



SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD UPN 095 ATZACAPOTZALCO

LA NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS DE 8 Y 9 AÑOS

Celeste Graciela Nava Carbellido

México, D.F.

2002

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD UPN 095 ATZACAPOTZALCO

LA NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS DE 8 Y 9 AÑOS

**TESINA QUE PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADA
EN EDUCACIÓN BÁSICA PRESENTA:**

CELESTE GRACIELA NAVA CARBELLIDO

México, D.F.

2002

Dedicatorias:

Dedico esta tesina a mi madre por influir en mi con su tenacidad, insistencia y confianza que siempre me han impulsado para realizar mis objetivos profesionales.

A mi padre que siempre tengo presente; que fue y será mi gran ejemplo y mi gran amor.

A mis Hijos Daniel y Jorge y mi esposo que me apoyaron en todo momento.

A mis hermanos Alfredo , Manuel y mi cuñada Sandra, que siempre me dan ánimos y un apoyo incondicional.

A toda mi familia. Gracias por creer en mi.

Celeste G. Nava carbellido

ÍNDICE

	Pagina
Introducción	08
Capítulo 1	09
1.1 Definición de la nutrición	09
1.2 Breves nociones sobre nutrición	09
1.3 Mortalidad por desnutrición	10
1.4 Desnutrición en los niños	12
1.5 Vitaminas	13
Capítulo 2	16
2.1 Características de los niños de 8 a 9 años.	16
2.2 Características del grupo	20
2.3 Programa	28
Capítulo 3	31
3.1 La importancia del Desayuno	31

3.2	Comer sanamente	
		pagina
3.3	¿Qué pasa si no comemos bien?	33
3.4	Sugerencias para la alimentación	34
3.5	¿Para qué cocinamos?	35
3.6	Ejemplos de menús para niños de 8 a 9 años	37
3.7	Taller de preparación de alimentos	39
3.8	Desarrollo del contenido	
3.9	Reglas para cocinar	
3.10	Equipo de cocina	
3.11	Preparación del menú	
3.12	Recetas	
	Conclusiones	51
	Bibliografía	53
	Anexos.	54

INTRODUCCIÓN

El ser Humano necesita de muchos procesos para poder vivir y uno de ellos es la nutrición.

Definimos nutrición como un conjunto de procesos por medio de los cuales ingerimos alimentos y los aprovechamos.

La fuerza económica y social de nuestro país depende en gran parte de la alimentación correcta de sus habitantes esta genera una mayor eficiencia del trabajo humano.

Comer bien no es comer mucho, sino comer los alimentos que proporcionan los elementos necesarios para la nutrición.

Los niños que están bien alimentados rinden mejor tienen menos fatiga, pueden pensar adecuadamente, resisten más las enfermedades crecerán y se desarrollaran con alegría y salud.

Esta investigación se refiere al aspecto social en donde el individuo se conforma a través del interactuar con el medio que lo rodea. Se observara que la cultura de la alimentación son costumbres transmitidas por generaciones con mitos y verdades.

El programa de educación primaria del tercer año abarca gran parte en la forma en que el niño debe alimentarse.

En él capitulo primero trata del concepto de nutrición, mortalidad y desnutrición en los niños.

El capítulo segundo trata las características del niño y la niña de 8 y 9 años en su grupo actual y su programa de trabajo.

En el capítulo tercero, se menciona como se debe comer, balancear la comida y las características y organización del taller de nutrición.

Espero que este taller contribuya a lograr un cambio significativo en los hábitos alimenticios de la comunidad referida.

CAPITULO 1

1.1 Definición de la nutrición

La nutrición es un conjunto total de procesos por los cuales el organismo recibe y utiliza los materiales necesarios para el sostenimiento de la vida, para el crecimiento, el sostenimiento de la vida, para el crecimiento y reparación de los tejidos, para el almacenamiento adecuado de las sustancias de reserva y la producción de la energía.

1.2 Breves nociones sobre nutrición

Una nutrición adecuada requiere de una variedad suficiente de nutrientes para tener los elementos nutritivos necesarios en el cuerpo humano y así proporcionar salud.

El proceso de la nutrición es esencial para todo ser viviente, ya que éste es la base de la salud.

Nosotros como maestros podemos orientar a los padres de familia y a los alumnos acerca de la importancia de una buena alimentación tomando en cuenta factores económicos tales como: la crisis económica que a cada sexenio vive nuestro país, y las necesidades y desarrollo de los niños. Tenemos que tomar en cuenta que los alimentos deben tener buen sabor y ser gratos a la vista.

Hay alimentos que nos provee la naturaleza, pero que no son conocidos y su atractivo para los consumidores es prácticamente nulo

1.3 Mortalidad por Desnutrición.

Cada año mueren 350,000 niños mexicanos a causa de una desnutrición deficiente. (1)

La desnutrición mina los recursos didácticos de nuestro país tanto en lo físico como en lo mental, en México no solo hay desnutrición por falta de recursos sino por falta de conocimientos.

Al considerar la desnutrición en los niños en ésta edad, los estudios han demostrado que los mayores problemas en nuestro país son :

- a) Desnutrición en lugares donde la gente no tiene para comer.
- b) Mala nutrición en Proteínas y calorías no es adecuado en la época de crecimiento.
- c) Anemia como resultado de la ingestión inadecuada de buenas proteínas, hierro o ciertas vitaminas.
- d) La vitamina "A" generalmente se encuentra en las zanahorias, etc que son baratas y accesibles y la Falta de esta vitamina produce deficiencia en la vista.

Una de las Causas básicas de la mala nutrición infantil es el escaso desarrollo socio-económico de los grandes grupos sociales a que pertenecen por lo cual los fenómenos descritos son más frecuentes en las

comunidades pobres. La desnutrición influye en el desarrollo mental y físico, esto inhibe la capacidad del niño para hacer frente a las demandas de su vida cotidiana.

La desnutrición interviene en la motivación del niño y su capacidad de concentración y aprendizaje. El niño desnutrido se distrae, carece de curiosidad y no responde a los estímulos maternos y de los maestros, el niño desnutrido tiene avances muy lentos, continua así hasta que no puede enfrentarse a una situación escolar, esto origina un bajo rendimiento escolar, pues generalmente en el aula se queda dormido.

1.4 Desnutrición en los niños

El estado de salud de los niños depende de la calidad de la nutrición de las células que constituyen sus tejidos: puesto que es bastante difícil actuar voluntariamente en los procesos de nutrición, si queremos mejorar el estado nutricional de los niños solo podemos hacerlo mejorando sus hábitos alimenticios.

La lucha contra el hambre y la malnutrición debe ser una manera constante de lucha para tener siempre presente este recordatorio hasta que todos los niños crezcan según su genética y no según lo que puedan comer; hasta que la vocación se decida por las aptitudes reales y no por las que impone la carencia de alimentos.

De una buena o mala nutrición dependerán una serie de situaciones que afectan a los niños, sino que interfiere de manera definitiva en las

posibilidades de integración social, de capacidad intelectual. Es así un obstáculo en las oportunidades del desarrollo de quien la padece.

La desnutrición en los niños es una enfermedad que interfiere en la vida y en las oportunidades de los niños que se subalimentan y ocasiona un círculo vicioso de desnutrición-pobreza-desnutrición difícil de romper. Los niños desnutridos se enfrentan a las situaciones particulares con menos instrumentos, con menos capacidades. Disminuye el aprendizaje, la asimilación de conocimientos y también dificulta las relaciones sociales.

1.5 Vitaminas

La deficiencia de hierro en la infancia, por ejemplo, afecta la capacidad de los niños para obtener la capacidad más relevante de lo que escuchan o leen, la suplementación del mineral y la corrección de la deficiencia no llevan a la superación del problema.

Los niños aun cuando ya no padezcan anemia les cuesta más trabajo obtener información relevante en comparación con infantes que no hayan presentado la deficiencia.

A continuación hay un cuadro de vitaminas, vamos a mencionar las características fundamentales de cada uno de los elementos. En cada caso veremos en que alimentos los podemos encontrar, así como que sucede si sufrimos carencias o excesos de cada uno de ellos.

Vitamina	Fuentes de Consumo	Funciones en el organismo	Signos de Toxicidad	Signos de deficiencia
A	Naranjas, vegetales Verdes rojos y amarillos, oscuro, hígado, leche, fortificada, margarina y lilema de huevo.	Mantener ojos y piel saludables. Desarrollo en el crecimiento de huesos y dientes, posible prevención del cáncer	Nauseas, vómito, piel seca, irritaciones perdida de apetito dolores de cabeza y fatiga	Infecciones en los ojos, piel áspera, infecciones respiratorias.
B	Leche fortificada, huevo, hígado, exposición de la piel a los rayos ultravioleta del sol.	Ayuda en la absorción de fosforo y calcio para construir y mantener los huesos.	perdida de apetito dolores de cabeza ,nauseas, debilidad calcificación de huesos,tejido blando	Mal desarrollo de los huesos, malformaciones de los dientes.
E	Germen de trigo, granos enteros, aceites, vegetales, legumbres, nueces, vegetales de verde oscuro.	Proteger células rojas y estabilizar las membranas celulares.	Incomodidad general del sistema digestivo	Ruptura de celulas rojas, anemia, anormalidades de los nervios.
K	vegetales de hoja verde Repollo, hígado.	Interviene en la coagulación de la sangre.	Anemia, Ictericia	Disminución en la coagulación de la sangre, hemorragias, especialmente en los recién nacidos.
B1	Puerco, legumbres, granos enteros, cereales enriquecidos, hígado vegetales de hoja verde oscuro.	ayuda en la liberación de energía de la comida promueve el buen funcionamiento de los nervios	Pulso acelerado, debilidad, dolor de cabeza.	Inflamación de los nervios y problemas cardiacos, confusión mental, irritabilidad, debilidad muscular.
Riboflavina (B12)	verde, granos enteros,cereales enriquecidos,Leche huevo, hígado.	cimiento, libera energía de los alimentos, ayuda en el soporte de la visión normal y piel saludable.		escamosa, lengua escaldada, irritaciones alrededor de la boca.
Niacina	Legumbre, pescado, hígado, huevo, vegetales de hojas verdes, legumbres, Granos enteros.	Metabolismo de grasas y aminoácido, ayuda en la formación de células rojas, promueve el funcionamiento normal de los nervios,	Daño a los nervios, fatiga y dificultad al caminar	Anemia, irritación en la piel, irritabilidad, tic nerviosos.
Ácido	vegetales de hoja verde, hígado granos, enteros, Legumbre, levadura	Importante en la síntesis de proteína y células rojas, ayuda a prevenir defectos de nacimiento.	Diarreas, insomnio.	Anemia, diarrea, depresión, fatiga, inflamación de la lengua
B12	Alimentos de fuente animal, hígado, carne, pescado,	Necesario para la formación de células rojas, mantiene el buen funcio-	Desconocidos.	anemia, fatiga ,de generaciones del sistema nervioso.

	aves, leche y queso	namiento del sistema nervioso.		
Ácido Pantoténico	Encontrado en la mayoría de los alimentos.	Libera energía de alimentos, sintetiza muchas de las sustancias corporales.	Diarrea, retención de agua.	debilidad, fatiga, náusea, Vómito, susceptibilidad a las infecciones.
Biotina	lácteos, yema de huevo, legumbres, nueces granos enteros.	metabolismo de aminoácidos, síntesis de grasa y glucógeno.		debilidad fatiga, dolores musculares.
Frutas Cítricas	Tomate, papa, Fresas, vegetales de hoja verde pimienta	Promueve encías y dientes saludables, ayuda en la absorción de hierro y en la curación de heridas mantiene los tejidos sanos.	Diarrea, náusea, dependencia.	Dificultad para sanar heridas, encías sangrantes, pérdida de dientes, anemia, piel magullada.

CAPITULO 2

2.1 Características del desarrollo de los niños de 8 a 9 años de edad (3er año)

La personalidad en ésta edad se conforma por características basadas en su desarrollo cognoscitivo, socio-afectivo y psicomotriz, los cuales se encuentran en proceso dado que cada ser humano tiene su propia historia individual y social producto de su relación familia-comunidad.

Desarrollo Cognoscitivo

- Comienza a diferenciar a los seres vivientes de los no vivientes
- Diferencia entre objetos naturales y objetos hechos por el hombre.
- Empieza a aprender lo que ocurre en el interior y exterior del ser humano
- Se interesa por conocer relaciones causa- efecto
- Agrupa objetos con propiedades comunes en forma creciente y decreciente.
- Su pensamiento empieza a ser más lógico aunque siempre ligado a su experiencia.

Desarrollo Socioafectivo

- Comienza a sentir menor atracción por las actividades y juegos individuales, se interesa por buscar a los demás aunque aún su grupo de amigos no adquiere todavía solidez ni consistencia..
- Mantiene amistades poco homogéneas
- Es capaz de pedir y ofrecer ayuda.
- Amplia su círculo social más allá de la familia.
- Identifica en si mismo y en los demás emociones y afectos comunes.
- Empieza a desarrollar el sentido del deber y la justicia imponiendo así mismo cierto grado de Disciplina.

Desarrollo Psicomotriz

- Empieza a alcanzar mayor dominio en su control muscular
- Su escritura adquiere mayor control.
- Sus movimientos son más precisos.

Los niños de ésta edad cursan el tercer grado de primaria, les gusta investigar su medio y su naturaleza por formar parte de ella.

Cuando todas estas actividades se cumplen y tiene cuidado de su salud, alimentación e higiene personal, del lugar donde trabaja, de su hogar y su comunidad, se considera un niño sano.

Es conveniente orientar a los padres de familia y a los niños sobre la necesidad de ingerir alimentos nutritivos que proporcionen su sano crecimiento, aprovechar las fuentes de alimentación que proporciona el lugar donde vive, orientarlos a elaborar menús con alimentos económicos y nutritivos.

Factores como la nutrición puede afectar el desarrollo físico tal como el crecimiento. Los niños desnutridos revelan retraso en el desarrollo óseo, son más bajos y más delgados que un niño bien nutrido. Éstos niños no son tan emotivos, y su juego se llega a entorpecer, pues le falta energía, se cansa con rapidez y puede llegar a quedarse dormido en clase mientras sus compañeros realizan otras actividades en forma cotidiana. El color de su piel es casi siempre amarillenta y presenta manchas en la cara, éstas son vulgarmente conocidas como “jiotes”.

Conocimientos

Es muy importante que el niño conozca y maneje la importancia de la higiene para conservar su salud tomando como base las siguientes actividades:

- Propiciarle técnicas de aseo tanto en su persona como en los utensilios que ocupa.
- Importancia de una alimentación balanceada.
- La función y cuidado del aparato digestivo.
- La importancia y proceso de la transformación de algunos alimentos que consumimos cotidianamente como: la tortilla (maíz), frijol, leche, queso, carne, huevo, etc.
- Los tres grupos de alimentos de acuerdo con el nutrimento que contienen.
- Cereales y tubérculos.
- Frutas y Verduras.
- Leguminosas y alimentos de origen animal.
- Importancia de la Combinación de alimentos en cada Comida
- Productos de consumo común que son de escaso valor alimenticio.

2.2 Características del Grupo

Grupo 3er año escolar 2001-2002

Escuela Primaria "Gustavo Pedro Marh"

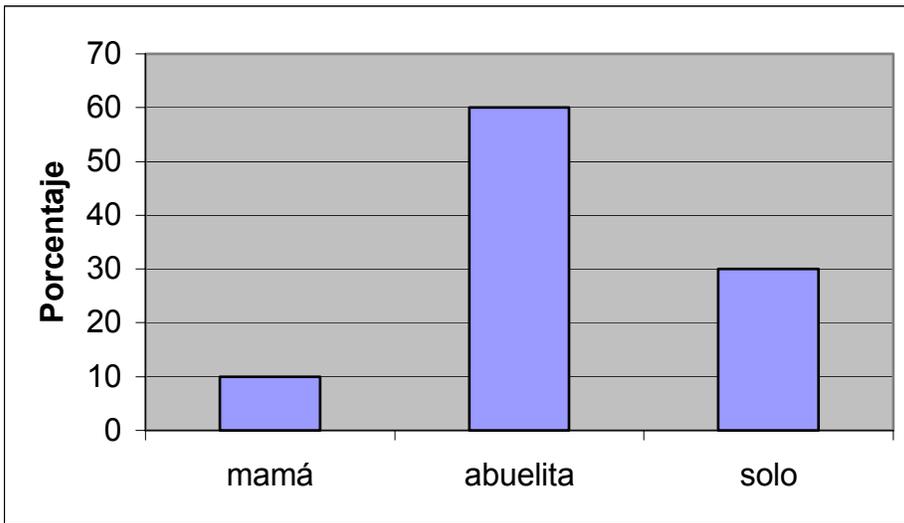
Situada en : Calle Ignacio Zaragoza 231 Col. Guerrero C.P. 06300

Siendo un nivel socioeconómico medio-bajo a bajo, este grupo tiene un total de 20 niños, consistiendo de 12 niñas y 8 niños todos entre 8 y 9 años de edad.

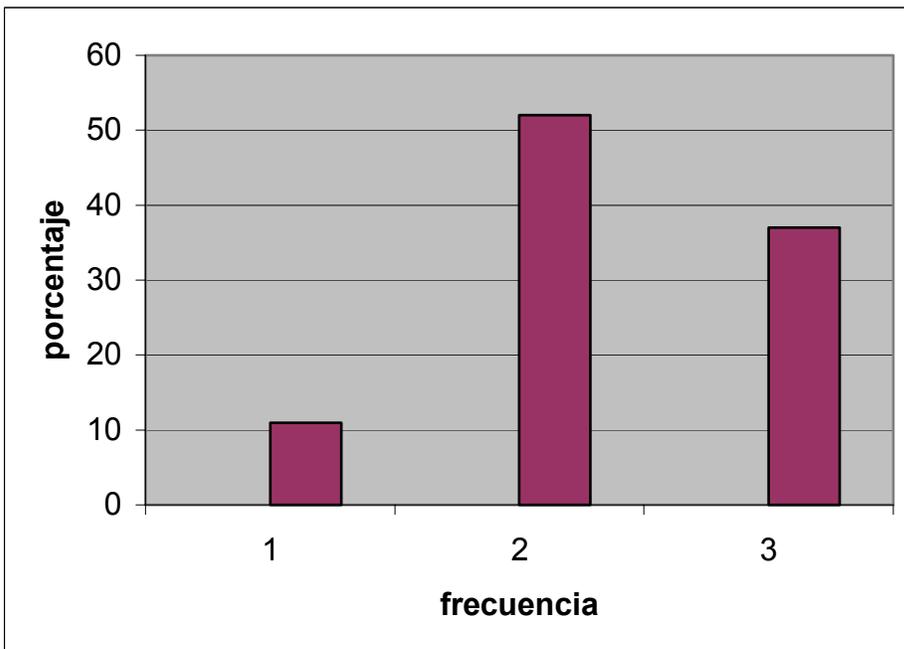
Su integración familiar; los niños viven con sus padres, abuelos, tíos según el caso. En muchas de los casos la madre abandona el hogar dejando los hijos en manos de otra familia, por lo cual en la mayoría de situaciones no existe una comunicación integral familiar. Esto propicia alejamiento entre los miembros de la familia, pues no hay horarios fijos que promuevan la convivencia familiar, propiciando el alejamiento entre los miembros de la familia.

En el aspecto Nutricional muestran por ende I de lo descrito, signos de aparente desnutrición, lo que se llega a detectar por medio de entrevistas y encuestas sobre la Nutrición (Anexo 1)

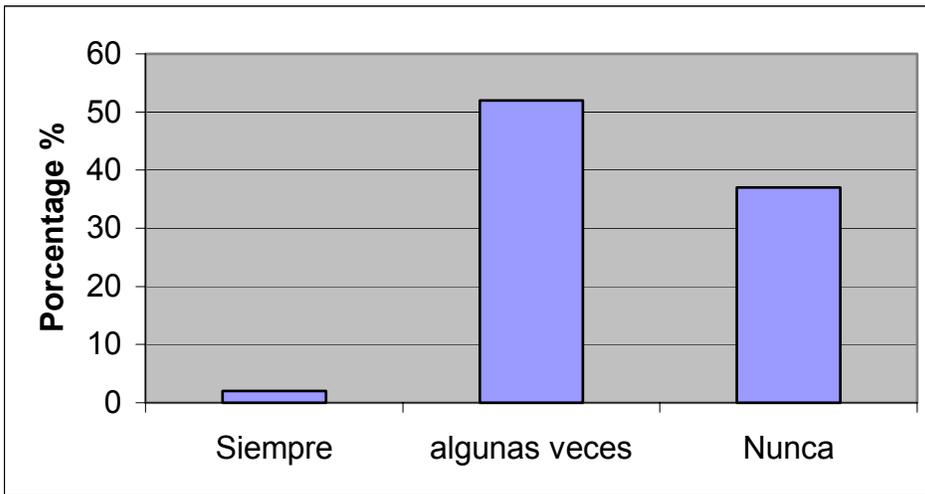
1.- ¿ Quién le da de comer al niño?



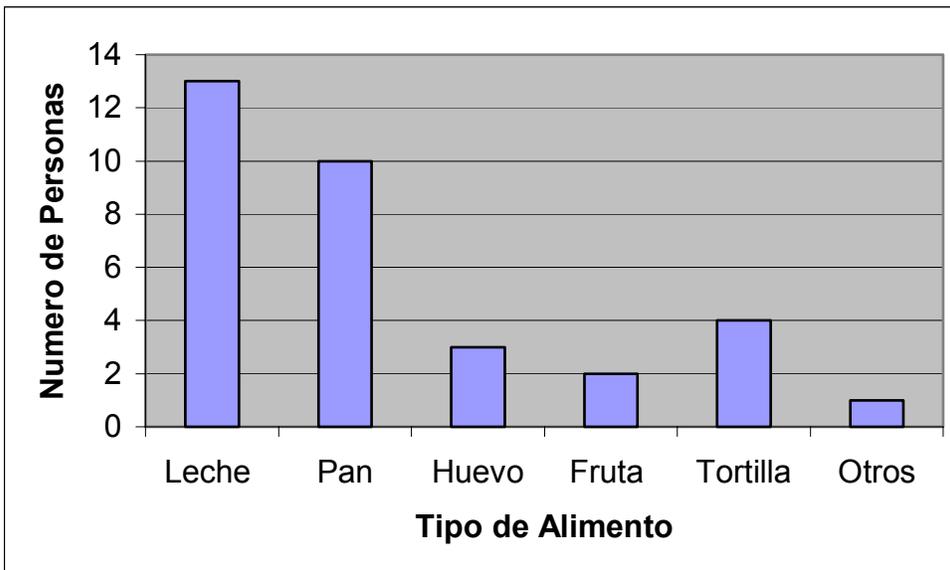
2.-¿ Cuántas veces al día come su hijo?



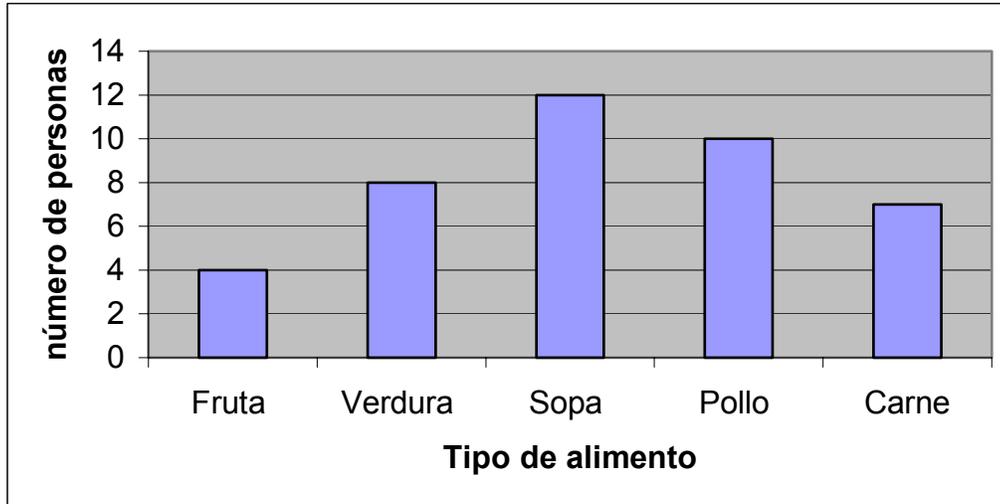
3.-¿ Desayuna su hijo antes de ir a la escuela?



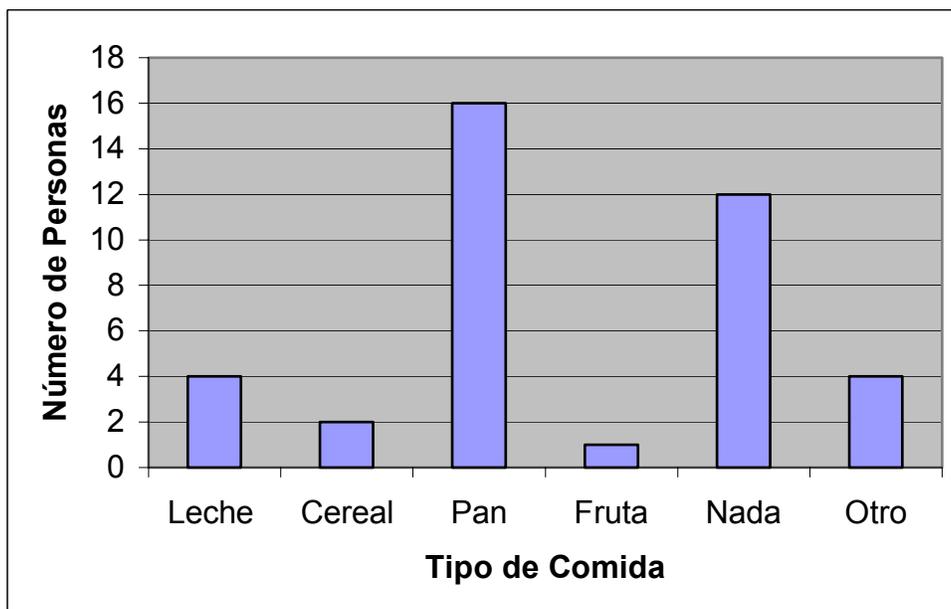
4.- ¿ Que desayuna ?



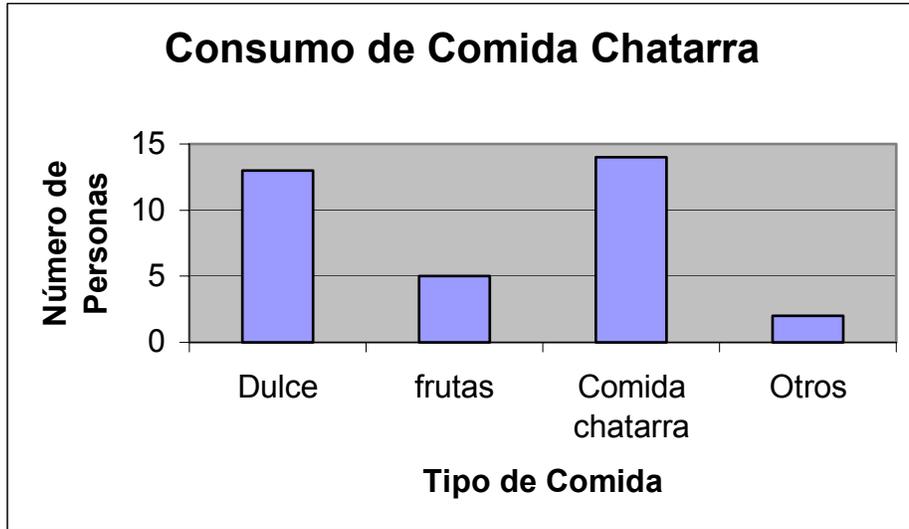
5.-¿ Qué Come?



6.-¿ Qué Cena?



7.- ¿ Qué come entre comidas?



Conclusión de los alimentos que consumen los niños del 3º “A”

En los resultados de las encuestas a los padres de familia se tuvieron las siguientes observaciones.

Observaciones de la Gráfica # 1 :

- De la grafica 1 tenemos que los niños son atendidos principalmente por las abuelas, debido a que las madres tienen la imperiosa necesidad de trabajar, ya sea por ser madre soltera, sola, por falta de recursos económicos.
- También se encontró que hay niños que se atienden solos, lo cual denota que los niños no se les proporciona la atención necesaria para su alimentación , lo cual es de suma importancia para su desarrollo físico y mental.

Observaciones de la gráfica # 2 :

- Más de la mitad de los niños se alimenta únicamente 2 veces al día, por lo cual no esta recibiendo los nutrientes necesarios, esto como consecuencia, trae como problemas en la disminución de su aprendizaje, apatía, desgano e incapacidad para realizar sus trabajos escolares.

Observaciones de la gráfica # 3

- Aproximadamente más de la mitad del grupo no desayuna antes de acudir a la escuela al turno matutino, lo cual es perjudicial para su salud y aprendizaje, ya que el desayuno es una de las comidas más importantes para comenzar sus actividades diarias, para tener un aprovechamiento escolar adecuado. Por lo tanto es necesario fomentar la importancia del desayuno por los beneficios que aporta para sus actividades normales, en el cual se le debe incluir al menos Proteínas, Vitaminas y Minerales.

Observaciones de la Gráfica # 4

- Observamos que el alimento que más se desayuna, son leche pan y tortillas, aunque tenemos presencia de calcio , denotamos que no son suficientes para ser la única comida en la mañana.

Observaciones de la Gráfica # 5

- Lo que se consume en mayor proporción en la comida, son las pastas, tortilla y pollo, lo cual puede ser correcto, pues proporciona calcio y

proteínas. Aquí hay que observar que se pueden enseñar a combinar los alimentos con el mismo ingreso económico, lo cual puede ayudar a su mejor nutrición, como sardina nopales, calabazas, queso, aguacate, etc.

Observaciones de la Gráfica # 6

- La nutrición requiere de una mejor orientación ya que consumen muchas harinas como el pan, aunque alimenta pero no como debe de ser, aunque la cena debe ser más ligera debe de aportar vitaminas y minerales, como ejemplos, un vaso de leche, atole, avena con una quesadilla, fruta o verdura.

Observaciones de la Gráfica # 7:

- El tipo de alimento que el niño consume entre comidas, son del tipo chatarra, y el consumo de estos se hace debido a la falta de información y hábitos alimenticios, sumándole a esto la comodidad de los padres que no saben de la necesidad de los nutrientes que requieren los organismos de los niños para cubrir las deficiencias alimenticias.

Conclusión :

Se requiere desarrollar una conciencia en los padres de familia y en los alumnos para que conozcan como mezclar los alimentos de otra manera y con el mismo ingreso.

Enseñarlos a cuidarse a si mismo su alimentación satisfaciendo sus necesidades básicas.

En el primer paso, habrá de conocer y descubrir diferentes maneras para lograrlo.

En el segundo Paso, es necesario enseñarlo a nutrirse mediante una adecuada alimentación desarrollando también buenos hábitos alimenticios y de higiene.

2.3 Programa

El propósito central de este programa es de que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes y valores que se manifiestan en una relación responsable con el medio natural en la comprensión del funcionamiento y las transformaciones del organismo humano y el desarrollo de hábitos adecuados para la preservación de la salud y el bienestar.

Uno de los propósitos es el cuerpo humano y su salud en donde se hace énfasis en la forma de alimentarse y combinar los alimentos.

- Conocer el valor nutritivo de los alimentos.
- Identificar los nutrimentos como las sustancias nutritivas de los alimentos.
- Conocer como se elabora una dieta adecuada

Sugerencias Didácticas

- Conocer los tres grupos básicos que son:
 - Los que aportan energía
 - Los que dan proteínas
 - Los que contienen vitaminas y minerales.
- Elaborar encuestas de la manera en que se debe alimentar
- Organizar equipos para preparar una comida completa con alimentos de los tres grupos haciendo hincapié en la limpieza de los trastos

Ambiente de aprendizaje

Tareas definidas

Se realizarán juntas para planear las actividades a realizar, también se trabajara según las necesidades individuales, con los padres de familia y los Maestros, se planeará según las características de los alumnos.

Comunicación

La maestra tendrá la paciencia suficiente así como el uso de un lenguaje sencillo para su total comprensión, teniendo también que explicar las veces que sean necesarias hasta que quede el conocimiento que se desea transferir.

Capitulo 3

3.1 La importancia del desayuno

Hay que tener en cuenta que el desayuno completo es indispensable para un buen rendimiento escolar y/o el desempeño de cualquier otra actividad.

Existen diferentes tipos de problemas para preparar un buen desayuno tales como tiempo, la falta de apetito, pero hay que buscar maneras y formas para vencer estos impedimentos, dada la importancia de este alimento que es tan importante para una buena nutrición. Es importante que los padres creen el hábito del desayuno en sus hijos desde pequeños originando así como consecuencia una buena costumbre alimenticia nutrimental.

Un desayuno debe contener alimentos de todos los grupos de la pirámide alimenticia. Un ejemplo sería: licuados de frutas , plátano, guayaba, papaya o fruta de la temporada, un taco, sándwich o torta de frijoles con lechuga, jitomate, aguacate o queso..

El hecho de tener una buena alimentación nos proporciona una protección hacia las enfermedades de manera natural, nos ayudara en mayor tiempo a no caer en enfermedades comunes por una buena combinación de alimentos, además de prepararlos higiénicamente en casa.

3.2 Comer sanamente

Es muy importante alimentarse de forma en que el cuerpo se nutra para mantener de forma consistente la salud, por lo que se deben organizar muy bien los alimentos con las cantidades necesarias.

Es muy importante la combinación de los alimentos, sobre todo los carbohidratos, pues la ingesta en exceso causan sobrepeso, es por esto, que, hay que balancear bien este grupo.

Los productos de origen animal, como la leche, queso, pollo, pescado, huevo carne roja, aportarán al organismo proteínas, vitaminas y minerales, estos alimentos son muy importantes para el crecimiento, durante esta etapa no debe abusarse de ellos, sobre todo de los embutidos y de la piel de las aves. Lo ideal es comer una ración diaria, tres veces por semana este tipo de alimentos .

Las leguminosas tales como: el frijol, las lentejas, garbanzos y habas contienen mucha fibra, vitaminas y minerales estos mezclados con los cereales hacen que se obtenga una gran cantidad de proteínas que sabiéndolas pueden sustituir a las proteínas de origen animal.

Las verduras lo mismo que las frutas, aportan gran variedad de fibra y vitaminas, todos muy importantes para poder tener una buena salud, por lo que es bueno ingerirla de 3 a 4 veces al día.

Es una ventaja que se coman las verduras crudas o cocidas al vapor, y en el caso de las frutas consumirlas también como aguas frescas, ya que así se mantienen sus vitaminas.

Para guisar los alimentos se recomienda el aceite vegetal, pues contiene menos grasas y se cuida mejor el organismo impidiendo así problemas cardiovasculares.

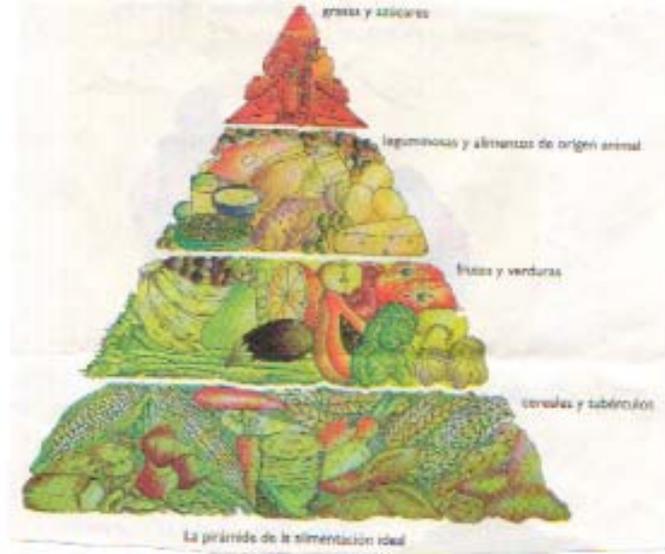
Se debe tener cuidado con los azúcares y postres, aunque es necesario consumirlos, lo debemos hacer con moderación, pues tienen una cantidad muy alta de glucosa.

El consumo de agua diario no debe olvidarse, ya que nuestro cuerpo exige un suministro diario de 2 litros, alrededor de 8 vasos.

3.3 ¿Qué pasa si no comemos bien?

Una buena alimentación consiste en comer alimentos variados todos los días, en la medida de lo posible cada comida debe incluir uno de los grupos, cereales, tubérculos, frutas, leguminosas y alimentos de origen animal. El comer bien no significa comer mucho, sino nutrirse de cada alimento la cantidad necesaria

A continuación mostraremos la pirámide de la alimentación ideal, ilustrándonos las cantidades que se deben consumir de cada grupo.



En la base de la pirámide se encuentran los tubérculos y cereales que son los que más debemos consumir, en cambio en la punta de la pirámide se encuentran las grasas y golosinas, de estos se debe consumir muy poco, cuanto menos mejor.

Los problemas de la alimentación aparecen por comer poco, y sobre todo por comer únicamente algunos alimentos.

Es muy importante que los niños y padres de familia conozcan la pirámide alimenticia para que sepan combinarla y manejarla según su presupuesto e idear la alimentación de su familia, comprende que si un niño no se alimenta bien vive mal nutrido y que por lo común es de baja estatura para su edad, muy delgado, débil, y con cabello opaco y quebradizo,

Los niños con sobrepeso pueden estar mal nutridos, esto ocurre, cuando se comen azúcares y grasas en exceso, en cambio poca fruta, verdura y alimentos de origen vegetal nos dan una mejor nutrición.

Lo que debemos evitar comer

Cada vez se venden en México más alimentos empacados, como, papas fritas, Chicharrones de harina, pastelitos y caramelos. Estos productos nutren muy poco y quitan el apetito, por eso se llaman alimento de escaso valor nutritivo, o alimento chatarra .

3.4 Sugerencias para la alimentación

Desayuno

Primer alimento del día:

Frutas. Enteras o en jugo, licuadas en agua o leche.

Plátano, manzana con cáscara, papaya, pera, tuna, melón, limón, piña, naranja, uva, sandía, ciruela, toronja. Las frutas deben mezclarse con otros alimentos(siempre en cada estación del año hay una fruta económica, esa hay que consumir). Si es posible consumir el huevo que es un alimento muy completo preparado de cualquier forma, desde crudo hasta guisado.

Comida

Consumir ensalada , ya sea cruda o cosida, una sopa ya sea de pasta o de cualquier verdura, sola o en forma de cremas.

Comer col, apio, cebolla, nopal, zanahoria, berro, coliflor, cilantro, pepino, chile, verde, guacamole, etc.

Leguminosas

Frijol, lenteja, haba, chicharrón, arroz. Combinadas, solas o preparadas carnes (No diariamente) de pollo, res, puerco, pescado, huevo, vísceras.

Entre comidas o cena. Frutas, cereales enteros, salvado de trigo, avena, grano, maíz, pan, leche o huevo.

3.5 ¿ Para qué cocinamos ?

Es muy importante cocinar bien los alimentos con distintos propósitos, en algunos casos para que sea más suave de masticar lo que vamos a comer, también se cocinan los alimentos para que estos se digieran con rapidez, y por supuesto para que la comida se vea y huela bien, despierte el apetito y su sabor sea agradable.

Las Frutas y gran parte de las verduras, a menudo se comen crudas, para esto es necesario lavarlas muy bien antes de comerlas, aun si se van a coser.

Las papas y la carne se cocinan antes de consumirlas, por lo que es recomendable también lavarlas antes de cocinarlas.

Podemos hacer muchas combinaciones durante la preparación de los alimentos, aprovechando siempre las verduras y frutas de temporada, para ayudar de esta manera a nuestra economía.

Los huevos se sirven muchas veces de la sartén al plato, a estos se les puede agregar, cebolla, jitomate, nopales, un variedad de combinaciones, esto nos proporciona un excelente alimento de forma rápida y efectiva.

En el caso de los pasteles, estos se pueden elaborar en casa, con diversos ingredientes, tales como: huevos, harina, azúcar, leche, vainilla, mantequilla, chocolate, naranja, zanahoria, elote, etc y sus combinaciones los hacen ricos y económicos.

Recordemos que el consumir alimentos chatarra, no nos alimentan y son muy caros afectando nuestro bolsillo.

3.6 Ejemplo de menú para niños de 8 y 9 años.

Comida	Alimento	cantidad
desayuno	Leche	un vaso
	Huevo	una pieza
	Tortilla	dos piezas
	Fruta	una pieza
variación	licuado con	un vaso
	leche y frutas	
Comida	sopa de paste	un plato
	con verduras	
	o de verduras	
	Pollo	una ración
	Carne	
	o pescado	
	Ensalada	un plato
	Tortilla	dos piezas

	Agua	un vaso
variación	se puede sustituir la carne con un	
	guisado a base de verduras o leguminosas.	
Cena	avena o atole	un vaso
	Quesadillas	una pieza
	Fruta	una pieza
	pan con mermelada	una pieza

A los niños se les debe crear conciencia de la importancia de una buena alimentación informarle qué es y cómo se logra, no solamente de forma directa sino también practica como un reforzamiento del proceso educativo.

A los niños se les debe enseñar los principios científicos de la nutrición, así como técnicas relacionadas con la obtención, conservación y preparación de los alimentos, deben aprender la elaboración de menús prácticos y completos.

El maestro debe tener presente que el niño es un medio para introducir enseñanza en el hogar, ya que todo lo que el aprende lo transmitirá a sus familiares de la casa.

En la formación de hábitos alimentarios es muy importante que la hora de la comida sea agradable para el niño que se forme un ambiente familiar un gran momento desarrollando en ellos momentos placenteros en los cuales reciba mayor atención.

El ejemplo de los padres es muy importante en los hábitos alimenticios.

3.7 Taller de preparación de alimentos para una buena nutrición

Dirigido a los niños de 8 y 9 años con sus respectivas madres de familia con duración de dos meses con dos horas a la semana.

Objetivos:

- El niño logra manejar, transformar, observar y paladear los alimentos
- El alumno preparará alimentos.
- Practicará hábitos de limpieza
- Aprovechará recursos naturales.
- Cuidará su ambiente.
- Reconocerá y ampliará sus valores
- Planteará problemas matemáticos cotidianos.
- Conocerá reglas de cuidado del aparato digestivo.
- Aprenderá a usar aparatos domésticos.
- Logrará una relación de trabajo madre e hijo.

Se realizaran las siguientes acciones

- Marcar el objetivo de clase
- Cumplir con el material
- Explicar la forma de trabajo (Individual o por equipo)

- Los alumnos y las madres elaborarán las actividades guiadas por el maestro.
- Se evaluara el resultado.

Hábitos:

- Lavar Y usar los cubiertos
- No hablar con la boca llena.
- Masticar bien los alimentos
- Respetarse los compañeros
- No Desperdiciar la comida.

3.8 Desarrollo del contenido

Explicar a los padres que no solo es darles de comer sino hacer que su alimentación sea sana, balanceada, higiénica, consultar recetas, folletos, libros donde vengan menús balanceados.

En este taller se darán cuenta lo fácil que es llegar a una alimentación balanceada utilizando la misma o menor cantidad de dinero invertido en el gasto familiar. En las dos horas por semana de acuerdo con los objetivos planeados.

3.9 Reglas para cocinar

- Lavarse las manos
- Lavar todos los utensilios
- Lavar frutas y verduras
- Comprar los ingredientes necesarios
- Tener la receta a la mano

3.10 Equipo de cocinas

- Juego de cuchillos
- Cucharas Grandes, volteador.
- Abrelatas.
- Tabla para picar
- Platos.
- Charolas
- Cazuelas y sartenes.
- Parrilla eléctrica
- Moldes de plástico
- Licuador

3.11 Preparación del menú

Objetivos

- Preparación de alimentos balanceados por alumnos y madres
- Se explicará a los alumnos sobre las propiedades y procedimientos de los alimentos .
- Se enseñara el manejo y cuidado de los aparatos eléctricos

Objetivos

- Practicar hábitos de limpieza
- Motivar el gusto por la preparación de la comida

Menú Número Uno:

Sopa de verduras, Pechuga de pollo desebrada a la mexicana y ensalada de lechuga, agua de limón.

3.12 Recetas

Menú número uno

Sopa de verduras, pechuga de pollo deshebrada a la mexicana, ensalada de lechuga y agua de limón.

Sopa de verduras:

Ingredientes:

Dos Zanahorias

Un cuarto de col

Tres hojas de espinacas

Un cuarto de chicharos

Dos jitomates

Un pedazo de cebolla y ajo

Preparación del menú

Se pican finamente los ingredientes, se ponen en una olla con tantito aceite, se vierte el jitomate ya molido con la cebolla y el ajo, se sazonan y se vierten tres vasos de agua.

Pechuga de pollo deshebrada a la mexicana:

Ingredientes:

Una pechuga de pollo

Tres jitomates

Cebolla y ajo al gusto

Tres nopales



Preparación:

Ya cocida la pechuga se deshebra, y se vierte en la olla donde ya esta sazonado el jitomate, la cebolla y los nopales, se añade el caldo de pollo y se deja sazonar.

Ensalada:

Ingredientes:

Una lechuga y dos limones

Preparación:

Se pica la lechuga y se desinfecta agregándole limón y sal al gusto.

Agua de limón

Ingredientes:

Cuatro limones

Cuatro cucharadas de azúcar

Un litro de agua

Preparación:

Agregar azúcar al agua, exprimir los cuatro limones.

Observaciones:

Faltaró que algunas madres trajeran los utensilios necesarios; pero todo se soluciono al compartir las otras los utensilios.

Evaluación:

Los objetivos se lograron en cierta medida aun con el impedimento pero aun así los niños observaron los procesos y cambios de alimentos.



Menú Dos

Sopa de calabazas, atún a la mexicana, agua de frutas y ensalada de pepino.

Ingredientes:

Cinco calabacitas

Una rama de cilantro

Un diente de ajo

Un cuarto de cebolla

Consomé de pollo

Preparación :

Se pican las calabacitas en pedacitos pequeños, se sazona la cebolla con el ajo, se agrega el consomé o agua al gusto, se agregan las calabacitas y el cilantro se deja hervir por siete minutos.



Atún a la Mexicana

Ingredientes:

Dos latas de atún

Tres jitomates

Media cebolla

Un diente de ajo

Chile al gusto

Dos papas

Tres nopales

Preparación:

Se lavan los jitomates y se pican bien con la cebolla y el ajo, y se ponen a coser las papas y los nopales ya cocidos se pican, se sazona todo en una cazuela con un poco de aceite, ya sazonada se incorpora el atún, se vierten dos tazas de agua y se tapa la cazuela y se deja cocinando por diez minutos a fuego lento y listo para servir.

Ensalada de pepinos:

Ingredientes:

Dos pepinos, dos limones.

Preparación:

Los pepinos se cortan en rodajas, se extienden para exprimirlas los limones y se agrega sal al gusto.

Agua de Frutas

Ingredientes:

Fruta de la estación

Agua natural

Azúcar

Preparación:

Se licua la fruta de la estación y se agregan agua y azúcar al gusto.

Observaciones:

A los niños y mamás les pareció interesante y entretenido la elaboración de los menus, ya que los niños disfrutaron como un juego durante el picado y el corte de las rodajas supervisados directamente por sus mamás.

Evaluación:

Debido al interés que despertó elaborar, preparar, degustar y conocer la forma en que nos nutren los diferentes menús y todos los alimentos aquí mencionados, concluimos que esta actividad cumplió con su objetivo.

CONCLUSIONES

La presente investigación abarcó diferentes y variados objetivos con respecto a mi trabajo docente, uno de ellos fue el de la alimentación el cual me llevo a darme cuenta de lo importante que es “el saber comer bien” y poder planear y realizar y realizar un taller sobre “nutrición” con fundamentos teóricos metodológicos para el mejor aprovechamiento de los que en el participamos; alumnos, padres de familia y maestros.

Se inició dando nociones de ciencias naturales, ya que empezaron a clasificar los alimentos según la pirámide de alimentación, la correspondencia uno a uno, realizar mediciones y hacer cálculos sencillos, la formulación de suposiciones y la realización de sentidos para percibir, oler, probar y tocar diferentes alimentos.

Uno de los objetivos que se cumplieron fue la motivación de los padres y los niños en la participación de los talleres, su interés, entusiasmo, buenos modales, el uso correcto de los utensilios y la limpieza con la que se elaboraron los alimentos.

Al cocinar juntos se fomento el trabajo en equipo; aprendieron a seguir instrucciones, desarrollaron capacidad de observación y manipulación de los alimentos.

Se lograron unir esfuerzos con un solo propósito en donde el maestro, Madres de familia y niños tenían el mismo objetivo que es el desarrollar hábitos alimenticios para una adecuada nutrición del niño que le permita un mejor desempeño escolar y social

Bibliografía:

Pérez Hidalgo Carlos. Encuestas nutricionales en México. CONACYT,

PRONAL, grupo de nutrición . México 1977.

BALAM G. Importancia de los problemas nutricionales.

Revista Salud Pública

Consejo Nacional Técnico de la Educación 1998. Implicaciones educativas de 6 Teorías Psicológicas. México: S.E.P.

Fonseca García Graciela 1998. Tesis La importancia del niño en edad escolar. México U.P.N.

Instituto de Educación Nutricional 1976. Manual de Nutrición y Economía Domestica. México INED.

Subsecretaría de servicios Educativos para el Distrito Federal 1999. Guía para la planeación docente. México SEP.

ANEXOS

Encuesta para Padres de familia

Lea cuidadosamente y tache la opción correcta.

1.- ¿Quién le da de comer al niño?

mamá () Abuelita () Solo ()

2.- ¿Cuántas veces al día come?

Una () Dos () tres ()

3.-¿Desayuna su hijo antes de ir a la escuela?

Siempre () Algunas veces () Nunca ()

4.-¿ Que desayuna?

Leche () Pan () Huevo () Fruta () Tortilla () Otros ()

5.-¿ Qué Come ?

Fruta () Verdura () Sopa () Pollo () Carne () Pescado ()

Frijoles () Tortilla () Otros ()

6.-¿ Qué cena ?

Leche () Cereal () Pan () Fruta () Nada () Otros ()

7.- ¿ Qué come su hijo entre comidas?

Dulces () Fruta () Alimentos Chatarra () Otros ()