

Su crecimiento se debe en gran parte a la explotación petrolera que hay actualmente, pero muchos de sus habitantes continúan con la pesca, la cual es su modo de vida ya que la mayoría viven a orilla de la playa.

La inmigración es un factor que ha influido fuertemente en el acelerado crecimiento poblacional de los últimos años, debido a las personas que llegan de otros estados para asentarse en el lugar por la necesidad de un empleo que esperan conseguir en la industria petrolera, cuando lo logran, traen a sus familias aumentando así el número de habitantes día a día.

Sin duda alguna PEMEX ha desplazado notablemente a la pesca, que fue el pilar de nuestra economía durante mucho tiempo en la región, sin embargo el éxito de la explotación petrolera también ha tenido y tiene repercusiones en el medio ambiente que nos rodea, lo que demuestra que ésta actividad antepone el interés económico encima de la salud y el bienestar de los ciudadanos.

Es verdad que PEMEX aporta a nuestro estado apoyos económicos entregándoselos al gobierno que nos rige, pero estos apoyos no llegan a todas las poblaciones que los necesitan siendo desigual el reparto y por lo tanto no avanzan en su desarrollo.

Aunque no parece, la mayor parte de la población vive con bajos recursos económicos, provenientes de la pesca, de empleos mal pagados, como son los de los obreros, albañiles, choferes, policías y existe mucho desempleo, como consecuencia han surgido el vandalismo y robos con más frecuencia a la ciudadanía, quienes ya sienten inseguridad constante por estos hechos.

El contexto del Jardín donde se realizará la investigación se encuentra ubicado en una colonia que está en la periferia de la ciudad, donde existe mucha población flotante, la cual habita en casas de cartón, lámina y madera, carecen de algunos servicios necesarios como son agua, luz, drenaje, etc.

La fundación del Jardín se debió a la alta demanda de niños en edad preescolar que habitan en el lugar, los que siguen en aumento con el tiempo. El Jardín cuenta con infraestructura necesaria para lograr la educación de los niños que asisten a él, consta de ocho aulas, dos baños, uno para las niñas y otro para los niños, dirección, sala de cantos, una explanada para realizar los honores a la bandera y festivales así como suficiente patio para que los niños jueguen.

A su alrededor tiene dos escuelas: una primaria y una de educación especial, tienen servicio de agua y luz por estar ubicadas en la avenida principal. Como se puede ver, el nivel socioeconómico es bajo, lo que propicia en gran parte la problemática tan marcada como es la mala alimentación en muchos niños que asisten al Jardín, sumada a la carestía de todos los alimentos, los cuales siguen aumentando sus precios, no permitiendo el consumo regular.

Es controversial el hecho de que siendo la isla uno de los lugares donde se generan los mayores ingresos por la extracción de petróleo, la población sufra de tantas carencias y sobre todo el problema anteriormente expuesto.

“TAL VEZ LA RAZON MÁS SOBRESALIENTE PARA JUSTIFICAR QUE SE DESCUIDE EL PROBLEMA DE LA DESNUTRICION ES QUE LOS SECTORES MAS PODEROSOS DE LA POBLACION NO ESTAN EXPUESTOS A LOS EFECTOS DE LA MISMA”¹

¹ Alan Berg. Estudios sobre nutrición. Edit. Noriega Limusa. 1991. 4ta. Impresión. p.11

1.5. Conceptualización (Marco referencial o teórico)

Investigadores mexicanos preocupados por el problema de la desnutrición, entre ellos el Dr. Adolfo Chávez Villasana, nos dice que: “Las bases de una buena o mala alimentación se cimientan en la infancia, son cuando el organismo se adapta, es como un edificio en construcción que si no tiene los cimientos adecuados, con el tiempo se puede venir abajo. Una buena alimentación es necesaria para mantener la salud y gozar de un desarrollo óptimo como ser humano. Un niño desde que nace, necesita una alimentación adecuada para desarrollarse normalmente tanto física como intelectualmente”.¹

La desnutrición es una deficiencia de la nutrición por la falta de ingestión, absorción, utilización de nutrimentos, pérdida exagerada de calorías o por malos hábitos nutricionales.

El aspecto económico y cultural son elementos esenciales de la desnutrición, existen malas costumbres muy arraigadas que siguen muchas familias como el sustituir alimentos de comprobada calidad nutricional por otros que no la tienen y que porque les gustan no los cambian.

Al ser humano no se le puede prohibir nada, porque por naturaleza hace lo que quiere, pero si desde pequeño se le induce hacia el consumo de productos nutritivos, sería mínimo el cambio que tendría que hacer para rechazar los productos que provocan trastornos en la salud.

Existen muchas causas que tienen relación con la mala alimentación como son: El mal cuidado de un niño, falta de apetito, mala calidad de los alimentos que ingiere, falta de recursos para adquirirlos, infecciones frecuentes, mala distribución, cultura, tradición, educación, irresponsabilidad de algunos padres, conflictos familiares, desintegración familiar, etc.

¹ Chavez Villasana, Adolfo. Revista MUY INTERESANTE, p.p. 37-39.

Debido a este problema se hace necesario fortalecer la responsabilidad individual, familiar y colectiva, lo que en parte corresponde a los docentes, empezando por los alumnos y padres de familia.

Interesado en la alimentación, el profesor Félix Hernández Díaz comenta en un artículo de la revista Reencuentro que: “Saber decidir qué productos alimenticios se deben consumir requiere de mayor atención y que la educación para una alimentación adecuada se adquiere primero en el hogar, que los padres y hermanos son los guías y quienes forman o deforman valores”.¹

Por lo general nos justificamos que son otras las causas de nuestros malos hábitos, no reconociendo que no tenemos una buena formación al respecto. Es verdad que comer es un placer, lo cual no es malo, lo malo es no saber qué se debe comer.

La población de México como en otras partes del mundo, padece de innumerables trastornos orgánicos como son: obesidad, desnutrición, colesterol, etc., los cuales se pueden atribuir al tipo de alimentación que consumimos.

El Dr. Daniel Cantarell Alejandro nos refiere en un artículo publicado en la revista Reencuentro que: “Una de las causas del bajo rendimiento escolar en los niños es la mala alimentación y que la cultura es uno de los aspectos que la promueve”.²

A pesar de lo que se piensa siguen existiendo cuadros clínicos de niños desnutridos, parasitados y diarreicos. Una de las patologías más frecuente es la deficiencia de hierro, tan común en los infantes de nivel socioeconómico bajo. Sus síntomas son: palidez y debilidad.

Se ha comprobado clínicamente que el rápido crecimiento de los lactantes y de los niños pequeños trae aparejada una mayor necesidad de hierro. La consecuencia que produce esta

¹ Hernández Díaz, Félix. Revista REENCUENTRO, p. 20.

² Cantarell Alejandro, Daniel. Revista REENCUENTRO, p. 15.

deficiencia es la disminución en la tolerancia al ejercicio y en la capacidad de trabajo, retardo en el crecimiento y deterioro de la función intelectual entre otras.

Para prevenirla se recomienda prolongar la alimentación al pecho a los lactantes, restringir el consumo de leche de vaca hasta el destete, consumir carne de res, pollo, pescado, etc. , evitar el aumento de peso excesivo, ingerir ácido ascórbico (vitamina C), ya que ésta sustancia ayuda a aumentar la absorción del hierro.

Aconseja que en los programas educativos se incluya de manera específica el fomento a la salud escolar como una situación obligatoria y una enseñanza permanente en los niveles básicos: preescolar, primaria y secundaria.

La nutrióloga Claudia García, en su artículo de una revista para padres, habla sobre la alimentación balanceada y nos dice que educar a los niños en el buen comer es algo que se hace desde la cuna, si aplicamos ciertas estrategias, evitaremos que los niños prefieran la comida chatarra, empalagosa o grasosa.

Muchos sabemos que el principal alimento para los niños es la leche, ya que los ayuda en su desarrollo. La leche materna no solo es la mejor porque tiene todos los nutrientes, sino porque contiene anticuerpos que protegen al niño de enfermedades o infecciones.

A veces nacen niños que no pueden tomar leche materna, ni de fórmula, ni de vaca, debido a que tienen una intolerancia a la lactosa y todas las leches contienen esta sustancia, los que la padecen es porque carecen de una enzima en su organismo llamada lactasa, la cual se encuentra en la mucosa intestinal e hidroliza la lactosa en glucosa y galactosa. A éstos niños se les debe alimentar con leche de soya.

Para estimular el crecimiento del niño, se requiere de una dieta sana y balanceada que contenga los nutrientes esenciales para lograrlo, como son las **vitaminas, proteínas, grasas y carbohidratos**.

Las **vitaminas** son indispensables para el desarrollo de los huesos, de la piel y de las membranas mucosas, son antioxidantes, hacen que funcionen normalmente los nervios, producen energía, contribuyen a la absorción del calcio, mantienen el nivel normal de glóbulos rojos en la sangre y ayudan a la absorción de otros nutrientes.

Las **proteínas** regeneran y reparan tejidos, contribuyen al crecimiento y controlan funciones vitales.

Las **grasas** proporcionan la capa protectora que envuelve al cuerpo, conservan el calor de éste, dan energía y son la reserva que guarda el organismo para etapas de escasez.

Los **carbohidratos** son fuente de energía y de calor y también controlan varios procesos orgánicos.

La Dra. Regina López Llergo, en un artículo de la revista TEDI nos hace ver que: “A veces los mismos padres mandan mensajes equivocados a sus hijos repitiéndolos constantemente sin darse cuenta del daño que les están haciendo”.¹

Existe una gran tendencia a la obesidad en los adolescentes relacionada con una baja autoestima, fueron niños que asociaban la comida con factores emocionales, creciendo con malos hábitos, ya sea de comer demasiado o muy poco.

En otros tiempos se pensaba que un niño gordo era un niño sano, actualmente ya no es así, afortunadamente. Los padres debemos inculcar a nuestros hijos la idea de que los vegetales son deliciosos, de que el postre es parte de la comida, no un premio y brindarles la oportunidad de llevar dietas balanceadas. Esto debe ser un aspecto cotidiano y consistente, pero sin llegar a los extremos, tal vez la mejor costumbre sea la moderación y no la abstinencia.

¹ López Llergo, Regina. Revista TEDI, p. 9.

Según Cott, 1972 y Hallahan, 1973, los déficits nutricionales son posiblemente causa directa de los problemas de aprendizaje, donde pueden encontrarse niños con retardo en el desarrollo debido a la mala nutrición de proteínas y calorías, afectando al sistema nervioso central, el crecimiento y maduración bioquímica del cerebro. La relación entre el peso del cerebro y el peso total del cuerpo puede estar invertido, afectando con ello las respuestas condicionales del niño.

Investigadores y maestros intelectuales como Juan Solá Mendoza y Virginia A. Beal, manifiestan que: “la desnutrición en los niños no solo provoca la muerte, sino que también favorece que las enfermedades infecciosas duren más, esto significa pasar una mayor parte de su vida enfermos, limitando así sus oportunidades para aprender y desarrollarse correctamente”.¹

Cuando la desnutrición se presenta durante la época en que el niño crece y se desarrolla, sus consecuencias negativas son más intensas: El niño crece con menor velocidad y a veces ya no crece más. Es más pequeño que sus compañeros de la misma edad, tiene menor peso y estatura y da la impresión de tener menos edad que la que realmente tiene.

Los investigadores Ramírez, Hernández, Arroyo y Chávez, del Instituto Nacional de la Nutrición, sostienen que la mayoría de la población rural de México tienen una dieta pobre e insuficiente, compuesta de maíz, frijol y chile. Tanto el maíz como el frijol tienen un contenido desproporcionado de aminoácidos esenciales y separados o conjuntamente suelen dar origen a desequilibrios nutricionales. Por eso es muy importante lograr la ingestión necesaria para el organismo.

Para Claude Bernard, el nutrimento es una sustancia generalmente natural de composición completa que asociada con otros alimentos en proporciones convenientes, es capaz de asegurar el ciclo regular de la vida de un individuo, la falta de éste, origina la desnutrición, en donde se genera un estado de desequilibrio en el que la persona afectada

¹ Solá Mendoza, Juan y A. Beal, Virginia. Introducción a la ciencia de la salud. p.p. 193-250.

consume menos alimento del que necesita para sus funciones vitales y donde su actividad física e intelectual se ven mermadas considerablemente.

El exceso de éste origina la obesidad, en donde la persona consume más alimento del que necesita y no logra quemar las calorías excesivas por ser sedentario o tener poca actividad física.

Una alimentación inadecuada en el desayuno puede ocasionar Hipoglucemia: Es la disminución de cantidad normal de azúcar en la sangre, reduciendo la capacidad de atención y de rendimiento intelectual en el niño.

George Orwell escribió que “podría demostrarse que los cambios en la dieta son más importantes que los cambios dinásticos o religiosos”.¹ Habla sobre la preocupación de algunos descubrimientos inquietantes acerca de los efectos que tiene la desnutrición sobre las tasas de mortalidad en la niñez, la frecuencia y gravedad de las enfermedades, el crecimiento físico, la productividad y el desarrollo mental. En la actualidad, se dice que la mirada vacía de los niños que viven en los países pobres puede indicar cierto atraso.

La Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO) afirma sin discusión que la desnutrición es el factor que más contribuye a la mortalidad infantil en los países en vías de desarrollo, habiendo un 57% de muertes entre niños de uno a cuatro años. En estos países existe mucho la desnutrición caloricoproteínica causante de enfermedades graves como la invalidez.

Desde el punto de vista clínico, desnutrición caloricoproteínica significa la deficiencia de calorías y proteínas surgiendo de ésta la desnutrición primaria y secundaria. La primaria surge por la ingestión inadecuada de alimento y la secundaria como el resultado de las enfermedades.

¹ Orwell, George. Citado en la Obra “Estudios sobre nutrición” de Alan Berg. p. 11.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado que en los países de escasos recursos en promedio, el 3% de los niños menores de cinco años padecen desnutrición de tercer grado o sea, peso corporal inferior al 60% del normal para una edad determinada. Otro 25% padecen desnutrición de segundo grado o sea, cuando el peso corporal alcanza de un 60 a 75% del peso normal. Un 40 a 45% padecen una desnutrición de primer grado o sea, cuando el peso alcanza a ser de 75 a 90% del peso normal. Como consecuencia, los adultos también padecen diversos tipos de desnutrición.

En algunos países existen imágenes familiares que reflejan una nutrición inadecuada, cuyas consecuencias son de tipo social, éstas imágenes son la falta de curiosidad en los ojos de los niños y de adultos que cruzan las calles con una lentitud exasperante y tienen baja estatura fuera de lo normal.

Estudios sobre nutriología e investigaciones realizadas en países pobres, llevaron a afirmar a Alan Berg en su libro Estudios sobre Nutrición “que la desnutrición influye desfavorablemente en el desarrollo mental y físico, en la productividad y en los años de una vida activa, que todo esto repercute en forma considerable sobre el potencial económico del hombre”.¹

En el desarrollo mental, la desnutrición se encuentra ligada con la insuficiencia intelectual durante el período fetal y la lactancia. Los niños que sufren una grave desnutrición, tienen cerebros más pequeños que el tamaño promedio, habiendo un déficit de células cerebrales, lo que produce que los niños no tengan la suficiente capacidad para hacer frente a las demandas de la existencia cotidiana.

J. Cravioto, nos explica en un suplemento de Pediatría, que los estudios realizados en diversos países indican que en las pruebas de inteligencia realizadas en años posteriores, el desempeño de los jóvenes que alguna vez estuvieron mal alimentados, es inferior que el de quienes gozan de una adecuada nutrición.

¹ Berg, Alan. Estudios sobre nutrición. p. 21.

Un niño desnutrido se distrae, carece de curiosidad y no responde a estímulos de cualquier tipo. Posiblemente la misma madre padezca también este tipo de problemas siendo víctima de letargos producidos por la desnutrición.

“El niño que padece éste problema, tarda en alcanzar las metas normales del desarrollo y cuando empieza a asistir a la escuela ya se encuentra rezagado respecto a sus compañeros que tienen la nutrición adecuada, se percata menos del mundo que lo rodea, se halla física y mentalmente fatigado y le resulta difícil atender una clase, siempre se atrasa y es blanco de enfermedades relacionadas con la nutrición deficiente, faltando seguido a la escuela y perjudicándolo en su aprendizaje”.¹

Podemos atribuir a la mala alimentación el bajo rendimiento, la escasa aspiración a niveles educativos superiores y a la considerable tasa de deserción que es frecuente hallar en los sectores mal alimentados de la población. Los trastornos y la pesadez, así como el efecto de la fatiga en el desempeño físico producidas por la anemia son tan comunes en las sociedades más pobres, que esta situación frecuentemente se acepta como normal. Las mujeres embarazadas y las que están criando son las víctimas más vulnerables de la anemia nutricional. En los países latinoamericanos del 29 al 63% de las mujeres embarazadas están anémicas.

El Dr. Ronald Kleinman, Pediatra en Massachusetts, nos comenta que diversos estudios han demostrado sin lugar a dudas, “que los niños que van a la escuela sin desayunar tienden a estar decaídos a media mañana. Un niño que no desayuna no puede tener un buen rendimiento escolar, porque a lo largo de la mañana baja su nivel de energía y esto no le permite concentrarse, es más, ni siquiera disfrutar de las actividades escolares. Si se tomara una muestra de sangre en ese momento, se vería que los niveles de azúcar están bajos, por lo tanto

¹ Cravioto J. Estudios de pediatría. p.p. 72 y 319.

también la cantidad de calorías disponibles para realizar cualquier actividad. De ahí la importancia de un buen desayuno”.¹

Un buen desayuno consta de cinco elementos que son: **proteínas, almidones, minerales, fibra y grasas**. Podríamos decir que éstos elementos son los “ladrillos” de nuestro cuerpo, que ayudan a los huesos a desarrollarse y fortalecerse, a los músculos y órganos a crecer. Todos estos los podemos obtener de los productos lácteos como: queso, leche, yogurt, así como de los cereales, pan, granos y frutas.

La alimentación del niño de seis años, tiene gran influencia en su bienestar, durante éste período y en su vida futura, ya que está en pleno crecimiento, aquí la alimentación ha de aportar al organismo sustancias plásticas o formativas y sustancias energéticas que se necesitan para el origen de un gran número de elementos celulares.

La adecuada alimentación puede ser considerada como el combustible principal del cuerpo humano, el cual se obtiene mediante una dieta balanceada que lo beneficiará en su vida futura.

¹ Kleiman, Ronald. Revista TEDI papás. p. 11.

1.6. Interpretación de resultados

El estado del problema identificado no fue alentador, ya que se encontró que los niños sufren las consecuencias de la mala alimentación como son: padecer enfermedades respiratorias y gastrointestinales aunadas a las epidemias que hay en la comunidad donde los niños son los que las reciben con más frecuencia por su fragilidad y por la falta de defensas necesarias para combatir las, lo que origina la inasistencia frecuente de ellos a la escuela, teniendo un considerable atraso en su aprendizaje y en el logro de objetivos propuestos en la práctica docente.

Quizás las madres piensen que esto no lo pueden remediar y que solo les queda esperar a que cambie un poco su mala situación económica para dar a su familia lo necesario sin hacer nada al respecto.

La falta de suficiente ingreso económico para un individuo en la actualidad no le permite realizarse plenamente ni a su familia, debido a la falta de preparación que no se le dio porque sus padres no pudieron proporcionársela como quizás él tampoco podrá dársela a sus hijos, siendo necesario que ellos como lo hizo él, tengan que salir a trabajar para ayudar en el sustento de sus hermanos menores.

Se puede esperar que sus hábitos alimenticios y de higiene no sean los adecuados por la carencia de educación y los medios necesarios, sumando la deficiencia en su salud por la falta de servicios médicos, al no poder pertenecer a alguna Institución donde se le atienda, teniendo que recurrir al DIF o a remedios caseros por no tener para comprar los medicamentos, lo que agrava el problema de salud.

Esta es la realidad de lo que sucede dentro de la mayoría de las familias de los niños que asisten al Jardín, muchos de ellos viven en terrenos invadidos, casas de cartón o de madera y láminas, sin ningún tipo de servicio, por lo que sus necesidades las resuelven al aire libre o letrinas.

De todos los padres entrevistados, que fueron 28, se tuvo como resultado que el 30% cuentan con un terreno propio producto de una invasión, 70% rentan a un precio bajo o viven en casa de un familiar.

La mayoría tienen de tres a cuatro hijos, sus empleos son de muy baja remuneración, por lo que se les considera de bajos recursos económicos. El 50% tienen un nivel escolar bajo, otro 30% tiene un nivel medio y solo el 20% un nivel medio-superior.

Del total, solo tres de ellos se consideran con buenos hábitos alimenticios, diez con regulares y quince de ellos con deficientes hábitos de alimentación.

En las observaciones que se les hicieron a los niños se obtuvieron como resultado que: Un 70% de los niños solo lleva “algo” para comer a la escuela, pero no se puede decir que sean alimentos nutritivos porque la mayoría consume jugos de sabor artificial, refrescos embotellados, papas, galletas, gansitos, etc. otros traen tortas o emparedados comprados en la puerta de la escuela o preparados por sus mamás, no están acostumbrados a comer frutas, verduras, yogurt u otro alimento que sea más nutritivo para aguantar mientras regresan a sus casas.

También encontramos niños que a veces no desayunan en sus casas y tampoco llevan nada para comer a la escuela, como algunos que decían que sí habían desayunado huevo, cereal con leche, pan con chocolate, etc.

En la mayoría de los casos, el padre de familia es el que trabaja y la madre se dedica al hogar, así como en algunos casos donde la madre es la que sostiene el hogar debido a cuestiones familiares que la han obligado a hacerlo.

En conclusión, siendo éstos los resultados de la investigación realizada, se puede afirmar que la causa principal de éste problema es el bajo nivel socioeconómico de los padres de familia, asociado al deficiente nivel educativo, cultural y a los malos hábitos de

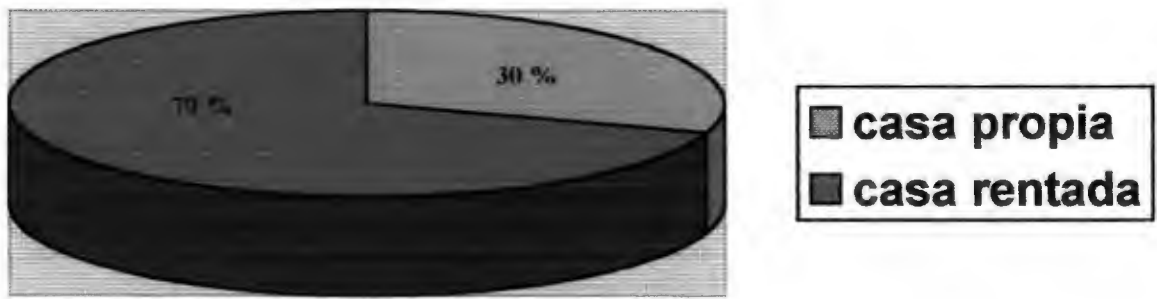
alimentación que por generaciones se ha dado, teniendo como resultado madres irresponsables que por no levantarse temprano no les da tiempo de prepararles el desayuno a sus hijos y les dan cualquier cosa y no lo adecuado para ellos, o van y les compran tortas o emparedados en cualquier puesto sin pensar si es lo adecuado, solo piensan en que el niño se “llene” y no tenga hambre, olvidándose que los niños necesitan diversos nutrientes para su desarrollo.

En todos estos casos sucede así porque posiblemente a ellas las criaron de la misma forma y consideran que esa es la forma correcta de criar a sus hijos, no existiendo aún suficiente conciencia de lo que está pasando.

También es causa de este problema, que algunos padres son muy irresponsables en el sentido que en vez de llevar a sus casas el ingreso que recibió por su trabajo, si es que lo tiene, prefieren gastárselo en las cantinas en alcohol o en mujeres y lo que es peor, en el consumo de drogas, haciendo de la vida familiar un infierno lleno de necesidades, obligando a las madres a salir a buscar el alimento para sus hijos dejándolos solos a merced de accidentes o abusos y lo que es peor mandar a los niños a trabajar o a pedir limosna, ocasionando la deserción escolar tan común en nuestra sociedad.

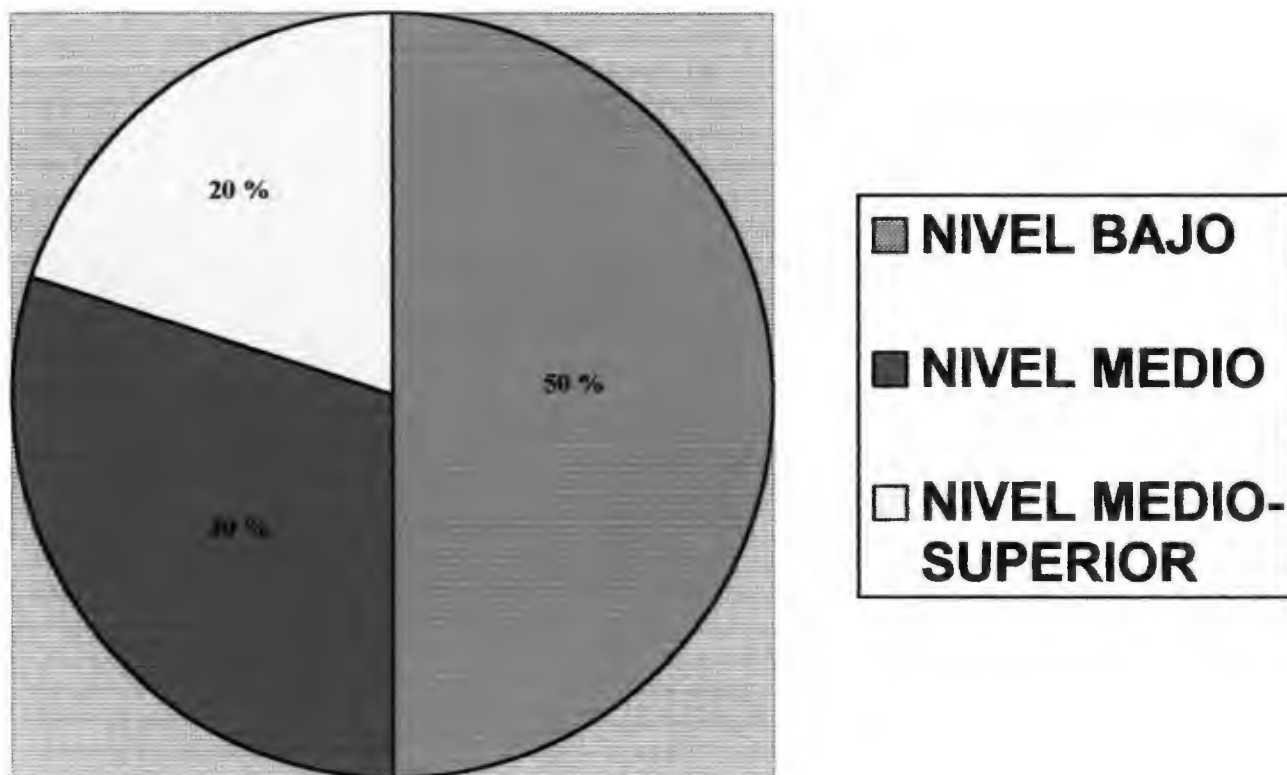
Si sumamos aquí la excesiva difusión de los alimentos “chatarra” y de los que contienen un exceso de grasa y calorías en los medios masivos de comunicación, donde los niños pasan horas enteras solos o con sus familiares, hace que se dé el consumo excesivo de éstos productos perjudicando a todos, pero sobre todo a los niños más pequeños que son los que más necesitan de alimentos sanos y nutritivos para desarrollarse en las mejores condiciones posibles en su vida.

**Interpretación de resultados
(Viviendas)**



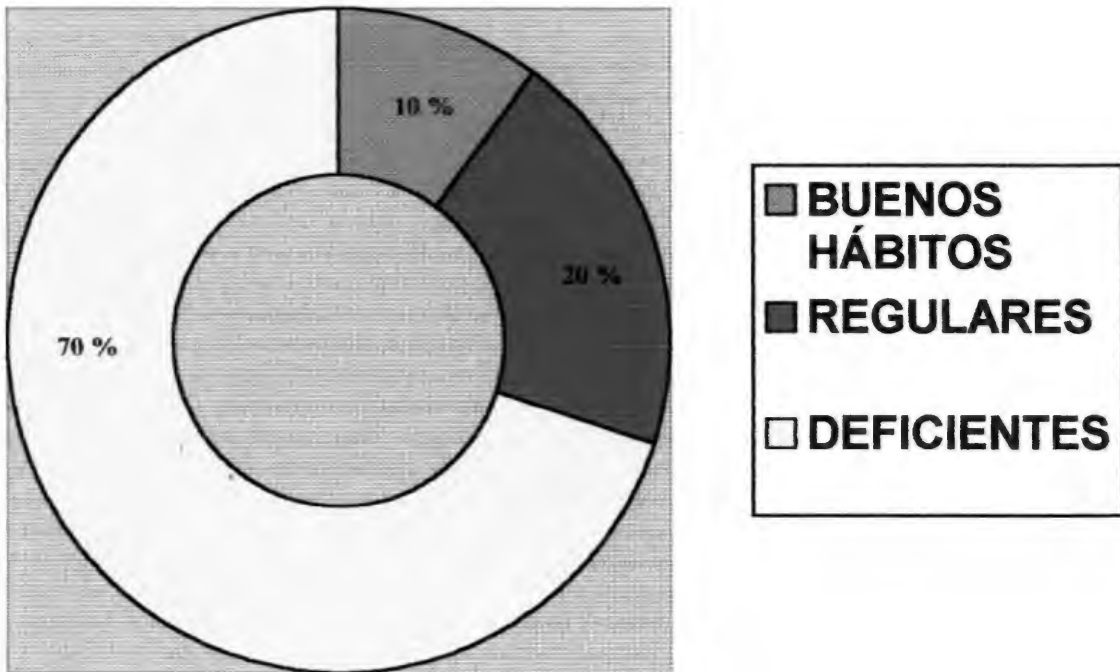
Grafica #1. Fuente: Entrevista y cuestionario realizado a los padres de familia

Interpretación de resultados
(Nivel escolar)



Grafica #2. Fuente: Entrevista y cuestionario realizado a los padres de familia

Interpretación de resultados
(Hábitos alimenticios)



Grafica #3. Fuente: Entrevista y cuestionario realizado a los padres de familia y observaciones hechas a los niños

2. ALTERNATIVA DE INNOVACIÓN

2.1. Propósitos

Los objetivos son esenciales para el logro de las metas que se fijan, permitiendo dirigir todos los esfuerzos en una misma dirección. El papel de la escuela es el de proponer los objetivos para que sean los padres quienes ayuden a alcanzarlos.

En consecuencia, el propósito principal de formular una Alternativa de solución es el de lograr que los alumnos del tercer grado del Jardín de niños “Guadalupe Trujillo Castillo”, mejoren sus hábitos alimenticios con la ayuda de sus padres, maestras y el personal del colectivo escolar.

La forma de lograrlo es proporcionándoles a los padres de familia la información sobre el problema detectado para que conozcan las consecuencias que a largo plazo puede tener éste y sepan las posibilidades que tienen de lograr un cambio positivo en la forma de alimentarlos, con la ayuda del docente apoyándolo en las diversas actividades que se realicen dentro del aula.

Lo que se pretende es dar a conocer a los padres y a los niños, la forma adecuada de alimentarse, que les permita crecer desarrollándose de la mejor forma, dependiendo de varios aspectos como el abasto, el costo, las costumbres y la distribución familiar, desarrollar hábitos y conductas que les permitan alimentarse mejor con lo que tengan a su alcance, dándoles las herramientas y elementos necesarios, así como ir insistiendo a diario con los niños y padres que es primordial el lograrlo por el bienestar de toda la familia.

Se pretende con todo esto que los alumnos aumenten gradualmente su participación durante el desarrollo de las actividades que se realicen en el aula y que los padres apoyen dentro de su núcleo familiar para complementarlas sin que exista una interrupción en el proceso enseñanza-aprendizaje.

2.2. Planificación

Para el logro de este objetivo tan importante como es tener un cambio positivo en los hábitos alimenticios de los alumnos de tercer grado en edad preescolar del Jardín de niños “Guadalupe Trujillo Castillo” ubicado en la Colonia Renovación de esta ciudad, se realizó una planeación donde se pretende obtener un buen resultado en la aplicación de la Alternativa, considerando que se cuenta con el apoyo del colectivo escolar, con el de especialistas en el tema interesados en ayudar a conseguir con su aportación el logro de nuestro objetivo, pero sobre todo con el interés del docente que vive a diario las consecuencias de los malos hábitos de alimentación que persisten en sus alumnos.

A pesar de que la mayoría de los padres de familia son de escasos recursos, por lo general siempre tratan de cumplir con lo que se les solicita para beneficiar a sus hijos, porque desean que ellos aprendan.

Se considera que serán los primeros en poner todo de su parte para que junto con el docente logren ese cambio de malos hábitos en sus hijos ya que los están perjudicando en su aprendizaje. Por lo tanto, las condiciones son favorables y los recursos están disponibles para el momento de la aplicación.

El plan de trabajo que se pretende seguir está integrado de la siguiente manera:

Cronograma de actividades

Tareas	Participantes	Lugar	Tiempo	Invitación
Plática con los padres sobre el problema.	Maestra, padres y exponente.	Escuela	60 min., un día	Invitación
Plática con los niños sobre el tema.	Maestra y niños.	Escuela	30 min., un día	Inducción
Ponencia con una nutrióloga.	Nutrióloga, niños y maestras.	Escuela	60 min., un día	Invitación
Diseño y elaboración de folletos, carteles y frisos.	Maestra y niños.	Escuela	30 min., durante dos meses	Exposición gráfica
Inicio de un huerto.	Horticultor, niños y maestra.	Escuela	60 min., 15 días	Invitación
Clase de horticultura a los padres.	Horticultor y padres.	Escuela	60 min., un día	Invitación
Clases de cocina a las madres.	Promotoras del DIF y madres.	Escuela	60 min., 6 semanas	Invitación
Proyección de un video.	Maestra y niños.	Escuela	90 min., un día	Invitación

Dentro de las tareas que se van a realizar, se empezará con el diseño de las invitaciones y citatorios hechos por el docente, dirigidos a los padres de familia para que asistan a la plática que se dará con el apoyo de una Nutrióloga que proporcionará el DIF Carmen.

Esta plática se llevará a cabo dentro de la escuela en el horario de clases, sesenta minutos antes de la hora de salida, tomando en cuenta que es la hora en que todos los padres van por sus hijos.

Se continuará con una plática donde el docente hará saber a los alumnos lo importante que es el estar bien alimentado y los perjuicios que lleva el continuar consumiendo alimentos chatarra. Se hará de forma periódica, insistiendo todos los días sobre lo importante que es no olvidarlo.

Estas pláticas se harán en el transcurso del horario de clases para seguir fomentando los buenos hábitos de alimentación en los alumnos. Se continuará con una ponencia sobre alimentación, donde una especialista se encargará de hablar con los alumnos sobre qué es la nutrición y por qué es tan importante en su desarrollo para crecer sanos y fuertes.

Esta ponencia se realizará en el patio de la escuela por ser el lugar más adecuado a la cantidad de alumnos, dentro del horario escolar.

Como siguiente paso, se elaborarán carteles, frisos y folletos para pegarlos en la entrada del Jardín para que lo vean todos los padres y no olviden la intención del cambio alimenticio en sus hijos. Los folletos se entregarán a las madres donde encontrarán sugerencias sobre diferentes variedades de menús de desayunos, meriendas y cenas especiales para los niños.

Esto se realizará una vez por semana, cambiando los carteles y frisos por otros diferentes para que haya variedad en los mensajes que se quieren dar a los padres.

El próximo paso será el de iniciar con los niños un huerto en el patio de la escuela en un lugar especial donde se puedan sembrar algunas semillas, dirigidos por un Horticultor, quien les hablará sobre la conveniencia de formar uno en sus casas para que los productos los consuman ellos y su familia, así podrán tener vegetales frescos que son saludables y necesarios en su nutrición.

También se invitará a los padres para que sostengan una plática con el Horticultor, informándoles sobre la actividad que están realizando sus hijos en el jardín de la escuela, pidiéndoles su apoyo durante esta actividad hasta obtener los resultados que se desean y si están de acuerdo, también se les enseñaría cómo iniciar un huerto en sus casas para apoyarlos en esa actividad.

Por último, se invitará a las madres a unas clases especiales de cocina para que las que lo deseen, aprendan a preparar los alimentos nutritivos de manera más económica y sabrosa, que aprendan a utilizar algunos alimentos que por lo regular no consumen por que no saben prepararlos. Para todo esto se les pedirán que lleven algunos de los ingredientes entre todas para la clase y así repartirlo para que lo prueben y conozcan su textura y sabor.

Estas clases se darán una vez a la semana en grupos de cinco personas para que todas puedan asistir y aprovechar la enseñanza, se hará en la cocina de la escuela donde hay todo lo necesario para trabajar.

La forma de evaluar la aplicación de la Alternativa, será por medio de un observador en cada aplicación, quien como único instrumento utilizará la observación y una libreta donde apuntará la actuación de los integrantes de cada grupo, su comportamiento y actitudes tanto positivas como negativas para saber qué tanto interés hubo en cada actividad que se realizó.

2.3. Fundamentación teórica y práctica

El Dr. Adolfo Chávez Villasana, investigador mexicano, nos dice en un artículo médico de la revista CIENTÍFICOS MEXICANOS que el problema de la desnutrición proviene de una creciente desigualdad en la distribución del ingreso, agravada por un acelerado incremento demográfico, en especial por la extensión e intensificación de la mala alimentación dentro de los países más pobres.

En nuestro país, miles de niños y personas adultas sufren diariamente las consecuencias de la mala alimentación: Infecciones gastrointestinales, enfermedades crónicas e incluso la muerte. Se han hecho diferentes tipos de investigaciones al respecto dando resultados que no son sorprendentes por la situación que viven algunos países, los cuales económicamente no pueden resolverse viéndose afectados la mayoría que abarca a las personas de zonas marginadas.

En México se han realizado estudios a nivel nacional, los que hacen referencia sobre las zonas del país que tienen este tipo de problemas en mayor proporción. Uno de ellos arroja datos importantes como son: Que en la zona sur de nuestro país como es Oaxaca, Chiapas y parte de Guerrero, presentan un cuadro de desnutrición muy grave, hablamos de un 80% del total de habitantes los que presentan síntomas de desnutrición. Una cifra alarmante es que el 90% de los niños que están naciendo, pertenecen a familias de escasos recursos, por lo que la desnutrición va en aumento.

El problema de la desnutrición empieza en el niño desde antes de nacer, cuando la mujer que se embaraza tiene anemia y no toma las medidas necesarias para que el niño que va a nacer se alimente adecuadamente en su seno materno, ella continúa alimentándose poco y mal ya sea por mantener la figura o por ignorancia.

“Al nacer, el niño tendrá poco peso y si sobrevive a la desnutrición se verá afectado en su crecimiento, su estatura será baja y tendrá problemas de aprendizaje e interacción”.¹

Al no tener suficientes defensas para combatir las enfermedades que existan a su alrededor, será un niño enfermizo durante su crecimiento, aunque su madre lo alimente con el pecho, porque al estar desnutrida, no le proporcionará los suficientes nutrimentos.

Es difícil recuperarse porque la desnutrición modifica ciertas características de personalidad fisiológicas, o sea que adapta al organismo a la falta de energía, de comida, mostrando la persona signos de inapetencia, poca productividad y es muy difícil que cambien sus hábitos alimenticios.

Se ha visto también que las personas que emigran a otros lugares en busca de una mejor vida, aunque la consigan, sus malos hábitos no cambian debido a la falta de educación que no recibieron en su infancia al respecto, empezando a consumir solo lo que más les gusta pero que no los nutre, produciendo en la mayoría de los casos enfermedades cardíacas, consecuencia de la obesidad, diabetes, estero esclerosis y una serie de problemas crónicos.

Esto no quiere decir que la desnutrición es exclusiva de la clase baja y los excesos de la alta, porque hasta en las altas esferas existen cuadros de desnutrición en menor proporción. En México es muy frecuente el llamado síndrome de Riben, que es cuando la persona engorda solo del tronco, mientras que las piernas y los brazos siguen flacos, si nos fijamos, existen muchas personas así a nuestro alrededor, este mal se asocia con la resistencia a la insulina, que puede ser buena cuando se tiene una dieta escasa, pero es muy mala cuando hay un exceso de alimentación, la que se transforma en diabetes, hipertensión, hipoglucemia o ácido úrico.

El Dr. Villasana propone en su artículo sobre la desnutrición que para que se mejore ésta situación, en primer lugar es necesario vigilar muy bien la alimentación de los niños,

¹ Chávez Villasana, Adolfo. Revista MUY INTERESANTE. p. 37.

especialmente de 0 a 3 años, porque como se ha visto, en ésta etapa es donde se fundamentan las bases, siendo necesario dar alimentos de refuerzo como una leche o una harina enriquecida a fin de complementar el pecho de la madre.

El segundo paso es la ingesta de vitaminas y minerales, complemento necesario para su desarrollo total, así como el desparasitarlo, porque los parásitos quitan energía. Otro aspecto muy importante es la educación de la madre, para que prepare correctamente los alimentos.

Un problema que existe en nuestro país, es que no se prepara un alimento especial para el niño, sino que muchas veces se prepara igual que lo que consume el resto de la familia. Si lo analizamos, aún con tortillas y frijoles se puede hacer una especie de puré para dar al niño, solo es cuestión de buscar la manera correcta de proporcionar alimento al menor.

Ahora, para terminar con la desnutrición en general, no se necesita una sola acción sino varias, por ejemplo: Consumir con moderación los alimentos grasosos o los cocinados con mucha grasa y sal, sobre todo si son de origen animal, como la manteca o mantequilla, la carne grasosa y los productos fritos.

Aumentar el consumo de fibra vegetal, que se encuentra en mayor cantidad en los cereales integrales, leguminosas y otros granos. Aumentar el consumo de frutas y verduras, sobre todo las más ricas en fibra, vitaminas y fitoquímicos bioactivos. Además de todo esto, es necesario querer mejorar la situación, utilizar la técnica adecuada y sobre todo, localizar perfectamente a los necesitados.

La Dra. María Montessori asegura en un artículo de la revista TEDI papás que: “Un hábito adquirido antes de los tres años, se convierte siempre en un hábito perdurable”.¹

Un hábito, es un modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales, según el diccionario. Esto quiere decir, que todos nuestros malos hábitos han

¹ Montessori, María. Revista TEDI papás. p.8.

sido aprendidos, es por eso que necesitamos aprender hábitos buenos, enseñándolos más adelante a nuestros hijos.

A continuación, presentamos algunos hábitos de nutrición que se pueden enseñar y practicar con los niños, no importando su edad: * Incluir suficientes líquidos, preferir el agua natural o de frutas en vez de refrescos embotellados. Enseñarlos a beber agua.

* Enseñarles que los alimentos se toman en los lugares designados para esto, ya sea en el comedor, antecomedor o la cocina. Evitar el exceso de la sal, es mejor descubrir el verdadero sabor de los alimentos. Tratar de cocinar con el mínimo de grasas.

* Proporcionar al niño golosinas formadas de frutas y verduras en vez de comida "chatarra". Tratar de comer a horas fijas, no hay nada peor que el desorden en los horarios para la digestión y la formación de hábitos.

* Servir porciones moderadas, los niños se desaniman al ver los platos llenos, es mejor que coman un poco de cada cosa, que una gran porción de un solo alimento. Presentar los alimentos en forma atractiva y llamativa.

* Involucrar a los niños en la planeación y preparación de los alimentos, es más fácil que así quieran comerlos. Cuando se vayan de compras, mostrarles las variedades de frutas y vegetales, ampliarán sus conocimientos y obtendrán nuevas ideas para el menú diario.

Juan Mendoza y Beal en su libro INTRODUCCIÓN A LA SALUD, afirman que para asegurar la alimentación se necesita: Adquirir ciertos conocimientos sobre nutrición y consumir productos de mayor valor biológico. Crear nuevas fuentes de trabajo, aumentando así los ingresos familiares. Controlar las enfermedades infecciosas paralelamente a la desnutrición.

Los medios educativos son un poderoso difusor de conocimientos prácticos sobre alimentación. Difundir los modernos conocimientos sobre nutrición en un lenguaje sencillo y fácil de entender en los medios de comunicación masiva de que se dispone.

Telma Reca, Profesora en Psicología, aconseja en su libro PERSONALIDAD Y CONDUCTA DEL NIÑO que: “Para lograr que un niño obtenga buenos hábitos alimenticios es necesario establecer un horario de alimentación progresivo desde los primeros días de nacido y no apartarse de él”.¹

En general, un intervalo de tres a cuatro horas entre comidas es el más conveniente, desde el punto de vista de la nutrición y el descanso del niño y de la madre. El intervalo ha de elegirse en cada caso, dentro de estos límites, de acuerdo con las necesidades y particularidades del apetito y el organismo del niño, regularidad en el horario de la vida, en la cantidad de alimento que ingiere en cada lactada, en el crecimiento y aumento de peso, etc.

No debe haber rigidez excesiva, porque cada organismo es diferente a los demás y cada uno tiene sus necesidades en forma variada, lo que puede ocasionar si se exagera, un aumento de peso del niño siendo nocivo con el tiempo.

Para lograr que un niño se habitúe a ciertos alimentos que al principio rechaza, es necesario primero armarse de mucha paciencia y con cariño esperar que poco a poco los vaya aceptando sin presionarlo o golpearlo porque esto solo ocasionaría aversión hacia los alimentos.

Como primer paso, es necesario conocer las necesidades calóricas y alimenticias de un niño, es base fundamental para establecer la alimentación adecuada. Los requerimientos calóricos comprenden las necesidades que el organismo tiene de materiales combustibles para realizar los intercambios de transformación de la energía y para aprovechar los alimentos nutritivos en la sustitución y formación de tejidos.

¹ Reca, Telma. PERSONALIDAD Y CONDUCTA DEL NIÑO. p. 59.

Además del metabolismo base, el organismo consume energía para satisfacer la actividad muscular que marcadamente realiza el niño durante los períodos de vigilancia. No todos los alimentos ingeridos son aprovechados íntegramente, sino que una parte de ellos se excretan sin haberse utilizado. También es importante tomar en cuenta la calidad y el equilibrio de los alimentos que se consumen.

Para que el niño tenga una buena alimentación, deben intervenir los diferentes elementos nutritivos indispensables para cubrir sus diversos requerimientos como son el metabolismo, el crecimiento, etc. Para lo cual se necesitan hidratos de carbono, proteínas, grasas, sales minerales y vitaminas, es decir, la alimentación debe ser completa sin faltar ninguno de los elementos mencionados.

Una dieta correcta debe ser: suficiente, completa, equilibrada, adecuada, variada e higiénica.

SUFICIENTE: En calidad y cantidad, desde el punto de vista energético debe tener la cantidad suficientes de calorías, esto quiere decir, que la persona que realiza poca actividad, debe ingerir menos calorías y que, a mayor actividad, necesitará mayor cantidad de calorías. Se considera que un adulto normal necesita de 2000 a 3000 calorías por día.

COMPLETA: Esto significa que debe tener alimentos de todos los grupos.

EQUILIBRADA: Aproximadamente el 50% de carbohidratos, el 30% de proteínas y el 20% de grasas para tener un buen equilibrio en el consumo de los alimentos.

ADECUADA: Debe ir de acuerdo con la edad, el sexo, la constitución física, el estado fisiológico, la actividad y el clima. En caso necesario, con el estado patológico, por ejemplo: Si existe diabetes, hipertensión arterial, etc.

VARIADA: Significa que debe estar integrada por la mayor variedad de los grupos de alimentos higiénicamente preparados.

La nutrición del niño debe vigilarse desde que se encuentra en el seno materno, la madre debe aumentar un poco la ingestión calórica y consumir alimentos nutritivos, pero no debe comer por dos personas porque el aumentar de peso puede acarrearle algunos problemas al momento de el nacimiento del bebé.

Durante la lactancia, debe aumentar la ingestión de leche, carne, huevos, vegetales y frutas. La lactancia materna tiene sus ventajas sobre la lactancia artificial porque ofrece protección al niño y permite el acercamiento afectivo entre la madre y el hijo ofreciéndole seguridad, es fácil de digerir y lo protege de enfermedades dándole defensas muy necesarias durante su desarrollo.

Alan Berg en su libro ESTUDIOS SOBRE NUTRICIÓN, cita a Cicely Williams quien dice “que en la nutrición inadecuada interviene notablemente la falta de información, aunque el escaso poder adquisitivo es uno de los principales factores limitantes, muchas deficiencias de la nutrición se corregirían si la gente supiera cómo usar correctamente los recursos que tiene a su disposición”.¹

Específicamente en nuestro país, contamos con recursos naturales muy ricos en contenidos nutritivos, las condiciones ambientales y el clima en algunas partes permite la producción de éstos productos, pero por desgracia la mayoría de los mexicanos no los consumimos en las cantidades especificadas en una buena nutrición.

En muchas ocasiones se habla en los medios televisivos sobre éste problema y varias Instituciones como el DIF y la SEP son los que han tratado por medio de programas como los desayunos escolares y orientación a las madres, enseñándoles la forma de aprovechar los

¹ Williams, Cicely. Citado por Alan Berg en su libro ESTUDIOS SOBRE NUTRICIÓN. p. 99.

recursos disponibles en su comunidad, pero los resultados no han sido los esperados porque sigue habiendo malos hábitos alimenticios sobre todo en los niños.

En algunas escuelas se trata de contrarrestar éste problema, permitiendo al personal de apoyo que cocine alimentos para que los niños consuman en el desayuno escolar por una módica suma que los padres aportan.

Los esfuerzos se han dado, pero los resultados no, a veces sucede que las personas encargadas de realizar este esfuerzo no son las indicadas ya sea por la falta de conocimientos o por apatía hacia lo que se debe hacer, no hacen lo necesario para que los alimentos que van a recibir los niños sean los adecuados, sino que preparan cualquier cosa como antojitos por ser más baratos, pastas sin mucho valor nutritivo y sí con mucha grasa, que porque 'eso es lo que les gusta a los niños' y no tratan de habituarlos a comer frutas o verduras poco a poco sin pensar solo en lo que se va a desperdiciar o lo que se va a ganar con lo más barato.

Es verdad que mantener un programa bien cimentado resulta caro si es una sola Institución la que lo mantiene, como se han hecho en algunos países de escasos recursos donde existen programas Institucionales de alimentación infantil, los que proporcionan alimentos a través de escuelas, centros de salud, y otras organizaciones. Son los programas de nutrición más caros (750 millones de dólares anuales), y sin embargo hay controversia entre los conocedores de la nutrición.

Los que la defienden dicen que esto coopera a mantener vivos y saludables a grandes núcleos de niños, alivian los problemas de selección, preparación y distribución de alimentos en los hogares y salvan los obstáculos que a veces no permiten llegar a quienes están dirigidos. Opinan que éstos conducen a un mejor sistema educativo y a todo lo que esto significa para el desarrollo nacional, mejora la asistencia a las escuelas, la atención y la receptividad de los alumnos en el momento del aprendizaje, que sus beneficios se ven de inmediato sobre todo en los niños de preescolar y que el programa constituye una oportunidad para la educación nutricional.

Los que se oponen dicen que esto resulta contraproducente desde el punto de vista de la nutrición, que aunque la comida es gratuita, los gastos de administración, almacenamiento, transporte, etc. resultan una carga financiera muy pesada para los gobiernos locales, piensan que los fondos deben utilizarse de otra manera.

La Junta de Nutrición y Alimentos de la Academia Nacional de Ciencias opina que el regalarles la técnica no ayudará a resolver sus problemas ni los nuestros. Piensan que los beneficios no llegan a todos los niños de la población donde se necesita, que quizás lleguen a los que van a las escuelas, pero a los que no van no los reciben.

Crean que esto fomenta más la desnutrición entre los lactantes porque las madres que reciben la leche gratuita destetan prematuramente a sus hijos, fomenta el mercado negro de alimentos donados y afirman que la transferencia gratuita de alimentos no es por ningún concepto aceptable social ni políticamente.

Finalmente, alegan que los programas relevan a los gobiernos locales de sus responsabilidades para enfrentarse a las necesidades de la población y para formular las prioridades nacionales y satisfacerlas. Consideran que estos programas de alimento infantil tienden a crear dependencia psicológica, nutricional y política.

Así como existen opiniones encontradas entre los propios investigadores, también se dan entre los profesores activos en su práctica docente, quienes tienen años de experiencia, trabajando con toda clase de alumnos, encontrándose entre ellos a muchos con problemas de desnutrición, causada por la mala alimentación que han recibido durante su vida.

Comentan que durante ese tiempo se han realizado campañas para tratar de enseñar a los padres de familia sobre la mejor forma de alimentar a sus hijos y a los alumnos repitiéndoles a diario el beneficio que ellos tendrán al consumir alimentos sanos y no los llamados "chatarra" que aunque son sabrosos no les conviene consumirlos tan seguido, pero sin éxito.

Se les pide a los padres que procuren mandar a sus hijos desayunados a la escuela y que si le ponen un refrigerio, sean alimentos ligeros como el yogurt, fruta o refrescos naturales para que no sientan vacíos sus estómagos al salir de clases, si no desayunan, se le sugiere que los alimentos que lleven sean preparados por la madre para que sea más higiénica la preparación y no comprarlos en la calle para evitar que se enfermen del estómago y falten a la escuela por ese motivo.

Año tras año se realizan estas campañas, a veces acompañadas de algún especialista que mide, pesa y revisa a los niños para ver si tienen algún problema físico o de nutrición por medio de una cinta que se le pone alrededor del brazo.

Aunque se hace este esfuerzo, a veces con la ayuda del colectivo escolar, se ha visto que la realidad es otra, porque no se ha logrado hacer un cambio, debido a que muchas madres de familia prefieren no cambiar sus costumbres respecto a los alimentos que le dan a sus hijos, porque es la manera más cómoda para ellas, en un principio cuando los docentes intervienen, tratan de ayudar y hacen unos pequeños cambios, pero después regresan a sus malos hábitos alimenticios olvidándose del problema que existe.

Considerando que se debe a un problema educacional, es difícil arraigarlo en un solo ciclo escolar, ya que los padres no le dan la importancia que tiene este problema, no se dan cuenta del daño que les hacen a sus hijos y que este repercute en su enseñanza-aprendizaje, porque al tener este problema, no asimilan y no rinden lo suficiente para absorber los conocimientos que se les transmiten, ya que se encuentran desganados, apáticos, no participan, relegándose de los demás compañeros y si fuera poco, se ausentan seguido debido a que se enferman de gripe o del estómago por los alimentos que consumen.

Comentan que no siempre se realizan estas campañas debido a que las autoridades dicen que no cuentan con el presupuesto necesario para esto. Que todo esto afecta porque no hay continuidad en lo que se empieza creando la apatía en los responsables y en los padres

quienes vuelven a sus costumbres anteriores siendo decepcionante para los mismos profesores ver que su esfuerzo no es recompensado por ningún cambio en sus alumnos.

Opinan que ese problema existe no solo en las zonas rurales sino también en las urbanas donde existen medios económicos más aceptables y donde los alumnos tienen a su alcance una diversidad de alimentos pero que no consumen como debe ser por la falta de educación al respecto y por los malos hábitos adquiridos desde su nacimiento, dentro de su medio familiar.

Actualmente, se ha escuchado que en algunos Estados de la República se está realizando una campaña sobre la obtención de alimentos por medio de Bancos que los reciben y después los ponen al alcance de las familias pobres, pero aún no se aplica en todas partes porque para lograrlo es necesario el interés de los gobiernos estatales y municipales para que coordinados logren que los comerciantes que tiran estos alimentos los donen y puedan ser utilizados por las familias que no cuentan con recursos suficientes para adquirirlos.

Los docentes creen que es una buena opción para amortiguar la desigualdad entre las personas de bajos recursos y por qué no, también entre los que tienen malos hábitos, que a pesar de poder adquirirlos, no lo hacen. Consideran que sería de mucho beneficio que este programa llegara hasta las Instituciones Educativas, pero que se responsabilizaran de hacer llegar alimentos hasta las familias de bajos recursos que asisten a la Institución escolar, asegurándose que sus alumnos se alimenten mejor con la ayuda de actividades que refuercen el mejorar los hábitos de alimentación.

Como vemos, las diversas opiniones no varían mucho porque se coincide en que la mala alimentación repercute desfavorablemente en el proceso enseñanza-aprendizaje, que los malos hábitos deben desarraigarse poco a poco con la ayuda de los mismos padres quienes son los que la han fomentado debido a su falta de cultura en el tema, es necesario que se responsabilicen más de sus hijos y apoyen en su educación futura empezando por este tema que es muy importante para su desarrollo integral.

3. APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA

3.1. Ejecución del plan de trabajo

Después de haber realizado el cronograma de actividades planeadas, donde se tomó en cuenta a las personas participantes, el lugar donde se realizarán, el tiempo que se utilizará, los medios y recursos con que se cuentan, se procedió a la aplicación de la Alternativa, con la que se pretende aminorar el problema que persiste en alterar el proceso enseñanza-aprendizaje de los alumnos en edad preescolar como son los malos hábitos en su alimentación.

Después de haber enviado el primer citatorio a los padres de familia, llegaron un 75% de ellos siendo suficientes para realizar la reunión. Se empezó por darles las gracias por su asistencia y se les informó sobre qué trataba la reunión, pidiéndoles su apoyo para lograr el objetivo principal que es ayudar a sus hijos en los cambios de hábitos alimenticios que perjudican su salud y su aprendizaje.

La reunión se realizó dentro de la sala de cantos y juegos por el tamaño, ya que las aulas son más pequeñas. En el transcurso de la reunión hubo muchas preguntas, sobre todo de las madres que eran mayoría, viendo que tienen muy poca información sobre el tema, surgieron comentarios de lo que por lo regular se consume en sus casas de acuerdo con lo que su presupuesto les permite comprar, ya que son personas de escasos recursos.

Se llegó a un acuerdo donde pondrían todo su empeño en asistir a todas las reuniones que se hicieran para aprender algunas formas nuevas de preparar sus alimentos y procurar que los niños dejen de consumir dulces y comida chatarra en la calle y la escuela. Se acordó que los niños no llevarían este tipo de alimentos al Jardín para desayunar sino solo los que ellas les prepararen, procurando que sean lo más nutritivos posibles.

La siguiente actividad se realizó dentro del aula escolar con los alumnos del tercer grado de preescolar, propiciando que se interesaran en el tema para iniciar un nuevo friso continuando con el programa escolar. El tema fue “La alimentación” y lo primero fue saber

qué tanta información tenían sobre el tema y así poderlo ampliar un poco más, así como sobre los buenos y malos hábitos que se tienen al comer.

Como primer paso, se les cuestionó sobre lo que desayunaron, qué es lo que más les gusta comer, si van al mercado o al súper con sus mamás, qué conocen sobre los alimentos que consumen, etc. Después se colocó un pliego de papel bond en el pizarrón procurando que no se cayera y se les dijo qué es lo que se iba a hacer en él, en este caso, se trata de alimentos que ellos ya conocen y se les preguntó cómo les gustaría plasmar en el friso esa información, si con dibujos o con recortes que pueden buscar en revistas y pegarlos, la mayoría pidió dibujar y otros pidieron pegar recortes.

Después de hacerlo todo, se les cuestionó sobre qué actividades creían ellos que se pueden hacer en los días siguientes para seguir aprendiendo sobre como nos podemos alimentar mejor y por qué existen alimentos que nos nutren y otros que nos hacen daño, algunos sugirieron jugar a las comiditas y se registró en el friso, pero también hubo que pensar cómo lo iban a hacer y qué necesitaban para poder jugar, por lo que se les pidió sugerencias y algunas niñas dijeron que platos y comida, se les preguntó qué clase de comida les gustaría consumir y sugirieron que galletas, pan, dulces, etc., siendo el momento de sugerirles que también se pueden llevar diferentes tipos de frutas o verduras y hacer unas ensaladas, todos dijeron que sí y se llegó al acuerdo de que cada quien traería una fruta y el docente conseguiría lo demás.

La siguiente actividad que se sugirió fue la de buscar recetas de cocina que tuvieran diferentes tipos de alimentos, pero sobre todo que fueran nutritivos con los que se podría hacer un álbum y dárselo a sus madres para que se los prepararan y así probarlos, quedando todo esto registrado en el friso.

Al día siguiente, después de haber realizado las actividades de rutina, se retomó de nuevo el tema de la alimentación y revisando el friso se recordó que ese día se prepararía una ensalada con las frutas que cada niño traía, unos trajeron manzanas, otros plátanos, otros

naranja y otros nada, pero como lo que había era suficiente, se procedió a pelar y recortarlas, al principio se formó un desorden porque todos querían ser los primeros en recibir el material con el que iban a trabajar, siendo necesario poner orden y controlarlos pidiéndoles un poco de paciencia, cuando se logró esto, todos ayudaron a pelar y cortar los plátanos mientras el docente pelaba y cortaba las manzanas para que al final se preparara la ensalada sazonándola con jugo de limón.

Se les preguntó si les había gustado y dijeron que sí, pero que no siempre la comían en sus casas, entonces se les preguntó que si querían comerla más seguido, que ellos mismos les sugirieran a sus mamás que se las prepararan porque es un alimento que necesitan para crecer sanos y fuertes, pero que también debían comer verduras con las que se pueden hacer ensaladas muy ricas y nutritivas.

El día programado para la ponencia sobre nutrición, fue muy especial porque se invitó a los niños de otros grupos quienes asistieron llevando sus sillas al patio, donde hay más espacio para todos, quienes sentados pusieron atención en lo que iba a decir la persona que hablaría sobre la alimentación.

En un principio, la ponente habló sin micrófono pero no se escuchaba bien, lo que propició que los niños que estaban sentados atrás se pusieran a platicar, siendo necesario interrumpir para llamarles la atención, cuando se prosiguió fue posible tener su participación haciéndoles preguntas sobre el tema para saber qué tanto sabían.

Se considera que la participación de la persona que hizo la ponencia no fue la adecuada porque solo se basó en el material escrito que trajo, siendo el tema muy limitado, además después se supo que no era Nutrióloga, sino que era la encargada de coordinar las campañas que el DIF realiza sobre alimentación para los niños. Fue un error de parte del docente no haberse informado sobre la profesión de la persona que mandarían, por lo que fue necesario rectificar buscando un profesional especializado en la materia para hacerles llegar a los niños y padres la información adecuada para tener una mejor alimentación.

Como siguiente paso, se diseñaron folletos para entregar a las madres de familia, donde se les invitaba a realizar diversos tipos de menús para desayunar, merendar o cenar, considerando que los ingredientes fueran del agrado de los niños, se les pidió que los consideraran entre la elaboración de sus alimentos diarios y se les invitaba a comentar al docente su opinión sobre los resultados obtenidos, si a sus niños les gustó o no y también que se aceptaban nuevas sugerencias.

Se elaboraron carteles y frisos alusivos a la alimentación y de cómo mejorarla, se pusieron en la puerta de entrada para que estuvieran a la vista de todos los padres que asisten al Jardín, y se obtuvo como resultado que los padres que no habían asistido a la primera reunión se acercaran a preguntar para qué se habían puesto los carteles y frisos, lo que permitió tener una plática más de cerca con ellos para informarles de todo lo que se ha hecho y se planeaba realizar con su apoyo.

Unos días después se tuvo la visita de una persona que se dedica a la horticultura, se le recibió en el salón de clases dándole los buenos días, después que se presentó, se dirigió a los niños con mucha paciencia hablándoles a su altura, explicándoles lo bonito e importante que es sembrar semillas para que de ellas nazcan plantas que nos proporcionan alimentos ricos y nutritivos como son las frutas y verduras, tan necesarias en nuestra alimentación.

Les enseñó una planta de lechuga ya crecida y una que ya había sido cosechada para que se dieran cuenta de lo que esa planta iba a producir si ellos la cuidaban y la alimentaban poco a poco. También les enseñó diferentes tipos de semillas que podrían sembrar en macetas en sus casas, entre esas semillas se encontraban unas de rábano, que fueron las que se sacaron para que todos las sembraran en la tierra y macetas que anteriormente se les había pedido, el escoger semillas de rábano fue porque los rábanos son los que crecen más rápido, eso informó el horticultor.

Todos los niños muy entusiasmados salieron al patio con él para iniciar la plantación de las semillas en el lugar que previamente se había escogido para esta actividad, llenaron las

macetas con tierra negra y haciendo un hoyo con sus dedos, metieron las semillas tapándolas con tierra, las regaron y las dejaron en el sol, tomando en cuenta las indicaciones del horticultor con mucha atención.

Todos los días las regaban un poco y cuando vieron que empezaron a surgir las nuevas plantas, fue todo un acontecimiento dentro del Jardín porque invitaron a sus compañeros de otros salones para que vieran los resultados de lo que ellos habían hecho con sus cuidados y perseverancia, explicándoles cómo lo habían hecho, sintiéndose muy orgullosos de su trabajo.

Cuando se cosecharon los rábanos que se lograron, se les habló sobre su uso en la comida, se lavaron muy bien y se les dio a probar y como no acostumbran comerlo, no les gustó porque dijeron que picaba, que ni siquiera lo conocían hasta ese momento en que lo vieron.

Se les preguntó qué habían hecho sus mamás con las semillas que se llevaron a sus casas y solo unos cuantos dijeron que las sembraron. Para reforzar esto, se les mandó una invitación a las madres de familia para una clase de horticultura, a la que solo asistieron la mitad de ellas, siendo suficientes para iniciarla.

Se les presentó al horticultor quien las cuestionó sobre las semillas que los niños habían llevado y solo dijeron que no habían podido sembrarlas porque no tenían espacio, otras que no tenían tiempo y otras porque no sabían cómo hacerlo o que no tenía buena mano para las plantas y que por eso no las sembraban.

Se les recordó la importancia que en un futuro tendrá el saber todo esto porque debido a la situación que estamos viviendo será necesario algún día volver a sembrar nuestros alimentos que vayamos a consumir y qué mejor que enseñar a nuestros hijos con nuestro ejemplo, motivándolas a no dejarse arrastrar por la flojera, interesar a los niños en cosas sanas como es esta actividad que les pueden dar muchas satisfacciones y sobre todo alimentación a ellos y a sus futuros hijos.

Así como a los niños, se les enseñó lo fácil que es sembrar una semilla en una maceta, y qué deben de hacer para pasarla al suelo o a otra maceta más grande donde tenga suficiente tierra y espacio para crecer y que con los cuidados necesarios, abono, agua y sol, obtendrán frutas o verduras sanas para ellas y sus familia.

Otra actividad que se realizó fue el darles clases de cocina a las madres que lo desearan, se programaron las fechas y hora entre todas con grupos de cinco personas, donde ellas mismas proporcionarían los materiales necesarios para la preparación de los menús que se les habían sugerido en los folletos que se les dieron anteriormente.

El lugar donde se realizaron estas clases fueron en la cocina del Jardín, una hora antes de la salida para que no fuera tan difícil para ellas y que pudieran asistir, esta actividad se realizó una vez por semana durante dos meses.

Como última actividad, se realizó la proyección en video para los niños donde se cuenta la historia de un niño que no se alimentaba adecuadamente, cómo esto hizo que se enfermara y dejara de asistir a la escuela atrasándose en su enseñanza-aprendizaje, después cuando regresó a la escuela, se dio cuenta que habían pasado cosas muy interesantes y que se las había perdido porque estaba enfermo.

Se dio cuenta que sin el apoyo y cuidados de su mamá, no se hubiera curado y aún estaría enfermo sin poder regresar a la escuela, que alimentándose mejor y siendo más obediente, ya no se perdería cosas tan interesantes e importantes como el jugar con sus compañeros y aprender cosas nuevas todos los días.

Todos los niños estuvieron muy atentos viendo la película, lo que los motivó a hacer preguntas, contestándoselas rápidamente para que no se distrajeran. Al terminar la proyección, se les preguntó sobre lo que había pasado con el niño y contestaron bien, que se había enfermado porque era muy desobediente y no comía bien y por eso ya no iba a la

escuela, pero que se curó con los cuidados de su mamá y obedeciéndola al comer bien, ya pudo volver a la escuela para estudiar y jugar con sus amigos.

Es importante mencionar que se contó con el apoyo de la Directora, quien también se interesa en que los alumnos que asisten al Jardín, tengan una buena alimentación porque son el producto que se maneja a diario y es necesario que haya una buena asistencia para lograr los objetivos programados, también se contó con el apoyo de las otras docentes y de las trabajadoras manuales quienes apoyaron con las madres de familia y los niños en el transcurso de las actividades realizadas.

Todos los materiales que se utilizaron los proporcionó la escuela y los padres de familia cuando se les pidió. El tiempo requerido fue desde una hora a hora y media, dependiendo de cada actividad, desde un día hasta ocho semanas para lograr la aplicación de todas las actividades planeadas, sumando todo este tiempo, se completaron dos meses que fue lo que tardó la aplicación de la Alternativa.

Todo esto se realizó en las instalaciones del Jardín de niños para una mayor comodidad. Es necesario mencionar la importancia de realizar este tipo de actividades durante el transcurso de cada ciclo escolar, para que el tiempo en que se aplique sea más productivo, que se tome en cuenta como una parte importante en el Programa de Preescolar para un mejor beneficio en el desarrollo integral del niño.

Es verdad que la alimentación y los cuidados en la higiene y salud ya forman parte del Programa, pero también es cierto que no se les da la importancia que realmente tienen, solo se ven muy superficialmente, por lo que los niños lo olvidan muy fácilmente y sobre todo los padres a quienes no se les llama para darles información necesaria sobre cómo pueden ellos apoyar en todas las actividades que se realizan dentro del Jardín, continuando muchas veces ignorantes de lo que pasa con sus hijos y el por qué los niños no aprenden con la rapidez que debieran.

3.2. Evaluación de la alternativa

Después de haber realizado la aplicación de la Alternativa de Acción Docente en el tiempo programado, se considera que: El logro principal fue que los padres y madres de familia en común acuerdo con el docente, dieron su apoyo en el cambio de alimentos que habitualmente consumían los niños por otros con mejor valor nutritivo, constatándolo mediante observaciones diarias.

Los niños desayunaban bien en sus casas y solo llevaban a la escuela jugos naturales, fruta, yogurt, agua natural o algo que sus mamás les preparaban en sus casas, para compartir el momento de descanso con sus compañeros, logrando que los aceptaran y consumieran sin necesidad de insistirles en que eso es lo que deben comer.

Aumentó la asistencia, bajando el nivel de niños enfermos de gripe o enfermedades intestinales, que surgían al consumir alimentos en la calle lo cual ocurría con frecuencia, al no comer nada entre comidas, se logró que los niños llegaran a sus casas con hambre y así consumían lo que sus mamás les preparaban.

Los carteles que se pusieron durante el tiempo señalado en la entrada a la escuela, tuvieron mucha aceptación entre los padres de familia, así como los folletos que se les dieron por ser algo nuevo y útil para ellos, pudiendo hacer con esto una variación en los alimentos que por lo regular consumían en sus casas.

Los niños esperaron pacientemente que creciera la planta que sembraron, cuidándola para que no muriera. Se piensa que al hacer esto aprendieron que es importante cuidar las plantas y a los productos que dan porque es algo que ellos pueden aprovechar.

En un principio, algunos niños se resistían al cambio, pero poco a poco fueron aceptándolo y a consumir los alimentos con agrado a la hora del descanso, realizando las

actividades de limpieza para comer, después de ir al baño o después de haber jugado en el patio.

Se considera que todo lo realizado estimuló a los niños y a sus padres, porque vieron el cambio logrado en sus hijos, motivándolos a seguir intentando el cambio en toda su familia y tratando de lograr que su presupuesto les alcance no desviándose de lo propuesto.

Se calcula que el apoyo y participación de los padres aumentó en un 80% logrando que los niños falten menos debido a los cuidados en su alimento y persona. La participación de los niños aumentó a un 75% comparándola con otras fechas.

Aunque se vieron muchos avances, se considera que el tiempo de la aplicación fue muy poco, porque esto debe ser aplicado durante todo el ciclo escolar, se avanzaría mucho más en otros aspectos que también son importantes y que no se toman en cuenta, ya que los niños solo están esperando a que los adultos les enseñen a manejar bien las herramientas necesarias para su desarrollo físico y mental, no deben dejarlos en la ignorancia y apatía por no ser personas responsables de sus acciones y forma de vida.

CONCLUSIONES

Se concluye éste proyecto reflexionando sobre la problemática que más influye sobre el desarrollo integral del individuo. Está comprobado que es un problema mundial y que existe más en los países en vías de desarrollo económico y social, pues no permite al individuo desarrollar al máximo sus capacidades intelectuales si no supera las físicas por las deficiencias de una alimentación inadecuada.

México es un país con este tipo de problemas y se ve en el desarrollo tan deficiente de la mayoría de los sectores de nuestra sociedad así como en las dificultades que trae consigo la capacidad de aprendizaje de nuestras futuras generaciones debido a la falta de educación e ignorancia en el aspecto más importante de su desarrollo: LA ALIMENTACIÓN.

Generalmente, el mexicano se “llena” pero no se alimenta adecuadamente, produciendo en el cuerpo un vacío de nutrientes que a la larga lo perjudica y aún más si ese vacío lo trae desde antes de nacer.

En el terreno de la alimentación, es necesario que los padres quienes son los que proporcionan los alimentos, estén bien informados y sepan controlar, dosificar y seleccionar los alimentos de sus hijos.

La excesiva difusión de alimentos no naturales, produce su consumo sobre todo en los niños, ya que los padres algunas veces se los dan para que ya no los molesten porque quieren dormir o ver televisión más tiempo, o lo que es peor fomentan el consumo de estos alimentos, dando como resultado una desnutrición sin darse cuenta, porque ésta es silenciosa.

El problema de la alimentación estriba en saber identificar cuales son los productos que debe consumir cada individuo en las distintas etapas de su ciclo biológico. Así tenemos que el género humano en cada una de sus fases vitales (niñez, adolescencia, juventud, etc.), debe

proporcionarse diferentes nutrientes, ya que de acuerdo a las etapas de desarrollo y las actividades que desempeña, requiere mayor o menor cantidad.

El niño de preescolar requiere de mayores nutrientes, porque de acuerdo a su edad, realiza una serie de actividades físicas y mentales para las cuales utiliza mayor energía, siendo necesario que los padres consideren la importancia de los alimentos que deben consumir ¡AHORA!, porque quizás después sea demasiado tarde.

Con esto se llega a la conclusión de que las causas que promueven los malos hábitos alimenticios son: POBREZA, IGNORANCIA, PATRONES CULTURALES, FLOJERA, IRRESPONSABILIDAD, DESINFORMACIÓN Y FALTA DE EDUCACIÓN SOBRE EL TEMA.

ANEXOS

GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA IDENTIFICAR
LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS
DE LOS ALUMNOS

ANEXO 1

JARDIN DE NIÑOS GUADALUPE TRUJILLO CASTILLO
COLONIA RENOVACIÓN
CD. DEL CARMEN, CAMPECHE

Nombre _____

Grado _____

Grupo _____

Edad _____

I.- HÁBITOS ALIMENTICIOS

a) Antes de clase _____

b) En el descanso _____

c) Después de clase _____

II.- ALIMENTOS CONSUMIDOS

a) Antes de clase _____

b) En el descanso _____

c) Después de clase _____

III.- VERIFICAR TIPOS DE ALIMENTOS

a) Preparados por la madre _____

b) Comprados _____

c) Otros _____

CUESTIONARIO PARA PADRES O TUTORES

ANEXO 2

JARDÍN DE NIÑOS GUADALUPE TRUJILLO CASTILLO
COLONIA RENOVACIÓN
CD. DEL CARMEN, CAMPECHE

OBJETIVO.- IDENTIFICAR LAS CAUSAS DE LA MALA ALIMENTACIÓN QUE EXISTE EN LOS ALUMNOS DEL TERCER GRADO GRUPO "A".

INSTRUCCIONES.- CONTESTAR LAS PREGUNTAS QUE SE LE INDICAN:

I.- DATOS GENERALES

Nombre _____ Edad _____ Sexo _____

Domicilio _____

Parentesco _____ Escolaridad _____ No. de hijos _____

Edo. Civil _____

II.- NIVEL SOCIO-ECONÓMICO

Ingreso promedio mensual _____ Puesto que ocupa _____

Dirección del trabajo _____

MARCAR CON UNA (X) EL TIPO QUE LE CORRESPONDA:

El lugar donde vive es:

Propiedad () Renta () Otros ()
Especifique _____

La construcción es de:

Block () Madera () Cartón () Lámina () Otros ()

Servicios con los que cuenta:

Agua () Luz () Teléfono () Telecable () Otros ()

Especifique _____

Aparatos eléctricos con los que cuenta:

Televisión () Estéreo () Radio () Refrigerador ()

Licuada () Plancha () Ventilador () Otros ()

Especifique _____

III.- HABITOS DE ALIMENTACIÓN

Encerrar en un circulo ¿Cuáles de estos alimentos consume en la semana?

Leche Huevos Carnes: (Res Pollo Pescado) Frutas Verduras

Frijoles Arroz Lentejas Jamón Pan Tortillas Otros

Especifique _____

¿Cuáles consume más frecuentemente?

Leche Huevos Carnes: (Res Pollo Pescado) Frutas Verduras

Frijoles Arroz Lentejas Jamón Pan Tortillas Otros

Especifique _____

¿Cuáles son los que menos consumen y por qué?

ESPECIFIQUE _____

IV.- SALUD

¿A qué tipo de servicios médicos tiene acceso su familia?

ISSSTE () Seguro Social () PEMEX () Particular () Otros ()

Especifique _____

PLAN DE DIAGNÓSTICO

QUÉ	Investigar de que forma repercute la mala alimentación en el aprendizaje, sus causas y la forma en que se puede aliviar un poco este mal actualmente.	
CÓMO	Revisión de documentos y bibliografías	Entrevistas
DÓNDE	Bibliotecas	Madres de familia
QUIENES	Individualmente	Individualmente
CON QUÉ	Cuaderno de notas	Cuestionario para padres
CUANDO	Mes de mayo de 2000	Mes de mayo de 2000

CUADRO COMPARATIVO DEL DIAGNÓSTICO

No.	NIVEL SOCIOECONOMICO					NIVEL EDUCATIVO				HÁBITOS ALIMENTICIOS				SALUD	
	Alto	Medio	Bajo	Si	No	Bajo	Medio	Ms	S	MB	B	R	Def	B	Def.
1			X		X	X							X		X
2		X		X				X				X		X	
3			X		X	X							X	X	
4			X		X		X					X		X	
5			X		X		X						X	X	
6		X		X			X					X		X	
7		X		X			X					X		X	
8			X		X	X							X		X
9		X		X			X					X		X	
10		X		X				X				X		X	
11			X		X	X							X		X
12			X		X	X							X		X
13			X		X	X							X		X
14			X		X		X						X	X	
15			X		X	X							X		X
16			X		X	X							X		X
17		X		X				X			X			X	
18		X		X			X						X	X	
19		X		X				X		X				X	
20		X		X				X				X		X	
21		X		X			X					X		X	
22		X		X				X			X			X	
23		X		X				X				X		X	
24		X		X				X				X		X	
25			X		X		X						X	X	
26			X		X	X							X		X
27			X		X	X							X		X
28			X		X		X						X	X	

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

PARAMETRO	MES	ANGELA	ADRIAN
Práctica	MAYO		18 a las 13 hrs. En escuela Secundaria CETMAR
Práctica	MAYO	26 a las 11 hrs. 30 a las 11 hrs.	
Práctica	JUNIO	2 a las 11 hrs. 4 a las 11 hrs. 6 a las 11 hrs.	
Observación	MAYO	18 a las 13 hrs.	
Observación	MAYO		26 a las 11 hrs. 30 a las 11 hrs.
Observación	JUNIO		2 a las 11 hrs. 4 a las 11 hrs. 6 a las 11 hrs.

DIARIO DE CAMPO

LA MALA ALIMENTACIÓN EN EDAD PREESCOLAR

JARDÍN DE NIÑOS GUADALUPE TRUJILLO CASTILLO

TURNO MATUTINO 3° "A"

Ángela Guadalupe Canto de Gante

26 de mayo al 6 de Junio

DÍA 26 de Mayo, a las 11 hrs.

Hoy se inició un nuevo friso sobre el tema de la alimentación, se les habló a los niños sobre el tema brevemente para pasar a la elaboración del mismo, se mostraron muy interesados y todos querían participar a mismo tiempo, se les pidió que lo hicieran por turnos y así estuvo mejor. Al terminar de contestarles a los que preguntaban se les pidió que pasaran al pizarrón para que cada uno plasmara con dibujos los alimentos que ellos conocen, algunos si lo hicieron y otros pidieron buscar figuras para recortar y para pegarlas, permitiéndoselo para así lograr una variedad en la actividad realizada. Los niños tuvieron un momento de distracción al escucharse gritos en la calle por un incidente, costando un poco de trabajo lograr su atención de nuevo.

DÍA 30 de Mayo, a las 11 hrs.

Hoy les gustó mucho a los niños las actividades que se realizaron, ya que se trató de la preparación de algunos alimentos. Es una actividad que les gusta mucho pero al empezar a realizarla todos se amontonaron sin control ya que querían que se les entregara el material a cada uno al mismo tiempo y a pesar de que se les pidió que esperaran su turno no hacían caso, viendo la necesidad de organizarlos nuevamente.

DÍA 2 de Junio, a las 11 hrs.

Hoy fue un día especial, ya que los niños tuvieron la visita de una promotora del DIF para explicarles la importancia de alimentarse adecuadamente, fue un poco difícil lograr su atención en algunos momentos ya que se distraen fácilmente pero al lograrlo participaron contestando las preguntas que se les hicieron.

DÍA 4 de Junio, a las 11 hrs.

Hoy se tuvo la visita de una persona que se dedica a la horticultura quien tuvo la amabilidad de platicar con los niños y explicar los procedimientos que hay para sembrar semillas de frutas y verduras. Se les recalcó lo importante que es aprender a hacerlo para que el día que ellos lo hagan en sus casas logren un producto sano y nutritivo. Fue muy importante el que les haya mostrado una plantita de lechuga para observarla y que se den cuenta de cómo será la que ellos siembren después de un determinado tiempo. Todos

sembraron las semillas de rábanos en macetas y las acomodaron afuera del salón para que recibieran la luz del sol comprometiéndose a regarlas y cuidarlas.

DÍA 6 de Junio, a las 11 hrs.

Hoy se realizó la reunión con las madres de familia y se inició la plática sobre el tema de la alimentación, pidiéndoles su apoyo para lograr a buen fin los objetivos propuestos. Todas estuvieron muy atentas a lo que se les comunicaba y algunas preguntaron como se podría lograr este apoyo y se empezó por darles copias de diversos menús de desayunos y meriendas que se les pueden preparar a los niños. Se les recalcó que es muy importante que manden desayunados a sus hijos a la escuela y si esto no es posible porque los niños no tienen hambre, que les pongan en sus loncheras frutas, yogurt, jugos naturales, cereales, etc., que no les pongan comida chatarra como las papas, galletas, juguitos o alimentos comprados en la calle para prevenir enfermedades intestinales que son frecuentes en ellos. Se realizó la preparación de un menú completo, repartiéndolo entre todas para que lo prueben y vean lo rico y nutritivo que es, así como lo fácil y económico que sería el no gastar en comida que no los alimenta. Se les pidió ayudar a reforzar la enseñanza que se les da a los niños dentro del aula para que no se pierda el interés en ellos. Se llegó al acuerdo de que no se les permitirían a las niños llevar comida poco nutritiva, solo los alimentos antes mencionados.

REGISTRO DE OBSERVACIONES # 1

LA MALA ALIMENTACIÓN EN EDAD PREESCOLAR

JARDÍN DE NIÑOS GUADALUPE TRUJILLO CASTILLO

TURNO MATUTINO 3º GRADO GRUPO "A"

DOCENTE: Angela Guadalupe Canto de Gante

OBSERVADOR: Adrián Quesada Sandoval

26 de Mayo a las 11 hrs.

INDICADORES:

Etiológicos	Técnico pedagógicos	Aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"> • Comportamiento y actitudes del maestro: Expresiones, alegría, furia... • Presencia del maestro: Higiene, postura... • Relación Maestro-Alumno.. • Relación Alumno-Alumno.. • Comportamiento General del grupo... 	<ul style="list-style-type: none"> • Material didáctico. • Estratégicas didácticas. • Selección adecuada del método o técnica didáctica al tema de estudio. • Lenguaje empleado. • Retro alimentación. • Forma de propiciar la participación. • Preparación de la clase. • Aclaración de dudas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verificación del aprendizaje. • Sondeo con preguntas. • Explicación del tema expuesto.

OBSERVACIÓN:

El día de hoy se inició la aplicación del proyecto de innovación tomando como punto de partida el tema: LA ALIMENTACIÓN. El docente pide la atención de sus alumnos para explicarles de que se trata lo que van a hacer, empieza con una breve plática sobre el tema. Todos se muestran interesados guardando silencio al hablar la maestra, haciéndoles preguntas y ellos contestan pero todos quieren hablar al mismo tiempo y les pide que el que quiera hablar levante la mano y así lo hacen. Al terminar les pide que pasen al pizarrón en donde se encuentra un friso para que ellos plasmen sus dibujos y recortes sobre los alimentos que conocen y les gustan, todos participan. El docente viste con ropa cómoda, limpia, se muestra un poco nervioso por la presencia del observador, ríe constantemente con los alumnos quienes se le acercan con mucha confianza para hacerle preguntas sobre lo que van a dibujar, algunos piden recortar las figuras y se los permite. La relación entre los alumnos es de camaradería y les gusta platicar mucho, escuchándose mucho ruido, se les pide silencio para poder continuar, hay momentos en que la maestra pierde el control del grupo porque se distraen al escuchar algo que llama su atención en la calle pues el salón de clases se encuentra a la orilla de ella dando las ventanas hacia fuera. El material didáctico es de desuso con todo lo necesario para el friso. El método es el adecuado y la técnica la necesaria para lograr el interés de los niños hacia el tema que se está viendo.

REGISTRO DE OBSERVACIONES # 2

LA MALA ALIMENTACIÓN EN EDAD PREESCOLAR

JARDÍN DE NIÑOS GUADALUPE TRUJILLO CASTILLO

TURNO MATUTINO 3º GRADO GRUPO "A"

DOCENTE: Ángela Guadalupe Canto de Gante

OBSERVADOR: Adrián Quesada Sandoval

30 de Mayo a las 11 hrs.

INDICADORES:

Etiológicos	Técnico pedagógicos	Aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"> • Comportamiento y actitudes del maestro: Expresiones, alegría, furia... • Presencia del maestro: Higiene, postura... • Relación Maestro-Alumno.. • Relación Alumno-Alumno.. • Comportamiento General del grupo... 	<ul style="list-style-type: none"> • Material didáctico. • Estratégias didácticas. • Selección adecuada del método o técnica didáctica al tema de estudio. • Lenguaje empleado. • Retro alimentación. • Forma de propiciar la participación. • Preparación de la clase. • Aclaración de dudas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verificación del aprendizaje. • Sondeo con preguntas. • Explicación del tema expuesto.

OBSERVACIÓN:

El docente explica brevemente el tema que están tratando, es muy amable con los niños y al empezar la actividad éstos muestran muchísimo interés pero todos quieren ser los primeros en obtener el material con que van a trabajar perdiendo la maestra el control del grupo, le falta un poco de autoridad al dirigirse a ellos. Su presencia está bien, demuestra higiene, la relación que existe entre sus alumnos es buena, se acercan a ella con confianza y trabajan de acuerdo con sus intereses después de conseguir lo que quieren, siendo esta vez el material de trabajo. La relación alumno-alumno es buena, ya que en pocas ocasiones se observó que pelearan, son compartidos con las cosas que hay dentro del salón pues saben que son de todos, se ayudan unos a otros en sus trabajos y cuando alguno no entiende bien siempre hay uno que se lo explica. El comportamiento en general del grupo es bueno ya que participan y se integran en grupos cuando la actividad así lo requiere, en las actividades utilizan el material que ellos prefieren, limitándose al que tienen dentro del salón.

REGISTRO DE OBSERVACIONES # 3

LA MALA ALIMENTACIÓN EN EDAD PREESCOLAR

JARDÍN DE NIÑOS GUADALUPE TRUJILLO CASTILLO

TURNO MATUTINO 3º GRADO GRUPO "A"

DOCENTE: Angela Guadalupe Canto de Gante

OBSERVADOR: Adrián Quesada Sandoval

2 de Junio a las 11 hrs.

INDICADORES:

Etiológicos	Técnico pedagógicos	Aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"> • Comportamiento y actitudes del maestro: Expresiones, alegría, furia... • Presencia del maestro: Higiene, postura... • Relación Maestro-Alumno.. • Relación Alumno-Alumno.. • Comportamiento General del grupo... 	<ul style="list-style-type: none"> • Material didáctico. • Estratégicas didácticas. • Selección adecuada del método o técnica didáctica al tema de estudio. • Lenguaje empleado. • Retro alimentación. • Forma de propiciar la participación. • Preparación de la clase. • Aclaración de dudas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verificación del aprendizaje. • Sondeo con preguntas. • Explicación del tema expuesto.

OBSERVACIÓN:

Hoy hubo poco interés por parte de los niños al principio, ya que casi no se le escuchaba la voz a la promotora del DIF quien vino a darle una plática sobre alimentación a los niños. Fue necesario la intervención de la maestra para que guardaran silencio y centrarlos en el tema. La expositora no daba más detalles sobre el tema ni les pedía la participación a los niños, fue necesario la intervención de la maestra de nuevo para hacerlos participar por medio de preguntas sobre los alimentos que se les mostraban en las láminas. La técnica de la exposición de las láminas estuvo bien, ya que los dibujos eran grandes y visibles para todos los niños, pero la expositora hablaba y hablaba sin importarle si los niños atendían o no y usaba términos que quizás los niños no entendían, siendo necesario explicárselos. Hubo un momento en que fue necesario colocarle un micrófono porque no se escuchaba bien. Al cuestionar a los niños la mayoría contestaba a las preguntas sobre el tema, al finalizar hubo aplausos para la expositora por parte de los niños y maestras.

REGISTRO DE OBSERVACIONES # 4

LA MALA ALIMENTACIÓN EN EDAD PREESCOLAR

JARDÍN DE NIÑOS GUADALUPE TRUJILLO CASTILLO

TURNO MATUTINO 3° GRADO GRUPO "A"

DOCENTE: Angela Guadalupe Canto de Gante

OBSERVADOR: Adrián Quesada Sandoval

4 de Junio a las 11 hrs.

INDICADORES:

Etiológicos	Técnico pedagógicos	Aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"> • Comportamiento y actitudes del maestro: Expresiones, alegría, furia... • Presencia del maestro: Higiene, postura... • Relación Maestro-Alumno.. • Relación Alumno-Alumno.. • Comportamiento General del grupo... 	<ul style="list-style-type: none"> • Material didáctico. • Estratégicas didácticas. • Selección adecuada del método o técnica didáctica al tema de estudio. • Lenguaje empleado. • Retro alimentación. • Forma de propiciar la participación. • Preparación de la clase. • Aclaración de dudas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verificación del aprendizaje. • Sondeo con preguntas. • Explicación del tema expuesto.

OBSERVACIÓN:

Se hacen las presentaciones entre los niños y el horticultor. Éste les explica por medio de laminas de qué trata lo que van a ver, diciéndoles lo importante que es aprender a sembrar y cosechar las verduras y frutas con las que nos alimentamos. Surgen comentarios de los niños sobre las que a ellos les gustan. El horticultor les enseñó una planta de lechuga ya sembrada para que todos ellos la fueran observando de cerca, uno de los niños se interesó en la forma en que se siembra y les explicó la forma en que se hace, la mayoría estuvieron muy interesados en aprender la forma de sembrar queriendo de inmediato realizar la actividad, salieron todos al patio con las macetas que trajeron y se pusieron a sembrar de acuerdo a las indicaciones dadas, siendo necesario ayudarlos. El horticultor mostró higiene en el vestir así como seguridad al hablar sobre el tema que explicaba. Hubo bastante control en el grupo, el material, la estrategia didáctica y la técnica fueron las necesarias, el lenguaje fue apropiado y adecuado a los niños, se les aclararon sus dudas y se notaba satisfacción en los niños al término de la actividad.

REGISTRO DE OBSERVACIONES # 5

LA MALA ALIMENTACIÓN EN EDAD PREESCOLAR

JARDÍN DE NIÑOS GUADALUPE TRUJILLO CASTILLO

TURNO MATUTINO 3° GRADO GRUPO "A"

DOCENTE: Angela Guadalupe Canto de Gante

OBSERVADOR: Adrián Quesada Sandoval

6 de Junio a las 11 hrs.

INDICADORES:

Etiológicos	Técnico pedagógicos	Aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"> • Comportamiento y actitudes del maestro: Expresiones, alegría, furia... • Presencia del maestro: Higiene, postura... • Relación Maestro-Alumno.. • Relación Alumno-Alumno.. • Comportamiento General del grupo... 	<ul style="list-style-type: none"> • Material didáctico. • Estratégias didácticas. • Selección adecuada del método o técnica didáctica al tema de estudio. • Lenguaje empleado. • Retro alimentación. • Forma de propiciar la participación. • Preparación de la clase. • Aclaración de dudas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verificación del aprendizaje. • Sondeo con preguntas. • Explicación del tema expuesto.

OBSERVACIÓN:

Al llegar las madres de familia, la docente se mostraba muy amable, dándoles indicaciones sobre el lugar que podían tomar para esperar a que empezara la clase. Actuaba un poco nerviosa, sonriendo siempre con ellas. Su vestimenta era cómoda, limpia, su postura correcta. Se iniciaron las presentaciones y la exposición del tema, se les presentaron carteles, láminas, diversos menús de desayunos y meriendas para sus hijos y se les pidió su apoyo para lograr un cambio positivo en la alimentación de sus hijos. Se realizó una demostración sobre cómo preparar uno de los menús dándoles a probar los productos para saber su opinión. La relación entre madres es de cordialidad y son muy atentas con la maestra, le preguntaban cómo podían apoyarla en el cambio que se necesita para habituar a sus hijos a otro tipo de alimentos más nutritivos. Se llegó a un acuerdo general de no permitir que los niños lleven comida chatarra a la escuela, que vayan desayunados para el logro de lo propuesto. El material fue el adecuado, el método y la técnica la necesaria, el lenguaje fue de acuerdo a las personas que asistieron, la maestra preparó bien su clase y con el material se aclararon dudas a quienes las tuvieron.

LOS NUTRIENTES QUE NECESITA EL NIÑO

CUADRO INFORMATIVO

PROTEÍNAS: Regeneran y reparan tejidos, contribuyen al crecimiento y controlan funciones vitales. Las contienen la leche y sus derivados, carnes, aves, huevos, pescados y mariscos.

CARBOHIDRATOS: (Fécula y azúcares). Son fuente de energía y de calor, los alimentos que los contienen son: cereales, leguminosas, lentejas, frijoles, elotes, tortillas, papas y otros tubérculos comestibles.

GRASAS: Proporcionan la capa protectora que envuelve al cuerpo, conserva el calor de éste, dan energía y son la reserva que guarda el organismo para etapas de escasez, se encuentra en la mantequilla, margarina, aceites comestibles, nueces de todos tipos, cacahuates, mayonesa, partes gordas de carnes y aves, algunos pescados (esmedregal, bacalao), manteca de cerdo y vegetal, cremas de todo tipo.

VITAMINAS (Solubles en grasas)

VITAMINA A: (Retinol y /o Beta Caroteno) Indispensable para el desarrollo de los huesos, ayuda a mantener saludables la piel y las membranas mucosas. El Beta Caroteno es antioxidante, lo que significa que protege de los efectos de la contaminación, se encuentra en los frutos cítricos, en vegetales de color verde oscuro, amarillo o anaranjado, en la leche entera, el hígado, la yema de huevo, mantequilla y margarina.

VITAMINA D: Estimula la formación de los huesos y dientes, contribuye a la absorción del calcio, se encuentra en la leche entera y descremada, cereales enriquecidos, hígado, yema de huevo, mantequilla y margarina.

VITAMINA E: Es antioxidante y protectora de la vitamina A y de algunas grasas, mantiene el nivel normal de glóbulos rojos en la sangre, se encuentra en los granos integrales, en el germen de trigo, en nueces y aceites vegetales.

VITAMINAS (Solubles en agua).

TIAMINA B1: Ayuda al metabolismo de los carbohidratos y a la producción de energía, es necesaria para la función normal de los nervios, se encuentra en granos enriquecidos integrales, pan, cereales, legumbres, carnes magras, aves, pescados, hígado.

RIBOFLAMINA B2: Ayuda en la producción de energía y de glóbulos rojos, es necesaria en muchas funciones metabólicas, se encuentra en lácteos, granos y cereales integrales, vegetales de hojas verdes, hígado, carnes, grasas, huevos.

NIACINA: Ayuda a aprovechar la energía de los carbohidratos y otros nutrientes, contribuye a mantener la piel sana, se encuentra en los granos enteros, pan, cereales enriquecidos, carnes, hígado y huevos.

ACIDO PATOTENICO B5: Ayuda a la energía contenida en los alimentos y es necesario para el procesamiento químico de muchos nutrientes, se encuentra en las carnes magras, pescados, cereales de grano entero, frutas y leguminosa.

VITAMINA B6: Necesaria para el metabolismo de las proteínas y el buen funcionamiento del sistema nervioso, en la producción de hormonas y glóbulos rojos, se encuentra en los plátanos, pan y cereales integrales, pollo, pescado, aguacate y nueces.

VITAMINA B12: Esencial para el crecimiento normal y la producción de glóbulos rojos, ayuda a mantener saludable el sistema nervioso, se encuentra en las carnes, pollo, pescado, lácteos, huevos, hígado, sólo se encuentra en alimentos de origen animal.

ACIDO FÓLICO: Esencial para la formación de glóbulos rojos y el aprovechamiento de las proteínas que se consumen, se encuentra en frutas, sobre todo en las cítricas, hígado, germen de trigo, vegetales de hojas verdes.

BIOTINA: Ayuda a aprovechar otros nutrientes, se encuentra en la legumbres, nueces, hígado y huevo.

VITAMINA C: Esencial para la formación de tejidos conectores, huesos y dientes. Ayuda en el aprovechamiento de otros nutrientes y actúa como antioxidante. Se encuentra en las frutas cítricas, melones, fresas, papas, brócoli y vegetales de hojas verde oscuro.

MINERALES BÁSICOS

CALCIO: Forma huesos y dientes fuertes, estimula la coagulación de la sangre en las heridas y es necesaria para la actividad normal de músculos nerviosos, se encuentra en lácteos de todo tipo, pescados que ponen huevos comestibles (lisa) y vegetales de hojas verdes.

FÓSFORO: Junto con el calcio forma huesos y dientes, regula la liberación de energía a partir de los alimentos, se encuentra en carnes magras, lácteos, pescados, huevos y aves.

HIERRO: Básico para la hemoglobina que es la parte de la sangre que transporta el oxígeno a todo el cuerpo, se encuentra en carnes magras, hígado, aves, pescado, granos y cereales integrales, legumbres y vegetales.

MAGNESIO: Necesario para la actividad normal de músculos y nervios, participa en el metabolismo de energía y el material genético ADN, se encuentra en vegetales de hojas verdes, legumbres, cereales integrales, nueces, semillas, pescados y mariscos.

POTASIO: Mantiene la normalidad de la frecuencia cardíaca, regula el equilibrio del agua en el cuerpo, controla los impulsos nerviosos y la contracción de los músculos, se encuentra en las frutas, sobre todo en las naranjas, plátanos, tomates, cereales, vegetales de hojas verdes y leguminosas, especialmente las lentejas.

YODO: Ayuda a regular el crecimiento y el desarrollo, así como el metabolismo, se encuentra en la sal yodatada, lácteos, pescados y mariscos.

ZINC: Esencial para el crecimiento y desarrollo adecuados, se encuentra en las leguminosas, carnes, huevos, aves, cereales integrales, pescados y mariscos.

MINERALES COMPLEMENTARIOS.

COBRE, MANGANESO, SELENIO, CROMO Y MOLIBDENO: Intervienen en muchas funciones del organismo, en el metabolismo y en la producción de enzimas, se encuentra en los cereales, legumbres, vegetales verdes, carnes, aves, lácteos, pescados y mariscos.

TODOS SON IMPORTANTES, QUE TAN SOLO CON UNA PEQUEÑA CANTIDAD DE ELLOS, EL CUERPO FUNCIONA PERFECTAMENTE.

**SUGERENCIAS DE MENÚ
PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR
(DE 5 A 6 AÑOS)**

Desayuno:

- ❖ 1 vaso de leche
- ❖ Huevo a la mexicana
- ❖ 1 tortilla
- ❖ ½ taza de frijol

-
- ❖ Jugo de naranja
 - ❖ 1 tortilla
 - ❖ Queso a la mexicana

-
- ❖ 1 taza de jugo de zanahoria
 - ❖ 1 *hot cake* con miel
 - ❖ 1 yogurt

Comida:

- ❖ Sopa de lenteja
- ❖ Pollo con cebollitas
- ❖ Pastel de zanahorias

-
- ❖ Coditos con queso y crema
 - ❖ Alitas de pollo a la mostaza
 - ❖ Lenguas de gato (galletitas)

-
- ❖ Sopa de aguacate
 - ❖ Croquetas de pollo
 - ❖ Gelatina de durazno

Cena:

- ❖ 1 vaso de leche
- ❖ Huevo a la mexicana
- ❖ 1 tortilla
- ❖ ½ taza de frijol

-
- ❖ Jugo de naranja
 - ❖ 1 tortilla
 - ❖ Queso a la mexicana

-
- ❖ 1 taza de jugo de zanahoria
 - ❖ 1 *hot cake* con miel
 - ❖ 1 yogurt

Lunch:

- ❖ Yakult
- ❖ Almendras

-
- ❖ Pasitas
 - ❖ Palanqueta de cacahuete

-
- ❖ Pepinos con limón
 - ❖ Salchichas

-
- ❖ ½ sandwich de jamón y queso
 - ❖ ½ mandarina
 - ❖ Agua de jamaica

-
- ❖ 6 rajitas de manzana
 - ❖ 6 cuadritos de queso
 - ❖ Agua natural

-
- ❖ 6 tiras de pepino con limón
 - ❖ 2 galletas con queso crema
 - ❖ Agua de limón

-
- ❖ Yogurt con frutas
 - ❖ 4 galletas con mantequilla
 - ❖ Agua de piña

-
- ❖ Salchichas con limón
 - ❖ 1 pera pequeña
 - ❖ Agua de tuna

-
- ❖ 3 rebanadas de manzana
 - ❖ ½ sandwich de paté
 - ❖ Agua de mango

-
- ❖ 2 rollitos de jamón
 - ❖ Jícama con limón
 - ❖ Agua de papaya

-
- ❖ ½ taza de cereal
 - ❖ 1 chabacano
 - ❖ Agua de guayaba

-
- ❖ Bocadillos cortados en formas de animales
 - ❖ Uvas
 - ❖ Agua natural

BIBLIOGRAFÍA

ALMADA BAY Ignacio, Salud y crisis en México, C. I. I. H., Edit. UNAM, México, 1ª. Edición 1991, p. 13.

BERG Alan. Estudios sobre Nutrición, Edit. Limusa, 1991, 4ta. Edición, p.p. 11,21.

BUTIÑA Carlos, Guía de Alimentación, Crecimiento y Educ. del niño, p. 452.

BUTIÑA JIMENEZ Carmen. Puericultura. Edit. Ceal . 3ra. Edición, México,D.F. 1989, p.p. 19, 121,139.

CAMERON Margaret, Manual de Alimentación, p. 212.

CANTARELL ALEJANDRO Daniel, Educar para Transformar, Revista Reencuentro, UPN. Cd. del Carmen, 1995, p. 15.

CAMPECHE. Historia y Geografía, 3er. Grado de primaria. SEP. 1997, p.p. 9-20.

CLAUDE Bernard. Citado en el libro de Alan Berg. Estudios sobre Nutrición.

CRAVIOTO J. Estudios de Ecología en Pediatría. Suplemento. p.p.72,319.

CHAVEZ VILLASANA Adolfo, México, un país desnutrido, Científicos Mexicanos, Revista Muy Interesante, México, D.F. 1995, p. 37-39.

CURIEL Martha, Historia de las Ideas, vol. 1, SEP 1979, UPN, p.p. 65-68, 168-169.

DÍAZ DE MATHMANN, Citado en el libro educación para la salud, Edit. Limusa, México, 1ra edición, 1990, p. 195.

CUESTIONARIOS DE LA DOCENTE.

FAO Y OMS. Cita en la obra de Alan Berg. Estudios sobre Nutrición, p. 22.

GARCIA Claudia, Revista TEDI papás, Edit. Armonía, México, p. 9.

GARCÍA RAMIREZ Raúl, Alimentos en composición y el valor nutritivo, p.p. 126, 128.

GESELL Arnold Y AMATRUDA Catherine, Diagnóstico del desarrollo normal y anormal del niño, Paidós Edit., México, 1992, p.276.

HERNANDEZ DIAZ Félix, Educación para la alimentación, Revista Reencuentro, UPN, Cd. del Carmen, 1997, p. 20.

HIGASHIDA HIROSE Bertha, Ciencias de la Salud, 3da. Edición, Edit. Mc Graw Hill, México, 1996, p.p. 353-362.

KLEIMAN Ronald, Revista TEDI papás, Edit. Armonía, México, p. 11.

LOPEZ LLERGO Regina, Revista TEDI papás, Edit. Armonía, México, D.F, p. 20.

MERCADO RAMIREZ Ernesto, Educación para la Salud, Edit. Limusa, 1ra. Edición, México 1990, p. 85.

MONTESORI María, Revista TEDI Papás, Edit. Armonía, México, D.F.

ORWELL George, citado en la obra de Alan Berg, Estudios sobre Nutrición, p. 11.

OBSERVACION DIRECTA DE DOCENTE.

RAMIREZ HERNANDEZ, ARROYO Y CHAVEZ, Instituto Nacional de la Nutrición, citados en ciencias de la salud, México 1971, p. 195.

RECA Telma, Personalidad y conducta del niño, Edit. Ateneo, 9ª.edición, 1976, Argentina, p. 59.

SOLÁ MENDOZA Juan, Introducción a las ciencias de la salud, Edit. Trillas, Cap. 6, 4ta edición, 1978, p.p. 193-250.

SUAREZ CABRERA José, Manual de alimentación, p. 156.

WATSON E. H. Y LOWREY G. H., Crecimiento y desarrollo del niño, Edit. Trillas, México, 1ra. Edición, 1965, p. 322.