



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD UPN 162

“LA DEFICIENTE ALIMENTACIÓN Y SU REPERCUSIÓN EN LAS  
ACTIVIDADES DEL PREESCOLAR “

**MA. ELIZABETH RAMIREZ CHAVEZ**

ZAMORA, MICH. JUNIO DE 2007



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**UNIDAD UPN 162**

**“LA DEFICIENTE ALIMENTACIÓN Y SU REPERCUSIÓN EN LAS  
ACTIVIDADES DEL PREESCOLAR “**

**TESINA MODALIDAD ENSAYO  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR.**

**PRESENTA:**

**MA. ELIZABETH RAMÍREZ CHÁVEZ**

ZAMORA, MICH. JUNIO DEL 2007

## **INDICE**

INTRODUCCIÓN.....	4
-------------------	---

### **CAPÍTULO I**

JUSTIFICACIÓN.....	5
DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	7
OBJETIVOS.....	9

### **CAPÍTULO II**

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL PREEESCOLAR BAJO LOS SUPESTOS DE LA TEORÍA PSICOGENÉTICA DE JEAN PIAGET.....	11
GRUPOS DE ALIMENTOS.....	12
CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA RECOMENDABLE.....	18
NECESIDAD DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA.....	21
CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO PREEESCOLAR.....	26

### **CAPÍTULO III**

DESCRIPCIÓN DEL PROCESO DE INVESTIGACIÓN.....	29
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	30
APLICACIÓN Y EVIDENCIAS.....	33
RESULTADOS.....	36

<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>39</b>
--------------------------	-----------

<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>40</b>
--------------------------	-----------

## **INTRODUCCIÓN**

El crecimiento es un proceso biológico que forma parte del desarrollo integral y que esta determinado tanto por las características hereditarias como por factores ambientales.

El crecimiento depende en gran medida de una buena alimentación, de un ambiente higiénico y seguro, así como los hábitos alimentarios de la familia, la cual esta basada en la preparación y de su consumo.

En cada familia se tiene su propia dieta y su alimentación, esta en gran parte depende del lugar donde se vive, de la época del año en la que nos encontramos, de las costumbres, de su economía y de su gusto.

Todo esto dependerá de una correcta nutrición y fortalecer la salud de cada familia.

Se presenta como el infante va desarrollándose tomando en cuenta su proceso en lo afectivo, social, intelectual, psicomotor, físico ya que este es un ser único.

En la investigación utilice como principal instrumento la observación directa ya que fue la que me llevo a descubrir el problema que se encuentra en mi grupo de 3º A de educación preescolar.

Dentro del desarrollo se da a conocer la teoría psicogenética Jean Piaget el cual da los procedimientos para conocer el desarrollo del niño desde su nacimiento hasta la edad preescolar.

También se presentan los tres grupos de alimentos que nos sirven para una buena nutrición, como podemos utilizarlos y que función tiene cada uno de ellos en nuestro organismo tomando en cuenta la dieta que debe llevar el infante para un buen crecimiento y desarrollo.

Se toma en cuenta lo importante que es para los padres de familia la necesidad de conocer los grupos alimenticios para dar una orientación alimenticia y que características debe tener la alimentación del niño preescolar.

## **CAPÍTULO I**

### **JUSTIFICACIÓN**

Lo que me motivo para realizar este ensayo fue el ver como cada año escolar llegan al Jardín de Niños con problemas de alimentación.

Con lo que respecta a mi grupo de 3º A de educación preescolar he podido observar que dentro de las actividades que nos señala el programa de nuestro nivel es por competencias y campos formativos, he obtenido resultados satisfactorios en su mayoría y su participación de los infantes, también he podido ver que a la hora de realizar sus actividades dentro o fuera del aula algunos pequeños los hacen sin ganas mostrando desinterés y en ocasiones a no poner atención, estar distraídos o hasta hacer desorden por los alimentos chatarra o enlatados que alteran el metabolismo de los niños en mi forma de ver esto no se debe a la falta de motivación ya que esta se hace lo mas interesante y armónica que se puede ya que los temas que se realizan son de su propio interés, por lo que me he preguntado: ¿ En verdad los nutrimentos son los responsables tanto del crecimiento y desarrollo como de proveer las energías suficientes para todas las actividades del niño en edad preescolar?

Día con día tendrán una alimentación adecuada o sus padres entran el dinero suficiente para darles una adecuada alimentación.

Al estar observando a los niños diariamente me he motivado para ir obteniendo y recabando resultados verídicos de problemas que se presentan dentro de mi grupo ya que en esta edad requieren de una alimentación balanceada y completa en proteínas, vitaminas, minerales, grasas, azúcares, etc. Y buscar soluciones futuras para que no sufran esa deficiente alimentación que puede ser a causa de la desorientación en materia alimenticia en su seno familiar y el ingreso económico en que se encuentra la familia.

### ***DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA***

Una de las técnicas muy importantes que utilice en el conocimiento de mi grupo fue la observación directa ya que la complementé con una serie de actividades tales como cuestionarios, entrevistas, visitas domiciliarias y pláticas con nutriólogos.

Como producto de las observaciones realizadas encontré que dentro del desarrollo físico del educando el peso es un factor importante, ya que por medio de él podemos darnos cuenta si la alimentación que lleva es adecuada o no tomando en cuenta su edad.

La obtención del peso de mis alumnos la consideré de mucha importancia para entender el desarrollo físico de ellos además los resultados los compare con la tabla de nutrición que me fue facilitada por el médico del centro de salud y encontré que el peso de cuatro niños no era el adecuado a su edad ya que este era mínimo, pero seis están sobre el peso normal.

Esta prueba la realice con la finalidad de conocer el peso de mis alumnos y verificar con la tabla de nutrición si era su peso normal. Para dicha prueba lleve una balanza al salón y les pedí a los niños que se quitaran los zapatos y los coloque de forma individual sobre la balanza, de esta manera obtuve los resultados correspondientes de cada uno de mis alumnos.

La talla también es un factor determinante del desarrollo del niño, interviniendo en este principalmente la alimentación, la cual influirá en la salud del niño.

La medición de la estatura de los niños la efectué para conocer la talla y también para comprobarla con la tabla de nutrición y detectar algún problema en su crecimiento. Para la realización de esta hice uso de una cinta métrica la cual coloqué en la pared y posteriormente les ordene que se quitaran los zapatos y se pusieran de pie y muy derechos de esta manera obtuve la talla de los educandos.

La ingestión de los alimentos que el cuerpo recibe y utiliza se determina en gran medida su crecimiento, desarrollo y mantenimiento. Es de vital importancia que el docente proporcione a los padres de familia y a sus alumnos información sobre la necesidad de mantener una buena alimentación como factor indispensable para un desarrollo y crecimiento sano.

La alimentación en nuestro medio, en general es deficiente y no llena los requerimientos de alimentación completa que nutra y contribuya a un buen desarrollo físico y mental; una de las causas de esta situación es que al no existir una



alimentación adecuada en el hogar y en la escuela, el poco o mucho dinero que se destina para la compra de los alimentos no es convenientemente utilizado por que se desconoce los valores nutritivos de los alimentos, además , de que se adoptan hábitos de consumo ajenos a nuestra cultura alimentaría, que han dejado la dieta, los alimentos tanto de origen vegetal como animal, para dar lugar al consumo de productos con escaso o nulo valor-nutricional

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Explorar y determinar las alternativas y estrategias que me permitan conducir al preescolar para mantener y mejorar el estado nutricional que favorece el desarrollo en el cual sea capaz de percibir y reaccionar en forma oportuna, coordinada y eficiente a los distintos estímulos de su ambiente circundante y que cada vez mas su capacidad sea adecuada y necesaria para vivir sanamente.

### **OBJETIVOS PARTICULARES**

- A)** Analizar cuales son los grupos alimenticios.
- B)** Concentrar la información sobre los requerimientos alimenticios del niño en edad preescolar.

- C)** Favorecer el desarrollo psicomotor del infante.
- D)** Valor la importancia de las vitaminas y minerales en el infante.
- E)** Tener en cuenta las características de la alimentación en el infante.

## CAPÍTULO II

### IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DEL PREESCOLAR BAJO LOS SUPUESTOS DE LA TEORÍA DE JEAN PIAGET

La teoría de Jean Piaget dice que el desarrollo cognitivo a medida que el niño conforme a su potencial genético cambia su comportamiento para adaptarse al entorno en que se encuentra, por ello es necesario que dentro de la escuela se preparen a los infantes para un futuro proporcionándoles los instrumentos necesarios para que el pueda comprender el mundo en que vive y le tocara vivir para el mañana y no encuentre obstáculos.

Para que podamos proporcionar situaciones de aprendizaje es que el trabajo escolar sea atractivo, también debemos conocer el desarrollo biológico y cognitivo del niño.

En su teoría psicogenética Piaget en general es donde descubre la forma de desarrollo de los seres humanos y la construcción del conocimiento en los mismos.

Los alimentos que el cuerpo recibe y utiliza determinan en gran medida su crecimiento, desarrollo y mantenimiento para lo cual es de vital importancia que uno como docente pueda orientar a sus alumnos y padres de familia sobre la necesidad que se tiene de una buena alimentación para que el infante llegue al salón de clases con ganas de realizar sus actividades y no se este durmiendo ni bostezando ya que es un factor indispensable para su crecimiento y se tenga un desarrollo sano.

Los niños en edad preescolar necesitan recibir sustancias nutritivas las cuales le son proporcionadas por los alimentos. Estos nutrimentos son los responsables tanto de crecimiento y desarrollo, además de ayudar al cuerpo a resistir enfermedades y en caso necesario a la reparación de lesiones.

“El crecimiento promedio para el niño preescolar es de 12 cm. Durante el segundo año 8 y 9 cm. Durante el tercer año 7 cm. Anuales a partir de entonces el aumento de peso oscila entre 2 y 2.5 Kg. cada año.”<sup>1</sup>

Debido a las grandes variaciones en la tasa de crecimiento las necesidades dietéticas individuales difieren considerablemente. Sin embargo las kilocalorías totales de la dieta deben proceder en un 10 o 15 % de proteínas de alta calidad, un 30 a 35% de las grasas y un 50 a 60% de los hidratos de carbono.

## **GRUPOS DE ALIMENTOS**

Estos datos fueron tomados del programa de educación preescolar y del libro de Alimentación y Nutrición en la Infancia del autor Vega Franco Leopoldo.

Los alimentos se dividen en 3 grandes grupos de acuerdo al tipo de sustancias nutritivas que contienen: Hidratos de carbono, Grasas, Proteínas, Minerales y Agua.

---

<sup>1</sup> **Drew G. Kelts. Elizabeth. G. Jones. Nutrición pediátrica. ED. Doyma, p. p. 75, 76.**

## GRUPO I

“Dentro de este grupo podemos encontrar los alimentos que contienen hidratos de carbono y grasas; los cuales proporcionan al organismo energía para ayudar a las funciones del organismo interno y a la actividad externa.”<sup>2</sup>

Los hidratos de carbono constituyen la principal fuente de energía en la dieta. El carbono, el oxígeno y el hidrógeno en su composición se caracterizan químicamente en proporción semejante a la que ocurre en el agua, integrando así un grupo sacárido. Se clasifican de acuerdo al número de sacáridos que contiene: monosacáridos, disacáridos y polisacáridos.

Los alimentos que contienen hidratos de carbono podemos identificar principalmente:

- Los cereales: el trigo, arroz, maíz, centeno, avena.
  
- Los tubérculos: papa, camote, yuca, etc.
  
- Los azúcares: caña de azúcar y sus derivados, miel, piloncillo, caramelos, etc.
  
- Grasas: tanto las grasas como los aceites comúnmente empleados en los alimentos del hombre están constituidos por una molécula de glicerol; en el cual cada uno de

---

<sup>2</sup> Idem

sus 3 grupos se han combinado en 3 ácidos grasos, formando así este conocido como triglicérido.

“Las grasas son sustancias que aportan energía en forma concentrada y cuando se dificulta el surgiendo de energía a partir de los carbohidratos, el organismo aprovecha las grasa que son reservas emergentes y que además forman capas protectoras en el cuerpo.”<sup>3</sup>

## **GRUPO II**

Las proteínas sirven para forman tejidos anticuerpos y encimas. Las proteínas son compuestos químicos básicos en la composición de los seres vivos, son la principal fuente de nitrógeno, sin embargo, su incorporación al organismo depende del tipo y calidad de ácidos animados que contiene. Los ácidos animados entran en la composición de las proteínas, forman cadenas químicas que reciben el nombre de polipéptidos.

Para la síntesis de las proteínas es imprescindible que el hombre consuma alimentos que contengan compuestos proteínicos; de no ser así el organismo tendera a disponer de su propia reserva de nitrógeno, para sintetizar en forma endógena las proteínas esenciales para la vida.

---

<sup>3</sup> **SEP. Educación para la salud en el nivel preescolar**

El contenido del nitrógeno en las proteínas varía entre 15 y 20%; en un sentido práctico se ha considerado la cifra de 16%.

Los tejidos constituyen piel, sangre, huesos, pelo, anticuerpos que tienen como función combatir infecciones, las encimas sirven para acelerar o retrasar reacciones internas del organismo.

Entre los alimentos que aportan proteínas están:

De origen animal: viseras, carne, pescado, huevo, leche y sus derivados, los alimentos de origen vegetal que son ricos en proteínas son: las leguminosas, en las que se encuentran frijol, haba, lenteja, garbanzo, soya, chícharo, etc.

Las proteínas que el hombre consume ordinariamente en su dieta varían ampliamente en su contenido de ácidos, esenciales y no esenciales; por esta causa que a habido necesidad de establecer una proteína de referencia, la cual contiene todos los ácidos animados en cantidad optima considerándola completamente digerible y utilizable; es bajo este criterio que se han clasificado como proteínas de referencia las de la leche humana y las del huevo.

### **GRUPO III**

A este grupo pertenecen las vitaminas y minerales, sustancias que dan mantenimiento al organismo y que participan como reguladoras del funcionamiento de varias partes del cuerpo, como: los ojos, la sangre, los huesos, las encimas y la piel entre otros.

Las vitaminas son compuestos orgánicos que se encuentra en pequeñas cantidades, tanto en los alimentos de origen animal como vegetal, su presencia en la dieta es indispensable ya que solo con algunas excepciones el organismo es capaz de sintetizarlas a partir de otros nutrimentos. Generalmente su estructura es completa, a pesar de ello todos han sido químicamente identificados.

“Las vitaminas son requeridas para el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas, así como también para producir y sintetizar encimas, hormonas y otros compuestos orgánicos. Ordinariamente son clasificadas de acuerdo a que son solubles en el agua o en las grasas, catalogándose como hidrosolubles y liposolubles; esta manera de distinguirlas es hasta cierto punto, se acepta clasificar como hidrosoluble, vitamina c, vitamina B1, B2, B 6, B 12 y la biotina.”<sup>4</sup>

El organismo almacena las vitaminas liposolubles de manera generosa, sobre todo cuando su consumo se hace en exceso; estas circunstancias da lugar a que las

---

<sup>4</sup> **Vega Franco Leopoldo. Alimentación y nutrición en la infancia.**



enfermedades por carencia de una de ellas, se manifiesta mucho tiempo después de que la deficiencia este presentada en la dieta.

Las vitaminas hidrosolubles son almacenadas en el organismo en pequeñas cantidades, cuando su consumo es excesivo se eliminan por la orina, es por esta razón que una dieta deficiente en ellas se origina en un corto lapso de aparición de signos clínicos de enfermedad.

El conocimiento de los alimentos por un tiempo prolongado, o bien cuando se someten a calor intenso da lugar a una disminución importante en la concentración de vitaminas, particularmente las hidrosolubles.

**MINERALES:** Los minerales forman parte de diferentes estructuras corporales, motivo por el cual se les clasifica como elementos plásticos, participan también en una amplia variedad de funciones metabólicas. Activan, regulan, transmiten y controlan reacciones enzimáticas e impulsos electrónicos que mantienen la homeostasis.

Algunas de las vitaminas mas importantes de nuestro cuerpo son: Vitamina A, complejo B, vitamina C y la vitamina D. De los minerales destacan el hierro, el calcio, el sodio, el fósforo y el potasio entre otros. Los alimentos ricos en vitaminas y minerales son las frutas y las verduras.

El agua este nutrimento es necesario para nuestro cuerpo por que ayuda a transportar y mantener el equilibrio de los demás nutrimentos, interviene en el control de la temperatura y es un componente esencial de los tejidos y líquidos del organismo.

Es fundamental que el agua que se utiliza para la alimentación sea purificada.

### **CARACTERISTICAS DE LA DIETA RECOMENDABLE**

Como ya todos sabemos nuestro cuerpo esta formado por células, las células forman tejidos, los tejidos forman órganos, y los órganos sistemas. Así se tiene el sistema respiratorio, muscular, esquelético, circulatorio, digestivo, nervioso, etc.

Todos estos sistemas juntos componen el organismo y su buen funcionamiento es lo que hace que se pueda realizar todas las actividades diarias como bañarse, estudiar, trabajar, caminar, correr, jugar, etc.

Las células del cuerpo para poder funcionar correctamente necesitan energía. Esta energía se va a obtener de los alimentos. Los cuales según las distintas etapas de la vida, la actividad que se desarrolla, la demanda de energía va variando, es por esto que la alimentación de un niño es diferente a la de un joven deportista, a la de una mujer embarazada, a la de un hombre adulto o a la de una persona enferma.

La alimentación depende de los hábitos y costumbres de cada persona pero muchas veces esta alimentación no alcanza a cubrir las necesidades del organismo. Es por esto que se debe aprender a elegir los alimentos para una buena alimentación.

Para poder tener una buena nutrición debemos tener en cuenta que esta debe saberse elegir, en cuanto a cantidad se deben consumir según la etapa de vida en que nos encontremos y la actividad física que desarrolle y así poder mantener a nuestro organismo en un buen estado de salud.

Los alimentos que integran la dieta de un niño en condiciones optimas de salud, son seleccionadas bajo la influencia de factores socioeconómicos culturales.

Esta alimentación debe ser INOCUA la cual se refiere a que los alimentos se preparen con limpieza libre de microorganismos dañinos, toxinas y contaminantes.

También tiene que estar EQUILIBRADA es cuando los alimentos guardan las proporciones adecuadas entre los que podemos decir que combinen: cereales, leguminosas, tubérculos frutas y verduras con un poco de productos de origen animal y escasa sal.

Debe ser SUFICIENTE, podemos decir que los alimentos que forman parte de esta dieta deben ser los mas necesarios y en proporciones adecuadas a la salud, sexo y

actividad que se realiza. Los niños en edad preescolar es donde requieren de alimentos que contengan una mejor calidad para su desarrollo y crecimiento.

COMPLETA, dentro de esta dieta podemos incluir los tres tipos de alimento en cada comida a fin de asegurar el consumo de los alimentos necesarios para el organismo.

Decimos que es VARIADA, por que la dieta debe incluir diferentes alimentos en cada comida para conocer y disfrutar la gran variedad de cada grupo en sus diferentes preparaciones; utilizando los alimentos de la temporada se evita comer siempre lo mismo.

Todas estas características son de una dieta normal, ya que esta debe proveer a niños de suficiente energía, para cubrir el gasto originado por la demanda metabólica diaria, el crecimiento corporal y su actividad física. Por otra parte se recomienda que la dieta contenga todos los nutrimentos indispensables para el niño además de ser completamente precisa, ser variada en lo que respecta a los alimentos que la integran. Debe mantener además cierto equilibrio en la proporción en que intervienen diversos nutrimentos como el calcio, fósforo, la vitamina y los hidratos de carbono, así como el de los nutrimentos energéticos.

Podemos decir que los nutrimentos en la dieta es normal cuando tiene como particularidad ser suficiente desde el punto de vista energético, completo y

equilibrado en los nutrimentos que contiene y adecuada a las condiciones fisiológicas del organismo.

“Con el propósito de educar a la población en materia de alimentación y nutrición se simplificado el diseño de una dieta normal, mediante las clasificaciones de los alimentos en grupos que tienen características bromatológicas similares.”<sup>5</sup>

---

## **NECESIDAD DE ORIENTACIÓN ALIMENTARÍA**

La alimentación cuando es deficiente no cubre los requerimientos necesarios que ayuden al desarrollo físico y mental. Existen numerosas dificultades para todos y cada uno de nosotros acceda a una óptima alimentación, entre las que podemos destacar: La alimentación de recursos materiales y económicos que aunada con la falta de información e ignorancia agrava aun más el problema.

Los hábitos alimenticios de nuestra población permiten retomar este aspecto en el ámbito educativo con el propósito de la comunidad a través de la acción educativa del docente identifique, genere, promueva y fortalezca una mejor alimentación, la abrumante y exhausta propaganda a través de los medios de comunicación colectiva, ha originado como fenómeno social el aportar productos de consumo que nada tienen que ver con la cultura y contexto social, lo que a dado lugar al aumento

---

<sup>5</sup> **Vega Franco Leopoldo. Alimentación y nutrición en la infancia. Los alimentos integrando la dieta p. p. 42**

en el consumo de productos con escaso valor nutritivo. Esta orientación deben relacionarla los docentes, por eso es fundamental que planeen sus acciones, tomando en cuenta las características del consumo de alimentos, hábitos y recursos de la localidad, practicas alimentarias y disponibilidad de alimentos.

Para realizar estas acciones uno como docente se puede apoyar en el centro de salud más cercano o con la colaboración de médicos, de enfermeras y especialistas de nutrición.

Uno de los problemas que incide dentro del grupo es al nutrición familiar en el escaso gasto familiar y otro menos

Importante es la distribución intrafamiliar de los alimentos, este se refiere a que no son proporcionados en calidad y cantidad que requiere cada uno de los miembros de la familia.

Recordar que para hacer una compra inteligente hay que poner atención en que el alimento sea:

Básico, es decir que sea necesario. Bueno se refiere al buen estado y calidad, sin importar la moda y el prestigio o la marca de los alimentos.

Barato, para lo cual será necesario comparar precios y elegir los alimentos menos caros.

La publicidad también influye en el consumo de los alimentos no recomendables de la dieta e incide negativamente en el gasto familiar en la salud pública, en la cultura y en el desarrollo del individuo, ya que incide en hábitos nocivos, por que promueve el consumo de una diversidad de comestibles industrializados que contienen sustancias químicas y que pierden nutrientes durante el procesamiento.

Es difícil combatir a la “COMIDA INDUSTRIALIZADA” estos alimentos hacen a un lado a la alimentación nutritiva, particularmente evidente en la dieta que cualquier niño con poco apetito.

El niño que se alimenta de productos comerciales tiene riesgos, ya que estos productos contienen demasiada azúcar, sal y conservadores que no favorecen a la salud.

La consecuencia de una mala nutrición en los niños como en los adultos el apetito es variable, disminuye cuando el niño.

Esta a punto de enfermarse o convaleciente, así mismo en estados emocionales; como el miedo, la angustia, la tristeza, la tensión, etc.

Estos llegan a alterar el deseo de comer. Si el crecimiento se acelera o el nivel de actividad aumenta el apetito, por el contrario el periodo de inestabilidad este disminuye.

Las principales consecuencias de una mala nutrición son tanto la obesidad como la desnutrición, la primera por el consumo en exceso y la segunda por carencia, pero ambas por una inadecuada selección en el consumo de alimentos.

Para apoyar la distribución del gasto familiar, es aconsejable:

1º) Tener presente que se requiere el valor nutricional que una fruta puede sustituir a otra, una verdura a otra, el queso a la leche, un tipo de carne a otra o bien reemplazarla por huevo o por una adecuada combinación de leguminosas, cereales y verduras, adquirir frutas de temporada ya que son más económicas y frescas.

2º) Adquirir cítricos de cáscara delgada porque son más jugosas que las de cáscara gruesa.

3º) Comprar las frutas de mayor tamaño porque las más chicas rinden menos.

4º) Cuando se adquiera más cantidad de frutas o verduras que las necesarias, es conveniente comprarlas verdes para que se maduren en casa.

5º) Observa si lo barato se debe a la apariencia opaca o deshidratada.



6º) Consumir jugos de frutas naturales preparados en casa, en lugar de jugos industrializados o ambulantes ya que estos son mas económicos.

Al preparar los alimentos es recomendable lavar bien las frutas y verduras que se consumen crudas deben remojar por 30 minutos en agua, lavares con escobetilla y abundante agua, las de cáscara suave con agua y sacate, y las verduras de hoja deberán lavarse al chorro de agua, lavando con las yemas de los dedos hoja por hoja y desinfectarla.

Las leguminosas como el frijol, las lentejas, las habas, los cereales de grano, necesitan revisarse para quitar de ellos piedras de tierra, lavándolas posteriormente al chorro de agua fría.

La limpieza de los alimentos del origen animal consiste en separar las partes no comestibles del alimento. A la vez se les quitan las plumas, pico, uñas y se limpian las viseras. Al pescado se e quitan las escamas, aletas, agallas y viseras como el estomago y el intestino, se le quitan las porciones duras, cartílagos y porciones cañadas.

La leche al igual que el agua, debe hervirse durante 10 minutos.

Los alimentos que provengan de animales deben ser consumidos lo antes posible o mantenerse en refrigeración.

## **CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO PREESCOLAR**

La alimentación adecuada del niño permite su crecimiento y desarrollo por que el conocimiento de los requerimientos es especialmente importante en esta edad. Cabe recordar que el niño continuara creciendo y desarrollándose; su actividad física es mayor, por lo tanto, su alimentación debe satisfacer estas necesidades.

En la edad preescolar, el niño debe integrarse a la alimentación familiar, consumir en cada comida alimentos de cada grupo para que obtenga los nutrimentos necesarios. Su dieta debe ser rica en proteínas, ya que a pesar de su crecimiento es lento en esta edad, su cuerpo presenta cambios internos importantes. Conforme avanza el crecimiento, aumentan sus necesidades; por lo cual es conveniente seguir ofreciéndole en su alimentación diaria distintas variedades de cereal, frutas, verduras y productos de origen animal, a media mañana y a media tarde.

Cabe hacer mención, que el niño durante esta etapa suele ser muy inquieto, por lo que su requerimiento energético es alto, por eso se sugiere agregar una cucharadita de aceite vegetal a su comida.

El preescolar gusta de identificar sus alimentos y parece preferir las preparaciones sencillas a los platillos complejos. Sin embargo, la aceptación o rechazo de los alimentos nuevos por parte del niño, dependerán en gran parte de la manera de

Presentarlo y del ámbito familiar que lo rodee a la hora de la comida.

Los alimentos llenos de calor, atractivos y fácilmente masticables, pueden despertar su apetito. Los utensilios para tomar los alimentos estimulan la curiosidad del niño y el éxito para comer; cuando el niño rechaza su alimento nuevo es aconsejable retirarle el plato sin reprimirlo.

Cuando el niño no quiera comer, no es conveniente convencerlo ofreciéndole dulces, pastelillos, frituras o refrescos. Esta es una práctica que podría inculcar un mal hábito, pues vea en estos productos un premio. Esto derivaría como consecuencia que el preescolar apague el hambre y no consuma los alimentos necesarios.

Para que el niño pueda adquirir más rápida y fácil los hábitos alimentarios, se aconseja integrarlo a la mesa familiar, así aprenderá a través de los demás miembros de la familia.

En la etapa preescolar, los padres necesitan cuidar la alimentación del niño y evitar el consumo de alimentos no recomendables que disminuyen su apetito y aportan

pocos nutrimentos. Además las golosinas causan gran numero de caries dentales y son dañinas para la salud.

La intervención de uno como docente es muy importante detectar y corregir en la medicina de lo posible estos problemas, frecuentemente relacionados con un ingreso económico familiar insuficiente y agravado por la carencia de información y orientación para la selección de los alimentos y la forma de higiene en la preparación de los mismos.

A través de la observación diaria que pude hacer con mis alumnos me pude dar cuenta que un niño esta desnutrido cuando:

La estatura es menor que la del promedio con la de sus compañeros.

Se ve más delgado en relación con los demás.

El color de su piel, labios, lengua y parte interna de los parpados es pálido.

Esta decaído, y desganado, somnoliento y muestra poco interés por las clases.

Padece con demasiada frecuencia enfermedades infecciosas.

Es importante que se oriente la familia para que lleve a los pequeños a la unidad de salud, donde valorarán más precisamente su crecimiento y desarrollo.

Para ayudar en la nutrición de la comunidad es conveniente primero informarle, que la buena nutrición y la salud van juntas.

## **CAPÍTULO III**

### ***DESCRIPCIÓN DEL PROCESO DE INVESTIGACIÓN***

Para poder realizar la presente investigación y siguiendo un proceso en el desarrollo del problema que encontré en los niños de mi grupo con deficiencia alimenticia o desnutrición, tuve que recurrir a la investigación documental, ya que esta consiste en indagar, explorar seguir una secuencia o hechos que han sucedido a través de la historia del hombre, y en especial dentro del problema objeto de estudio en este trabajo.

En general consiste en consultar y analizar los documentos para obtener la información necesaria y pertinente con respecto al problema que se presenta.

Para esta investigación recurrí a libros, revistas, periódicos, etc. Así como a un cuestionario, entrevistas, visitas domiciliarias y la observación directa de los niños, esta es de bastante ayuda ya que con ella pude detectar la problemática que representaban los alumnos.

Por ello es importante conocer al infante para poder ayudarlo en todos sus aspectos aunque es un ser único, lo importante que es su crecimiento y desarrollo físico, pero para que esto funcione bien se necesita tener una buena alimentación.

Los instrumentos que se utilizaron para conocer mas a fondo el problema fueron aplicados a los padres de familia y a los propios niños. Con estos se requería recabar resultados verídicos de la problemática presentada.

## **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

### **A) CUESTIONARIOS**

Los cuestionarios fueron aplicados a las familias que integran el grupo de 3º A el cual atiendo.

De estos 16 cuestionarios aplicados al tener los resultados pude darme cuenta de que tres familias son las mas afectadas ya que presentan un bajo nivel de nutrición, el cual es a consecuencia de la mala desnutrición, y el ingreso económico y por falta de una buena orientación alimenticia, también porque las familias son un poco numerosas y el ingreso económico es el mínimo, y hasta a veces el padre no tiene trabajo.

La mayor parte de los padres de familia que presentan el problema, trabajan en el campo, por lo que a veces, no trabajan, esto se debe a que se termina el trabajo y hasta que nos vuelven a llamar, mientras buscan otro trabajo.

## **B) VISITAS DOMICILIARIAS**

Con lo que respecta a la visitas domiciliarias realizadas, estas solo se hicieron a las tres familias que presentaban el problema, en ellas pude darme cuenta que los resultados que obtuve en los cuestionarios eran verídicos ya que su ingreso económico era poco por lo que no alcanzaron a darles una alimentación completa, mucho menos a vestirlos y a los niños mayores no ,los tienen en la escuela.

Las familias que cuentan con un mejor salario, les hace falta una orientación alimenticia para que puedan tener un conocimiento de cómo utilizar los tres grupos de alimentos para una buena alimentación y que la lleven acabo.

En el mes de marzo se invito a una nutrió loga que nos fue recomendada por la supervisora de nuestra zona.

Las conferencias fueron planeadas para los días 19 23de marzo del 2007. A las madres de familia se les invito y entusiasmadas aceptaron, los primeros dos días un 90% de las madres asistieron pero los otros tres días siguientes fueron disminuyendo hasta llegar a un 10% de asistencia. Se le dijo a la nutrió loga que porque no cambiaba su plan de trabajo pero nos dijo que ya no podía porque ya se les había dado a conocer a las señoras lo que se iba a llevar. Esto fue por que nos dimos cuenta que estaban utilizando solo fibras y cereales. (Alimentos naturistas).

A mi manera de ver esta no funciono por que las señoras tenían que comprarle las fibras a la ñutió loga y también no funciono porque las señoras esperaban otra cosa. De esto me di cuenta por que hubo comentarios de las propias señoras.

Por medio de la observación directa que realizaba pude darme cuenta del problema que presentaban mis alumnos para realizar un proyecto de trabajo este consistió en ver que vitaminas, minerales, grasas, proteínas, hidratos de carbono y especialmente el AGUA.

Las observaciones las realice durante este año escolar para poder darles a conocer lo importante que es para nuestro organismo que se consuma todos estos nutrimentos para nuestro crecimiento y desarrollo sano.

Este proyecto tuvo una duración de tres semanas en las cual participaron todos los niños del grupo y hasta las madres de familia ya que a al hora de las investigaciones ayudaban a sus hijos, a que llevaran la información.

Con esto pude darme cuenta que las madres de familia se interesaban en el proyecto que se estaba realizando ya que a la hora de la salida me preguntaban que si no les iba a dejar otra investigación. La mayoría de las madres se preocupaba por cumplir con la tarea de sus hijos.



## **APLICACIÓN Y EVIDENCIAS**

Para llevar un orden Técnico en el trabajo de investigación y lograr aproximaciones satisfactorias y confiables se utilizaron los siguientes instrumentos y el procedimiento de preguntas.

1º) Entrevista personal.

2º) Método de observación.

3º) Entrevista a amas de casa

4º) Tema sobre la alimentación de los niños

5º) Preparación de algunos alimentos que contengan nutrimentos recomendables para los niños en edad preescolar.

Los resultados obtenidos en el transcurso de la investigación fueron en su mayoría positivos ya que las madres de familia pudieron tener un poco mas de conocimientos de una nutrición adecuada para sus hijos, solo les falta que pongan todo de su parte para llevar acabo esta orientación alimenticia.

Para poder planear la investigación tuve que planear mis actividades durante el año escolar para así mismo tener resultados satisfactorios.

En el mes de diciembre del 2006, realice las encuestas con los padres de familia logrando resultados de un 10% de los padres que no tienen trabajo fijo dentro de la

comunidad, ya que se carece de fuentes de trabajo, por lo que tienen que salir fuera para conseguirlo y a veces a los Estados Unidos donde se van dejando a sus familias a cargo de la madre, que es la que se hace responsable de ellos, por tal motivo no tienen una alimentación completa pues solo es el ingreso económico del padre es el que sostiene a la familia.

El ingreso económico no es suficiente para saciar las necesidades de alimentación, vestido, educación y medicina las familias que por ser numerosas no alcanzan a cubrir todas las necesidades.

Los alimentos que mas consumen las familias con escasos recursos son: TORTILLA, FRÍJOL, CHILE Y A VECES CARNE Y FRUTAS. En un 10% de las familias consume leche un 15% consume huevo, un 5% pescado un 25% frutas y verduras 50% de pan y un 95% de tortillas, frijol y chile.

El 5% de las familias de vez en cuando compran prendas de vestir ya que en su mayoría se la regalan y sus mamás tienden a confeccionárselas a sus hijos y hasta a ellas mismas.

En un 90% de las familias entrevistadas tienen la precaución de lavar frutas y verduras y los alimentos que tienen cáscara, la mayoría de las familias toman agua hervida o la consumen de garrafón.

El 100% de las familias tienen todas sus vacunas y refuerzos por lo que no tienen ningún riesgo de tener una mala formación física por falta de alguna.

En lo que respecta a las visitas pude darme cuenta de que las familias en realidad carecen de recursos económicos para dar una buena alimentación para sus hijos.

Su vivienda consta de uno o dos cuartos, su cocina y baño, estas son de adobe y teja. Donde no se obtuvieron resultados satisfactorios fue en la conferencia con la nutrióloga ya que no hubo el interés necesario para poder seguir asistiendo a ellas por no tener los recursos necesarios.

## RESULTADOS

El crecimiento depende en gran medida de una buena alimentación, de un ambiente higiénico y seguro, así como del cariño y cuidados que brinden al niño la familia y personas que lo rodean.

Los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos se fueron presentando satisfactoriamente ya que en el

Transcurso del desarrollo de las actividades se obtuvo uno como fuente de información a los niños, como a los padres de familia.

Con lo que respecta a la aplicación de los cuestionarios que fue realizado se pudo recabar información verídica por parte de los padres de familia.

La aplicación del proyecto de trabajo con los niños fue satisfactoria ya que regularmente los niños y los padres de familia fueron avanzando en las actividades ayudando a las investigaciones de sus hijos. Dentro de la participación en clase todos los niños querían hablar al mismo tiempo pero se tomaron acuerdos para que cada uno pudiera exponer y dar su punto de vista de sus trabajos, los exponían frente al grupo y lo explicaban.

Durante la realización los niños es dieron cuenta, madres de familia se acercaron a mi y me platicaron que los niños querían ayudarles a preparar los alimentos y que no los dejaban por temor a que se fueran a quemar pero yo les dije que no nada mas podían ayudar a cocinar sino también a lavar las frutas y verduras, limpiar el frijol y hasta batir el huevo, ellas dijeron que no habían pensado en eso pero que iban a aprovechar la ayuda de los niños para ellas mismas ayudarse en el trabajo.

También se les hizo notar que se les había preguntado a los niños que si sus mamas les preparaban los alimentos de su agrado y ellos decían que no y en una actividad de grafico plástico dibujaron lo que les gustaba y expusieron al frente de todos ellos.

Durante estas tres semanas se pudo adornar el salón de frutas, verduras y láminas de higiene por lo que se motivaron aun más los niños para seguir adelante en su proyecto.

Al concluir este proyecto se realizo la evaluación final preguntando a los niños sobre el tema en el cual hubo resultados satisfactorios, por lo que en mi práctica docente deja huella y posteriormente seguí realizando actividades similares.

Este trabajo de investigación se obtuvieron resultados positivos en un 90% tanto en las familias afectadas que desconocían lo que se había visto en esa tres semanas y además les pareció muy importante para su vida diaria y el buen funcionamiento de su cuerpo para vivir sanamente.

Como final de este los infantes prepararon unos platillos sencillos, para realizar estas actividades se formaron equipos y cada uno preparo un platillo diferente con ayuda de sus mamas, a las cuales se les invito para esta actividad, aceptaron entusiasmadas con mucha razón esta actividad fue positiva ya que no hubo oposición de ningún lado.

Al realizar dichas actividades me di cuenta de que las madres de familia no tomaron las precauciones necesarias al preparar los alimentos higiénicamente pues no se lavaron las frutas y mucho menos las manos.

Al culminar dicha actividad les hice notar a las madres de que no se habían lavado las manos ni habían lavado las frutas para preparar los alimentos, muchas de ellas se notaron apenadas y se les dijo que en su casa al preparar los alimentos tomaran sus precauciones, aceptaron y dieron las gracias por hacerles notas las faltas que cometieron y dijeron que no se volvería a repetir.

Como fueron transcurriendo los días algunos de las mamas como en las familias que no conocían de una nutrición buena.

## CONCLUSIONES

Es muy importante conocer el medio ambiente en que se encuentra y se desarrolla el infante ya que de esta forma nos damos cuenta de las necesidades y problemas en los que se encuentra para que así mismo tenerlas muy en cuenta y poner las actividades de acuerdo a sus necesidades e interés de los alumnos.

Para que la educación del niño sea satisfactoria es muy importante que la educadora conozca al infante no en grupo sino individualmente para que haya un mejor conocimiento y así se le pueda orientar de acuerdo a sus necesidades y capacidades de las que requiere cada uno en particular.

Espero que con estas actividades realizadas seguir tomando temas de este índole ya que fue de mucho interés en el infante y padres de familia para un crecimiento y desarrollo normal y tener una vida sana.

En ningún momento, durante el desarrollo del proyecto no se perdió el interés del niño ya que cada día conocían algo nuevo.

## **BIBLIOGRAFÍA**

SEP. Aprendizaje escolar. Antología, teorías del aprendizaje. ED. UPN/SEP. México 1987.

SEP. Bloques de juegos y actividades en el desarrollo de los proyectos en el jardín de niños. Antología. México 1993 ED. SEP.

SEP. Educación para la salud en el nivel preescolar, México 1993.

SEP. Guía para la promoción y cuidado de la salud del niño preescolar. México 1990.

SEP. Guía para realizar investigaciones educativas en el nivel preescolar. ED. SEP, México.

SEP. Programa de educación preescolar. México 1992.

El gran libro de la salud. México 1981.

Drew G. Kelts. Elizabeth. G. Jones. Nutrición pediátrica. ED. Doyma, Londres 1900.

Vega Franco Leopoldo. Alimentación y nutrición en la infancia. México 1984.

SEP. La nutrición de la familia. ED. Marta Covarrubias Newton. México 2003