

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA Y  
CULTURA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 25-A

ESTRATEGIAS QUE FAVORECEN LOS HÁBITOS  
ALIMENTICIOS DEL NIÑO(A) DE EDUCACIÓN  
PREESCOLAR

CANDELARIA MARTÍNEZ VILLA

CULIACÁN, ROSALES, SINALOA; ABRIL DE 2006

## INDICE

### INTRODUCCIÓN

#### CAPITULO I PLATEAMIENTO DEL PROBLEMA

- 1.1 Contextualización
- 1.2 Diagnóstico pedagógico
- 1.3 Definición del problema
- 1.4 Delimitación
- 1.5 Justificación
- 1.6 Objetivos
  - 1.6.1 General
  - 1.6.2 Específicos

#### CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO-METODOLÓGICO

- 2.1 Psicología genética. El desarrollo del conocimiento
- 2.2 La concepción constructivista de la enseñanza y del aprendizaje
- 2.3 Nutrición
- 2.4 Nutrientes que intervienen en el crecimiento
- 2.5 Algunas sugerencias para una buena alimentación
- 2.6 El lunch en la escuela ¿Arma de dos filos?
- 2.7 Los hábitos alimenticios repercuten en el aprendizaje de los niños
- 2.8 Predominan malos hábitos alimenticios
- 2.9 Alimentación del preescolar
- 2.10 El CONAFE y sus funciones
- 2.5 Sujetos de la alternativa
- 2.6 Proceso seguido para la construcción del proyecto de innovación
- 2.7 Novela escolar

#### CAPITULO III LA ALTERNATIVA DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

- 3.1 Definición de la alternativa
- 3.2 Descripción de las estrategias

#### CAPITULO IV RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE ALTERNATIVA

- 4.1 Primer momento evaluativo
- 4.2 Segundo momento evaluativo
- 4.3 Tercer momento evaluativo
- 4.4 Aciertos y desaciertos enfrentados a lo largo del proyecto de innovación
- 4.5 Cambios específicos en los niños
- 4.6 Factibilidad de la propuesta

### CONCLUSIONES

### BIBLIOGRAFÍA

## INTRODUCCIÓN

La formación de hábitos nutricionales en los niños es un imperativo ineludible para lograr que la calidad de vida que éstos tengan en el futuro sea la más adecuada para permitirles extender su horizonte de vida, puesto que con estos hábitos conviene que se acostumbren al consumo de alimentos que en verdad los nutran, y no sólo le llenen el estómago y sacien su hambre. A la larga, este tipo de hábitos pueden generar sin duda una cultura más preventiva y vigilante hacia el consumo alimentario; para que esto se logre, quienes nos involucramos en la formación de los niños y niñas debemos de mantener una actitud de vigilancia y de prevención, asumiendo el compromiso de facilitar oportunidades, tiempos y ayuda para que los pequeños, a través de la reflexión en la acción y después de la acción, puedan tomar conciencia de las repercusiones de su alimentación en su cuerpo y su calidad de vida, en este sentido, este proyecto se centra precisamente en la idea de estimular en los participantes el desarrollo de mejores hábitos alimentarios, sin desconocer que desde el hogar ya traen los participantes otros productos de una tradición familiar, por esta razón se incluyen dos estrategias de intervención pedagógica en las que los principales participantes son los familiares.

Para el presente trabajo, se seleccionó un esquema capitular, de tal forma quedó estructurado con cuatro capítulos, los cuales se presentan a continuación: En el primer capítulo denominado planteamiento del problema se describe el contexto donde se desarrolla este proyecto, así como un diagnóstico de cómo se encontraban los niños en relación al problema antes de aplicar la alternativa, se agregan además, la definición y delimitación del objeto de innovación y la opción en la que se ubica este proyecto, esta es la opción de intervención pedagógica, aunque se incluye de manera fundamental a los padres por el tipo de tema tratado que se relaciona con la formación de hábitos desde la casa, aparece también la justificación y los objetivos a lograr.

El segundo capítulo detalla el marco de referencia teórica y metodológica que argumenta este proyecto, se pueden encontrar aportes de la teoría psicogenética, aportaciones con respecto a la nutrición y algunos efectos y

consecuencias, la participación de los padres y madres” así como un análisis de los programas del CONAFE, una descripción de los sujetos de la alternativa y un recuento de mi experiencia Con el objeto de innovación. Se cierra este capítulo Con la descripción del proceso que se siguió en la elaboración del proyecto de innovación que aquí se presenta.

En el capítulo tercero, se encuentra la alternativa de intervención pedagógica diseñada para ayudar a los niños y niñas que participan en este proyecto. Dicha alternativa se compone con 7 estrategias de intervención. En el capítulo cuatro, se presentan resultados en dos momentos de aplicación, cada uno de ellos, da cuenta de los procesos y cambios que se generaron, encontramos los cambios observados en nosotros, los aciertos y los desaciertos para la realización del proyecto de innovación; se agrega además, la factibilidad de la propuesta, la conclusión, la bibliografía y el apéndice, donde se presentan evidencias de lo realizado como parte de este proyecto.

# CAPITULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Contextualización

La comunidad Ejido 26 de Enero se encuentra ubicada a orilla de la carretera Internacional México 15 en el kilómetro 122 de Culiacán a Mazatlán y aproximadamente a 32 kilómetros de la cabecera municipal La Cruz.

Las primeras familias que llegaron a esta comunidad fueron de los señores Ignacio Coronel; Quintín Salazar, Abel Ochoa y la señora Jesús Villalba, según relatan ellos mismos llegaron un 26 de Enero, el nombre de esta localidad se deriva precisamente de esto.

En esta comunidad existen aproximadamente 58 viviendas habitadas la mayoría construidas con base en ladrillos y cemento.

En esta comunidad se cuenta con los servicios públicos necesarios como agua potable, energía eléctrica, teléfono y, para atender problemas de salud los habitantes asisten a la clínica IMSS- Oportunidades localizada en la sindicatura de El Espinal.

Algunas familias cuentan con negocios propios, por ejemplo; abarrotes, talleres mecánicos, la gran mayoría son agricultores con tierras de temporal, sus cosechas son maíz, y el milo, hay también ganaderos, las crías principales son el ganado vacuno y el caprino, otros se dedican a trabajar en campos agrícolas. Solo algunos tienen en sus hogares huertos con productos como calabaza, frijol, maíz, tomate, etc. Para consumo propio, o bien para venta en menudeo.

Cabe destacar que las personas de esta comunidad son muy tranquilas, cooperan en las actividades de limpieza de la comunidad, en especial las mujeres son la que con frecuencia realizan mejoras y mantenimiento en la localidad

Los máximos eventos culturales del año se llevan a cabo el 20 de noviembre y el día 26 de enero día del Ejido, se realizan desfiles, honores a la bandera, eventos culturales y deportivos, baile y comida para toda la comunidad.

En esta comunidad cuentan con un campo deportivo, se ofrece educación preescolar y primaria, los jóvenes para estudiar secundaria y preparatoria se trasladan al poblado de El Espinal y, para sus estudios profesionales es necesario trasladarse a Culiacán o Mazatlán.

La escuela primaria rural federal “Miguel Hidalgo” clave 25DPR1012-R, funciona en 2 aulas de 4 que hay, estas se encuentran en buenas condiciones, el local que ocupa la escuela está cercado, además posee una cancha deportiva. Dos maestros atienden a 44 alumnos divididos en dos grupos donde se prestan servicios educativos de lo a 6o grados.

El jardín de niños “Luis Donaldo Colosio Murrieta”, clave 25KJNOO760, cuenta con un total de 15 alumnos divididos en etapas de acuerdo a su edad, 8 niños de etapa I y 7 de etapa II.

El aula es amplia, tiene ventanas con protecciones donde hay mucha iluminación, la puerta es segura y el mobiliario es el adecuado porque posee sillas y mesas individuales, las necesarias para el trabajo de niños y niñas, además en el aula se cuenta con escritorio y silla para la maestra, un pizarrón, un estante para la biblioteca y los espacios o rincones educativos, además existe un bonito ambiente alfabetizador y el material necesario para el desarrollo de actividades diarias.

El local que ocupa el jardín de niños preescolar se encuentra delimitado por una cerca perimetral y arborización abundante también posee así como baños y una pequeña área recreativa.

Durante mi permanencia en la comunidad me he dado cuenta que los niños, niñas y padres de familia, tienen diferentes conceptos de la alimentación,

puesto que ésta tiene relación con su cultura y costumbres, por lo general, no logran diferenciar alimentos que nutren y los que no nutren, y esto se puede ver en el desarrollo de las clases, ya que los niños no rinden lo que se espera, y por lo tanto, los objetivos educativos no se alcanzan.

## 1.2 Diagnóstico pedagógico

El diagnóstico sirve para verificar, reorganizar lo establecido y poder sacar conclusiones sobre posibles necesidades que hay en nuestros grupos.

En este caso se aplicó la observación y como complemento la actividad llamada “comida saludable”, las instrucciones fueron encerrar en un círculo los alimentos nutritivos y con una X tachar los alimentos chatarra, de los quince alumnos sólo tres reconocieron los alimentos nutritivos y supieron diferenciar los llamados “chatarra”, esto indica que la mayoría de mis alumnos no tienen los hábitos alimenticios adecuados, y por lo tanto, no tienen buena nutrición.(véase apéndice I)

La mayoría de las personas de esta comunidad tienen otras costumbres, sobre hábitos alimenticios ya que no se preocupan por el cepillado de sus dientes, lavados de sus manos antes de comer y después de ir al baño y no están pendientes de lo que los niños traen al preescolar para las actividades de desayuno, la mayoría traen sabritas, galletas, paletas, chicles y no tienen el hábito de lavarse las manos antes de comérselas, así como los niños traen comida chatarra podrían traer tacos, ensaladas, frutas, jugos, etcétera.

Sus costumbres y cultura no ayudan a cambiar esta situación; de hacerse este cambio beneficiaría el avance y propiciaría la búsqueda de estrategias. Sin duda, mejorar los hábitos alimenticios en mis alumnos ayudaría a lograr” mejores resultados en las competencias a desarrollar.

La nutrición que tienen los alumnos genera problemas como:

- Niños que se duermen en clases
- Niños que no asisten por problemas de la salud
- No se logra lo planeado

- Aprendizajes muy dispares en el grupo
- Replanteamiento de los contenidos
- Retraso en el logro de los objetivos
- En lo personal me genera desesperación y ansiedad por observar que los avances son muy lentos o muy deficientes.

De una u otra forma todos estos problemas afectan el logro de los objetivos educativos y van retrasando o limitando el avance de los pequeños. Todo esto me obliga como docente a buscar las estrategias para que los pequeños tengan un mejor rendimiento en el grupo y adquieran de mejor forma los aprendizajes, en el caso de la nutrición lo más recomendable es trabajar con los pequeños el desarrollo de hábitos nutritivos que les permitan mejorar sus hábitos de alimentación de tal suerte que esto les permita mejorar su calidad de vida.

### 1.3 Definición del problema

Para lograr mejorar el rendimiento escolar de mis alumnos, es necesario primero conocer los hábitos alimenticios que estos tienen, para llevar a la práctica otros caracterizados por buscar una mejor nutrición, de la forma más sencilla y significativa para los alumnos de tal suerte que poco a poco vayan tomando conciencia de su importancia en y para la salud humana.

Desde una perspectiva personal el cuidado de la alimentación en los primeros años de vida es superior al de la edad adulta, ya que en la niñez existen mayores requerimientos para el crecimiento y desarrollo normal del cuerpo, así como para reponer la energía que gastan los niños durante las actividades que realizan, por ello, los padres de familia deben procurar una mejor nutrición en casa, tener disponibilidad para ayudar y mejorar los hábitos alimenticios de ellos y su familia completa, en los que se incluyen los niños más pequeños, y que a veces por ser pequeños se les deja al margen de tomar la decisión de qué consumir y por qué consumir tales alimentos. Los maestros debemos mantenernos con una actitud de vigilancia de orden preventiva, al menos para sugerir qué pueden consumir los pequeños.



Posiblemente por falta de tiempo las madres de familia no están pendiente de los hábitos alimenticios de sus hijos, además, sus costumbres alimentarias no son las más adecuadas, por lo general no saben cómo balancear los alimentos para lograr una dieta balanceada. Todo esto tiene un impacto en los pequeños, lo que se detecta fuertemente en el grupo porque su rendimiento no es el esperado, se duermen en clase, siempre están fatigados, no ponen atención; se enferman con frecuencia, estos son aspectos que indican que su nutrición no es la más adecuada.

Al estar pendiente de sus hábitos alimenticios quiero lograr un buen desarrollo de mis alumnos y así mejorar el nivel de nutrición y aprendizaje que hasta ahora tienen.

De lo anterior, el problema queda definido de la siguiente manera:

¿Cómo facilitar en los niños y niñas el desarrollo de mejores hábitos alimenticios mediante prácticas innovadoras sustentadas en el juego?

#### 1.4 Delimitación

El objeto de innovación en esta alternativa tiene que ver con el cuidado de la salud particularmente los hábitos alimenticios en niños de educación preescolar.

La opción en la que se ubica este proyecto es la denominada intervención pedagógica porque tiene que ver con contenidos escolares que el programa del CONAFE plantea a trabajarse con los niños a fin ayudarles a mejorar su calidad de vida, la nutrición, en tanto contenido curricular es considerado un contenido transversal porque atraviesa toda la curricula, es decir, se tienen que estar trabajando de forma regular a fin de que los niños y niñas desarrollen hábitos alimenticios.

La comunidad donde se aplica la alternativa de intervención pedagógica es

el Ejido 26 de Enero localizado en el municipio de Elota, del estado de Sinaloa, específicamente el escenario es el jardín de niños Luis Donaldo Colosio Murrieta dependiente del programa CONAFE.

Los participantes son 15 niños con edades entre 3 y 6 años distribuidos en etapa I y etapa II.

El tiempo probable para su realización es de 10 meses, de septiembre del 2004 a junio del 2005.

Para el fundamento teórico se retornó a Jean Piaget, particularmente a la teoría constructivista del aprendizaje, a las ideas de Nancy González y Luz María Chapela y para la cuestión metodológica se recurrió a la investigación acción, particularmente a estrategias como la observación, el diario de campo, la entrevista, complementadas con un diseño de actividades de intervención con la que se buscó aminorar el problema y ayudar a los participantes, y el tipo de evaluación utilizado fue la cualitativa porque lo que interesó fue rescatar comportamientos humanos, como actitudes, conductas, formas de actuación, etcétera.

### 1.5 Justificación

La calidad de vida de los seres humanos cada vez presenta más problemas, hoy; el debate es en torno al acortamiento de los años de vida de los seres humanos, hay quienes relacionan este fenómeno con los hábitos alimenticios de los seres humanos, también hay quienes lo relacionan con otros aspectos propios del deterioro ambiental, los factores contaminantes y los malos hábitos de salud, en el caso de quienes afirman que la nutrición y los hábitos que se poseen con respecto a la misma, son los factores que de una u otra forma, generan que la vida del hombre se alargue o bien se recorte, aseguran que si la sociedad actual, matizada por el consumismo y el comer hasta llenar el estómago sin importar lo que se lleva a este, tiene relación directa con sus hábitos alimentarios de tal suerte que aquellos seres humanos que no tienen los hábitos nutricionales más adecuados porque no han sido educados en estos y para vivir con éstos,

diariamente consumen alimentos de bajo valor nutritivo.

En este sentido, este trabajo vale la pena porque pretende ayudar a los niños y niñas preescolares participantes en este proyecto a desarrollar hábitos nutricionales saludables que les generan nuevas formas de vida y con ello, lograr que mejoren sensiblemente la calidad de vida que llevan hasta el momento.

Los hábitos de nutrición permitirán que los niños logren un mejor aprendizaje en el grupo, mejorando sus logros escolares, con esto también a nosotros como docentes se nos facilitará el trabajo de la enseñanza porque teniendo niños más saludables y habituados a conservar su buena salud probablemente tengan avances académicos más significativos.

Este proyecto contiene un conjunto de estrategias de intervención pedagógica para que los alumnos y los padres de familia se interesen y mejoren sus costumbres nutricionales, realizando actividades de mejora de los hábitos alimenticios, dándose la oportunidad de revisar lo que consumen y los efectos de una dieta poco o nada balanceada en los organismos, y con mayor impacto en los niños pequeños.

A fin de realizar este proyecto se plantearon los siguientes objetivos

## 1.6 Objetivos

### 1.6.1 General

Favorecer a través de las estrategias de intervención pedagógica la promoción de mejores hábitos alimenticios en niños y niñas del jardín de niños “Luis Donald Colosio Murrieta”, de la comunidad Ejido 26 de Enero, Elota, Sinaloa.

### 1.6.2 Específicos

- Llevar al niño a la reflexión en torno a lo que significa la alimentación

para la salud a través de actividades recreativas y lúdicas.

- Favorecer conductas preventivas en relación a los alimentos que se consumen, mediante el análisis grupal de los alimentos que nutren, y los que no nutren y sus efectos en el organismo.

## CAPITULO II

### MARCO TEORICO-METODOLOGICO

#### 2.1 Psicología genética. El desarrollo del conocimiento

Consiste en las relaciones que los niños tienen del conocimiento entre el sujeto y los objetos, además de las cuestiones lógicas o de validez, es decir el discernimiento de aquello que es verdad o válido y de aquello que no lo es, la diferenciación entre las fantasías y la realidad, problemas de hecho relativos al sujeto: por un lado, el objeto sólo es conocido por la experiencia, y la experiencia es siempre, ellos también, la de un objeto, del cual resulta entonces indispensable saber como la organiza.

Los hechos de psicología, son los que implican una dimensión genética y queda por demostrar el motivo. El análisis genético del desarrollo del pensamiento, desde la infancia hasta la edad adulta, corresponde, en cierto sentido, pero en el terreno de los hechos, a la reconstrucción logística en el dominio de las cuestiones de validez.

La constitución de todo conocimiento científico consiste únicamente en pasar de un estado de menor conocimiento a un estado que el sujeto especializado juzga superior, sin ninguna referencia a un estado definitivo.

El autor que define el desarrollo del niño a través de períodos de desarrollo, es el Ginebrino Jean Piaget, cada uno de estos periodos explica el proceso de evolución del pensamiento y de la cognición infantil. También en cada uno de estos periodos es posible encontrar características que se presentan en cada sujeto, en este sentido el autor ubica cuatro periodos de desarrollo, a partir de rangos de edades.

#### Periodo o estadio

Los periodos o estadios en el desarrollo de estructuras cognitivas, unidos al desarrollo de la efectividad y de la socialización del niño.

Sensoriomotor (nacimiento hasta los 18/24 meses), es el de la inteligencia sensorio-matriz, anterior al lenguaje y al pensamiento propiamente dicho.

- Aparecen los primeros hábitos elementales
- Organiza su experiencia y comienza con el ejercicio de sus reflejos innatos.
- Aparecen los primeros períodos del desarrollo del habla y del lenguaje, reflejan la percepción por parte del niño, de los sonidos del habla y se manifiestan por las respuestas que el niño hace a ellas.
- La irritación se hace más deliberadora y sistemática.
- Se halla capacitado para resolver problemas nuevos, aún cuando no tenga a su disposición inmediata, los esquemas para hacerlo; se acomoda a situaciones nuevas.
- Comienza a ser capaz de representar mentalmente, el mundo exterior en imágenes.

#### Periodo preoperatorio

Pensamiento preoperacional (de 2 a 7 años), la posibilidad de representaciones elementales y gracias al lenguaje, asistimos a un gran progreso tanto en el pensamiento del niño como en su comportamiento. Inicio del simbolismo y su gran desarrollo entre los 3 y 7 años, se realiza a través de actividades lúdicas, comportamientos infantiles, etc. Este es el nivel en donde se encuentran ubicados a los participantes en esta alternativa.

Comprende la transición de las estructuras de la inteligencia sensoriomotrices al pensamiento operativo.

- Se manifiesta la imitación
- El niño puede realizar los llamados actos simbólicos.
- El egocentrismo, muy característico de esta etapa, da lugar a los rasgos, con los que el niño representa al mundo.
- El juego simbólico una actividad particularmente importante.

- Aparece el uso del lenguaje verbal.
- Inicio del lenguaje escrito (sin control de cantidad y diversidad de grafías).
- Realiza actos, como: el dibujo, cuenta cuentos, describe eventos, puede prever lo que necesita y pedirlo.
- Tiene un pensamiento transductivo (no deduce ni induce) piensa que lo que él hace, todas las demás personas lo hacen.

Esta etapa termina con la formación de las operaciones concretas.

Pensamiento operacional (de 7 a 11 años). Señala un gran avance en cuanto a socialización y objetivación del pensamiento; no se queda limitado a su propio punto de vista, es capaz de coordinar los diversos puntos de vista y sacar las consecuencias. Todavía no puede razonar. Concibe los sucesos como modificaciones.

Comienzan cuando la formación de clases y series se efectúan en la mente;

es decir, cuando las acciones físicas empiezan a interiorizarse como acciones mentales u operacionales.

- Aumenta la interacción social.
- Coincide con la edad en que el egocentrismo disminuye.
- La verdadera cooperación con los demás, reemplaza el juego aislado o en compañía.
- Comienza a comprender relaciones tales, como las de los amigos, enemigos, compañeros de grupo, etc.
- Utiliza ciertos principios de lógica para explicar la experiencia.

En este periodo, la actividad mental permanece apegada a lo concreto, a lo irnediatio. La superación de esta limitación, sólo se producirá en la etapa de las operaciones formales.

Periodo de las operaciones formales

La adolescencia

(De 11/12 hasta 14/15 años), desarrollo de procesos cognitivos y las nuevas relaciones sociales que estos hacen posible, capaces de prescindir las posibilidades, utiliza datos experimentales para formular hipótesis.

La adolescencia es una etapa difícil, el ser humano en esta etapa es incapaz de tener en cuenta contradicciones de la vida humana, personal y social, razón por lo que su plan de vida personal suele ser ingenuo, además esto puede causar conflictos y perturbaciones afectivas que ocasionan dificultades.

Al comienzo de la adolescencia, la vida social, entra en una fase de creciente colaboración, que incluye intercambio de puntos de vista y comentarios acerca de sus méritos.

- La característica mas importante de esta etapa, es que el sujeto se libera de la dependencia de lo concreto, de lo inmediato y pasa a considerar lo real. El adolescente es capaz de razonar.
- El sujeto es capaz de mejorar la lógica.
- Puede elaborar un sistema combinatorio de variables ideas o proposiciones.
- Tiene un pensamiento hipotético y deductivo.<sup>1</sup>

Esto cuatro niveles de desarrollo del pensamiento planteados por Piaget, nos permiten observar como es el desarrollo del pensamientos del ser humano, también nos da la oportunidad de ubicar a los participantes de la alternativa en uno de ellos que como ya se señalaba se pueden ubicar por su edad y características en el nivel que el autor ha denominado preoperatorio, y esto es importante para el desarrollo del propio proyecto de innovación, puesto que las actividades y su argumentación deben de responder a las características y necesidades de los pequeños.

---

<sup>1</sup> GÓMEZ PALACIO, Margarita. La teoría Psicogenética. S. E. P. Biblioteca para la actualización del Maestro. El niño y sus primeros años en la escuela. P. 39



## 2.2 La concepción constructivista de la enseñanza y del aprendizaje

Algunas aportaciones serán: el desarrollo psicológico del individuo, la identificación y atención a la diversidad de intereses, necesidades y motivaciones de los alumnos; el replanteamiento de los contenidos curriculares: en conocimiento de la existencia de diversos tipos y modalidades de aprendizaje escolar, la búsqueda de alternativas para selección, organización y distribución del conocimiento escolar; la importancia de la promoción de interacción entre el docente y los alumnos; la revalorización del papel del docente.

La concepción constructivista del aprendizaje escolar se sustenta en la idea de que la finalidad de la educación que se imparte en las instituciones educativas es promover los procesos de conocimiento personal del alumno en el marco de la cultura del grupo al que pertenece.

Los tres aspectos clave que debe favorecer el proceso institucional será el logro del aprendizaje significativo, la memorización comprensiva de los contenidos escolares y la funcionalidad de lo aprendido.

La finalidad de la intervención pedagógica es desarrollar en el alumno la capacidad de realizar aprendizajes significativos por sí solo en una amplia gama de situaciones y circunstancias, que le impliquen el uso de lo aprendido para la solución de las problemáticas que enfrenta en el mundo cotidiano en el cual se desenvuelve. Lo que sin duda le ayudará en su desarrollo cognitivo. En la escuela este desarrollo se sostiene en un triángulo en donde se interrelacionan tres aspectos;

## La construcción del conocimiento en la escuela

El triángulo interactivo

El papel mediador de la actividad mental constructiva del alumno(as)

Los contenidos escolares: saberes preexistentes socialmente construidos.

El papel del profesor: guiar y orientar la actividad mental constructiva de los alumnos(as) hacia la adquisición de saberes ya construidos”<sup>2</sup>

Este triángulo deja en claro por un lado la importancia de tres aspectos fundamentales, como lo son la actividad mental constructiva del alumno, contenidos escolares y el papel del maestro, en lo personal considero que el papel del docente como guía o promotor de las acciones en el aula, juega un papel más crucial, principalmente cuando se pretende trabajar con las actitudes.

### 2.3 Nutrición

Al tratar aspectos de hábitos alimenticios, establecer lo que se entiende por nutrición es fundamental, primordialmente en el caso de los niños pequeños.

Resulta imprescindible, en la asistencia del niño sano o enfermo, evaluar el estado nutricional de manera objetiva y comprensible, con lo que se puede detectar de manera precoz las variantes de la normalidad y las desviaciones patológicas de la misma o mal nutrición. Mal nutrición engloba etimológicamente cualquier alteración del estado nutritivo, tanto que exprese como mal nutrición, como por deficiencia hipo, (des o subnutrición) o por desequilibrio (desnutrición). En la

---

<sup>2</sup> COLL, César. Pedagogía contemporánea. Paidós. España. 2003. p. 36.

evaluación del estado nutricional de un niño, el crecimiento, la ganancia de peso, son los parámetros objetivos que nos estarán reflejando la buena interacción de los factores intrínsecos y extrínsecos que se combinan a favor de la salud del niño., en donde la nutrición juega un papel muy importante.<sup>3</sup>

La necesidad de una buena nutrición en niños y niñas las cuales tienen un futuro, depende de sus padres primordialmente pero existen diversos factores que provocan un desequilibrio. Por ejemplo, situación económica, costumbres localización de la región, etcétera.

En el caso de este proyecto, su éxito depende tanto de los participante como de las estrategias de intervención pedagógica, por esta razón es importante cuidar que el diseño responda a lo que se planteó como objetivos, y que además cuente con el apoyo de los participantes.

#### 2.4 Nutrientes que intervienen en el crecimiento

Conocer y promover que cada ser humano establezca en su vida diaria un; dosis adecuada de los nutrientes, es necesario para que el crecimiento y el funcionamiento del organismo sean favorables para una vida más saludable y plena.

Las raciones dietéticas recomendadas representan en conocimiento actual de la ingestión de nutrientes que requieren los niños de diferentes edades para una salud óptima

“Energía; las necesidades energéticas de un niño se determinan por el metabolismo basal, el índice de crecimiento y la actividad, esta determinación es suficiente, para asegurar el crecimiento y evitar que se consuman las proteínas para obtener energías y sin que

---

<sup>3</sup> OLIVARES, González Nancy. Alimentación durante la edad preescolar y escolar, sección para padres. Nutrición en <http://www.redmedica.cm.mx/red>

se exceda para causar obesidad.

La energía de una dieta es proporcionada por los carbohidratos y los lípidos que esta contenga, las proteínas, aunque también tienen contenido energético, son usadas para depósito en el organismo y formación de tejido.

Carbohidratos; los carbohidratos (CHS), en el cuerpo actúan principalmente en forma de glucosa, aunque algunos tienen acciones estructurales. Los CHS son una fuente inmediata de energía, que deben mantener niveles de glucosa sanguíneos, esto para asegurar un aporte constante a las células en la obtención de energía del ciclo respiratorio celular (ciclo de Krebs), además ayudan a mantener la osmolaridad de la sangre y son normalmente la única fuente de energía del cerebro.

Lípidos; los lípidos constituyen una proporción significativa del requerimiento dietético, dan sabor agradable a las comidas, producen una sensación de saciedad, además también tienen la función de actuar como vehículo alimentario de las vitaminas liposolubles y suministran ácidos grasos polisaturados esenciales que el cuerpo es incapaz de producir.

Proteínas; las proteínas tienen a su cargo una función estructural en los tejidos y en la formación de enzimas, hormonas) diversos líquidos y secreciones corporales; así como anticuerpos, los cuales participan en la función del sistema inmunológico. En forma de lipoproteínas, participan en el transporte de lípidos (triglicérido,

colesterol, fosfolípidos y vitaminas liposolubles), también muchas vitaminas y minerales están ligados a proteínas de transportes específicos.

Para elaborar una dieta para un niño, donde necesitamos que incluya todos los aminoácidos esenciales, se escogen proteínas de alta calidad, como lo son la carne de res y la de los pescados, así como el huevo y la leche de vaca.

Hierro; la anemia por deficiencia de hierro es la enfermedad carencial más frecuente en todas las edades, los niños preescolares y escolares no son excepción.

Calcio; en calcio a estas edades es importante para la mineralización y conservación del crecimiento. Las necesidades reales, dependen de los índices individuales de absorción y los factores de la dieta (Los fitatos, impiden la absorción del calcio), vitamina D y fósforo.

Zinc; el zinc es esencial para el crecimiento, ya que es parte integral de algunas proteínas que se encuentran unidas al DNA, en los llamados dedos de zinc, entre los ejemplos de proteínas con dedos de zinc, están los receptores de hormonas esteroideas, de glucocorticoides y estrógenos.

Vitamina D, vitamina A vitamina C.”<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Ibídem. s/p

Es importante conocer lo que cada uno de los nutrientes proporciona al organismo, de esta forma conoceremos también como se puede balancear una dieta a fin de que lo que se consume genere mejores dividendos al organismo. Además esta información puede servirnos para orientar a las madres de familia para que puedan elaborar dietas balanceadas

Los requerimientos básicos para mejorar nuestra nutrición logran establecer en el organismo las bases para su función, esto depende de cada persona pero en los niños depende de la forma como se le acostumbra.

La importancia de consumir una gran variedad da el balance perfecto para desarrollar día a día las actividades o acciones que forman parte de nuestra vida es esencial.

Para detectar alguna anomalía o percatarnos al contrario que todo marcha bien depende de varios factores entre ellos:

La exploración clínica completa y detallada constituye una pieza clave para la valoración nutricional y tiene como finalidad la detección precoz de las alteraciones morfológicas secundarias aun trastorno nutritivo global o específico. La presencia clínica de mal nutrición, primaria o secundaria” la edad del niño y las carencias asociadas a vitaminas, minerales y oligoelemento. De esta forma se pueden distinguir grados leves, moderados y severos de malnutrición.<sup>5</sup>

Cada ser humano tiene una formación genética pero en ocasiones los desequilibrios en cuanto a peso y medida no están relacionados a esto, si no que es consecuencia de una mala nutrición, por lo cual es importante la evaluación

---

<sup>5</sup> *Ibíd.* s/p

mediante exámenes de salud para tomar medidas necesarias.

La mejor interpretación del crecimiento de un niño, se basa en la observación seriada de sus medidas, contrastándolas con la de sus familiares y con la de los patrones de crecimiento, ya que una medición aislada resulta poco fiable. El seguimiento de estas medidas a lo largo del tiempo permite evaluar el proceso del desarrollo del niño, teniendo en cuenta que el tamaño corporal del pequeño no tiene necesariamente que causar preocupación, siempre y cuando sea adecuada la velocidad del crecimiento en cambio el peso estacionario si debe ser motivo de alarma. “De este modo podemos observar niños constitucionalmente “pequeños” que van a continuar igual (en percentiles bajos) y “grandes” que seguirán en percentiles altos. Es lo que se denomina “canal de crecimiento” y no hace más que reflejar su dotación genética.”<sup>6</sup>

La observación para cada ser humano es no dejar de lado ningún indicio que pareciera o no irregular, porque esto no podrá ayudar para que en un momento adecuado estar a tiempo de tomar medidas adecuadas y lograr que los más pequeños se desarrollen mejor.

Una de las recomendaciones más importantes es la elaboración de una dieta, para que de esta manera lo que consumimos sea lo adecuado y en porciones necesarias para lograr un equilibrio y una buena nutrición.

“Para una dieta adecuada los complementos dietéticos recomendados de nutrientes deben ser cubiertos con una gran variedad de alimentos. La pirámide de los alimentos agrupa los alimentos en diferentes categorías según su contenido de nutrientes, y nos orienta las raciones que se deben de consumir por día para abarcar en la ingesta todos los requerimientos.”<sup>7</sup>

Esta pirámide nutricional muestra los alimentos que se pueden consumir

---

<sup>6</sup> Ibídem. s/p

<sup>7</sup> Fuente: dedlineplus. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/enej/esp-imagenages/9337.html>.  
piramide nutricional

a fin de lograr una dieta balanceada” en la parte de la base, se observa lo referido a granos, en la parte del medio, el consumo de frutas, verduras y carnes, y en la parte de arriba, lo referido a los azúcares, de aquí se deriva que lo más recomendable en el consumo deben ser los granos, y luego la carne, seguido de las frutas y verduras, los azúcares deben de consumirse en menos proporción.

- “Guía de alimentos para niños de 3-6 años
- Alimentos 2-3 años # de raciones 4~6 años # de raciones.
- Leche y derivados /2 taza 4-5 /; taza a 3/3 3-4
- Carnes, pescados, pollo 30-60gr. 2 30-60gr. 2
- Frutas 1; -1 pequeña 3 y a 1 pequeña 3
- Pan y productos de grano 1 rebanada 3 I rebanada 3”<sup>8</sup>

Conocer las raciones necesarias para una dieta balanceada ayuda para darles a los pequeños lo requerido para que tengan una mejor nutrición.

## 2.5 Algunas sugerencias para una buena nutrición

Pocos sabemos lo elemental que es tener precaución para que los niños de edad escolar adquieran buenos hábitos alimenticios al iniciar a tomar sus propias decisiones y decidir porciones de su desayuno, y de su comida, es importante enseñarle buenos hábitos para lograr buenas costumbres en su nutrición Enseguida se describen buenos consejos:

- Anime a su niño a desayunar cada día este en la escuela o en casa.
- Anime a su niño a escoger y beber la leche desnatada o baja en grasa con las comidas.
- Anime a su niño a escoger y comer frutas y vegetales cada día
- Anime a su niño a comer alimentos del grupo de carne y de proteínas cada día.
- Limite los extras que usted permite que su niño compre en la escuela, como el helado y las bebidas de sabor fruta.

---

<sup>8</sup> OLIVARES González Nancy. Op. Cit. s/p



- Entérese a que hora de la clase su niño almuerza, pase ala escuela y almuerce con el o ella de vez en cuando.
- Los estudiantes jóvenes de la escuela primaria son animados a traer un bocadillo a la escuela.
- Muchas veces los niños llegan a casa de la escuela o de los programas después de escuela y están listos para comer lo que es conveniente.
- Para los días que su niño decide hacer su almuerzo, anímelo a hacerlo por si mismo e incluir alimentos de por lo menos tres grupos de alimentos.
- La escuela primaria es un tiempo en que los niños empiezan a tomar mas de sus propias decisiones sobre la comida, si usted les ayuda a empezar bien con la nutrición puede influir en su salud en una edad avanzada.”
- Estos consejos están basados en las ideas de mejoramiento de los hábito de nutrición de los niños, por lo que implican son un valioso apoyo para lo padl-es, porque plantean de manera muy concreta lo que se puede hacer a fin de mejorar los hábitos alimenticios en sus hijos.<sup>9</sup>

## 2.6. El “lunch” en la escuela ¿Arma de dos filos?

Al confrontar las opiniones anteriores sobre las costumbres de pequeño en cuanto a su nutrición iniciaremos mencionando “los niños se encuentran en una etapa de crecimiento latente, y por 10 mismo, es sumamente importante que cubran diariamente con los requerimientos de energía necesarios para su adecuado crecimiento y desarrollo.

Por todo esto, es clave el que los niños consuman una dieta balanceada equilibrada, adecuada, suficiente y variada.

En este sentido Astigarra señala que

---

<sup>9</sup> Nutrición para los niños de la escuela, folleto #FDNS-685P Universidad de Georgia. [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/chilnutritión.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/chilnutritión.html). consultados en octubre de 2005.

“ no hay que olvidar que los niños son exactamente eso: niños, así que es muy lógico el que prefieran consumir sobre todo a la hora del recreo alimentos “chatarra” en vez de alimentos mas nutritivos, debido a que los primeros son presentados en empaques originales, con textura y sabores raros y una apariencia divertida. Pero me gustaría dejar claro que no esta mal el que los niños consuman este tipo de alimentos, siempre y cuando se les enseñe a disfrutar el consumir alimentos mas sanos.”<sup>10</sup>

En esta última parte el autor deja en claro que la responsabilidad de lo que consumen no es solo de los pequeños, con adultos o bien como docentes la actitud preventiva y educativa debe de estar presente.

Enseguida solo algunas sugerencias de seleccionar y preparar “El lunch” para la escuela:

- Combinar alimentos
- Incluir frutas y verduras bien lavadas
- Incluir alimentos para compartir con sus compañeros
- Preparación divertida
- Colorido en los platillos, jugar con los sabores, etcétera.
- Consumir poca azúcar
- Evitar refrescos
- Preparar golosina caseras
- Utilizar poco aceite en la preparación de alimentos

Otros alimentos recomendables para el “lunch” son

“Aguas frescas, jugos de fruta o verduras, leche,

---

<sup>10</sup> Astigarra Serra Monserrat. Nutriologo. El lunch en la escuela ¿arma de dos filos? Citado el 23 de Agosto de 2005 en [www. Fitnes.com.mx/alimenta.032.htm](http://www.Fitnes.com.mx/alimenta.032.htm)

licuados, queso, tortas de distintos rellenos, croquetas, palomitas, verduras crudas, frutas, molletes, yogurt, germinados, habas secas, ensalada, tamales, cacahuates, atole entre otros. Todos los alimentos son ricos y hay que aprender a disfrutarlos en diferentes preparaciones y presentaciones.”<sup>11</sup>

La responsabilidad de que los niños y niñas aprendan hábitos para una alimentación saludable está en manos de todos los que nos involucramos en su formación.

## 2.7 Los hábitos alimenticios repercuten en el aprendizaje de los niños

La mala nutrición en niños de edad preescolar provoca diversas alteraciones, por ejemplo en el aprendizaje, obesidad y susceptibilidad de contraer alergias, hipertensión arterial e hipercolesterolemia”

La repercusión del consumo de comida chatarra en grandes cantidades entre los niños ocasiona la aparición de males cardíacos. Además la ingestión de refresco de cola provoca cambios de conducta, disminuye la capacidad de aprendizaje de los menores y además le provoca problemas para dormir. En este sentido es importante resaltar “La importancia de que los padres adquieran conocimientos en torno a la nutrición de sus hijos, ya que es de suma importancia que durante la etapa escolar los menores consuman con regularidad proteínas, lisina, calcio, vitamina D, grasas omega-3 y complejo B”<sup>12</sup>

Las cifras estadísticas respecto a los niños que asisten a su escuela sin haber desayunado alimentos nutritivos son elevadas y en nuestro país carece de estos datos, y sobre todo porque la mayoría son de escasos recursos económicos. Lo que sí es muy claro que ese tipo de hábitos nutritivos influyen en el rendimiento escolar y son causa del aumento de la deserción escolar. De acuerdo

---

<sup>11</sup> *Ibíd.*, s/p

<sup>12</sup> Beck Leslie. Los hábitos alimenticios repercuten en el aprendizaje de los niños. D.F. 31 de 2000  
<http://www.redmedica.com.mx/red>

con nuestro pensar, las escuelas deben de crear programas o alternativas para estos tipos de problemas, sin embargo, muy poco se realizan estas acciones, aún existiendo un programa que el gobierno federal está operando en la escuela del nivel básico, denominado escuela saludable.

## 2.8 Predominan malos hábitos alimenticios

En nuestra sociedad las costumbres de hábitos alimenticios para lograr nutrir al organismo son muy pocas, pero este factor influye en mayor medida para que los menores adquieran hábitos alimenticios, se señalan sólo algunos como: “la desorganización en la frecuencia de las comidas, la influencia publicitaria para comer productos chatarra y la renuencia a incluir en la dieta una mayor diversidad de productos vegetales en vez de las tradicionales verduras.”<sup>13</sup>

La gran mayoría de los pequeños mencionan cuando observan un platillo nuevo que no les gusta, esto sin probar siquiera como es su sabor, al ofrecer a niños un buen desayuno antes de ir a su escuela ayuda a su concentración y aprendizaje durante la clase y esto tiene que ver con la ausencia de hábitos de nutrición saludable, si sus costumbre es consumir alimentos que llenan el estómago pero que no nutren, para ellos resulta muy difícil cambiarlos, puede señalarse que lo que ellos siguen es una dieta tradicional que han seguido sus padres.

“la dieta tradicional contiene grandes cantidades de lípidos saturados, carbohidratos refinados y poca fibra. En cambio: a diferencia de las llamadas dietas “sanas” mismas que contienen menos grasas, menos azúcar y mas fibra, hace que disminuya el riesgo de enfermedades en la etapa adulta entre ellas la cardiopatía coronaria, trastornos cardiovasculares y cáncer”<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> GARDUÑO. Armando, Cuevas Francisco. Delgadillo José Manuel. Predominan malos hábitos alimenticios. <http://www.redmedica.com.mx/red>. Consultado en agosto de 2005.

<sup>14</sup> Ibídem. s/p

Para efectos de tener referentes del sentido de la nutrición en ambos aspectos, la considerada buena y la mala se presentan algunas tablas en donde se pueden ver algunos aspectos centrales de la nutrición

Es importante que se conozca con precisión la diferencia entre la nutrición y la desnutrición, solo de esta forma se pueden tomar las medidas de precaución a fin de evitar complicaciones mayores en los niños y niñas.

## 2.9 Alimentación del Preescolar

Durante estas etapas; el crecimiento es uno de los factores que influye en la cantidad de alimento que el niño requiere y de las deficiencias nutricionales que pudieran presentarse. Encuestas nutricionales en grandes grupos de niños han demostrado que la deficiencia de hierro es la más frecuente. También se encuentran alteraciones como la caries dental provocada por el consumo excesivo de alimentos dulces, una higiene y atención dental deficientes y otros factores asociados.

Cuando las necesidades de nutrientes se expresan en gramos o calorías por kilogramo de peso al día en realidad son menores que las de los lactantes, pero como los niños son progresivamente más grandes” sus necesidades absolutas aumentan acorde a las necesidades biológicas de mantener una tasa de crecimiento ordenada.

Sin embargo, es una realidad que el apetito de los niños preescolares y escolares disminuye substancialmente, y vuelvo a insistir, esto es debido a que la tasa de crecimiento también disminuye. Con mucha frecuencia esto les causará gran inquietud a los padres; por lo que es frecuente escuchar “mi hijo no come absolutamente nada”. Si el médico y la madre revisan con cuidado la cantidad de alimentos que el niño consume al decir seguramente la primera sorprendida será la misma madre al escucharse decir todo lo que ha comido su hijo.

Los nutriólogos opinan que un niño de tamaño y ritmo normal de desarrollo puede requerir una cucharada de cada tipo de alimento servido en las

comidas por cada año de edad; por ejemplo un niño de 2 años ingerirá en promedio 2 cucharadas de carne” 2 de vegetales, 2 de frutas además de las cantidades usuales de leche” agua o jugos de frutas. En general las necesidades nutricionales del niño respecto a vitaminas, minerales, agua, proteínas, carbohidratos y grasas quedarán cubiertas si las de calorías han quedado satisfechas con diversos alimentos.

Hay que decirlo ciertos niños pasan por periodos de gran voracidad o de excesiva preferencia de ciertos comestibles, seguramente ni aparecerán deficiencias si una u otra condición no se prolonga por mucho tiempo. Conviene que en casa los padres enseñen a sus hijos a degustar los alimentos de los 4 grupos nutritivos más importantes, al parecer he visto que esta actitud se adquiere espontáneamente, si bien hay niños que les cuesta trabajo acostumbrarse a los vegetales.

LOS ALIMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Existen más de cuatrocientos plaguicidas autorizados para usarse en los alimentos y cada año se arrojan toneladas de estos productos en las tierras cultivadas, los bosques, los prados y los campos.</li> <li>- En la actualidad, son empleados más de dos mil aditivos alimentarios – colorantes artificiales, edulcorantes, antimicrobianos, antioxidantes- autorizados para usarse en los alimentos en nuestro país.</li> </ul> <p>Los estudios muestran que esto causa reacciones inesperadas que ocasionan problemas de salud leves y graves. Además de generar la pérdida del valor nutricional en la mayoría de los alimentos que se consumen diariamente.</p>

Tabla 4 los alimentos.<sup>15</sup>

Es muy importante que desde el principio los padres entiendan y apoyen la conducta de sus hijos en lo tocante a la alimentación, pues así lograrán crearle hábitos que propicien un aporte satisfactorio de nutrimentos.

<sup>15</sup> Ibidem. s/p

## 2.10 EL CONAFE y sus funciones

El Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE) fue creado por decreto presidencial el 9 de febrero de 1971 como un organismo descentralizado de interés público, con personalidad jurídica y patrimonio propios.

“Son atribuciones del CONAFE, entre otras la realización de tareas educativas y culturales para las comunidades, rurales proporcionando la educación preescolar y primaria, fomentarla con responsabilidad, creando y desarrollando medios de participación social para ampliar las oportunidades de educación y mejorar la calidad de vida en las comunidades, pudiendo para esto generar y obtener recursos económicos”<sup>16</sup>

En el ámbito formativo, el Consejo se ha abocado a la investigación de diseño curricular experimentación, operación y seguimiento de los modelos educativos alternativos en los niveles preescolar y primaria, considerando que sean permanentes para la población atendida.

### Los Programas del CONAFE

Para cumplir con sus funciones el CONAFE ha puesto en marcha una serie de programas que le permiten cubrir necesidades en diversas áreas. Los fundamentales son los Programas Educativos a los cuales se imparte educación a nivel preescolar y primario. No todos los programas se manejan en todas la delegaciones estatales, es decir, sólo se han echado a andar aquellos que resulten necesarios de acuerdo a la situación de cada estado.

### Programas Educativos

---

<sup>16</sup> Consultado el 23 de agosto de 2005. En <http://sttp.conafe.edu.mx>

Para cumplir con sus funciones educativas el CONAFE imparte educación a nivel preescolar a través del programa preescolar comunitario y a nivel primario lo hace a través del programa Cursos Comunitarios.

#### Cursos Comunitarios.

Fue diseñado en 1971 por el Consejo” retornando la experiencia educativa de la Escuela Rural Mexicana durante el período 1920-1940 y adoptándola a las condiciones actuales del país.

La primaria está dividida en tres niveles para que cada niño avance de acuerdo con su propio ritmo, el sistema es multinivel es decir, está diseñado para que el instructor trabaje con los niños de los tres niveles juntos, en la misma aula. Los niños que reciben la instrucción a nivel primaria tienen entre 6 y 14 años de edad y al terminar los estudios correspondientes reciben el certificado de la SEP

#### Preescolar Comunitario

Se inició en 1980 para que niños de edad, que no tienen acceso a este servicio, puedan contar con una formación que prepare su ingreso a la primaria.

#### Proyectos Alternativos

La Participación de la Comunidad en el quehacer Educativo: Centros Infantiles Comunitarios (PACOQUE-CICS) Este proyecto” iniciado en 1990, es una alternativa pedagógica para ofrecer alas comunidades rurales la educación preescolar y promover la participación de la comunidad en el mejoramiento de sus condiciones de vida. Su base es la participación de jóvenes y adultos de la propia comunidad, como orientadores en el proceso educativo de los niños en edad preescolar.



## Atención a Población Infantil Agrícola Migrante

EL CONAFE ha desarrollado un modelo educativo específico para la población infantil agrícola migrante, que acompaña a sus padres a campamentos agrícolas temporales. Este proyecto comenzó a adquirir importancia relevante en el que hacer del Consejo a partir de 1992.

## Proyecto de Alternativas Educativas a Población Indígena

La SEP solicitó al CONAFE en 1994 que desarrollara una estructura que hiciera posible ofrecer una alternativa educativa para los niños de comunidades indígenas. Este proyecto fue diseñado en el marco de la metodología de la educación comunitaria y busca fortalecer el vínculo con las comunidades de la recuperación de valores, tradicionales y características culturales de la población en el trabajo en el aula.

## Bienestar Social

Con el propósito de mejorar la calidad de vida en las comunidades que atiende, el CONAFE participa en diversos programas institucionales, en las áreas de salud, nutrición y educación para adultos. Entre otros, cabe mencionar los siguientes:

Programas de Salud Comunitaria

Programas de Alimentación y Nutrición Familiar

Programas de Educación para Adultos

## Programas y Proyectos Culturales

Investigación y Recopilación de Tradiciones Orales Populares

Radio Comunitaria

Museos Comunitarios

## Investigación Educativa

Desde su creación el CONAFE ha realizado investigaciones y estudios sobre diversas temáticas, así como proyectos de seguimiento y evaluación con la finalidad de conocer la realidad sobre la que actúa, de mejorar e innovar constantemente sus programas y proyectos, y de buscar nuevos modelos y alternativas educativas en los escenarios donde centra su que hacer.

## Programas de Fomento Educativo

### Financiamiento Educativo Rural (FIDUCAR)

Gracias a este programa, que surgió en 1984, el CONAFE otorga un apoyo económico mensual a familias de comunidades cuyos hijos necesitan trasladarse a otras comunidades vecinas para estudiar.

### Docentes en Servicio

Este programa tiene por objeto favorecer la permanencia de los instructores y capacitadores tutores durante la etapa del servicio social educativo y hacer posible su continuidad escolar y su desarrollo integral. Gracias a este programa los instructores y tutores logran incorporarse a la fase de becarios del SED (Sistema de Estudios a Docentes) se lleva a cabo encuentros nacionales y regionales de instructores, tutores, becarios y ex-becarios del CONAFE” con el objeto de propiciar el intercambio de experiencias y de identificar los problemas que les dificultan su permanencia en el servicio o en la continuación de sus estudios.

### Sistema de Estudios a Docentes (SED)

El CONAFE otorga una beca mensual, durante tres ciclos escolares (30 meses) a los jóvenes que anteriormente han prestado su servicio, para que puedan continuar con sus estudios o capacitarse para el trabajo. Dentro de este programa se ofrece la oportunidad a cualquier joven de integrarse a alguna

comunidad de CONAFE para desarrollar voluntariamente actividades encaminadas al mejoramiento de las condiciones de vida de los habitantes.

### Programas Editorial

El CONAFE produce materiales didácticos que se distribuyen gratuitamente en las comunidades atendidas para apoyar la labor educativa de los instructores y alumnos, y se comercializan al público en general, con el fin de obtener ingresos para nuevas ediciones.

### Las Comunidades

El CONAFE imparte instrucción escolar a miles de pequeñas comunidades rurales de muy difícil acceso y escasa población, que no cuentan con escuelas ni con servicios públicos como energía eléctrica agua potable, drenaje, transporte y servicios médicos.

Las comunidades que soliciten servicio escolar por parte del Congreso deben de estar' ubicadas a más de tres kilómetros de distancia de una escuela. Otra condición que deben cumplir es la de contar con un mínimo de cinco niños en edad escolar y un máximo de 29, aunque en algunas comunidades el número es mayor debido a que la SEP todavía no ha podido instalar una escuela en ellas” situación que tarde o temprano debe ocurrir debido al carácter compensatorio del servicio brindado por el Consejo.

Aunque las colonias suburbanas no cubren el perfil de las comunidades rurales, durante los últimos años los habitantes de algunas de ellas han solicitado y recibido el apoyo del CONAFE. Dichas colonias se han originado a partir de asentamientos irregulares, en las orillas de ciudades, en donde las condiciones de pobreza extrema impiden que los niños puedan asistir a escuelas federales o estatales.

## La Asociación Promotora de Educación Comunitaria (A-PEC)

En cada comunidad los habitantes de la misma integran un APEC para suscribir un convenio con el CONAFE, mediante el cual se responsabilizan de proporcionar el aula, de dar alimentación y hospedaje al Instructor Comunitario durante el ciclo escolar y de vigilar el cumplimiento del servicio. Por su parte, el CONAFE se encarga de enviar al instructor y de proporcionar el mobiliario escolar y los materiales necesarios.

## Los Instructores Comunitarios (I.C.) y los Tutores Capacitadores (TC)

La labor docente que se lleva a cabo en el aula es desempeñada por los Instructores Comunitarios. Los I.C, son jóvenes de servicio educativo voluntario, que tienen entre 15 y 21 años de edad y una instrucción escolar mínima de Secundaria. Previamente al inicio del ciclo escolar, los I. C. son capacitados por el CONAFE durante dos meses: julio y agosto. Posteriormente se les brinda una asesoría mensual con el apoyo de los Tutores Capacitadores, quienes son jóvenes que anteriormente ya habían sido instructores.

“Cada I.C. debe permanecer en la comunidad asignada, en donde los miembros de la APEC se encargarán de proporcionarle hospedaje y alimentación. Para realizar su labor, los instructores de Cursos Comunitarios se apoyan en el Manual del Instructor y los de Preescolar se apoyan en la Guía del Instructor; ambos tienen validez oficial y fueron elaborados por especialistas del DIE-CINVESTAV. Además, los instructores cuentan con libros de texto y otros materiales didácticos que le permiten aplicar los contenidos educativos al medio rural.”<sup>17</sup>

Tanto a los Instructores como a los Tutores el CONAFE les otorga una beca mensual durante el año en el que prestan su servicio, al concluir éste se le

---

<sup>17</sup> *Ibíd.* s/p

continúa otorgando la beca hasta por tres ciclos escolares (30 meses) para que puedan seguir estudiando. Actualmente, el monto correspondiente a la beca de I.C. asciende a \$450 pesos mensuales y de T.C. a \$550 pesos.

#### 2.1.1. Sujetos de la alternativa

Los sujetos para quienes está pensada esta alternativa son originarios de la misma localidad, todos son alumnos(as) de educación preescolar del Jardín de niños participantes en este proyecto. Sus edades varían de los 4 a los 5 años de edad, y en ellos se observa mucho interés por aprender, son además muy capaces y muestran mucha disponibilidad para el trabajo y las actividades, tienen confianza para expresar sus comentarios ante los demás. A pesar de esta confianza presentan problemas para relacionarse con sus compañeros. Son traviesos y les gusta mucho el juego, lo que considero que es normal, algunos presentan rasgos de agresividad.

Otro aspecto que se observa es que tienen el apoyo de sus padres para lograr desarrollar sus capacidades, esto se observa porque éstos están atentos a lo que sucede día a día en el jardín con sus niños(as). Esto es importante como motivación para lograr los objetivos educativos. De acuerdo con la teoría psicogenética piagetiana estos niños se ubican en el periodo preoperatorio” “el periodo preoperatorio del pensamiento llega aproximadamente hasta los seis años, junto a la posibilidad de representaciones elementales (acciones y percepciones coordinadas interiormente) y gracias al lenguaje, asistimos a un gran progreso tanto en el pensamiento del niño como en su comportamiento”.<sup>18</sup>

#### 2.11 Proceso seguido para la construcción del proyecto de innovación

Este proceso tuvo su inicio en el primer semestre de la licenciatura, por que ahí empecé a repensar mi práctica docente, ya que en el segundo semestre inicié con la revisión de mi práctica docente y con la detección de algunos

---

<sup>18</sup> DE AJURIAGUERRA. Estadios del desarrollo según J. Piaget. En antología. El niño: Desarrollo y Proceso de Construcción del Conocimiento. SEP-UPN. MÉXICO, 1994, P. 53.

factores que influían en el desarrollo de la misma particularmente, aquellos que afectaban el avance de los alumnos y alumnas a mi cargo. Para ello recurrí a registros de observación y a entrevistas con los niños y mad1-es de familia.

Es importante señalar que “El objetivo fundamental de la investigación-acción consiste en mejorar la práctica en vez de generar conocimientos. La producción y utilización del conocimiento se subordina a este objetivo fundamental y está condicionado por él”<sup>19</sup> y esta fue la lógica que guió este proyecto.

Durante el tercer semestre analicé mi práctica detectando que podía innovarla, así, durante el curso siguiente contextualicé la situación a innovar, de tal forma la ubiqué en un contexto específico y esto me permitió precisar lo que debía hacer e ir puntualizando como lo podía hacer, aprovechando lo que el contexto me ofrecía de manera natural. Después de esto fue necesario plantear y elegir el tipo de proyecto a seguir, para ello realicé entrevistas observaciones, registros de campo y algunas actividades con los niños, así, el proyecto se definió de la forma siguiente estrategias que favorecen los hábitos alimenticios del niño(a) preescolares de educación preescolar”.

Teniendo ya definido el problema me di la tarea de diseñar la alternativa para buscar aminorar el problema. Para su aplicación y seguimiento se elaboró un plan de acción, teniendo todo esto, se aplicó el conjunto de estrategias en las cuales se evaluación logros y dificultades, para finalizar se redactó un informe, en éste fue importante el uso de los diarios de campo, que “como su nombre lo indica” es el relato informal de lo que sucede todos, los días en nuestro trabajo con los alumnos y en la comunidad que en estos recupere o que sucedió con los sujetos durante la aplicaciones de las estrategias. En todo este proceso se siguió la metodología de la investigación-acción en palabras de Cecilia Fierro

“En el campo de la educación, la expresión  
“Investigación-acción” fue utilizada por algunos  
investigadores educativos del Reino Unido para organizar

---

<sup>19</sup> ELLIOT, John. Las características fundamentales de la investigación-acción. En antología investigación de la práctica docente propia. SEP-UPN. México. 1994. p.35.

un paradigma alternativo de investigación educativa que apoyara la reflexión ética en el dominio de la practica”.<sup>20</sup>

Y dada su naturaleza me permitió ser parte de la innovación y transformar mis propias concepciones con relación a la nutrición

### 2.13 Novela escolar

Mi nombre Candelaria Martínez Villa” nací en el rancho Los Leones” del municipio de Elota, el día 2 de febrero del año 1982, soy la segunda hija de ocho, del matrimonio del Sr. Manuel Martínez Favela y la Sra. Amalia Villa Zazueta.

De mis primeros años de vida casi no tengo recuerdos” pero mis padres y mis familiares comentan que nunca fui chiquiona para comer, comía de todo y estaba gordita ya que mi mamá se preocupaba por hacernos de comida como caldos, pollo, fríjol, arroz, fruta, y verduras, entre otros alimentos.

Cuenta mi mamá que ella se preocupaba por lavarnos nuestras manos que nos enseñáramos a cepillarnos nuestros dientes mis hermanos y yo. Conforme pasó el tiempo e ingresé al jardín de niños tuvieron que llevarme con mis abuelitos al ejido Emiliano Zapata, muy cercano a la cabecera municipal de la Cruz, junto con mi hermano, donde nos quedábamos de lunes a viernes de manera frecuente los fines de semana mi papá iba por nosotros y nos llevaba al rancho .

En esta etapa no recuerdo que mi maestra me hablara acerca de la importancia de los hábitos alimenticios pero recuerdo que mis papas se preocupaban mucho por mi salud vigilaban lo que consumía y mis hábitos de higiene.

Cuando ingresé a la escuela primaria en el mismo lugar recuerdo que poco

---

<sup>20</sup> ELLIOT,John, op. Cit. P. 37

a poco fui comprendiendo el porque mis padres se preocupaban por lo que sus hijos consumían, que desayunáramos, comiéramos y cenáramos ya que para ellos era muy importante saber que sus hijos consumían los alimentos necesarios para su desarrollo. Pero yo no recuerdo algún interés de mis maestros hacia este tema.

Al terminar la primaria, en este lugar no contaban con educación secundaria, así que me trasladaron al poblado de Potrerillos del Norote donde cursé la secundaria, aquí vivía con mis padrinos. Pocas veces pude ir al rancho a veces en vacaciones esto debido a que yo les ayudaba mucho a mis padrinos no tenía ni tiempo para visitar a mis familiares. Ellos no se interesaron en mí alimentación, fue cuando yo necesitaba a mis padres para que me orientaran sobre la importancia de comer alimentos nutritivos” creo que fue la etapa más difícil que pasé.

Al ingresar en la preparatoria decidí vivir con una tía en el mismo poblado., aquí cambiaron las cosas, ella me quiere mucho, se preocupaba porque yo me alimentara bien, pero lo más importante, el poder visitar a mi familia todos los fines de semana, eso me hacia sentir feliz, mis padres siempre han estado apoyándome y dándome buenos consejos

En esta etapa conocí un poco más acerca de la alimentación en las clases de biología” además que se fueron generando en mi, buenos hábitos alimenticios.

Al concluir mi bachillerato; como mi familia es humilde” es decir de escasos recursos económicos decidí trabajar en el programa CONAFE, fue cuando tuve la oportunidad de mejorar algunas condiciones de la comunidad donde laboré por 2 ciclos escolares” en ella realizábamos huertos escolares para el consumo alimenticio de las personas, además del cuidado de la salud de mis alumnos, y los demás habitantes de esta comunidad” la cual no cuenta con ningún servicio publico.

Al siguiente año de llegar a esta comunidad, la cual quedaba a un kilómetro de mi casa, yo decidí permanecer toda la semana allí para apoyar a las personas.



Ingresé a U .P .N apoyada y animada por mis padres donde he podido darme cuenta que es maravilloso estudiar y conocer cosas novedosas que podemos hacer y que esta en nuestras manos cambiar .

Casi por concluir el 6to- Semestre de mí licenciatura decido casarme, y hoy formo una bonita familia porque tengo a mi lado a mi esposo e hija la cual esta creciendo muy rápido, creo que en mi casa hay buenos hábitos alimenticios y día con día fomento esto para que no se pierda. Además, mi mamá comenta que mi niña es igual de “comilona” como cuando yo estaba pequeña.

En el 7mo. y 8vo. Semestre, en el último ciclo escolar reingresé con la generación, fue difícil acopiarme pero al lograrlo me dio ánimos para continuar mi proyecto de innovación en el jardín de niños ““Luis Donaldo Colosio Murrieta”, en el Ejido 26 de Enero, en donde desarrollé este proyecto, aplicando las estrategias de intervención que componen dicho proyecto, logrando buenos resultados, que son los que aquí reporto.

Al término de este proyecto mí reflexión es que es cuestión de los hábitos no se debe de dejar que el tiempo, por la edad y experiencia, lleguen a los niños y niñas, ya que puede ocasionarnos problemas graves en nuestra salud, lo que se requiere hacer es educara a los pequeños. Hoy me encuentro laborando en el jardín de niños Luís Donaldo Colosio Murrieta del Ejido 26 de Enero, donde estoy implementando una serie de estrategias para que desde pequeños, y con ayuda de los padres estos niños y niñas, tengan buenos hábitos alimenticios y los conserven en un futuro para su buen desarrollo.

## CAPITULO III

### LA ALTERNATIVA DE INTERVENCION PEDAGOGICA

#### 3.1 Definición de la alternativa

Esta alternativa lleva por nombre “Mejorando nuestra alimentación”, está compuesta por 7 actividades de intervención pedagógica, cuya aplicación se guió bajo la perspectiva de la teoría de la Construcción, en la cual, desde luego, se procuró que los niños a través de responder a los cuestionamientos que se le plantearon y de su participación en el desarrollo de cada estrategia fueran acercándose a la construcción de nuevos hábitos alimentarios, o bien a la redefinición de los que posee.

El rol a desempeñar fue el de estimular con base en estrategias lúdicas la participación de los niños y niñas en las actividades. Para que con ello fueran poco a poco reconociendo la importancia de consumir alimentos nutritivos, de tal forma que sentaran las bases para construir nuevos o bien como se planteó líneas anteriores construyeran nuevos hábitos alimenticios.

Las estrategias se llevaron a cabo en el jardín de niños “Luís Donaldo Colosio Muaieta” clave 25KJNOO760, los Participantes fueron niños y niñas con edades que van de los 3 a los 6 años, y que de acuerdo con esta edad, se localizan el periodo preoperatorio, en dicho periodo es posible encontrar características atribuidas a los pequeños como son el juego, su capacidad para retar, descubrir, inventar, recrear, etc., que fueron utilizadas para el desarrollo de cada una, de las estrategias que componen la alternativa de innovación.

El propósito de esta alternativa fue favorecer en los participantes el desarrollo de mejores hábitos alimenticios y por ende, un mejor aprovechamiento educativo. A través de una serie de estrategias de intervención pedagógica, situación que de acuerdo a los resultados se alcanzo, pero que requiere seguir fortaleciéndose.

Las estrategias son las siguientes:

1. Conociendo el proyecto.
2. El huerto.
3. Dibujando mis alimentos.
4. ¿Qué consumimos?
5. Lo que me gusta comer.
6. Hagamos una receta.
7. Aquí están los resultados

Los elementos de cada una de ellas son:

- Título
- Objetivo
- Argumentación pedagógica
- Procedimientos
- Recursos
- Tiempo, y
- Objeto de evaluación.

### 3.2. Descripción de las estrategias

#### Estrategia # 1

Título: Conociendo el proyecto

Objetivo: Dar a conocer el proyecto

Argumentación: La intención con esta actividad es primero informar a los padres los propósitos de este proyecto, y en segundo lugar que los padres nos apoyen en su realización, porque de acuerdo con nosotros, la formación de hábitos inicia precisamente en el núcleo familiar y lo que se realice en la escuela se fortalece en ambos contexto.

Recursos: Agenda para reunión, láminas, plumones.

Tiempo: 2 horas.

Procedimiento:

Se invitó a los padres de familia a la reunión, a través de citatorios.

Se les explicó la importancia de este evento con relación a las intenciones que encierra ayudar a los niños en su educación integral ya la formulación de hábitos para la nutrición.

Los padres opinaron e hicieron sugerencias al proyecto, lo que nos permitió hacer algunos cambios.

Luego se les pidió que reflexionaran en torno a la participación como padres y madres en la formación de hábitos en sus hijos, porque desde el hogar ellos aprenden sus primeros hábitos y costumbres.

Después de esto se plantearon por escrito algunos compromisos a fin de llevar al mejor término el proyecto.

Objeto de evaluación:

La participación de los padres en la reunión.

Estrategia # 2

Título: El huerto

Objetivo: Fomentar en padres de familia el cultivo de frutas y legumbres en huertos familiares .

Argumentación: Con esta actividad los padres fueron tomando conciencia de la importancia del huerto familiar, reflexionando en relación con los beneficios que se obtienen cuando se consumen alimentos que ellos mismos producen, fue importante que reconocieran además que el huerto familiar les puede generar

Recursos: Lugar apropiado para sembrar semillas variadas (pala, barra, etc.).

Tiempo: 2 horas.

Procedimiento:

- Se invitó a los padres a una reunión de información.
- Se comentaron los beneficios que tienen los huertos para la producción de alimentos más limpios y nutritivos.
- Se: discutió como se puede implementar en los hogares.
- Los padres llegaron a un acuerdo de cómo y cuándo prepararles y qué sembrar.
- Se registraron los acuerdos.
- Se procedió a sembrar las semillas ya darles el cuidado necesario para que germinarán. Esto llevó tiempo, pero se estuvo yendo a cada casa para ver como germinaban las semillas hasta cosechar.

Objeto de evaluación

Se hizo un registro de cuantos huertos se realizaron.

Estrategia # 3

Objetivo: Reconocer los tipos de alimentos que se consumen regularmente

Título: dibujando mis alimentos

Argumentación pedagógica: Cuando los padres son participes de la educación de los pequeños asumen el compromiso con mayor fuerza, en este sentido el beneficio de esta actividad se relaciona directamente con la reflexión que los padres y madres tendrán en función de lo que consumen y dan a consumir a sus hijos. Esto ayudó para que reflexionaran en el papel que desempeñan para el desarrollo de hábitos alimenticios.

Recursos: marcadores, cintas, láminas.

Tiempo: 1 :45 minutos.

Procedimiento:

- Los asistentes comentaron lo que consumen en el hogar como alimentos y loa argumentos de tal alimentación.
- Discutieron los beneficios y las consecuencias que pueden generarse a partir de ello.
- Los comentarios se registraron en láminas las cuales que se colocaron a la vista de todos.
- Entre todos, previo análisis de estos registros se elaboraron algunas sugerencias de lo que pueden hacer para que los beneficios en los niños se vean reflejados.
- Las láminas con las sugerencias permanecieron en el plantel a la vista de los padres y madres de familia.

Objeto de evaluación

Las participaciones y aportaciones de los asistentes.

Estrategia # 4.

Título: ¿Qué consumimos?

Objetivo: Observar lo que se consume.

Argumentación: Cuando los niños llevan a la acción los contenidos de aprendizaje los aprenden de manera más significativa y rápida. La intención educativa de esta actividad se centró precisamente en que los pequeños trabajaran con la observación de lo que consumen y lo que esto les puede causar en su salud.

Recursos: Todo tipo de alimentos nutritivos y chatarra para dramatizar una Tiendita.

Tiempo: 1:45 minutos

Procedimiento:

- Se conversó sobre lo que se compra en la tienda para comer.
- Después se les pidió que compraran en la tiendita.
- Reflexionaron en relación a lo que compraron en la tiendita.
- Dibujaron lo que creen que pasa cuando consumen alimentos chatarras, como dulces, sabritas, etcétera.
- Después comentaron al grupo lo que dibujaron y porqué.

Objeto de evaluación:

Los comentarios de los niños y niñas con respecto a lo que consumen de manera regular.

Estrategia # 5

Título: Lo que me gusta comer.

Objetivos: Reflexionar en lo que consume de manera regular.

Argumentación: la reflexión en tomo a lo que se consume diariamente sirve para que los niños y niñas vayan tomando conciencia de lo esto significa para su salud.

Recursos: Hojas, crayolas, pegamento.

Tiempo: 1:45 minutos.

Procedimiento:

- 
- Los niños comentaron lo que trajeron para desayunar, se les invitó a lavarse las manos antes de consumir los alimentos.

- Se observó lo que consumieron.
- Después se cepillaron los dientes y lavaron las manos.
- Enseguida se comentó sobre lo que desayunaron y la importancia de comer alimentos que nutran.
- Cada niño comentó en relación el porque es necesario alimentarse bien.
- En grupo se respondieron a las siguientes cuestiones.
- ¿Qué alimentos se deben consumir y como para estar fuertes y sanos?
- ¿Qué debemos hacer antes y después de comer?
- ¿Por qué?
- Se les pidió que dibujaran algunos alimentos nutritivos y escribieran en ellos un mensaje que se relacionara con al alimentación.

#### Objeto de evaluación

Los comentarios de los niños y las expresiones gráficas fueron registrados como evidencia.

#### Estrategia # 6

Título: Hagamos una receta

Objetivos: Reconocer la importancia de la nutrición

Argumentación: Con esta actividad los niños trabajaron la idea de consumir alimentos que nutren de tal suerte que establecieron relación entre esto y la salud personal.

Recursos: Pizarrón, gis, los ingredientes que sugiere la receta.

Tiempo: 4 horas,



#### Procedimiento:

- Los niños comentaron cómo se cocina un alimento.
- Entre todos elaboraron una receta que fueron anotando en un papel.
- Los niños leyeron al grupo la receta,
- La ayuda que se les dio consistió en precisar los pasos para que el platillo se lograra.
- Los niños fueron desarrollando cada paso de la receta hasta tener el platillo.
- Se consumió el platillo, discutiendo la importancia de consumir alimentos que nutran. Al final llegaron al acuerdo de que conviene consumir alimentos que nutran y nos conserven en buen estado de salud.

#### Objeto de evaluación

Es importante observar las reflexiones que hacen los alumnos con respecto a la importancia de consumir alimentos que nutran el organismo, relacionando esto con la salud.

#### Estrategia # 7

Título: aquí está la información

Objetivo: informar a los padres de los resultados obtenidos en la aplicación de las estrategias.

Argumentación: Es importante que los padres tengan la información de los resultados a fin de que se den cuenta de que su participación es necesaria para educar de la mejor forma a sus hijos. El devolverle la información responde también a la idea de socializar la información, que es momento que señala la investigación acción.

Recursos: resultados de la aplicación de las estrategias.

Tiempo: 4 horas.

Procedimiento:

- Se comentaron los resultados obtenidos.
- Se hicieron reflexiones en tomo ala importancia de que los padres y madres se acerquen a la escuela para saber que está haciendo el maestro y poder ayuda en al educación de sus hijos.
- Al final se registraron algunas de la reflexiones de los asistentes.

Objeto de evaluación

Es importante observar las reflexiones que hacen los asistentes con respecto ala importancia de participar junto con la escuela en la educación de sus hijos.

## CAPITULO IV

### RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA

#### 4.1 Primer momento evaluativo

Estrategia # I. Conociendo el proyecto por medio de citatorios se invitó a la reunión, al desarrollarla los resultados fueron favorables, las nueve madres de familia asistentes de trece, mostraron una actitud positiva ya que desde su punto de vista los hábitos alimenticios son primordiales para cada una de las asistentes.

Estuvieron de acuerdo con mi comentario que desde pequeños podemos ir tomando conciencia sobre lo importante que es consumir alimentos nutritivos.

Lo más relevante fue al hablar del impacto que nuestras costumbres, acerca de los hábitos alimenticios, pueden ocasionar problemas de salud.

La participación y apoyo en la realización del proyecto, las personas mencionaron estar conforme y dispuestas a sacar adelante a sus hijos, apoyarlos a mejorar sus hábitos alimenticios. (Véase apéndice N° 2)

Los compromisos fueron poco a poco mejorar sus costumbres, hacer ver que es importante alimentarnos con comida nutritiva y hablar de problemas de salud como una consecuencia de los malos hábitos alimenticios que debemos evitar.

El material fue suficiente y favorable para la realización de la estrategia.

El tiempo fue suficiente, entre comentarios y preguntas acerca del proyecto se dio a conocer lo que se pretende trabajar, por esto el objetivo se logró y, las personas estuvieron de acuerdo en apoyar con buena disponibilidad, ya que mencionaron es muy importante la adquisición de una nutrición apropiada

#### Estrategia # 2. El Huerto

Se invitó a los padres de familia a una reunión donde se comentaron los

beneficios de un huerto en su hogar.

Se tomaron acuerdos de su realización y se inició de manera laboral con ánimos de parte de los participantes, 7 de 13, se les dio la información para una buena realización de los huertos y así fomentar los beneficios que esto nos puede generar entre ellos, mejorar, nuestros hábitos alimenticios.

Los acuerdos fueron sembrar frutas y legumbres en una semana para esperar el tiempo adecuado para la siembra y obtener una buena cosecha.

Al inicio se sembró cilantro, tomate, rábano, zanahoria, frijol, cebolla y lechuga (Véase apéndice N° 3 )

La participación de todo el equipo de trabajo; madres, alumnos (as) y maestra fue lo primordial para el desarrollo de la actividad.

Una madre de familia mencionó “manos a la obra” y nos motivó de manera significativa.

Los materiales fueron proporcionados por las madres de familia, compraron la semilla, escogieron el lugar para sembrar así como buscar los utensilios necesarios para el buen desarrollo de la actividad.

El objetivo se logró y muy bien; ya que los participantes del equipo de trabajo se nombraron al momento de realizar la actividad, se observó que el interés fue bueno por que se comentó que es de beneficio este huerto propuesto y con la ayuda de sus niños (as) se fomentará una mejor alimentación.

El tiempo fue el adecuado para la realización de esta estrategia.

Estrategia # 3. Dibujando mis alimentos

Se aplicó la estrategia dibujando mis alimentos donde 12 madres de familia que asistieron dieron comentarios como que les gusta comer y los

alumnos ( as) mencionaron loS que su mamás no les dan de comer, igualmente las señoras mencionaron que a sus hijos no todo les gusta para consumir.

Los niños principalmente, mencionaron que las consecuencias de no comer bien les duele la panza, pueden vomitar y darles diarrea, justo cuando estábamos en la actividad el niño César Ernesto empezó a vomitar y mencionó que se sentía mal, entonces su mamá dijo lo que había desayunado y no era algo nutritivo solo había desayunado galletas, los compañeros (as) luego dijeron que quizás eso le provocó en vómito.

A partir de esto les pregunté cómo podemos evitar que esto suceda, las sugerencias fueron escritas en una lámina donde todos (as) participaron en el llenado en esta lámina mencionan algunas sugerencias comer nutritivo; lavarse las manos, limpiar la cocina y los utensilios, lavarse los dientes, etcétera.

Además, los niños (as) realizaron un dibujo acerca de lo que les gusta consumir y creen que es nutritivo (Véase índice N° 4)

Para esta actividad asistieron 12 de 13 participantes.

Las aportaciones y participaciones de los asistentes me parecieron favorables para lo que se pretende mejorar, las personas comentaron y reflexionaron acerca de lo que en su casa consumen sus familias, el objetivo se logro favorablemente, creo que es un tema que día a día debemos tratar para crear el hábito alimenticio.

Contamos con el material necesario y suficiente para el desarrollo de esta actividad, haciendo buen uso de él.

El tiempo para la realización de la actividad fue suficiente y se aprovechó muy bien, poco a poco adquirimos más confianza al hablar de este tema con las madres de familia y alumnos (as) por lo cual el interés mostrado cada vez es más de optimismo para mejorar.

#### Estrategia # 4. ¿Qué consumimos?

Para esta actividad sólo asistieron 6 niños (as) las cuales estaban muy motivadas por que comprarían en la tiendita, la mayoría compró paletas, dulces, sabritas, dos de ellos compraron ensalada, tacos, fruta. Cuando terminaron de consumirlo platicamos quien consumió comida nutritiva y quien consumió comida no nutritiva.

Ellos mencionaron que eso siempre compran y que a ellos les gusta.

Realizaron un dibujo, tomando como referencia lo que aconteció en la estrategia # 3. Qué César Ernesto vomitó lo que desayunó por consumir sólo galletas (Véase apéndice N° 5)

Mostraron a sus compañeros los trabajos, los comentarios fueron que les gusta compra!, lo que les gusta comer y los noté que les llamó la atención. Alexia Deyanira comentó algo llamativo “me gusta comprar en la tienda lo que me gusta comer”, Por esta razón compró alimentos chatarra, así están acostumbrados.

Mis alumnos (as) poco a poco van comprendiendo que es mejor comprar algo que no les provoque enfermedad.

El material fue llamativo, los niños (as) se entusiasmaron con lo que comprarían en la tiendita, muy adecuado para el desarrollo de la actividad.

El tiempo no fue suficiente se llevó la actividad en 2: 15 minutos, los niños (as) se mostraron con gran ánimo, se sentían como en una tienda fuera del preescolar.

El objetivo se logró, los niños (as) poco a poco comprenden la importancia de conservar la salud, consumiendo algo nutritivo, sus comentarios así lo demuestran, “Cuando consumo alimentos como dulces, paletas me duele el estómago menciona Daniel”.

## Estrategia # 5. Lo que me gusta comer

Iniciamos platicando lo que desayunarían, se les invitó a lavarse bien las manos con agua y jabón.

La mitad consumió comida nutritiva y la otra mitad comida no nutritiva, de 15 alumnos sólo asistieron 10 alumnos (as). 5 de ellos trajeron sabritas, galletas, paletas, chicles, dulces y refrescos. Los otro 5 de mis alumnos consumieron salchichas, huevo, papas, machaca y tortillas, además de tomar un jugo o chocomilk .

Al terminar de desayunar se cepillaron los dientes y lavaron sus manos. (Véase apéndice N6)

Contestaron algunas preguntas:

1. ¿Qué alimentos se deben consumir y como para estar fuertes y sanos?  
Huevos, salchichas, pollo, tortilla, frutas y verduras.
2. ¿Qué debemos hacer antes y después de comer? ¿Por qué?  
Lavarnos las manos, cepillarnos los dientes y cortarnos las uñas.

“Al tener las manos sucias podemos tener microbios, se pueden podrir los dientes y enfermarnos. “

Dibujaron lo que le pedirán a su mamá para consumir de ahora en adelante, además de que es lo que les gusta comer.

Los comentarios de ellos es que les gusta comer lo que trajeron para desayunar, la mitad de mis alumnos (as) trajeron comida no nutritiva y al concluir mencionaron que a ellos les gusta porque son buenos y sus mamás se los dan para desayunar.

El material fue suficiente, no se presentaron dificultades por que fue favorable para la realización de la actividad.

El tiempo se extendió a 2 horas para que la actividad concluyera, comentarios como poder comer mejor tratando de no consumir muchos alimentos chatarra y consumir más alimentos nutritivos para evitar enfermarnos y así tener buenos hábitos alimenticios que los ayudaran aun futuro mejor.

El objetivo se logró de manera favorable porque los alumnos (as) reflexionaron acerca de lo que consumen.

Estrategia # 6. Hagamos una receta

Se les invitó a los alumnos (as) a realizar una receta que todos consumiremos al realizarla. Los niños (as) comentaron que antes de realizar algo ellos escogerían que comer.

Como no se tomaban acuerdos porque mencionaban pizza, tortas, papas, ensalada de frutas, ensalada de atún, se sorteo y nos quedamos con la ensalada de atún, les pregunté si se cocinaba o qué se tenía que hacer, mencionaron que se tenía que poner en la estufa a cocer.

Les mencioné que es importante cocinar y lavar muy bien los ingredientes y ellos comentaron que no les gustan las comidas sucias.

Poco a poco fueron mencionando los ingredientes y luego les pregunté; ¿Quién la realizará ? Todos dijeron, la maestra, pero los invité que entre todos podemos apoyarnos.

Los noté muy animados, además que dijeron que ellos traerían algún ingrediente para el día siguiente.

Al día siguiente, por la mañana, algunos niños (as) tenían los ingredientes, a otros se les olvidó pero no lo realizamos en el jardín, fuimos a casa de William Alonso, la más cercana para preparar nuestro platillo.(Véase apéndice NQ 7)



Entusiasmados nos lavamos las manos para preparar la ensalada, al terminar algunos mencionaron que a ellos no les gusta la mayonesa, a otros no .les gusta la zanahoria, ellos fueron Ramón Alejandro, Carlos y Cinthia” casi no comieron.

Los demás consumieron la rica ensalada de atún haciendo comentarios de lo fácil que es preparar algo nutritivo para comer.

Al terminar, nos cepillamos los dientes y lavamos nuestras manos.

Al regresar al jardín, para finalizar les cuestioné, acerca de lo que sucede si preparamos otra comida. Mencionaron que les gusta apoyar, hice hincapié en la importancia de apoyar y no consumir sabritas y galletas” contestaron que eso no se cocinaba, eso se compra en la tienda.

Mejor consumir alimentos preparados en casa, para no enfermarnos del estómago dijo José Ramón.

El objetivo se logró porque reflexionaron sobre la importancia de consumir alimentos adecuados para nutrirse mejor.

Los materiales fueron llamativos y adecuados para el desarrollo de la actividad.

El tiempo fue suficiente, la estrategia se realizó en dos días para lograr mejores resultados.

Enseguida se da a conocer la receta para preparar la ensalada:

Ensalada de .atún

Ingredientes:

2 atunes

1 lechuga

Mayonesa

1/2 kilo de zanahoria

½ kilo de papa

Sal

Preparación:

En un recipiente amplio se vacían los atunes, se agrega la lechuga finamente picada, al igual que las zanahorias y papas, pero éstas bien cocidas, se les agrega la mayonesa y sal al gusto; se revuelve y listo para servir.

Tiempo de preparación: 1 hora.

#### 4.2 Segundo momento evaluativo

##### Estrategia # 3. Dibujando mis alimentos

En esta segunda aplicación, se realizó con los alumnos para verificar si existe la reflexión acerca de mejorar sus hábitos alimenticios, y por supuesto, hasta el momento se contó con el apoyo de los padres de familia.

De 12 asistentes, 8 de ellos mencionaron algunos alimentos nutritivos como son: tortillas, frijol, leche, frutas y verduras, pollo, carne, arroz los otros alumnos restantes mencionaron que no les gustaban algunos de los alimentos antes mencionados.

Carlos Daniel mencionó “si no comes te puedes enfermar”, Alexia dijo “por eso estas flaco y posiblemente enfermo”.

A partir de esto les propuse anotar algunas sugerencias las cuales podemos seguir y que no se nos olviden, las apuntamos en una cartulina en ella escribimos así, fueron sugerencias de algunos niños.

Comer bien, comida nutritiva. No comer comida chatarra.

Lavarse las manos y bañarse.

Cepillarse los dientes.

Cortarse las uñas.

Me parecieron muy bien las aportaciones, de mis alumnos, les llamó la atención la actividad, se mostraron atentos y participativos (Véase apéndice N° 8)

Los materiales fueron los adecuados y suficientes para el desarrollo de la actividad.

La mayoría participó con sus comentarios) conforme ellos participaban se les guió para realizar la actividad porque cada uno de ellos hacía comentarios y se les escuchaba.

El objetivo se logró, porque todos mencionaron lo que consumen y lo que no les gusta y reflexionaron acerca de las consecuencias que esto les puede generar, además, dieron buenas sugerencias que se dejaron en un lugar visible y día con día se les está recordando dentro del horario para el desayuno.

El tiempo fue suficiente para el desarrollo de la actividad.

Estrategia # 5. Lo que me gusta comer.

En la aplicación de esta estrategia estuvieron presentes 11 de 15 niños; de los cuales 7 de ellos trajeron para desayunar tacos, ensalada, huevos, yogurt, pollo y jugo para tomar, los cuatro restantes trajeron galletas, sabritas, dulces, chicles y refresco para tomar. (Véase apéndice N° 9 y 10 )

Se les invitó a lavarse las manos, luego pasamos a desayunar, ya que terminamos nos cepillamos los dientes y lavarnos las manos.

Se hicieron comentarios entre ellos.

Se respondieron a las siguientes cuestionantes:

¿Qué pasa con la comida nutritiva?

- Nos hace crecer fuertes y sanos
- No nos enferma
- No se nos pudren los dientes

- Esta riquísima

¿Qué pasa con la comida no nutritiva?

- Nos podemos enfermar
- Estamos flacos
- No crecemos
- Se nos pudren los dientes
- Esta riquísima
- Nos puede doler la panza.

El tiempo para la realización fue suficiente. El material fue el necesario y suficiente para el desarrollo de la actividad y los trabajos de los niños muestran claridad acerca de los que les gusta comer.

El objetivo se logró, cuestionando a los niños (as) lo que consumen diariamente y sus consecuencias acerca de esto, ellos dieron comentarios de que les platicaban sus mamás acerca de la que consumieron con mas frecuencia.

Algunos mencionaron que sus mamás les dicen que no deben comer comida chatarra y otros dijeron que no se les dice nada.

#### 4.3 Tercer momento evaluativo

##### Estrategia # 2. El huerto

Se aplicó para llegar a conclusiones acerca de la importancia y beneficio del consumo de alimentos nutritivos que se pueden cosechar en casa.

Se invitó a los padres de familia a una reunión, asistieron 9 de 12 madres de familia haciendo la aclaración que una familia se trasladó a una ciudad y por este motivo ahora son 12 madres de familia igualmente, una alumna ya no está en el jardín de niños quedando solo 14 alumnos.

Se inició platicando en relación a los huertos familiares, sus beneficios y los problemas a los que nos enfrentamos al realizarlos.

Comentaron que es laborioso pero que tiene más beneficio, porque les permite una opción más para su alimentación.

Comentaron que si les parece interesante, solo 7 de 13 madres de familia realizaron el huerto, platicaron lo que se cosechó, por ejemplo, cilantro, rábano, cebolla y zanahoria.

Mencionaron que descuidaron un poco los huertos, además dieron las gracias por esta iniciativa.

Me agrado que mostraran disposición para la próxima temporada de siembra, señalaron que fue una actividad que les llamó la atención y que para la próxima esperan mejores resultados, al tener mas cuidado con el agua, plagas que algunas plantas desarrollan y otras cosas más que necesitan para mejorar.

El tiempo fue favorable para la realización de la actividad, así mismo, los materiales (anotaciones de avances) fueron de gran apoyo y motivantes para el momento de darlos a conocer vieron reflejados sus intereses en la actividad y sus resultados me parecieron buenos.

El objetivo se logró, observándose un interés para continuar realizando esta actividad en su propio huerto para así mejorar su alimentación e involucrar a sus hijos (as) para fomentar buenas costumbres y hábitos alimenticios.

#### Estrategia # 1. Conociendo el proyecto

Se realizaron algunas adecuaciones quedando su nombre “aquí está la información” para evaluar el interés, su participación entre otros en el transcurso de la aplicación de las estrategias.

Por medio de citatorios se invitó a los padres de familia a una reunión. Se les

dio la bienvenida a los asistentes 10 de 12 padres de familia.

Las señoras comentaron que si han promovido algunos cambios en la alimentación de sus familias sobre todo sus hijos (as).

Los cambios en sus hijos son cepillarse los dientes, lavarse las manos, consumir comida nutritiva, ya veces, pedir comida chatarra, pero esto mejora cada vez más, comentaron ellas.

Mencionaron que es asombroso conocer los beneficios de los alimentos que se consumen en su familia y los beneficios de este consumo en la salud.

Una señora comentó “lo que no me gusta es que mis niños (as) se me enferman y posiblemente en mis manos está mejorar y, Que mejor empezar en casa para obtener beneficios favorables, creo que esto es muy bueno”. También se escuchó “da flojera preparar un caldo con verduras” es más laborioso, ante este comentario se les mencionó los beneficios que trae este alimento.

Se revisaron los compromisos que se acordaron al inicio del proyecto, la mayoría se respetaron y otros están en proceso.

Los asistentes escribieron en una hoja los cambios observados en los hábitos alimenticios en sus casas y cómo éstos se reflejan en sus hijos. Mencionaron lo importante que es seguir motivando a toda su familia para obtener una buena nutrición (Véase apéndice N°11 )

El tiempo se extendió a 2:30 minutos, es decir 30 minutos más por que había entusiasmo por este tema.

Los materiales fueron un apoyo para la realización de la estrategia.

Es importante señalar que la aplicación de la estrategias se hizo en algunos caso en cuatro o cinco ocasiones, y otras se realizaron en un tiempo de varios meses, por ejemplo el huerto, esto, porque no es posible lograr nuevos aprendizaje en una sola aplicación, sino que hay que ser persistentes y además

saber observar para detectar los posibles logros o las limitaciones a fin de hacer los cambios necesarios.

Las que se aplicaron en una ocasión fueron la planeada en primero y en último orden, es decir la que hace referencia a informar acerca del proyecto y la se relaciona con informar a los padres de los resultados.

La estrategia N° 1 que consiste en informar a los participantes, el sentido y propósito de proyecto se aplicó también como una actividad de cierre, esto con el propósito de que los participantes conocieran los resultados de las estrategias.

#### 4.4 Aciertos y desaciertos enfrentados a lo largo del proyecto de innovación

Aciertos:

- Buen número de asistencias a las reuniones convocadas, no todos pero la mayoría.
  - Actitud positiva hacia los hábitos alimenticios y lo que repercute esto en la salud.
  - Proponer compromisos a cumplir para motivarse para mejorar los hábitos alimenticios.
  - El material propuesto fue favorable y suficiente para el desarrollo de estrategias propuestas.
  - Buena participación de los padres de familia y alumnos (as).
- 
- La confianza al hablar de este tema como interesante y pretender mejorar para lograr objetivos.
  - Buena disponibilidad de los alumnos (as) para elaborar un platillo de una receta previamente elaborada.
  - Lograr los objetivos propuestos.
  - Día a día se trabaja este tema en el momento del desayuno en el jardín de niños donde abordamos algo significativo que en ese momento se

presente, por ejemplo; si se le olvida lavarse las manos a algún alumno, preguntar ¿Qué pasará si no se lavan las manos? Entre otras cuestiones.

- Las modificaciones que se realizaron fueron pequeñas y se efectuaron en el segundo y tercer momento esto en algunas estrategias elaboradas previamente.
- Fomentar el interés de sembrar en un huerto familiar para el consumo propio o poder vender para un mejor sustento familiar, en la próxima temporada de siembra, además involucran a sus hijos para fomentar buenas noticias alimenticias.
- Comentarios referentes a “una buena alimentación repercute una buena educación
- fue promoviendo el apoyo de las personas de este equipo de trabajo.
- Cambios favorables como, pedir comida nutritiva, poco a poco reducir la comida no nutritiva, cepillar los dientes, lavarse las manos entre otras, son algunas de las mejoras en mis alumnos (as).
- Importante la motivación en las familias para lograr una mejor nutrición.

Desaciertos.

- Algunos padres de familia no asisten a reuniones en el jardín de niños.
- En algunas aplicaciones de estrategias el tiempo no fue suficiente, se extendió un poco para lograr los objetivos planteados.
- En ninguna aplicación asistieron los 15 alumnos participantes.
- Descuidos en los huertos familiares realizados en la estrategia # 2, falta de agua, plagas en las plantas, etcétera.
- Flojera para preparar comida nutritiva por parte de las madres de familia para sus hijos.
- Falta de referentes acerca del tema de la nutrición y, por lo tanto, dificultad al momento de inicial- y desarrollar el proyecto de trabajo.

#### 4.5 Cambios específicos en los niños



A los niños le gusta comer variado, por ejemplo; en el desayuno (salchichas, huevo, tortilla y chocomilk), en la comida (caldo de pollo, agua fresca, y tortillas y una fruta), y en la cena (fríjol, queso fresco, pan y leche) además, procuran lavarse los dientes, lavarse las manos, no deja de gustarle las sabritas, dulces, paletas, galletas y refrescos, pero sus mamás tienen más precaución para que no las consuman a diario.

Los niños (as) piden fruta para consumir entre las comidas diarias.

Algunos les gusta traer las uñas bien cortaditas a otros no les gusta que se las corten.

Consumen menos aumentos chatarra y más alimentos nutritivos.

Como docente me preocupa que los niños asistan al jardín de niños sin desayunar trayendo en su mochila o lonchera sólo unas sabritas y refresco, al preguntar dan excusas ““mi mamá no hizo desayuno, no me gusta lo que me sirvió, no tengo hambre”” entre otros.

Es primordial que estos pequeños tengan una buena alimentación porque esto puede repercutir en su salud, me he dado la tarea de aprovechar al máximo el tiempo para que no sea demasiado tarde y esperar U11a dificultad, platicando con los padres de familia y con mis alumnos.

En lo personal tengo mas cuidado con mi alimentación diaria y la de mi familia, procurando una alimentación balanceada adecuada al presupuesto de mi bolsillo, es por esto que mi cambio no es tan radical sino día a día ir mejorando, teniendo en cuenta que está de por medio la salud y una mejor educaron para mi familia.

#### 4.6 Factibilidad de la propuesta

La propuesta es mejorar los hábitos alimenticios en los niños preescolares y su relación con el aprendizaje es adecuado para los niños, por el motivo de que

a su edad es primordial una buena nutrición para tener salud.

Por ser pequeños y depender de las costumbres que sus padres les enseñen es importante que las madres de familia estén informadas y tener disponibilidad de no permitir una nutrición inadecuada a sus hijos. Teniendo en sus manos la opción de cambiar y con esto, mejorar la educación de sus hijos.

Para los docentes es interesante conocer y tener en cuenta lo importante que es motivar a los padres de familia y alumnos (as), para lograr mejorar los aprendizajes que las actividades diarias pueden generar en nuestros alumnos, y lograr así que sus costumbres en hábitos alimenticios día a día mejoren.

## CONCLUSIONES

La calidad de vida de los seres humanos se mide por factores como la educación, la ciencia y la tecnología, pero también los hábitos alimenticios, sin duda alguna la salud mantiene relación directa con los hábitos personales que se poseen con respecto al consumo de alimentos, por lo general el ser humano está acostumbrado a seguir una dieta constituida por gran cantidad de carbohidratos, producto del consumo de comida chatarra, la cultura de la dieta equilibrada está ausente, , lo que parece interesar más es llevar a la boca y al estómago alimentos sin importar su procedencia, y en este sentido, los medios masivos de comunicación tienen mucho que ver, puesto que de forma constante hacen llegar mensajes que invitan al consumo de muchos productos que en nada beneficia al ser humano. En cualquiera de todos estos casos el impacto es muy evidente, un ejemplo es el acortamiento de los años de vida y la aparición de enfermedades y la masificación de otras, como la desnutrición, la anemia y otras más.

La escuela particularmente aquella que ofrece la educación preescolar puede contribuir en mucho para cambiar los hábitos de los pequeños en nuevos hábitos, en los cuales la cultura de la nutrición saludable sea la bandera que se ondee de manera recurrente, de tal manera que los pequeños desarrollen una cultura de prevención y de consumo saludable generando con esto, un nuevo ciudadano, uno más cuidadoso de su calidad de vida.

Al término de este proyecto me queda en claro que se puede hacer mucho por los pequeños si se asume el compromiso de ayudarlos en su formación, pero es claro que cuando se pretenda llevar a cabo una intervención pedagógica, en cualquier campo del conocimiento es necesario revisar que es lo que nos ofrece el contexto en donde la escuela está ubicada.

Para efectos de las estrategias que componen este proyecto se revisó principalmente el contexto en donde se desenvuelven los participantes, también se revisó sus experiencias con respecto al objeto de innovación, esto ayudó a diseñar estrategias más sencillas y prácticas de tal suerte que se logró favorecer el desarrollo de hábitos alimentarios, esto; a partir de la reflexión de lo que se

consume de manera regular y los efectos de este consumo en el organismo.

En el transcurso de las aplicaciones de las estrategias diseñadas para este proyecto se logró mejorar los hábitos alimenticios en padres de familia, y mejor aún, en mis alumnos, y esto se vio reflejado en el avance educativo de los niños.

De acuerdo con los resultados obtenidos y descritos en el capítulo IV los objetivos se lograron en un 80%, por que algunos padres de familia no asistieron a las reuniones y por que algunos niños se ausentaron de la escuela de forma muy recurrente.

El tiempo para el desarrollo de este proyecto fue suficiente ya que permitió reflexionar y tomar medidas preventivas-educativas a través de las cuales los participantes directos fueron los pequeños, aunque es bueno señalar que se diseñaron tres estrategias en donde los padres se involucraron directamente, esto, porque tiene en claro que la escuela no es la única responsable de la educación de los niños y porque además los primeros hábitos alimenticios los aprende en el hogar.

Algo que también me queda en claro, al cierre de este proyecto, es que no es fácil realizar transformaciones y cambios en al práctica docente cuando por años se ha venido trabajando la didáctica de una forma específica logrando con ésta los resultados que se planean, sin importar si en realidad los niños han aprendido. De esta forma la innovación enfrenta resistencias naturales que los profesores han venido construyendo durante los años de práctica, y por lo tanto, se vuelve más difícil llevarla a cabo, sin embargo resultados como los que se obtuvieron con este proyecto indican que sí se pueden llevar a la práctica estrategias innovadoras, lo que falta quizás, tenga que ver con el compromiso de quienes estamos involucrados en la educación de los pequeños para transformar lo que hacemos.

## BIBLIOGRAFÍA

DELVAL, Juan. El desarrollo Humano. Ed, siglo XXI. S.A. México. D.F. 1995. 636. p.

GÓMEZ, Palacios Margarita etl. El niño y sus primeros años en la escuela. Ed. SEP, México, 1995, 229.p.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL a. El niño: desarrollo y proceso de construcción del conocimiento. Antología básica. Ed. SEP-UPN. México 1964.166 p.

\_\_\_\_\_ b. Hacia la innovación. Antología Básica. Ed. SEP-UPN. México. 1994.

136p.

\_\_\_\_\_ c. Proyectos de innovación. Antología Básica .Ed. SEP-UPN. México. 1997.250.p.

\_\_\_\_\_ d. Aplicación de la alternativa de innovación. Antología Básica. Ed. SEP-UPN. México. 1997. 209.p.

\_\_\_\_\_ e. Investigación de la práctica docente propia. Antología Básica. Ed. SEP-UPNN. México. 1997. IO8.p.

\_\_\_\_\_ f. Contexto valoración de la práctica docente. Antología Básica. Ed. SEP-UPN. México. 1997. 122.p.

\_\_\_\_\_ g. El maestro y su práctica docente. México. 1994. Antología Básica. Ed SEP-UPN. México. 1997. 152.p.

\_\_\_\_\_ h. La innovación. México. Antología Básica. México. 1995. ED. SEP UPN. MEXICO. 1997. 89.p.

\_\_\_\_\_ i. Construcción social del conocimiento. Antología Básica. Ed. SEP UPN. México. 2000. 167.p.

SEP-CONAFE. Metodología para apoyar la práctica educativa del técnico promotor de preescolar. México” 1999.48 p.

<http://sttp.conafe.edu.mx>

GARDUÑO Armando, Cuevas Francisco, Delgadillo .José Manuel. Sociedad

Mexicana de Pediatría Predominan malos hábitos alimenticios.  
<http://www.redmedica.com.mx/red>

OLIVARES, González Nancy. Alimentación durante la edad preescolar y escolar” sección para padres. Citado el 23 de Agosto de 2005. En <http://www.redmedica.com.mx/red>

Niños y nutrición, pág.- DIT, consultado el 24 de agosto de 2005. En <http://www.worldbank.org/children/niño/porque/nutrición.htm>

Nutrición para los niños de la escuela, folleto #FDNS-E-685P Universidad de Georgia [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/childnutrition.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/childnutrition.html) consultados en octubre de 2005

BECK Leslie. México. Los hábitos alimenticios repercuten en el aprendizaje de los niños D .E'. 31 de Agosto 2000 en <http://www.redmedica.com.mx/red>

ASTIGARRA Serra Monserrat. Nutriólogo El lunch en la escuela ¿alma de dos filos? Citado el 23 de Agosto de 2005 en [www.fifnes.com.mx/alimenta032.htm](http://www.fifnes.com.mx/alimenta032.htm)

CHÁPELA, Luz María. Fondo de las Naciones Unidas de la Infancia (UNICEF) en <http://www.fcs.uga.edu/pubs/PDF/FDNS-E-SP>.