SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099, D. F., PONIENTE

PROYECTO DE INNOVACIÓN DOCENTE

UNA ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA COMBATIR LA OBESIDAD INFANTIL EN EDAD PREESCOLAR

POR:
ROSA MARÍA CRUZ ROMERO

ASESORA:
PROFRA. ROSA ELENA SAFONT MAGNANI

MÉXICO D.F., NOVIEMBRE DEL 2010

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099, D. F., PONIENTE

PROYECTO DE INNOVACIÓN DOCENTE

UNA ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA COMBATIR LA OBESIDAD INFANTIL EN EDAD PREESCOLAR

POR:
ROSA MARÍA CRUZ ROMERO

Que se presenta para obtener el título de licenciada en educación

MÉXICO D.F., NOVIEMBRE DEL 2010

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

DICTAMEN DE TRABAJO PARA TITULACIÓN

México, D. F., 12 de noviembre de 2010

C. ROSA MARÍA CRUZ ROMERO
P R E S E N T E

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, titulado:

UNA ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA COMBATIR LA OBESIDAD INFANTIL EN EDAD PREESCOLAR

opción Proyecto de Innovación, a propuesta del asesor Profra. Rosa Elena Safont Magnani, manifiesto a Usted, que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

A T E N T A M E N T E

S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099
D. F. PONIENTE

MTRA. GUADALUPE G. QUINTANILLA CALDERÓN
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE EXAMENES PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 099, D. F. PTE.

GGQC/arr

A

GRADECIMIENTOS

A mi Señor, Jesús, quién me dio la fe, fortaleza, salud y esperanza para terminar este proyecto.

A mis padres, Adriana y Miguel Ángel, quienes me dieron el gran regalo de la vida y los valores que me hacen ser la persona que soy. Aunque en presencia no estén conmigo siempre los llevo en mi corazón. ¡Los AMO!

A mi esposo, Rigoberto Torres, quién me brindó su amor, cariño, estímulo, apoyo y el espíritu de lucha constante. Su comprensión y paciente espera para que pudiera terminar la licenciatura, fueron gran evidencia de su amor. ¡Gracias!

A mis hermanos, abuela y tíos, quienes me enseñaron desde pequeña a luchar para alcanzar mis metas. Sin su apoyo no hubiese podido hacer realidad este sueño. ¡Gracias!

A mi suegra, cuñados y concuñas, quienes me sustituyeron mientras realizaba mis estudios. Mi triunfo es el de ustedes. ¡Gracias!

A mis amigas Dalia, Gloria, Lupita y Elizabeth, quienes me brindaron su amistad y apoyo condicional. Amigas por siempre, “nuestra amistad vale oro” ¡Gracias!

A las que nunca dudaron que lograría este triunfo: mi Asesora Rosa Elena Safont Magnani y la Profra. Ana Lilia Díaz Iñiguez. Por su apoyo en mi licenciatura ¡Gracias!

ÍNDICE

Pág.

PRESENTACIÓN 8

I.PROBLEMÁTICA 11
1.1.Justificación de la problemática 11
1.2.Las principales actividades que los profesores deben realizar hoy en día . 14
1.3.Factores a considerar para la resolución de la problemática 15

II. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL 17
2.1.Referentes teóricos y metodológicos de la propuesta pedagógica 17
2.2.Teorías del desarrollo infantil por Jean Piaget, Henry Wallon y Vigotsky ... 21
2.3.Teorías del aprendizaje 24
2.3.1.La teoría de Jean Piaget (Psicología Genético-Cognitiva) 25
2.3.2.Las teorías de Henry Wallon y Vigotsky (Psicología Genético-Dialéctica) 27
2.4.Referentes teóricos del análisis de la problemática 29
2.4.1.Pistas para diagnosticar obesidad infantil 29
2.4.2.La educación en nutrición 30
2.4.3.Obesidad infantil 32
2.4.4.Minuta proyecto de Decreto que reforma y adiciona los artículos 65 y 66 de la Ley General de Salud 36

III. DIAGNÓSTICO PEDAGÓGICO 39
3.1.Objetivo del diagnóstico 39
3.2.Marco contextual de la institución 40
3.3.Metodologia del diagnóstico 41
3.3.1.Calendario de actividades 41
3.4.La ficha de identificación del preescolar 43

3.5.Medición de peso y talla 52
3.6.Cuestionarios 57
3.6.1.Resultados del cuestionario aplicado a los alumnos 58
3.6.2.Resultados del cuestionario aplicado a los padres de familia 62
3.6.3.Resultados del cuestionario aplicado a los docentes 66
3.7.Interpretación de los resultados del diagnóstico pedagógico 70
3.8.Conclusiones del diagnóstico pedagógico 71

IV. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA 73
4.1.Los factores o circunstancias que ocasionan el sobrepeso u obesidad infantil 74
4.2.Identificación y descripción del tipo de proyecto 77
4.3.Criterio a considerar para la alternativa de innovación docente 78

V. PROYECTO DE INNOVACIÓN 82
5.1.Metodología de las estrategias didácticas 82
5.2.La vinculación del proyecto 83
5.3.Propósitos de las estrategias didácticas Vivir en Salud 85
5.4.Evaluación en las estrategias didácticas 86
5.5.Evaluación diagnóstica del Jardín de Niños “Margarita Maza de Juárez” .. 87
5.6.Ficha de identificación 88
5.7.Medición de peso y talla 90
5.8.Cronograma 93
5.9.Aplicación de las estrategias didácticas 95
5.10. Análisis de los resultados obtenidos de la aplicación del plan de trabajo 155
5.11.Esquema del proyecto 159
5.12.Reformulación de la alternativa de innovación 160

CONCLUSIONES 163
FUENTES DOCUMENTALES 167

ANEXO 1. Ficha de identificación del preescolar (Colegio “Las Américas”) 171
ANEXO 2. Entrevista para el padre de familia (Jardín de Niños “Margarita Maza de Juárez”) 174
ANEXO 3. Obesidad 175
ANEXO 4. Material de registro: test “Pon a prueba tus hábitos alimenticios” 177
ANEXO 5. Marco contextual del municipio de Otumba 178
APÉNDICE 1. Preguntas del diagnóstico dirigidos a los alumnos de preescolar 183
APÉNDICE 2. Preguntas del diagnóstico dirigidos a los padres de familia 185
APÉNDICE 3. Preguntas del diagnóstico dirigidos a los docentes 187
APÉNDICE 4. Material de registro: asistencia y participación..... 189
APÉNDICE 5. Material de registro: promoción de la salud 190
APÉNDICE 6. Material de registro: coordinación fuerza y equilibrio 192
APÉNDICE 7. Material de registro: instrumento de evaluación final, correspondiente a los criterios de la alternativa 194

PRESENTACIÓN

Una buena alimentación es esencial para realizar las actividades diarias con mayor vitalidad y lograr así un mejor desempeño, sin embargo, muchas personas padecen innumerables trastornos alimenticios que les impiden realizar sus tareas adecuadamente, como en el caso de la obesidad, causada por la acumulación excesiva de grasa, por factores genéticos, metabólicos y psicológicos.

Los niños de preescolar realizan actividades físicas en la escuela, pero existen factores de riesgo como el sedentarismo y la influencia del medio social a través de los medios de comunicación (T.V., radio, prensa, cine, internet) los cuales son relevantes para que los niños y su familia determinen las acciones a tomar en cuanto a sus hábitos alimenticios. Es por ello, que los hábitos alimenticios son esenciales para el ser humano, por lo que un inadecuado manejo de los mismos repercute en el desarrollo físico (peso y talla) y en el desarrollo intelectual (memoria, concentración, agilidad en la resolución de problemas, etc.) de los niños.

En este trabajo se pretende demostrar que la educación preescolar es una oportunidad para el desarrollo integral de los niños, siendo una gran influencia en la adquisición de los hábitos alimenticios adecuados dentro y fuera de ella. Con base en esa valoración se inició una investigación en el año 2006 en el grupo de 2do. grado donde me he desempeñado como educadora en el colegio privado de educación básica “Las Américas”, el cual está ubicado en Otumba, Edo. de México y concluyendo en el año 2010 en el Jardín de Niños “Margarita Maza de Juárez”, ubicado en el mismo poblado, para construir una alternativa pedagógica que contribuirá a atender esa problemática. En este documento se da a conocer el desarrollo de dicha investigación

En el capítulo 1, se identifica la problemática que dio origen a este proyecto cuando la mayoría de los niños de mi grupo de educación preescolar acostumbraban llevar para el desayuno alimentos altos en carbohidratos, con una gran cantidad de

colorantes y conservadores artificiales, lo cual junto con la poca actividad física y otros factores son causa de la obesidad infantil, afectando el comportamiento, la socialización y el buen rendimiento académico de los niños. Por lo que pienso que este tipo de alimentación está asociada a los malos hábitos alimenticios y la falta de información en los padres de familia, aunada a la insuficiente atención hacia los niños con respecto a lo que comen. Son muchos los factores que intervienen en la problemática, pero quisiera puntualizar que la causa central es la falta de información que se asocia con los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, en donde, a veces, los padres de familia son grandes desconocedores del tema.

En el capítulo 2, se identifica el marco teórico en el que proyecto de innovación docente está basado, esto es en los paradigmas cualitativo y crítico dialéctico. Por lo que se toma en cuenta la metodología de la investigación participativa, es así que se consideran fundamentales las relaciones entre el docente y el alumno, para analizar y conceptualizar los propósitos educativos que se pretendieron lograr. Todo esto se tomó en consideración para la metodología del diagnóstico y de la alternativa desarrollada expuestos en los capítulos 3 y 4, en el que se recopiló información, por medio de una investigación documental, para construir el marco teórico conceptual y la elaboración de una alternativa docente.

En el diagnóstico pedagógico se realizó la recolección de datos a través de una ficha de identificación del preescolar que usa la institución, en la que se desarrolló el estudio, además de un examen de medición referente al control de peso y talla, y la aplicación de cuestionarios dirigidos a alumnos, padres y maestros, para después dar una interpretación y conclusión del diagnóstico pedagógico.

En el capítulo 4, de este documento se expone la delimitación del problema, la cual fue realizada con base en los resultados obtenidos en el diagnóstico. Esto se centra en el interés sobre la obesidad infantil, como una posible causa del bajo rendimiento escolar; siendo la pregunta central: ¿Cómo se puede prevenir y atender la obesidad infantil en apoyo al aprendizaje de los niños preescolares? El principal

propósito de este proyecto de innovación docente es: Promover el desarrollo de hábitos alimenticios que mejoren el desenvolvimiento cognitivo, social y personal de los niños, con base en la reflexión de los educandos, padres de familia y profesorado respecto a la alimentación balanceada.

En el capítulo 5, se muestra la alternativa de innovación docente con su plan de trabajo, denominado Vivir en Salud, propuesto por quien sustenta este proyecto. Vivir en Salud consistió en una serie de actividades basadas en el juego intelectual, entre otros tipos de juegos, a fin de llegar a los alumnos, padres de familia y docentes con materiales que aportaron información sobre los hábitos alimenticios más saludables que se requieren en el momento de la edad preescolar. Además, dentro de este capítulo se muestra cómo se podría mejorar la propuesta pedagógica en la reformulación de la alternativa, un esquema en el que se resume la concepción global de proyecto y una reflexión sobre qué aportes se obtuvieron del proyecto a nivel personal como profesional.

Es por ello, que este proyecto de innovación docente, tiene el propósito de aportar a todos los involucrados, bases para llevar una alimentación adecuada y favorecer el rendimiento escolar de los niños de preescolar.

I. Problemática

La problemática consistió en observar y detectar un factor que afectara no sólo a los alumnos, sino también a los padres de familia y docentes. Este factor fue la carencia que hay de la presencia de alimentos nutritivos en el lunch de los niños, ocasionando como tal, la obesidad infantil en los preescolares. Por lo que se requieren estrategias con el propósito de crear una cultura alimenticia que combata la problemática por la que atraviesa "México como primer lugar mundial, global, en sobrepeso-obesidad infantil, y en segundo lugar en cuanto a los adultos se refiere"[49]

Esta problemática, viene acompañada del sedentarismo, repercutiendo en el peso y talla de los niños. De igual manera afecta en su rendimiento escolar, notándose en la memoria, concentración, agilidad en la resolución de problemas; además de que la relación con los compañeros es más escasa, por lo que los niños obesos se van aislando cada día.

Por lo tanto, en este capítulo se presentan los indicadores que dieron pauta para el análisis sobre ¿De qué manera influye una inadecuada alimentación en el desarrollo y el aprendizaje de los niños?; además para analizar la vinculación que existe entre la inadecuada alimentación y el rendimiento académico de los niños.

1.1. Justificación de la problemática

Mediante lo observado, se detectó entre el colectivo escolar una carencia de información por parte de los alumnos, padres de familia y docentes sobre nutrición y de hábitos alimenticios favorables a la formación integral de los niños de 2do., grado del colegio privado "Las Américas". El colegio está ubicado en Otumba, Edo. de México, con dirección Av. Porfirio Díaz No. 16, Colonia Centro, institución en la que

[49] SECRETARIA DE SALUD. Estrategia contra el sobrepeso y obesidad. Salud alimentaria. México. 2010. http://portal.salud.gob.mx/contenidos/temas_interes/salud_alimentaria.html

cumplía la función de maestra a cargo de grupo en el ciclo escolar 2005-2006, contando con una matrícula de 15 alumnos.

Esta problemática se evidenció como lo muestra la foto 1, la cual es pieza clave para poder plantear que existe un problema acorde a los hábitos alimenticios de los niños, éste se vio reflejado en lo que suelen llevar para comer a la hora del recreo.

FOTO 1. Niña comiendo su desayuno habitual, el cual constaba de: galletas, bebida artificial y gelatina.

Al observar la problemática surgió el interés de pretender que los docentes, padres de familia y niños reflexionaran sobre la importancia de una alimentación equilibrada y conocieran qué tipo de alimentos favorecen o repercuten en el crecimiento y desarrollo de los niños, por medio del programa Vivir en Salud, diseñada por la sustentante, cuyo contenido se expone en el capítulo 5 de este documento, a fin de fomentar la formación de hábitos alimenticios y brindar una orientación nutricional de los alimentos que los niños deben consumir y en qué cantidades, para no caer después en un caso de obesidad o sobrepeso infantil.

La problemática de sobrepeso infantil y la carencia de alimentos nutritivos y balanceados se observó como primera instancia en el colegio “Las Américas” (véase foto 1) y, posteriormente, de igual manera se observó en el Jardín de Niños “Margarita Maza de Juárez”, donde se realiza actualmente la práctica docente. Ya que como la primera escuela no siguió apoyando el proyecto de innovación docente, se optó por buscar otra escuela que sí aportara lo necesario para llevar acabo la propuesta y ésta fue el Jardín de Niños “Margarita Maza de Juárez”. Dicho programa ayudó a fomentar nuevos hábitos alimenticios en los niños de preescolar de 3er., grado del ciclo escolar 2009-2010,

Al considerar la problemática se planteó la pregunta central de la problemática, en la que se basó este proyecto de innovación docente.

¿De qué manera influye una inadecuada alimentación en el desarrollo y el aprendizaje de los niños?

Es por ello que se consideraron las siguientes 2 premisas, las cuales están en la comprobación y no en suposiciones y dan sustento a este proyecto.

- Las deficientes prácticas de alimentación pueden tener un impacto negativo en el aula y en el desarrollo del niño
- Hay familias que tienen deficientes hábitos alimenticios
- Los niños de 4-5 años tienden a tener deficientes hábitos alimenticios como consecuencia de los hábitos alimenticios familiares

- Los malos hábitos alimenticios causan obesidad
- Los malos hábitos alimenticios en las familias causan obesidad
- Los malos hábitos alimenticios aprendidos en la familia pueden causar obesidad en los niños

Por lo que, el principal **propósito** de este proyecto de innovación docente fue: ***Promover el desarrollo de hábitos alimenticios, que mejoren el desenvolvimiento cognitivo, social y personal de los niños, con base en la reflexión de los educandos, padres de familia y profesorado respecto a la alimentación balanceada*.**

A continuación se mencionan las responsabilidades profesionales del docente a nivel preescolar, mismas que debe desarrollar para el mejoramiento de la práctica docente y el rendimiento académico de sus alumnos.

1.2. Las principales actividades que los profesores deben realizar hoy en día

1.- Planificar cursos
2.- Diseñar estrategias de enseñanza y aprendizaje
3.- Buscar y preparar recursos y materiales didácticos
4.- Proporcionar información y gestionar el desarrollo de las clases manteniendo el orden
5.- Motivar al alumnado
6.- Hacer participar a los estudiantes
7.- Facilitar la comprensión de los contenidos básicos
8.- Ser ejemplo de actuación y portador de valores
9.- Asesorar en el uso de recursos
10.- Orientar la realización de actividades
11.- Dar tutoría
12.- Realizar trabajos con los alumnos
13.- Evaluar
14.- Fortalecer su formación continua
15.- Mantener contacto con el entorno…[50]

[50] FERNÁNDEZ, Ricardo. Competencias profesionales del docente en la sociedad del siglo XXI. http://www.unizar.es/ice/rec-info/1-competencias.pdf.España

Nunca el docente debe perder de vista el mundo que nos rodea día a día, puesto que sufre innumerables cambios por lo que es necesario estar a la vanguardia, para brindar las herramientas correspondientes a los alumnos y con ello puedan subsistir y desarrollarse.

"El proceso enseñar-aprender es una transacción humana que une al maestro, al estudiante y al grupo en un conjunto de interacciones dinámicas que sirve de marco a un aprendizaje entendido como cambio que se incorpora al proyecto vital de cada individuo, por lo que el objetivo básico de la educación es la transformación y crecimiento o maduración del individuo; más que una meta del crecimiento intelectual"[51]

1.3. Factores a considerar para la resolución de la problemática

Al investigar la problemática vinculada con la deficiente alimentación y su repercusión en el aprendizaje, crecimiento y desarrollo de los niños, fue fundamental considerar lo siguiente:

- ¿En qué consiste la problemática?
- ¿Cómo se puede contribuir a la resolución de la problemática?
- ¿Cómo repercute la obesidad o sobrepeso en el rendimiento escolar?
- El marco contextual de la escuela
- Antecedentes de salud y del contexto familiar de los niños
- Medir a los niños para valorar el estado de peso con datos de referencia estandarizado
- Observar lo que los niños llevan de refrigerio
- Analizar junto con los niños la diferencia entre comida chatarra y comida nutritiva
- Trabajar con material didáctico ilustrativo de la problemática como lo son: alimentos, dibujos, pirámide alimenticia, etc.

[51] FERNÁNDEZ, Ricardo. Ibídem

✦ ¿En qué consiste la innovación docente del proyecto?

La nutrición balanceada siempre es un elemento clave para el desempeño de los niños en todas sus funciones y al mismo tiempo da pauta para preguntar ¿Qué referentes teóricos metodológicos de la investigación, sobre teorías del desarrollo, aprendizaje y de la propia problemática, son relevantes para vincular la nutrición con el desarrollo y aprendizaje? Para tratar lo anterior se realizó una investigación documental que posibilitó la construcción del marco teórico en el que está fundamentado este proyecto de innovación.

II. Marco Teórico Conceptual

Al integrar el capítulo del marco teórico conceptual se tuvo el propósito de dar a conocer los referentes teóricos y metodológicos de la investigación, considerando los planteamientos de algunos autores referentes al trabajo docente en el aula, al igual que a la relación interpersonal en la facilitación del aprendizaje, para de ahí poder comprender la problemática que se abordó en este proyecto de innovación docente.

Es así que se presentan las teorías del desarrollo y aprendizaje infantil, donde se mencionan, en breve, planteamientos de: ***Jean Piaget*** acerca de la **teoría estructuralista u organicista y el periodo preoperacional** (de los dos a los siete años de edad), ***Henry Wallon***, quien identifica el **estadio del personalismo** (de los tres a los seis años de edad) y la **teoría orgánica y social**, y ***Vigotsky***, quien destaca las contribuciones de la cultura, la interacción social y la dimensión histórica del desarrollo mental y crea la **teoría histórico-cultural** de los fenómenos psicológicos y **la Zona del Desarrollo Próximo**, los cuales son relevantes en el análisis de la problemática, a fin de que se pueda observar en qué periodo o estadio se encuentran los niños de educación preescolar.

Tales referentes teóricos han permitido el análisis de la problemática, los cuales fueron piezas claves para dar respuesta a la pregunta central de la problemática ¿De qué manera influye una inadecuada alimentación en el desarrollo y el aprendizaje de los niños? Y así poderse iniciar la construcción de la propuesta de innovación docente.

2.1. Referentes teóricos y metodológicos de la propuesta pedagógica

Al tomar en cuenta las teorías que plantean algunos autores con respecto a la educación infantil y el desempeño docente, para comprender a los alumnos; se han tomado en cuenta las teorías del desarrollo infantil, para el diseño de situaciones

didácticas, a fin de proporcionar a los alumnos las herramientas que les permita observar analizar, explorar y tal vez transformar el mundo que los rodea.

Los docentes deben ser capaces de renovar e innovar la enseñanza con los niños, como señala Peter Berger "la conciencia es capaz de moverse en diferentes esferas de realidad, lo que por el mundo consiste en realidades múltiples"[52]; esto es, que el docente es un ente capaz de ver sobre su realidad para transformarla en diferentes direcciones y, con ello, hacer más constructiva su experiencia escolar dentro del aula.

El tiempo de la vida cotidiana es continuo y limitado y esa continuidad y limitación hay que aprovecharla, para observar la relación que hay entre el maestro-alumno-familia, por lo que "la realidad de la vida cotidiana se organiza alrededor del aquí y ahora"[53], para logar un mejor entendimiento de las partes y así superar cualquier delimitación que haya o esté por haber, la cual permite una mejor interacción dentro de la enseñanza.

Hay que considerar a los alumnos como personas independientes con derechos propios, ante lo cual Carl Rogers menciona que "la facilitación de un aprendizaje significativo depende de ciertas actitudes que se revelan en la relación personal entre el facilitador y el alumno"[54]. El maestro es una persona real en su relación con los alumnos, puede interactuar, aburrirse, enojarse o ser simpático y no los debe imponer a los niños. A los alumnos se les ha de considerar, con aprecio, sus sentimientos, opiniones y toda su persona, para que se cree confianza con la que luego podrán aceptar sus experiencias personales, como son por ejemplo, la rivalidad entre hermanos, el rechazo de autoridades, etc. Por lo que, el autor remarca

[52] BERGER, Peter. "Los fundamentos del conocimiento en la vida cotidiana". En: UPN. Análisis de Práctica Docente Propia. Antología Básica. Lic. en Educación. 1994. SEP. México. 1994. P-66
[53] BERGER. Íbidem P-67
[54] ROGERS, Carl. "La relación interpersonal en la facilitación del aprendizaje". En: UPN. Análisis de la Práctica Docente Propia. Antología Básica. Lic. en Educación. 1994. SEP. México. 1994. P-79

que “la apreciación o aceptación del alumno por parte del facilitador es la expresión funcional de su confianza en la capacidad del ser humano”[55]

En el análisis de los paradigmas interpretativo y crítico dialéctico de la investigación educativa, la cotidianeidad en el aula, se refleja en las relaciones existentes en un conjunto social, donde se localiza el contacto personal entre maestro-alumno, emerge la ayuda mutua, la relación y toma de decisiones; por ejemplo: cuando se va a trabajar en el rincón de lectura se busca que el niño tenga interés por conocer y explorar nuevas cosas, por lo que el docente tiene la obligación de preguntar a los niños con qué tipo de libros les gustaría empezar a trabajar (para empezar a viajar por el mundo de fantasía), para luego preguntar qué fue lo que imaginaron, qué sentimiento o sensación les produjo.

Al docente, dentro de la investigación social y crítica, le interesa saber lo que piensan los niños dentro de sus actividades, y así ver qué otras alternativas se puede utilizar para seguir fomentando nuevas inquietudes por saber más, y al mismo tiempo dar solución a ciertos problemas que los niños van arrastrando desde sus casas y que por medio de estrategias didácticas, los niños liberen angustias, miedos ocultos o ciertos sueños que desean cumplir cuando se conviertan en adultos. Lo descrito sirve de referencia para desarrollar una alternativa docente innovadora en donde los niños puedan observar, crear e imaginar el mundo que los rodea y que aún desconocen.

En todas las actividades que se realizan en clase se consideran las necesidades y deseos de los niños, para que así se pueda dar una mejor comunicación, discusión y persuasión entre sí.

En la experiencia escolar cotidiana, es importante considerar el juego como parte del conocimiento, a fin de que los alumnos desarrollen diferentes estrategias para

[55] ROGERS. Ibídem P-77

resolver algún problema en particular o poder cambiar reglas con su autoridad (que es el maestro dentro del salón de clases).

"La experiencia escolar cotidiana comunica interpretaciones de la realidad y asume la formación moral y cívica de los niños como parte de su trabajo"[56]

El trabajo docente que se desempeña en las escuelas debe servir para que a los niños no se les imponga, ni se limiten sus ideas, ya que un buen alumno es aquel que se expresa abiertamente y, sobre todo, sabe qué quiere en su corta vida; es por eso que el trabajo docente debe de supervisar y colaborar cuidadosamente en las ideas de los niños, para ayudarlos a no suprimir su libertad de expresión

Como docente se tiene que pensar para qué tipo de actividad va a utilizar cierto material y dárselo a los niños para que lo usen como consideren conveniente en la actividad que se les ha planteado. El material solamente sirve para apoyar el razonamiento de los niños, en donde dicho material tiene que ser atractivo igual que la actividad, en apoyo al proceso de aprendizaje en los niños.

"La calidad de una nación se mide por la calidad de su sistema educativo; pero a su vez, la calidad del sistema educativo depende de la calidad de sus maestros"[57], ello implica la preparación de los docentes, la revisión y el perfeccionamiento de los programas y contenidos en todos los niveles del sistema educativo, en donde los maestros, directivos, alumnos y padres de familia formen una auténtica comunidad escolar, la cual tendrá la capacidad de identificar sus necesidades, problemas y metas realizables, orientadas hacia la mejoría de la calidad del servicio educativo. Una institución escolar que sea capaz de generar un proyecto de desarrollo propio, que la enorgullezca y entusiasme, puede convertirse en la célula básica del sistema educativo.

---

[56] ROCKWELL, Elsie. "La escuela, lugar de trabajo docente". En: UPN. Análisis de la Práctica Docente Propia. Antología Básica. Lic. en Educación. 1994. SEP. México. 1994. P-40

[57] CANTÚ, Carlos. "La formación de maestros ¿un problema social?". En: UPN. Profesionalización Docente y Escuela Pública en México 1940-1944. Antología Básica. Lic. en Educación. 1994. SEP. México. 1994. P-236

Es por lo que la escuela desempeña un papel muy importante en el desarrollo socio-afectivo, del lenguaje, la psicomotricidad y en lo cognitivo-perceptivo de los niños; al elevar la calidad de aprendizaje, más se hace notar la ardua tarea que el docente realiza, desde la teoría y la práctica. Aunque para unos profesores, la teoría es más que el producto de técnicas y desde el punto de vista de fenomenológico "la teoría no ha de negar la validez del conocimiento profesional basado en la propia experiencia"[58].

Es por ello que la investigación social crítica es una fuente valiosa para la práctica docente; porque por medio de ella se puede identificar la problemática que ocurre con los niños y construir una alternativa docente viable.

2.2. Teorías del desarrollo infantil

En este apartado se exponen en breve las teorías del desarrollo infantil, argumentadas por los autores: Jean Piaget, Henry Wallon y Vigotsky

Jean Piaget en su **teoría estructuralista u organicista**, afirma "que los cambios en las conductas son el resultado de los procesos internos del individuo; éste selecciona, estructura, organiza y construye los comportamientos que determinan los cambios. Además considera el desarrollo como una secuencia invariable de etapas, cada una cualitativamente diferente de la anterior"[59]

Henry Wallon desde una postura **orgánica y social**, explica que cualquier comportamiento del hombre es normal, desde el hecho que es un ser eminentemente social, por lo que se desarrolla según el medio al que pertenece, necesitado de un aprendizaje, el cual se da a través del contacto con el medio ambiente.

---

[58] ELLIOTT, John. "El problema de la teoría y la práctica". En: UPN. Investigación de la Práctica Docente Propia. Antología Básica. Lic. en Educación. 1994. SEP. México. 1994. P-69
[59] BARTOLOMÉ, Cuevas Rocío. Educador Infantil. México. Edit. Mc Graw-Hill. 1993. P-6

Además Henry Wallon en su **estadio del personalismo,** "…manifiesta que los niños entre los 3 y 6 años de edad, tienen una toma de conciencia y una afirmación de la personalidad con la construcción del yo, y poco antes de los 5 años de edad, tienden a realizar representaciones de roles (Imitación)".[60]

Vigotsky, por su parte, en la teoría **histórico-cultural**, plantea que "la sociabilidad del niño es el punto de partida de sus interacciones sociales con el medio que lo rodea, especialmente en su primera infancia, lo que reviste de importancia primordial son las interacciones asimétricas, es decir las interacciones con los adultos portadores de todos los mensajes de la cultura"[61]

Con base en estas teorías y la propia problemática, se considera que por las etapas que pasan los niños y la interacción que tienen con su medio social, con sus iguales y familiares, están expuestos a adquirir ciertas conductas alimenticias, que probablemente no sean las adecuadas para su crecimiento y desarrollo. Estas conductas las irán sabiendo los niños conforme vayan madurando y teniendo acceso a nuevas costumbres e ideas, y se den la posibilidad de probar nuevos alimentos que pueden formar parte de su dieta habitual y, de esta manera, cumplan con un papel activo en su propio desarrollo y crecimiento.

Henry Wallon, plantea que "…las actividades del niño, unas veces se dirigen a la construcción de su individualidad y otras al establecimiento de relaciones con los otros; alternándose la orientación progresiva en cada estadio"[62]. Wallon coincide con Vigotsky acerca de que los niños son seres sociales desde que nacen y que en la interacción con los demás va a residir la clave de su desarrollo. Además, Vigotsky explica que en "este tipo de interacción el papel esencial corresponde a los signos, a los distintos sistemas semióticos, que, desde el punto de vista genético, tienen

---

[60] VARGAS, Mendoza J.E. Desarrollo infantil: la teoría de Wallon. Asociación Oaxaqueña de Psicología. México. 2007. http://www.conductitlan.net/herry_wallon.ppt
[61] IVIC, Iván, Vigotsky. Recopilación. 1999. http://www.educar.org/articulos/Vigotsky.asp
[62] VARGAS, Mendoza J.E. Desarrollo infantil: la teoría de Wallon. Ídem

primero una función de comunicación y luego una función individual”[63]. Es decir, que simplemente algunas categorías de funciones mentales superiores (atención voluntaria, memoria lógica, pensamiento verbal y conceptual, emociones complejas, etc.) no podrían surgir y constituirse en el proceso del desarrollo sin la contribución constructora de las interacciones sociales.

Es por ello que los buenos hábitos alimenticios deben inculcarse, desarrollarse desde los primeros años de vida de los niños y ser seguidos en su etapa escolar, para después poderse observar en su edad adulta como seres capaces de valorar su alimentación y poder transmitir esos buenos hábitos alimenticios a los demás. Es por lo que se consideraron las teorías antes planteadas para observar el desarrollo de los infantes.

El desarrollo del niño es continuo, porque no se puede correr antes de aprender a caminar, los niños llevan su propio tiempo y ritmo, en cuanto a sus movimientos para aprender andar y para posteriormente caminar. A medida que el niño crece, van interviniendo varios factores que permiten el desarrollo de capacidades, habilidades y comportamientos, por lo que la correlación adulto-niño, permite relacionar los comportamientos de los niños con los del adulto, ya que ambos viven un contexto similar en donde se adquieren ciertos hábitos alimenticios.

Sin duda los hábitos alimenticios son esenciales para el ser humano, pero para algunas personas no lo son. Puesto que piensan que la demás gente pretende cambiar su estilo de vida o decirles qué deben comer, por lo que no los consideran tan importantes para su vida y no piensan que los hábitos alimenticios inadecuados repercuten en el crecimiento y desarrollo de las personas. Así que, no dan cabida en su pensamiento la idea de que una alimentación rica en proteínas, vitaminas, minerales y actividad física, pueden ayudar a realizar todas las actividades del día, sin presentar agotamiento por falta de nutrientes y a su vez al buen rendimiento escolar por parte de los niños.

[63] IVIC. Iván. Ídem

Es por ello el factor genético (la herencia) y una alimentación equilibrada determinará el crecimiento, la talla (altura) y peso de los niños, de acuerdo a sus costumbres alimenticias. La influencia del medio social así como el papel socializador de la información difundida a través de los medios de comunicación (TV, radio, prensa, cine, internet…) son relevantes para que un niño y su familia determinen las acciones a tomar en cuanto a sus hábitos alimenticios.

Las consecuencias de la inadecuada nutrición son especialmente severas si ésta se produce en edades muy tempranas. Es importante tener en cuenta tanto la provisión de nutrientes para un adecuado crecimiento y desarrollo (tanto físico como psicológico), como también para iniciar la prevención de trastornos en la adultez.

Es así que la enseñanza de una correcta alimentación desde la niñez, con el transcurso del tiempo genera hábitos alimenticios que acompañan al individuo durante toda la vida. Por el crecimiento acelerado que caracteriza esta etapa de la vida, las necesidades de nutrimentos son mayores en proporción al peso y la talla de los niños que en los años posteriores de vida.

En conclusión, para que el buen desarrollo infantil llegue a su estado de pubertad en óptimas condiciones, dependerá de gran parte de la disponibilidad y actitudes que tengan los padres hacia los hijos, como también de toda persona y el contexto en el cual interactúen los niños preescolares.

2.3. Teorías del aprendizaje

Las teorías de la enseñanza contemporáneas pretenden que se puedan comprender, explicar y aplicar mejor las bases psicológicas del aprendizaje en apoyo a la educación, por ello en esta parte se comenzará con la identificación de las teorías cognitivas planteadas por Jean Piaget **(**Psicología Genético-Cognitiva**),** Wallon y Vigotsky **(**Psicología Genético-Dialéctica)

2.3.1 .La teoría de Jean Piaget (Psicología Genético-Cognitiva)

Retomando lo antes visto en las teorías del desarrollo infantil, de acuerdo con que los niños desarrollan las estructuras psicológicas a partir de los reflejos innatos, Jean Piaget divide el desarrollo cognitivo en cuatro periodos importantes. [64]

PERÍODO	ESTADIO	EDAD
Etapa Sensoriomotora La conducta del niño es esencialmente motora, no hay representación interna de los acontecimientos externos, ni piensa mediante conceptos.	Estadio de los mecanismos reflejos congénitos	0-1 mes
	Estadio de las reacciones primarias -Experiencia y coordinación- (autocéntrica; se ocupa de sus actividades corporales)	1-4 meses
	Estadio de las reacciones circulares secundarias -Acciones dirigidas a objetos con preintencionalidad- (alocéntrica; se interesa en el efecto producido por ellas en el ambiente exterior)	4-8 meses
	Estadio de la coordinación de los esquemas de conducta previos	8-12 meses
	Estadio de los nuevos descubrimientos por experimentación	12-18 meses
	Estadio de las nuevas representaciones mentales	18-24 meses
Etapa Preoperacional Es la etapa del pensamiento y la del lenguaje que gradúa su capacidad de pensar simbólicamente, imita objetos de conducta, juegos simbólicos, dibujos, imágenes mentales y el desarrollo del lenguaje hablado.	Estadio preconceptual	2-4 años
	Estadio intuitivo	4-7 años
Etapa de las Operaciones Concretas Los procesos de razonamiento se vuelven lógicos y pueden aplicarse a problemas concretos o reales. En el aspecto social, el niño se convierte en un ser verdaderamente social y en esta etapa aparecen los esquemas lógicos de seriación, ordenamiento mental de conjuntos y clasificación de los conceptos de casualidad, espacio, tiempo y velocidad.		7-11 años

[64] ARCHIVO HISTÓRICO NACIONAL .Teorías de aprendizaje. Chile. http://www-educarchile.cl/web_wizzard/visualiza.asp?id_proyecto=3&id_pagina=300&posx3&posy=27Chile

En la etapa preoperacional de los 2 a los 7 años de edad, se encuentran inmersos los niños de preescolar, ya que en este periodo empiezan a consolidar "**el lenguaje** a través de actividades lúdicas (juegos simbólicos) y con este logro se pueden observar grandes progresos tanto del pensamiento como del comportamiento emocional y social de los niños". [65]

"A través del lenguaje los niños platican y reproducen mediante el juego situaciones que le han impresionado y al reproducirlas enriquecen su experiencia y su conocimiento. En esta actividad lúdica no sólo repiten los niños, sino que imitan y representan lo vivido."[66]

Debido a la interacción entre adaptación y organización, en cada momento o estadio del desarrollo del individuo, se origina una determinada forma de organización. Es decir, una determinada y distinta en cada estructura intelectual. Así, durante la etapa sensorio-motora, los niños adquieren estructuras simples que permiten acceder a una etapa preoperatoria de inteligencia intuitiva, hasta llegar a la etapa de las operaciones formales, en la que el sujeto llega a manejar el pensamiento científico.

Para el desarrollo y construcción de las estructuras cognitivas, es necesario, además, que entren en juego la maduración física, la experiencia o interacción con el medio y la equilibración o autorregulación, puesto que las nuevas estructuras sólo se construyen mediante la superación de una serie de inconsistencias, desequilibrios o perturbaciones. Entonces, el aprendizaje dependerá, por tanto, del grado de desarrollo, y habrá de estar en relación con el nivel operativo.

En el proceso del conocimiento, las estructuras cognitivas previas condicionan el aprendizaje, el que a su vez, modifica y transforma tales estructuras y las preparan para nuevos y más complejos aprendizajes.

---

[65] ZARANDONA, Irene Martínez. Teoría genética del desarrollo, de Jean Piaget. . Buenos Aires Argentina. 2004 http://sepiensa.org.mx/contenidos/2004/irene/introjp/intrijp.html
[66] ZARANDONA, Irene Martínez. Teoría genética del desarrollo, de Jean Piaget. Ídem

2.3.2. Las teorías de Henry Wallon y Vigotsky (Psicología Genético-Dialéctica)

Henry Wallon considera que "el aprendizaje es el proceso de internalización de la cultura, cada individuo da significado a lo que percibe en función de su propia posibilidad de significación y a la vez, incorpora nuevas significaciones"[67], es decir, que el individuo da el significado correspondiente a lo que observa de su sociedad, según a sus propios intereses, necesidades y criterios propios.

Vigotsky da una visión más exacta de la relación entre aprendizaje y desarrollo. Todo tipo de aprendizaje que los niños encuentran en la escuela tiene siempre una historia previa, además la adquisición de aprendizajes se explica como formas de socialización. El entorno social influye en la cognición por medio de sus instrumentos, es decir, sus objetos culturales (autos, máquinas) y su lenguaje e instituciones sociales (iglesias, escuelas).

Vigotsky, destaca con su teoría de la **Zona de Desarrollo Próximo** (ZDP) la estrecha relación entre desarrollo y aprendizaje. Esto significa, en palabras del mismo Vigotsky, "la distancia entre el nivel de desarrollo, determinado por la capacidad para resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz"[68]

La **Zona de Desarrollo Próximo** estaría, así, referida a las funciones que no han madurado completamente en los niños, pero que están en proceso de hacerlo.

Subraya Vigotsky, que el motor del aprendizaje es siempre la actividad del sujeto, condicionado por dos tipos de mediadores: **herramientas** y **símbolos**, ya sea autónomamente en la **Zona de Desarrollo Próximo Real**, o ayudado por la mediación en la **Zona de Desarrollo Próximo**.

---

[67] VIVANCO, María Antonieta. Red de maestros de maestros. Psicología del aprendizaje. http://www.rmm.cl/index_sub.php?id_contenido=14942&id_seccion=8204&id_portal=1569
[68] ARCHIVOS HISTÓRICOS NACIONAL. Ídem.

- Las **herramientas** (herramientas técnicas): son las expectativas y conocimientos previos del niño que transforman los estímulos informativos que le llegan del contexto.
- Los **símbolos** (herramientas psicológicas): son el conjunto de signos que utiliza el mismo sujeto para hacer propios dichos estímulos. Modifican no los estímulos en sí mismos, sino las estructuras de conocimiento cuando aquellos estímulos se interiorizan y se convierten en propios.

"Las **herramientas** están externamente orientadas y su función es orientar la actividad del sujeto hacia los objetos, busca dominar la naturaleza; los **símbolos** están internamente orientados y son un medio de la actividad interna que apunta al dominio de uno mismo"[69]

Los conocimientos estructurados con ayuda de los mediadores (**herramientas y símbolos**) generan en el alumno la mencionada **Zona de Desarrollo Próximo** que le permite acceder a nuevos aprendizajes, creándose así un cierto grado de autonomía e independencia para aprender a aprender más.

En el aprendizaje escolar, la actividad del alumno está mediada por la actividad del profesor, que es el que debe ayudarle a activar los conocimientos previos (a través de las **herramientas**) y a estructurar los conocimientos previos (a través de los **símbolos**) proponiéndole experiencias de aprendizaje ni demasiado fáciles ni demasiado difíciles, sino en el límite de las posibilidades del sujeto.

Por lo que la postura de Henry Wallon y Vigotsky, es un ejemplo del constructivismo dialéctico, porque recalcan la interacción de los individuos y su entorno.

De acuerdo con algunas características de los autores, Jean Piaget (juego de simulación), Wallon y Vigotsky (la sociabilidad del niño); se considera la acción del

[69] ARCHIVO HISTÓRICO NACIONAL. Ídem

juego como criterio a considerar para la alternativa de innovación docente. Los niños mediante el juego, pueden satisfacer ciertas necesidades, establecer un contacto directo con sus hábitos alimenticios, comprender y valorar su alimentación. A través del juego los niños entran en un estado imaginario en el que sus deseos inalcanzables tienen cabida, por lo que sí adquieren ciertas conductas alimenticias se favorecerán sus habilidades cognitivas, psicomotoras, culturales y sociales.

2.4. Referentes teóricos del análisis de la problemática

La obesidad infantil, es a causa de la falta de actividad física, la comida basura o malos hábitos asociados a los mensajes publicitarios, todo apunta a que la causa de esta epidemia rampante se basa principalmente en una inadecuada educación alimenticia que afecta no sólo al niño, sino a buena parte de los miembros de la familia.

2.4.1. Pistas para diagnosticar obesidad infantil

La detección del sobrepeso es una tarea simple, basta con echar un vistazo periódicamente a la báscula y estar atentos a lo que se entiende como peso normal según edad, altura o constitución física. El problema surge cuando este sobrepeso se hace habitual o tiende a aumentar, sin que se aprecie la posibilidad de revertir la situación de forma natural.

“Ante la mínima sospecha de que pueda surgir alguna complicación metabólica hay que acudir al médico o bien al dietista. En cualquier caso, el profesional deberá valorar de forma integral los hábitos de vida del niño, su ritmo y nivel de actividad física y la conducta alimentaria que sigue. Pero también deberá informarse acerca de la forma de cocinar, del tipo de alimentos, de las cantidades que acostumbra a comer

el niño, del orden en las comidas (desayuno, almuerzos, meriendas) y de los horarios”[70]

La obesidad infantil es el resultado de una intervención de factores genéticos, ambientales, socioeconómicos y psicológicos, todo ello forma parte de la costumbre familiar y de la relación que mantiene el niño (también los padres) con la comida.

El diagnóstico del sobrepeso o de la obesidad es sencillo y rápido, ya que los datos antropométricos (peso, talla y perímetros de cintura, cadera, muslo y brazo) se comparan con los establecidos para la población infantil, con ello se marca la diferencia entre sobrepeso y obesidad. Pese a que la obesidad representa un mayor riesgo para la salud del niño, no hay que dejar en un segundo plano el sobrepeso, ya que este trastorno también precisa ser tratado con seriedad desde los primeros años de vida. La Organización Mundial de Salud (OMS) define: “al sobrepeso como un índice de masa corporal (IMC) igual o superior a 25 kg, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30 kg. Estos umbrales sirven de referencia para las evaluaciones individuales, pero hay pruebas de que el riesgo de enfermedades crónicas en la población aumenta progresivamente a partir de un IMC de 21”.[71]

Conocer el origen que ha llevado a que se aumente de peso, como lo es la condición genética de los menores y los desequilibrios nutricionales, dan un constante para valorar el camino a construir para la mejora del nivel cognitivo de los niños como la de sus emociones.

2.4.2. La educación en nutrición

Cuando se habla de alimentación para el crecimiento y desarrollo del niño, no sólo nos tenemos que referir al factor de las necesidades biológicas, sino también a las psicológicas y sociales.

---

[70] FOX, Maggie. La mala educación alimentaria. http://www.obesidadinfantil.consumer.es
[71] ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD. Obesidad y sobre peso. Informe sobre la salud en el mundo 2006. OMS. 2006. http://www.oms.org.mx

Como lo menciona María del Rosario Rivera Barragán, se tiene que identificar los problemas que pudieran existir, sobre todo si estos problemas afectan de cierto modo el desarrollo físico y mental del niño. "Unos de los problemas que se pueden encontrar son el sobrepeso y desnutrición, ya que forman parte de los trastornos alimenticios que en ocasiones perjudican el rendimiento escolar de los niños, (los trastornos alimenticios) provienen de dietas inadecuadas"[72]

Desde el punto de vista de la autora María del Rosario Rivera, "el componente de educación en nutrición recobra fuerza en la actualidad, puesto que ya es tiempo de mejorar la nutrición y promover mejores hábitos alimenticios que favorezcan la salud"[73].

"En los últimos años el gobierno de México ha aplicado programas de nutrición para contribuir al mejoramiento nutricional en el país. Esto ha incluido políticas económicas y de precios de alimentos, subsidios a la producción y el consumo de alimentos, venta al menudeo de alimentos básicos subsidiados, programas de distribución de alimentos como desayunos escolares, despensas y canastas de alimentos"[74]

Es por ello que una mala alimentación coloca a los niños en condiciones inadecuadas para afrontar no sólo la vida escolar, sino todas aquellas exigencias que le competen en su vida social. Por lo que "la OMS contempla establecer la recomendación sobre cantidad de energía y nutrientes diarios, de acuerdo a los diversos grupos de edad, sexo y actividad física".[75]

---

[72] RIVERA Barragán, María del Rosario. La educación en nutrición, hacia una perspectiva social en México. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. México. 2007. http://www.rims.org.mx/avisos_y_eventos/VI_convencion_anual/programa_general.html-45k-
[73] RIVERA Barragán. Ídem
[74] RIVERA Barragán. Op. cit
[75] ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD. El periodo de vida sana puede prolongarse entre cinco y diez años. Informe sobre la salud en el mundo 2002. Ginebra. OMS. 2002. http://www.oms.org.mx

El objetivo general de la educación nutricional es buscar actitudes y hábitos que resulten en una selección inteligente de alimentos y en el consumo de una dieta nutritiva para todas las edades. Para esto se requiere de principios básicos:

✦El hombre necesita aprender a comer, introducir alimentos apropiados en una dieta equilibrada.
✦Los hábitos alimenticios son acumulativos, al introducir en una familia un nuevo hábito alimenticio, éste se trasmite a las siguientes generaciones.
✦Los hábitos alimenticios no son estáticos, pueden cambiar con nuevos enfoques y significados que adquieren el alimento.
✦La educación puede modificar los hábitos alimenticios.
✦La educación alimentaria debe cumplir una función social, una sociedad mal nutrida no puede bastarse a sí misma.

Por esta razón la conciencia que se tenga con respecto a una buena alimentación, a de ayudar a dar un paso definitivo, con la importancia de que los niños tengan un rendimiento escolar óptimo, además de que aprendan a comer sanamente haciendo a un lado la comida chatarra.

2.4.3. Obesidad infantil

"Mientras 4,000 niños mueren diariamente por no tener qué comer, en este espacio se trata el abuso en el comer. La **obesidad infantil** es un verdadero problema, ya que en un gran porcentaje, el niño obeso será un adulto obeso, con todas las secuelas que la obesidad conlleva"[76]. A lo que comenta la OMS "el sobrepeso y la obesidad tienen graves consecuencias para la salud. El riesgo aumenta progresivamente a medida que lo hace el IMC (índice de Masa Corporal). El IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades crónicas tales como:

[76] Dr. GOLDBERG, Arieh. Obesidad Infantil. Por una mejor calidad de vida. http://www.obesidad.net/spanish2002/default.htm

la diabetes, enfermedades cardiovasculares, por ello la obesidad infantil se asocia a una mayor probabilidad de muerte prematura y discapacidad en la edad adulta”[77]

Es por ello, que se debe atender este problema de obesidad infantil, antes de que cause consecuencias graves en los niños y en los miembros de la familia, ya que un problema así no sólo causa enfermedades crónicas, sino también discriminación social, ocasionando baja autoestima y rendimiento escolar.

“Aproximadamente del 25 al 28% de los niños presentan obesidad infantil, pero lo más preocupante es que en los últimos 20 años se ha incrementado de manera importante esta proporción hasta casi un 60% más”[78]

La obesidad infantil tiene una predisposición genética, y los factores de riesgo para la obesidad son:

- La falta de información nutritiva adecuada para los padres.
- La información de alimentos **chatarra** en los medios de comunicación.
- El error de estimular a los niños a base de algún alimento alto en calorías.
- Tratar de compensar la ausencia física de los padres a base de alimentos altos en calorías.
- La falta de implementación de un programa de ejercicio para los niños.
- La falta de promoción de alimentos saludables en las “tienditas” de las escuelas.
- El aumento indiscriminado de los restaurantes de comida rápida.
- El tiempo que los niños están frente a la televisión o computadora

“El problema empieza desde la forma y el tipo de alimentación de la madre antes de concebir al niño, continua con la forma y el tipo de alimentación de la madre durante el embarazo, la forma y el tipo de la alimentación de la madre durante la

[77] ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD. Obesidad y sobre peso. Informe sobre la salud en el mundo 2006. OMS. 2006. http://www.oms.org.mx
[78] Dr. GOLDBERG, Arieh. Obesidad Infantil. Op. cit

lactancia, la introducción de la alimentación (ablactación) en el bebé y así sigue esta cadena"[79]

A continuación se presenta una lista de factores por los que el ser humano pasa antes de consumir o comprar un alimento; esto esta analizado por la Lic. Verónica Molina de la INCAP (Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá) / OPS (Organización Panamericana de la Salud), Presentado en XV Congreso Latinoamericano de Nutrición. Sociedad Latinoamericana de Nutrición, Buenos Aires, Argentina, noviembre de 2000. Publicación INCAP CE/117.

- **El costo de los productos**: ya que mientras menos gane la familia más importancia tiene este rubro.
- **Influencia de los medios de comunicación**: los miembros de la familia lo ven como su principal fuente de información nutricional
- **Estímulos condicionados**: la acumulación de estímulos positivos o negativos asociados a los alimentos, los estados de ánimo, el clima, eventos, actividades, etc.
- **Emociones**: las emociones asociadas a los alimentos creadas desde la primera infancia son difíciles de modificar.
- **Apoyo social**: el apoyo familiar y de los amigos es clave para modificar las conductas alimenticias
- **Vulnerabilidad**: en medida que nos sentamos afectados en esa medida nos sentiremos motivados a probar nuevas conductas saludables.
- **Entorno**: es clave en la selección de dietas y estilos de vida saludable, en la medida que el ambiente sea propiciador y que la opción saludable sea la más fácil de tomar.

[79] Dr. GOLDBERG, Arieh. Obesidad Infantil. Op. cit.

Es fundamental:

- ✦ Predicar con el ejemplo
- ✦ Enseñarle al niño a NO compensarse ni gratificarse con la comida
- ✦ Tener a la mano fruta y/o verdura para que el niño pueda tener fácil acceso a ella en caso de hambre
- ✦ Enseñar a tomar agua natural o de frutas, en vez de refrescos
- ✦ Motivar para desarrollar una actividad física programada
- ✦ NO prohibirles a los niños, los alimentos altos en calorías, sino enseñarles que el exceso de éstos, les causará problemas
- ✦ NO desarrollar otro tipo de actividad mientras se está comiendo (por ejemplo, ver T.V. etc.)

Lo importante es qué se puede hacer para evitar llegar al sobrepeso y obesidad infantil, a lo que se sugieren ciertos puntos según lo muestra la tabla de los grupos alimenticios[80] que conforman la pirámide alimenticia, cómo su aportación al cuerpo humano y su porción diaria que se debe consumir:

[80] BIMBO. Conoce los secretos para una alimentación balanceada. La guía de la nutrición familiar. Televisa México. 2005.

ALIMENTOS Y PORCIONES POR DÍA	¿QUÉ SON?	¿CÓMO LOS USA EL CUERPO?
Harinas y Cereales (6 -7 porciones)	Son macronutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo y están compuestos por las proteínas, grasas, carbohidratos y el agua	Cuando se consume una rebanada de pan, el organismo lo absorbe y lo convierte en energía para que el cuerpo realice sus actividades, además ayuda a la memoria, al aprendizaje, a evitar el estreñimiento, ayuda al sistema nervioso, le da energía al corazón.
Verduras y Frutas (2-3 porciones)	Son micronutrientes, que ayudan a la formación y reparación de tejidos. Además de estos alimentos se puede obtener carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra y agua.	Cuando están en el cuerpo estos alimentos ayudan a prevenir enfermedades, a evitar la oxidación que daña las células, provocando el envejecimiento, ayudan a la visión, al cabello, la piel y las uñas
Carne, Legumbres y Huevo (1-2 porciones)	Son principales proveedores de proteína y hierro, así mismo contienen minerales como zinc, fósforo, potasio y selenio, complejo B, B12 y omega 3	El cuerpo las usas para formar las uñas, el cabello, los músculos, las hormonas, las células rojas de la sangre y los órganos. Además forman anticuerpos que protegen de los virus y bacterias, así mismo ayudan a la visión y al cabello.
Lácteos (2-3 porciones)	Son los llamados alimentos protectores y aportan una alta dosis de proteínas completas **y** también de calcio. Además están compuestos por agua, lactosa, grasa, vitaminas y minerales	Como fuente de calcio para la formación de huesos y dientes como para el crecimiento. Además ayuda para el mejoramiento de la vista, a la coagulación de la sangre.
Grasas y Azúcares (0-1 porción)	Son la principal reserva de energía del organismo, ya que aporta 9 kilocalorías por cada grano.	Dando energía durante el día, colaboran en la regulación de la temperatura corporal, envuelven y protegen órganos como el corazón y riñones, y son el vehículo para transportar las vitaminas A, D, E y K.

2.4.4. Minuta proyecto de Decreto que reforma y adiciona los artículos 65 y 66 de la Ley General de Salud

El gobierno preocupado por la niñez y el alto índice de obesidad infantil presentado en la Ciudad de México, el 13 de Abril del 2010 en la **Cámara de Diputados**

[86] aprobó con 372 votos a favor y cero en contra, reformar la Ley General de Salud en los artículos 65 y 66, fortaleciendo los programas de educación y de nutrición para promover los hábitos alimenticios saludables, cuyo fin sea prevenir, tratar de modo adecuado y controlar la obesidad en el país.

"Artículo Único.- Se reforman los artículos 65, fracción II, 66, primer párrafo y se adiciona una fracción III, recorriéndose en su orden las demás fracciones, al artículo 65 de la Ley General de Salud, para quedar como sigue:

Artículo 65.-...

II. Las actividades recreativas, de esparcimiento, culturales y de promoción para proveer una alimentación equilibrada en proteínas, baja en grasas y azúcares que permitan un desarrollo sano del núcleo familiar, procurando así la salud física y mental de la familia;

III. La obligatoriedad escolar de practicar 30 minutos diarios de ejercicio físico, para prevenir padecimientos de sobrepeso y obesidad que ponen en peligro la salud física y mental de los menores.

Artículo 66. En materia de higiene escolar, corresponde a las autoridades sanitarias establecer las normas oficiales mexicanas para proteger la salud del educando y de la comunidad escolar, procurando que los alimentos expendidos en las escuelas tengan un mayor aporte nutrimental evitando los alimentos procesados altos en grasas y azúcares simples, las autoridades educativas y sanitarias se coordinarán para la aplicación de las mismas.[87]

---

[86] HONORABLE CAMARA DE DIPUTADOS. Proyecto de decreto que reforma y adiciona los artículos 65 y 66 de la ley general de salud. México. 13-Abril-2010 http://sil.gobernacion.gob.mx/Archivos/Documentos/2010/04/asun_2652019_20100415_1271339306.pdf

[87] HONORABLE CAMARA DE DIPUTADOS. Ídem

Es así que se culminará diciendo que la obesidad infantil es un problema que acontece a niños, padres de familia y profesorado, ya que sus consecuencias tales como la inseguridad, baja autoestima, discriminación escolar y social, probablemente el estrés, la hipertensión, diabetes y así se podría continuar con muchas otras cuestiones, son perjudiciales para la salud. Así que lo importante es saber cómo detener este gran avance que ha venido dando el sobrepeso en la niñez, pero para hacerlo hay que detectar los factores sociales, económicos y culturales, relacionados con la obesidad o sobrepeso infantil. Para tratar lo anterior se realizó un diagnóstico pedagógico que ayudó a detectar los factores antes mencionados en el centro escolar donde se desempeñaba la sustentante de este proyecto.

III. Diagnóstico Pedagógico

En este proyecto se aplicaron los siguientes instrumentos y técnicas: la ficha de identificación de preescolar usada por la institución, la medición de peso y talla, el cuestionario basado en preguntas estratégicas para la recopilación de datos dirigido a 15 alumnos, 15 padres de familia y 15 profesores, durante el ciclo escolar 2007-2008. Con esto se pretendió detectar el tipo de información con la que contaban los padres de familia, docentes y el alumnado, ya que en la formación de hábitos alimenticios es necesario que tanto casa y escuela estén vinculadas y así dar una temprana solución a la obesidad infantil, problemática que nos compete en este proyecto. La interrogante de esta investigación ha sido: ¿De qué manera influye una inadecuada alimentación en el desarrollo y el aprendizaje de los niños?

Puesto que la problemática se basó en observar la inadecuada alimentación que los niños llevaban en la escuela, ya que para sus refrigerios llevaban alimentos chatarra, nada nutritivos; por lo que carecían de una alimentación balanceada, por lo menos a la hora del recreo. Por esta razón se pretendió con el diagnóstico pedagógico identificar los factores que ocasionaban este desorden alimenticio en el propio grupo escolar.

Así que a continuación se presentan el objetivo y la metodología usada del diagnóstico pedagógico, como el calendario de actividades realizadas y los resultados obtenidos con los instrumentos antes mencionados, con su correspondiente interpretación y las conclusiones de tal valoración.

3.1. Objetivo del diagnóstico

Detección de factores sociales, económicos y culturales que afectan el desarrollo infantil en el ámbito escolar, relacionados con la obesidad o sobrepeso infantil en niños de 3 a 5 años de edad.

A continuación se presenta información relativa al marco contextual de la institucional, basada en una investigación de campo. Esta información es correspondiente a la detección de la problemática en 2do. de preescolar del colegio privado “Las Américas” en el ciclo escolar 2007-2008.

3.2. Marco contextual de la institución

Aspecto físico

Esta institución escolar tenía 11 aulas (cada una con pizarrón, escritorio, anaquel, mesitas, sillitas) patio y área de juegos, cancha, baños para niñas y niños (los cuales se compartían con los docentes de la institución, cada baño contaban con cuatro retretes y dos lavamanos) y una tiendita o cooperativa escolar. De acuerdo con la población escolar atendida se pueden considerar suficientes dichas instalaciones para cubrir la matrícula, la cual era de 330 alumnos.

Aspecto económico

La institución contaba con servicios de luz, agua potable, drenaje, teléfono, fax y conexión a Internet.

Aspecto cultural-educativo

La institución disponía de una plantilla de 14 docentes, los cuales trabajaban con entusiasmo, buscando que los niños tuvieran el mejor aprovechamiento escolar, aún sabiendo que cada niño tiene características específicas y que requiere diferentes cosas. La dirección de la institución iba mano a mano con los profesores para tratar a los niños como personas que merecen respeto y que requieren una formación integral.

Aspecto social

Algunos niños presentaban problemas de aprendizaje, los cuales radicaban en su dificultad en captar, procesar, realizar y dominar las tareas e informaciones, y luego en desarrollarlas. Estos problemas de aprendizaje estaba relacionado con causas vinculadas con una inadecuada alimentación.

Es así que, el contexto social, económico y cultural en el que se mueven y desempeñan los niños es de suma importancia para ayudar o no a su crecimiento y desarrollo. La familia y la escuela son esenciales en el crecimiento de los niños, se requiere de condiciones adecuadas para lograr un mejor desarrollo y aprendizaje de los niños con base en el juego y el descubrimiento.

3.3. Metodología del diagnóstico

Con base a la investigación de campo que se realizó en el colegio privado "Las Américas", se presenta el calendario de actividades realizadas para la aplicación de los instrumentos en la recolección de datos.

3.3.1. Calendario de actividades

APLICACIÓN DE	DÍA/ MES/ AÑO
Ficha de identificación del preescolar	5 de Marzo y 2 de Abril del 2008
Medición de peso y talla	11 de Marzo del 2008
Cuestionarios	17 y 18 de Marzo del 2008

Como se observa en el calendario de actividades, se utilizaron varios instrumentos con los cuales se recopiló información significativa sobre la problemática.

Se empezó con el uso de la ficha de identificación de preescolar, con ella se localizaron los primeros aspectos importantes que envolvían a las familias y a los educandos, con base en un estudio socioeconómico.

Lo segundo fue la medición de peso y talla de los niños, lo cual fue realizado por la titular de este proyecto de innovación, para ello se usó una báscula convencional colocada en punto cero ó neutral para el peso y una cinta de medición que se colocó en una pared vertical, tomando como referente el piso; estas mediciones se realizaron a los niños con su uniforme ya que era ligero, para obtener mejores resultados, los datos fueron valorados por medio de la Cartilla Nacional de Vacunación.

Por último se realizó la tercera acción, la aplicación de cuestionarios, los cuales se realizaron a los niños, a padres de familia y al profesorado de la institución, para detectar las situaciones económicas, sociales y culturales (costumbres) que conllevan a la inadecuada alimentación de los niños e identificar qué hábitos alimenticios tenían los niños, con base al contexto social que los rodeaba, y con ello poder plantear una solución.

"Los cuestionarios son listas de preguntas escritas que pueden ser respondidas sistemáticamente y se utilizan para obtener opiniones y conocer actitudes en lugar de medidas de rendimiento"[35] de acuerdo con el autor Peter Woods.

Los cuestionarios que se realizaron fueron de reactivos de opción múltiple, los cuales corresponden a las **preguntas comparativas**: fuerzan al que responde a hacer juicios de presencia entre elementos de contenido.

El objetivo de los cuestionarios realizados a niños, padres de familia y docentes, fue averiguar las razones del que respondía ante las situaciones que lo conllevaba a

[35] WOODS, Peter. "Elaborar cuestionarios, planes de entrevista e instrumentos sociométricos". En: UPN. Análisis de la Práctica Docente Propia. Antología Básica. Lic. en Educación. 1994. SEP. México. 1994. P-181

sus hábitos alimenticios, donde además están involucrados los modelos alimenticios que cada familia.

Después de la recopilación de datos de los instrumentos utilizados, se hizo la interpretación de los mismos, para poder analizar a mayor detalle las posibles causas que podían provocar en los niños problemas de obesidad infantil.

Esta investigación se basó, en primera estancia, en el análisis del aspecto social (estudio socioeconómico), del cual se recopiló información acerca de los hábitos alimenticios que llevaban los niños y su familia, tomando en cuenta la clase social, ocupación laboral, etc., para indagar más la problemática.

3.4. La ficha de identificación del preescolar

La **primera recopilación de datos**, se basó en el estudio socio-económico de los niños y su familia. Para realizar dicho estudio se consideró la información recabada en la **ficha de identificación de preescolar**, formato proporcionado por la misma institución, el cual permitió identificar las condiciones y características de la vivienda de la población estudiantil estudiada, para tener un referente del contexto familiar.

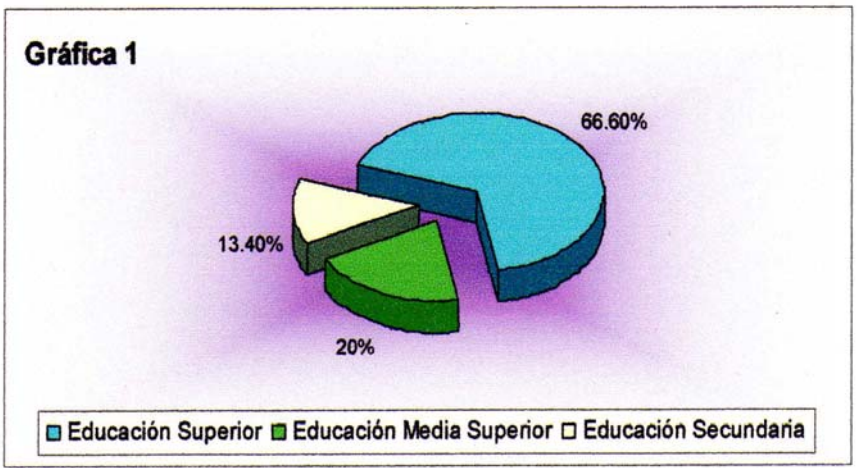
Por medio de la **ficha de identificación de preescolar** (anexo No.1), se encontraron antecedentes socio-económicos de los niños y su familia que pueden ser posibles perjudicadores de una inadecuada alimentación infantil, y a su vez de un inadecuado desarrollo y aprendizaje en los niños de educación preescolar.

INDICADORES	REACTIVOS
Datos de identificación del niño	Nombre, sexo, edad y domicilio
Datos de identificación de los padres.	Nombre, sexo, edad, domicilio, estudios realizados, ocupación, ingresos económicos
Integrantes del hogar.	¿Quiénes viven en la misma vivienda?, ¿Quiénes integran la familia?
Condiciones y características de la vivienda.	Tipo de vivienda, tipo de materiales de construcción, se dispone de electricidad, electrodomésticos, suscripción a televisión privada, suscripción a periódicos, revistas; tipo y número de habitaciones, tipo y cantidad de vehículos con los que cuenta.

Con la ficha de identificación de preescolar se localizaron aspectos relevantes para la investigación de la problemática y que a simple vista no pueden ser detectados por el docente. A continuación se describen datos que caracterizan a los 15 padres de familia del grupo escolar, ante el cual la titular de este proyecto fue responsable durante el ciclo escolar 2007-2008.

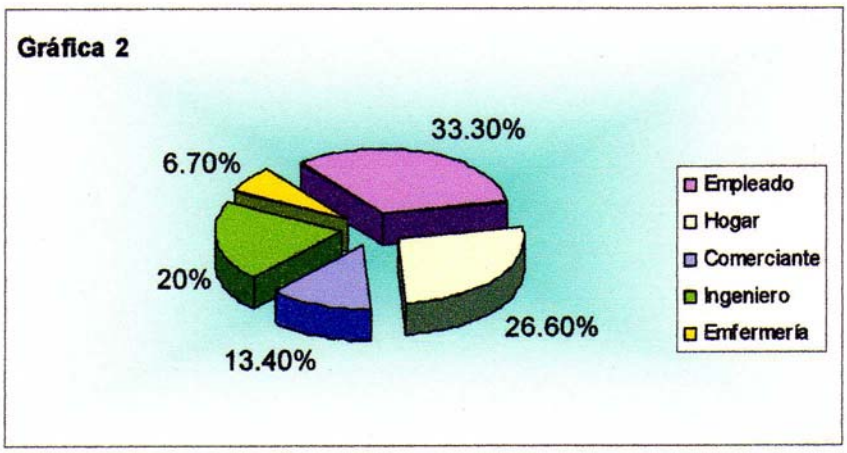
Antecedentes familiares

✦ Escolaridad de los padres



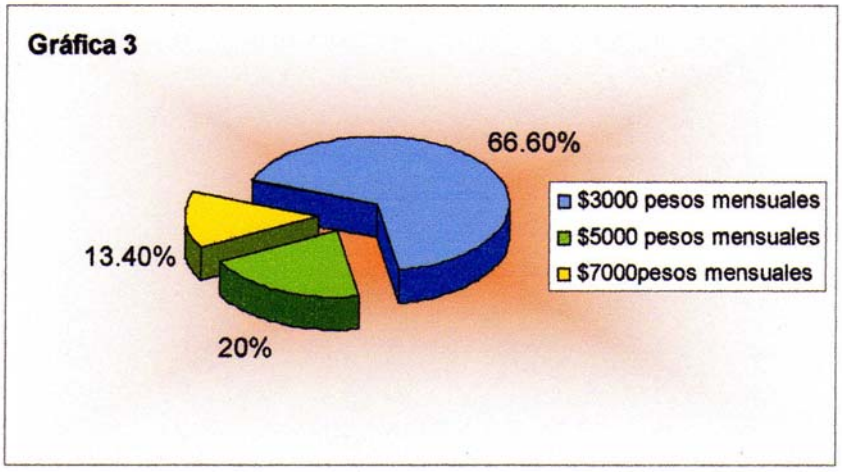
En la gráfica 1, se muestra que la escolaridad de los padres se encontraba en un 66.6% ubicada en la Educación Superior, por lo que se supone contaban con la información necesaria para saber cómo alimentar equilibradamente a sus hijos.

✦ Ocupación laboral de los padres



En la gráfica 2, se puede observar que los padres de familia en su mayoría eran empleados con un 33.3%, por lo que se supone que laboraban dependiendo de otro sujeto para mantener a su familia, así que se piensa que este tipo de situación puede ocasionar un conflicto económico y emocional que afecta al niño, al estar condicionado los tiempos de atención familiar.

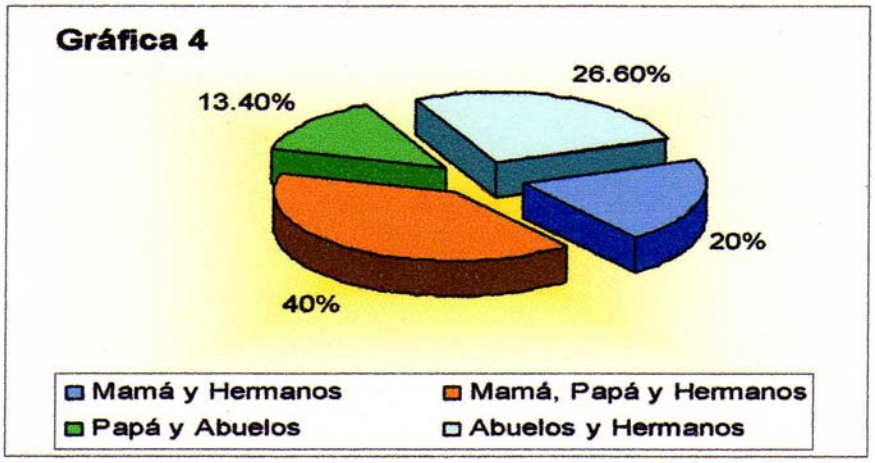
✦ Ingresos económicos familiar.



En la gráfica 3, se identifica que los ingresos económicos familiares correspondían al 66.6% con ingreso mensual de $3,000 pesos, lo que trae como consecuencia una posible afectación a la calidad de la alimentación en los niños, por los gastos que se presentan en la familia.

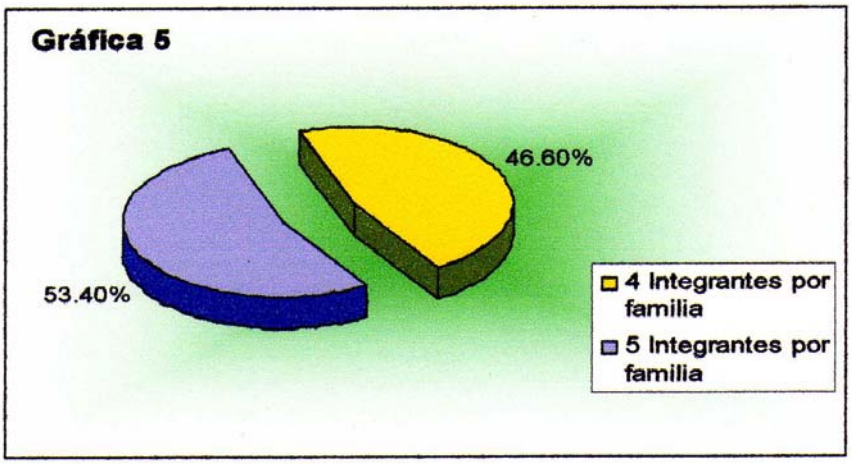
Ambiente familiar

✦ Personas con la que vive el niño



En esta gráfica 4, se muestra que el 40% de los niños vivían con mamá, papá y hermanos, por lo que la unión familiar estaba presente, pero como veremos más adelante, en los cuestionarios respondidos por los padres de familia y niños, la información nutricional era insuficiente.

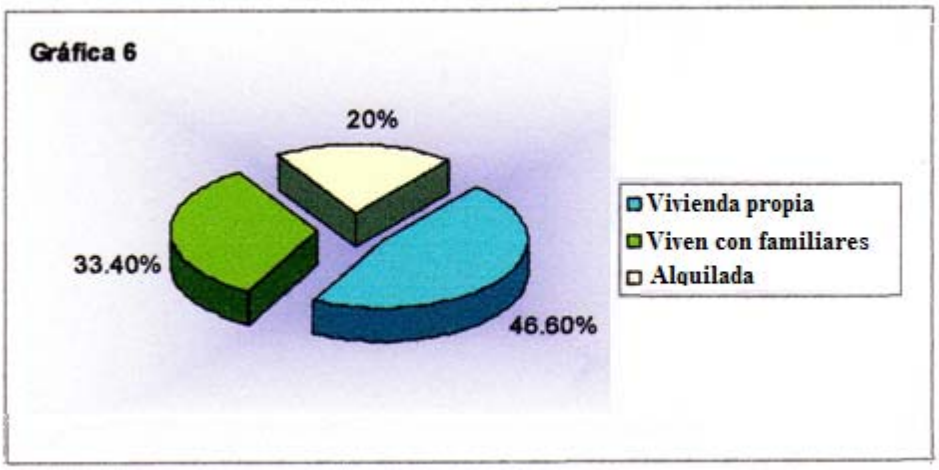
✦ De cuántos integrantes está conformada la familia



En la gráfica 5 como se puede apreciar, las familias estaban formadas en su mayoría por 5 integrantes ocupando 53.4%. A mayor número de integrantes de la familia probablemente la alimentación sea escasa, por el hecho de que tiene que alcanzar para todos sus integrantes o sea alta en carbohidratos, azúcares y grasas, ya que se tiende a buscar alimentos como la tortilla, sopa de pasta, frituras, etc.

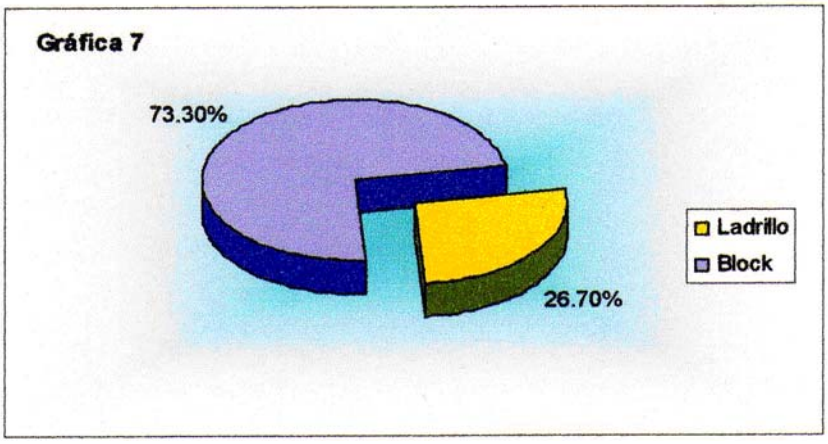
Ambiente físico

✦ Tipo de vivienda



Como se nota en la gráfica 6, el 46.60% contaban con casa propia, por lo que se asume que no era un factor para carecer de dinero en la alimentación de la familia. En cuanto al pago de un alquiler como el 20% que si lo hacía, ello podía influir que se dejara a un lado la alimentación u otras necesidades por la paga del alquiler. Mientras que el 33.40% como vivían con algún familiar, podía influir que sus carencias en cuanto a su alimentación no eran tan existentes como el 20%.

✦ Tipo de material de construcción de la vivienda



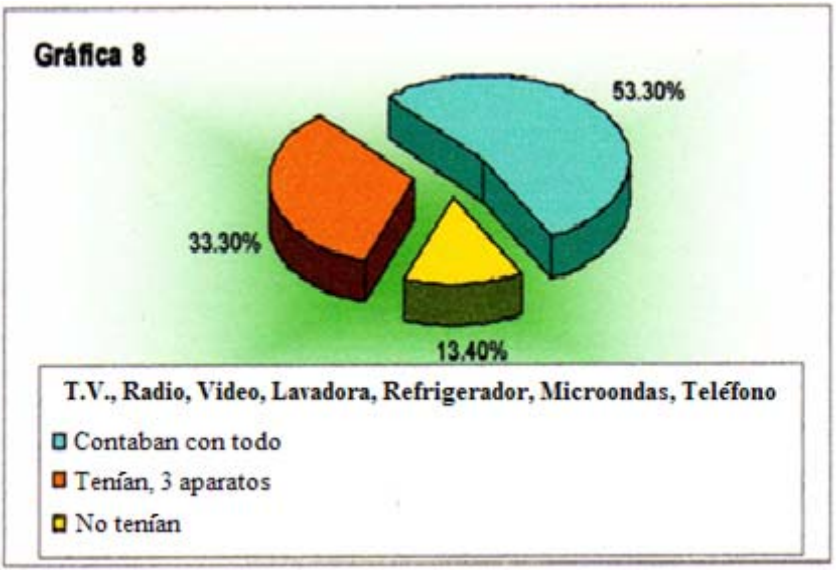
En la gráfica 7, se observa que con el 73.3% el tipo de material con la que estaban construidas las viviendas era de block, quizá porque es más barato y su volumen es más grande que el del ladrillo, por lo que en la construcción se lleva menos material, lo cual puede constituir un ahorro en los ingresos económicos de la familia, durante

la etapa de construcción, aunque tiene algunos efectos negativos, ya que ese material tiende a mantener más frías las viviendas.

✦ Dispone de electricidad.

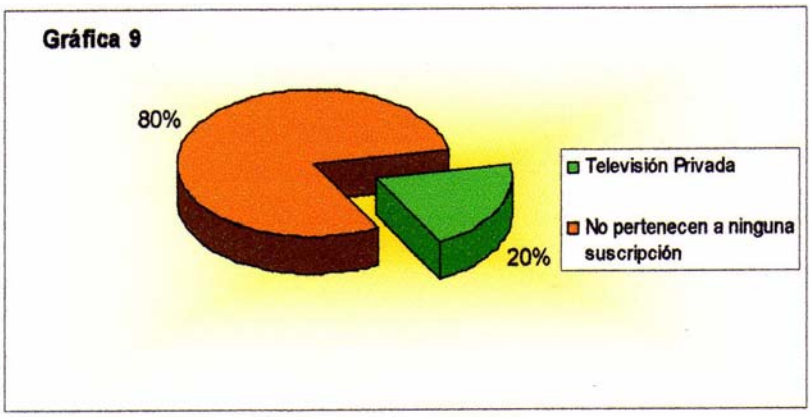
Todos contaban con electricidad

✦ Tipo de aparatos electrodomésticos con los que contaban las casas.



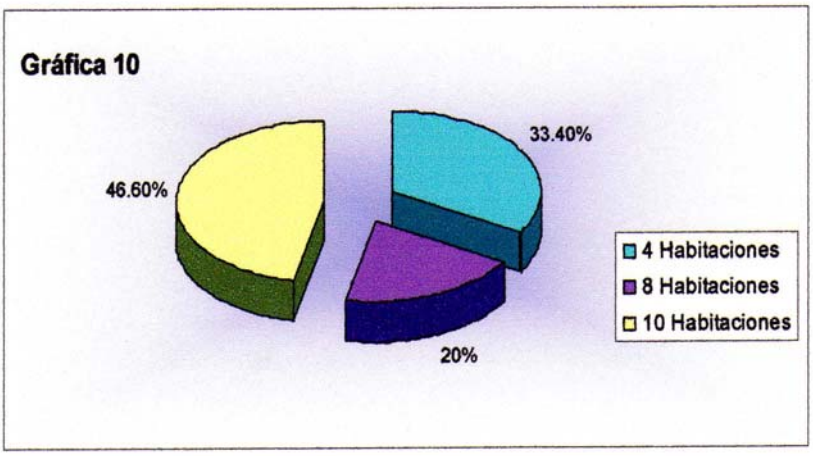
La gráfica 8, muestra que el 53.3% contaba con TV, radio, video, lavadora, refrigerador, microondas, y teléfono; los servicios más necesarios en un hogar y su mantenimiento es económico, porque el servicio es por medio de la corriente eléctrica y como se mencionó anteriormente, todos contaban con este suministro. Mientras que el 33.3% sólo contaba con 3 de los aparatos electrodomésticos mencionados, (los más necesarios) y el 13.4% no contaba con ninguno, porque no los consideraban necesarios para su vivienda.

✦ Cuenta con alguna suscripción de TV privada.



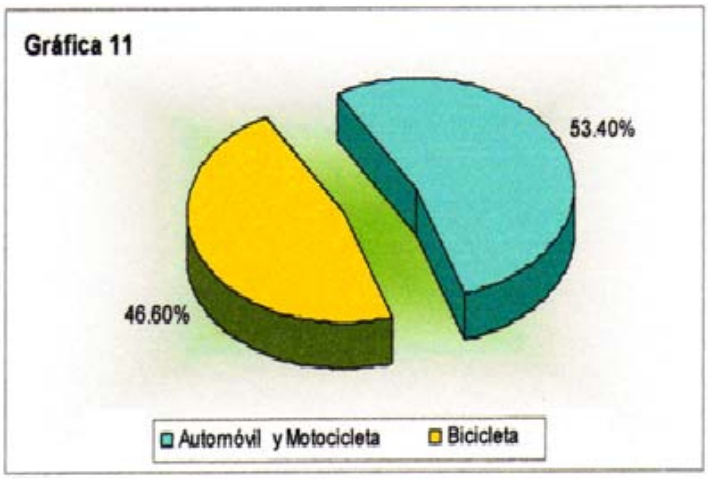
Como se puede observar en la gráfica 9, sólo el 20% contaban con televisión privada, ya que el 80% restante no disponía con este servicio o algún otro, porque sus prioridades se centraba en las necesidades básicas (alimentación, vestimenta, educación y salud) de la familia,

✦ Con cuántas habitaciones contaban las viviendas



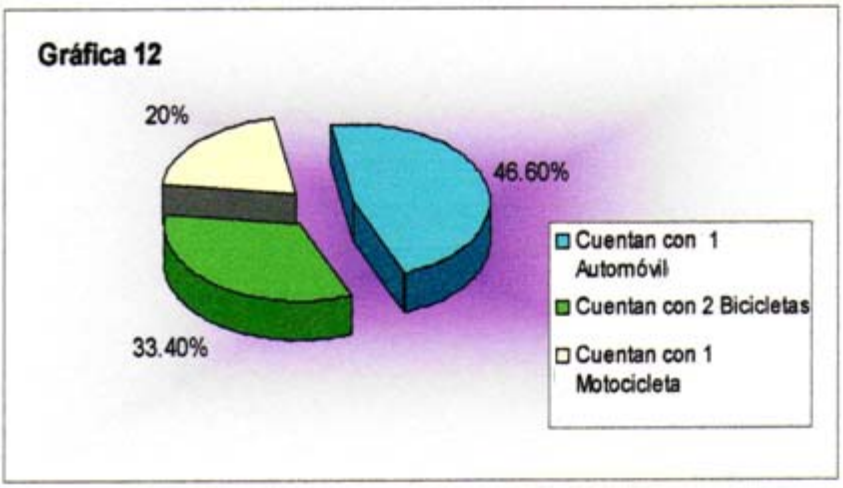
La gráfica 10, nos muestra que el 46.6% contaba con 10 habitaciones su vivienda, por lo que muestra que el ama de casa tiene ocupado casi todo el día en los labores domésticos, y deja probablemente a un lado la buena alimentación de su familia, en especial la de los niños; por lo que se le hace fácil comprar comida ya hecha o precocida (como las famosas sopas maruchan, que son sólo carbohidratos repletos de conservadores los cuales afectan al aparto digestivo). O al menos que contaran con una trabajadora doméstica, pero como ya hemos visto anteriormente, los ingresos de la familia no podrían cubrir ese **lujo**.

✦ Con qué tipo de transporte se contaban



En la gráfica 11, se puede observar que el 53.4% contaba con los tres medios de transporte: automóvil y motocicleta, provocando un desgaste económico para su manutención, el cual a la larga puede afectar la economía de la familia; mientras que el 46.6% sólo contaba con bicicleta, ya que recorrían distancias cortas, y esto no provocaba un desgaste económico.

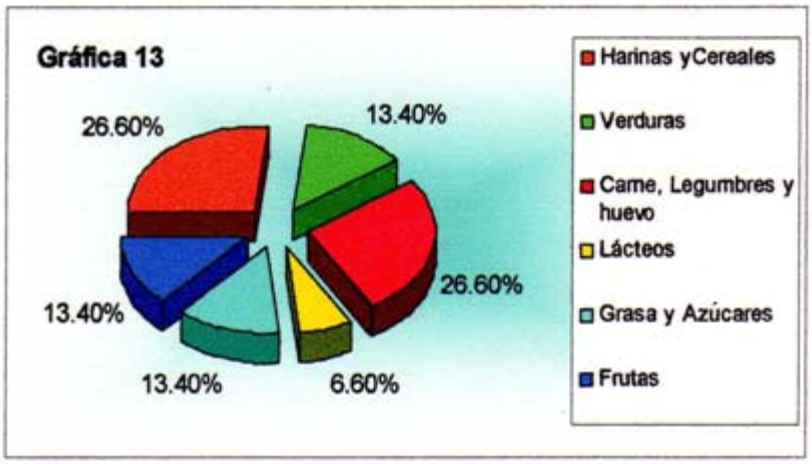
✦ Número de transportes propios



La gráfica 12, nos presenta que el 46.6% contaba con un automóviles para su uso personal y el 20% con una motocicleta, pero las dos opciones tienen que contar con un ingreso económico sustentable en especial el 46.6%, por el hecho de que con base a las alzas de la gasolina la manutención de un automóvil es cada vez más caro, y ello puede ocasionar un desequilibrio económico en la familia.

Antecedentes alimenticios

✦ Tipos de alimentos que consumían los niños y la familia



Cómo lo muestra la gráfica 13 es evidente y real que el 26.6% consumía más harinas y carne, dejando a un lado las verduras, lácteos, grasas, azúcares y frutas en cantidades relativamente bajas en comparación de las dos nombradas anteriormente. Esto demuestra que las familias no buscaban el equilibrio de los aportes que dan los alimentos.

Las condiciones y características de la comunidad de Otumba, donde está ubicado el centro escolar, se puede analizar en el anexo No.4, en el cual se describen aspectos de la comunidad: su localización geográfica, sus servicios públicos (agua potable, alumbrado, drenaje, pavimentación y energía eléctrica), su aspecto cultural-educativo (educación, salud y vivienda), ecológico (fauna y flora) y económico (gastronomía, agricultura, ganadería, industria y comercio).

Con base a estos puntos se pudo observar que la cultura alimenticia estaba basada en alimentos tales como: carne de res, puerco, carnero, pollo, nopales, lechugas, elotes, quintoniles, verdolagas, entre otros. Destacando la industria y el comercio de algunos productos alimenticios, textiles, prendas de vestir, fabricación de muebles, imprentas, productos de hule, ladrilleras, misceláneas, tortillas, materiales para construcción, farmacias, cremerías, carnicerías, papelerías, entre otras.

Además de contar con planteles de educación básica (preescolar, primaria y secundaria), así mismo con preparatoria y capacitación para el trabajo (CECAO) y bachillerato. Y según el INEGI en 1995, de las 5,284 viviendas existentes en el municipio, 16 eran colectivas y 4,069 eran particulares y cuatro eran refugios, de las cuales el 72% tenían piso de cemento, el 17% tierra y el 9% mosaico.

Por lo que, dio de manifiesto, que la economía de la región estaba basada en sus propios recursos para subsistir al mundo que se va desarrollando rápidamente, y que por la inexistente información alimenticia en las familias, la invasión de la denominada comida chatarra en los hábitos alimenticios, han afectado de manera

considerable, los hábitos alimenticios que llevaban anteriormente los miembros de la familia.

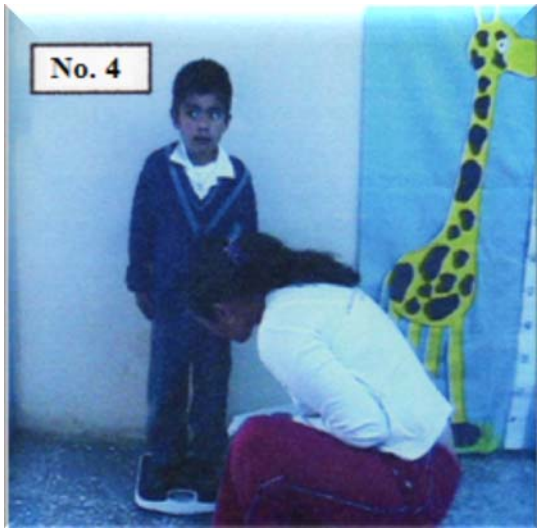
3.5. Medición de peso y talla

La **segunda acción** en el diagnóstico presentado, fue la **medición de peso y talla** de los niños. Para realizar dicha recopilación se usó una báscula convencional, colocada en punto cero ó neutral para el peso y una cinta de medición que se colocó en una pared vertical, tomando como referente el piso; estas tomas de medición se realizaron en los niños con su uniforme ya que era ligero. Los resultados, fueron valorados por medio de la Cartilla Nacional de Vacunación.

INDICADORES	REACTIVOS
Índices de peso	¿Cuánto pesa el niño y cuál es el promedio que marca la Cartilla Nacional de Vacunación?
Índices de estatura	¿Cuánto mide el niño?
Índices de sexo	¿Cuál es el sexo del niño? Ya que en ambos sexos hay diferencias en cuanto al peso con base a la Cartilla de Nacional de Vacunación
Índices de edad	¿Qué edad tiene el niño? Con base a la edad se observa el promedio que debe de pesar el niño o la niña, valorando con base a la Cartilla Nacional de Vacunación.

A continuación se muestran 4 fotografías para certificar la recolección de datos de la estatura y el peso.

Las fotos 2 y 3, muestran cómo se procedió a la medición de cada uno de los niños en cuanto a su estatura, para posteriormente valorar dicha información de acuerdo a la referencia de la Cartilla Nacional de Vacunación, y así observar si su estatura estaba en el rango que marca la Cartilla Nacional de Vacunación, y con ello destacar si había una insuficiencia en el desarrollo.



Las fotos 4 y 5, muestran cómo se procedió a la recolección de datos de cada uno de los niños en cuanto a su peso, para posteriormente valorar dicha información de acuerdo a la referencia de la Cartilla Nacional de Vacunación.

Los primeros años de los niños preescolares, se caracterizan por su crecimiento físico y su desarrollo integral. Su crecimiento se caracterizará por la ingesta de los nutrientes que consuma en casa como en la escuela, los cuales ayudarán que su crecimiento sea óptimo. Por lo que es importante valorar el peso y talla de los niños.

Después de los datos obtenidos de la **medición de peso y talla** de los niños de segundo de preescolar del colegio privado "Las Américas", se procedió a la comparación de los datos con base a la referencia de la Cartilla Nacional de Vacunación que otorgó el centro de salud.

Peso normal en kilos de niñas
Y niños de acuerdo con la edad

EDAD	NIÑAS		NIÑOS	
	Peso mínimo	Peso máximo	Peso mínimo	Peso máximo
Al nacer	2.700	3.600	2.900	3.800
	3.400	4.500	3.600	5.000
1 mes	4.00	5.400	4.300	6.000
2 mese	4.700	6.200	5.000	6.900
3 meses	5.300	6.900	5.700	7.600
4 meses	5.800	7.500	6.300	8.200
5 meses	6.300	8.100	6.900	8.800
6 meses	6.800	8.700	7.400	9.300
7 meses	7.200	9.100	7.800	9.800
8 meses	7.600	9.600	8.200	10.200
9 meses	7.900	9.900	8.600	10.600
10 meses	8.200	10.300	8.900	10.900
	8.500	10.600	9.100	11.300
11 meses	9.100	11.300	9.800	12.000
	9.700	12.000	10.300	12.700
1 año	10.200	12.600	10.800	13.300
y 3 meses	10.600	13.200	11.200	14.000
	11.700	14.700	12.100	15.300
y 6 meses	12.600	16.100	13.000	16.400
	13.500	17.200	13.900	17.600
y 9 meses	14.300	18.300	14.800	18.700
	15.000	19.400	15.700	19.900
2 años y 6 meses	15.600	20.300	16.400	20.900
3 años y 6 meses				
4 años y 6 meses				
5 años				

Si su hij@ está por arriba del peso máximo o por debajo del mínimo, Consulte a su médico.

CARTILLA NACIONAL DE VACUNACIÓN

GRATIS

IMSS ISSSTE DIF

SISTEMA NACIONAL DE SALUD

Para hacer la comparación se hizo una tabla relacionada con la Cartilla Nacional de Vacunación, la cual presentó el sexo, edad, peso y estatura de los niños. Misma

información a su vez estuvo determinada en: bajo de rango, dentro del rango, y rebasó el rango.

	EDAD	PESO	ESTATURA	BAJO DE RANGO	DENTRO DE RANGO	REBASÓ EL RANGO
NIÑAS	5 años	21 Kg	1,11mts			■
	4 años	18.700 Kg	1,06mts			■
	4 años	15 Kg	1,05mts		■	
	4 años	17 Kg	1,10mts		■	
	4 años	13 Kg	1,00mts	■		
	4 años	17 Kg	1,09mts		■	
	3 años	18 Kg	1,05mts			■

	EDAD	PESO	ESTATURA	BAJO DE RANGO	DENTRO DE RANGO	REBASÓ EL RANGO
NIÑOS	5 años	21.200 Kg	1,05 mts			■
	5 años	22 Kg	1,18 mts			■
	4 años	16 Kg	1,05mts		■	
	4 años	14 Kg	1,02mts		■	
	4 años	21 Kg	1,14mts			■
	4 años	13.800 Kg	1.07mts	■		
	4 años	20 Kg	1,10mts			■
	3 años	14 Kg	1,00mts		■	

EDAD NIÑAS	REFERENCIAS DE PESO		EDAD NIÑOS	REFERENCIAS DE PESO[36]	
	Mínimo	Máximo		Mínimo	Máximo
5 años	15.600	20.300	5 años	16.400	20.900
4 años	14.300	18.300	4 años	14.800	18.700
3 años	12.600	16.100	3 años	13.000	16.400

[36] Valores basados con la Cartilla Nacional de Vacunación del Seguro Social

Como se observó en las tablas anteriores, de 15 niños en total, 3 de las niñas y 4 de los niños habían rebasado el rango de peso marcado por la Cartilla Nacional de Vacunación, lo cual establece que su peso y talla no estaban acorde a su edad y estatura. Esta detección de sobrepeso se basó con investigar la edad, estatura o complexión física del niño; ya que la complexión física está atribuida a los rasgos de la familia: si son delgados, altos, bajitos de estatura, gorditos, etc. - este dato fue retomado por medio de la observación y del diálogo informal con los padres de familia-.

Entonces, se puede mencionar que las costumbres alimenticias de la familia, se atribuyen al contexto social en el que se desenvuelven (si viven en una zona rural, en una urbana o una graja) y la cultura en donde se atribuyen los antecedentes de origen como por ejemplo el caso de Hiroyoshi con una edad de 4 años. Su padre es de origen japonés y su madre mexicana, por lo que su alimentación estaba sujeta a una combinación de sabores, costumbres y porciones. Además de que su complexión era delgada por la herencia genética del padre, y aunque su estatura estaba acorde a su edad, presentó un rango bajo de peso de acuerdo a la Cartilla Nacional de Vacunación.

El sobrepeso detectado en los niños en el diagnóstico pedagógico tiene una gran relación con el problema que afecta al rendimiento académico, ya que se pudo observar que los niños que mostraron sobrepeso u obesidad infantil presentaban: ausencia en clase, atención baja, poco interés en las actividades, memorización insuficiente, poco rendimiento físico en las actividades, sedentarismo, autoestima baja por las burlas de sus compañeros de los niños, provocando aislamiento en el grupo como en su contexto familiar.

Con esto se puede deducir que la falta de una alimentación balanceada, sí repercute en el desempeño académico de los niños, puesto que no permite que el cuerpo y la mente, puedan desarrollarse adecuadamente. Se sugiere revisar el

anexo No. 3, el cual da unas sugerencias para poder prevenir la obesidad infantil, esta información fue considerada durante las acciones docentes de este proyecto.

3.6. Cuestionarios

Se utilizaron 3 **cuestionarios** aplicados a 15 niños, 15 padres de familia y 15 profesores (los formatos se localizan en el apartado de apéndice No.1, 2 y 3). Con estos instrumentos se identificaron los conocimientos que tenían sobre la alimentación y se encontraron los factores ambientales y socioecómicos que afectaban la alimentación equilibrada de los niños y que repercutían en el ámbito escolar. Además, se identificaron las formas de educación alimenticia que practicaba cada familia como parte de sus costumbres, y la relación que mantenían los niños y sus padres con respecto a la comida.

Los resultados obtenidos de los cuestionarios son expuestos por medio de gráficas acerca de cómo se encontraba inmersa la problemática, se puede observar que no sólo existía el problema de la inadecuada alimentación infantil en la institución escolar, sino también en el ámbito familiar.

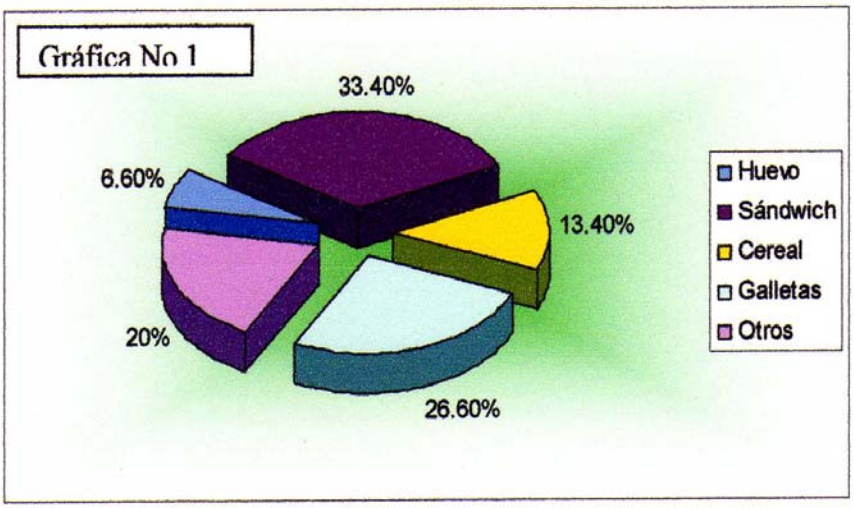
A continuación se muestra una tabla de indicadores y reactivos para identificar las costumbres alimenticias de la familia y las gráficas con los resultados considerados en los cuestionarios aplicados a los alumnos, padres de familia y profesorado.

INDICADORES	REACTIVOS
Cuestionarios dirigidos a los alumnos, padres de familia y docentes.	¿Qué desayuna el niño? ¿Qué lleva de lunch el niño a la escuela? ¿Qué bebida consume el niño normalmente? ¿Qué verduras consume el niño y con qué frecuencia? ¿Qué frutas consume el niño y con qué frecuencia?
Tipo de dieta	¿Qué golosinas consume el niño y con qué frecuencia? ¿Qué tan frecuente asiste la familia a lugares de comida rápida? Medios de información que conozcan o consulten padres de familia y docentes en cuanto a la alimentación del niño. Alternativas que utilizaría el docente para el buen desempeño académico y físico del niño tomando como base su alimentación

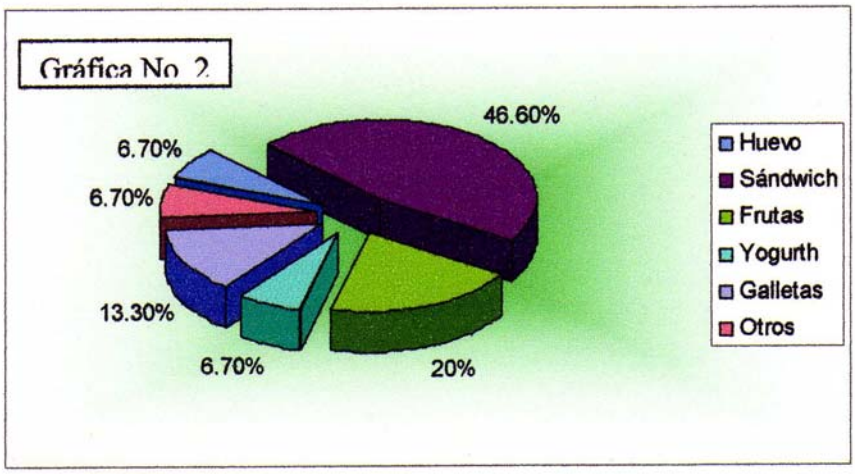
3.6.1. Resultados del cuestionario aplicado a los alumnos

Para la detección de la problemática se aplicó una serie de preguntas de opción múltiple a un total de 15 alumnos, (ver apéndice No.1), de las cuales se obtuvieron los siguientes resultados:

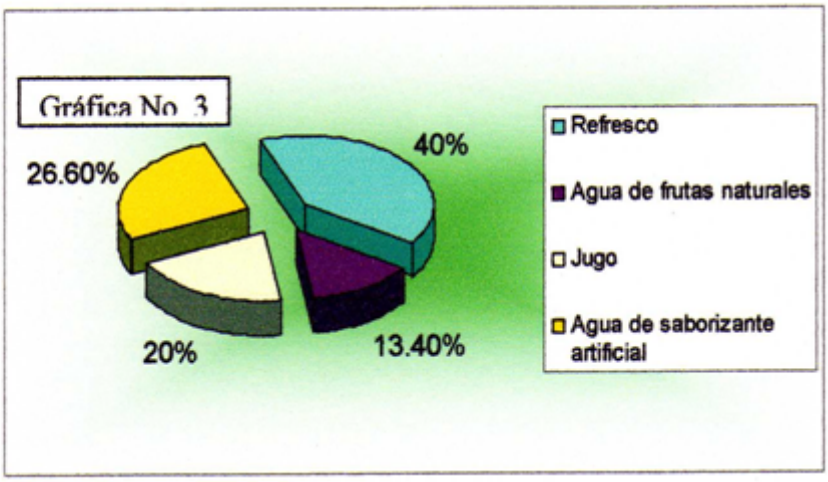
1. ¿Qué es lo que desayunas?



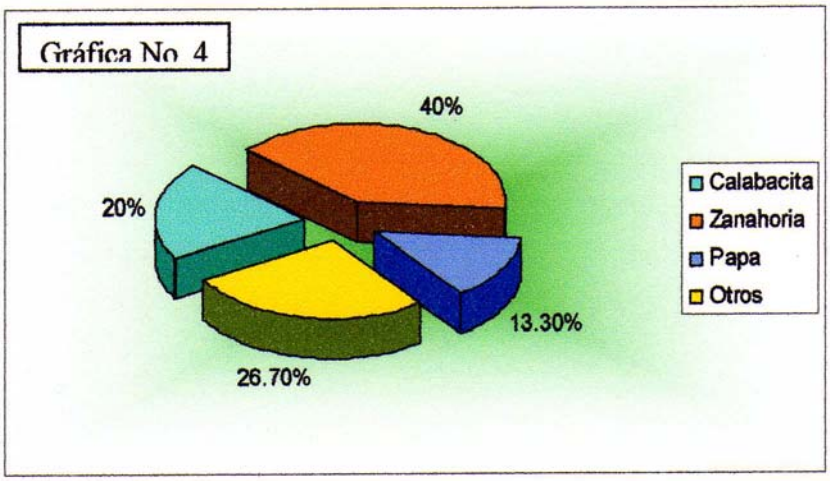
2. ¿Qué es lo que tu mamá te pone para desayunar?



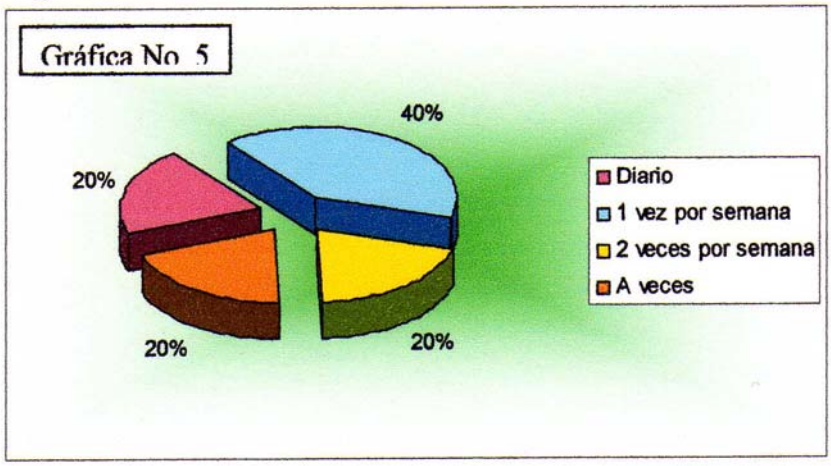
3. ¿Qué bebida consumes normalmente a la hora del lunch?



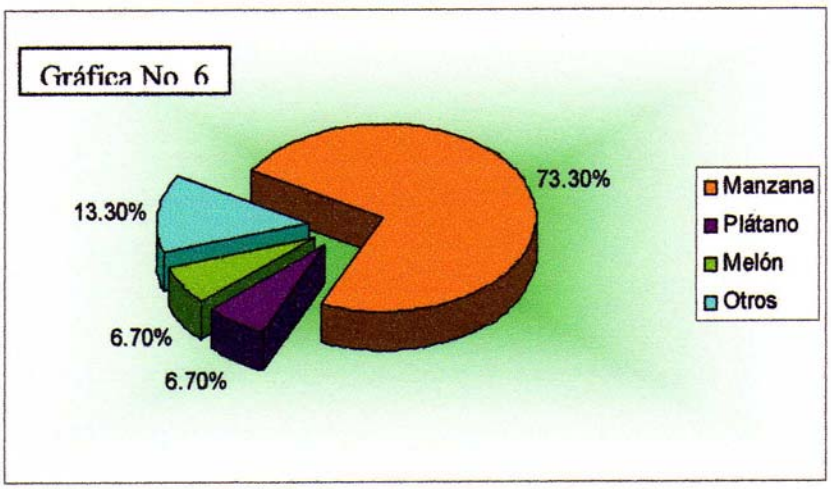
4. ¿Qué tipo de verduras comes?



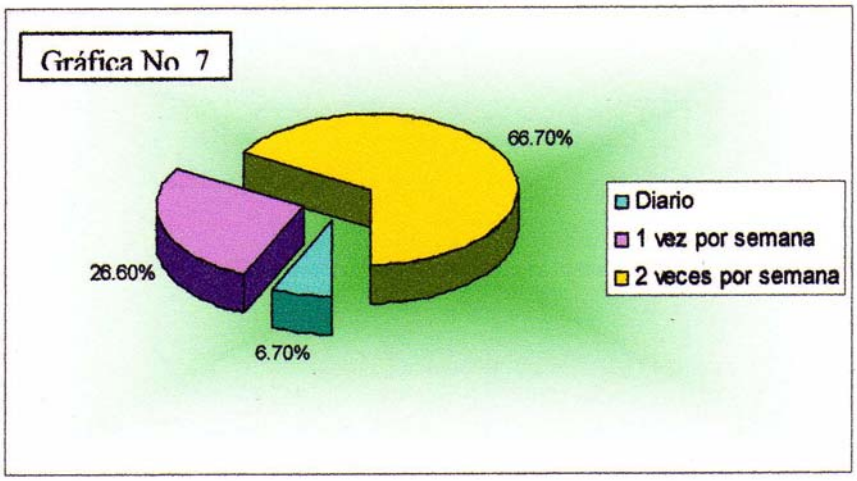
5. ¿Qué tan seguido comes verduras?



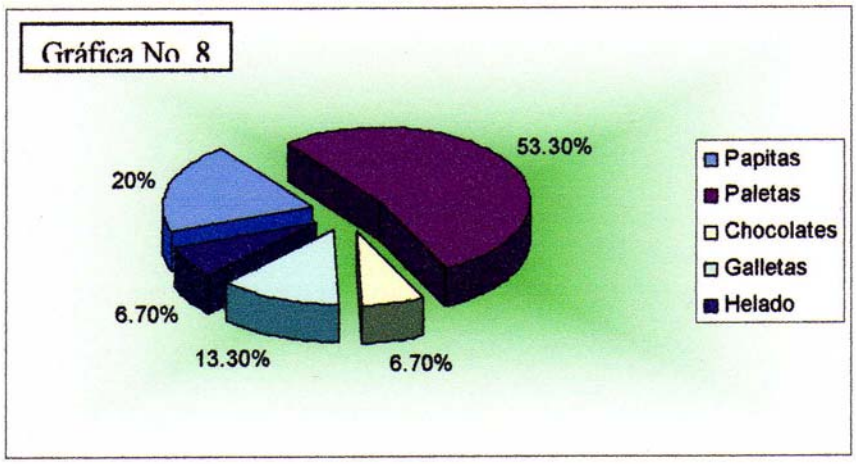
6. ¿Qué tipo de fruta comes?



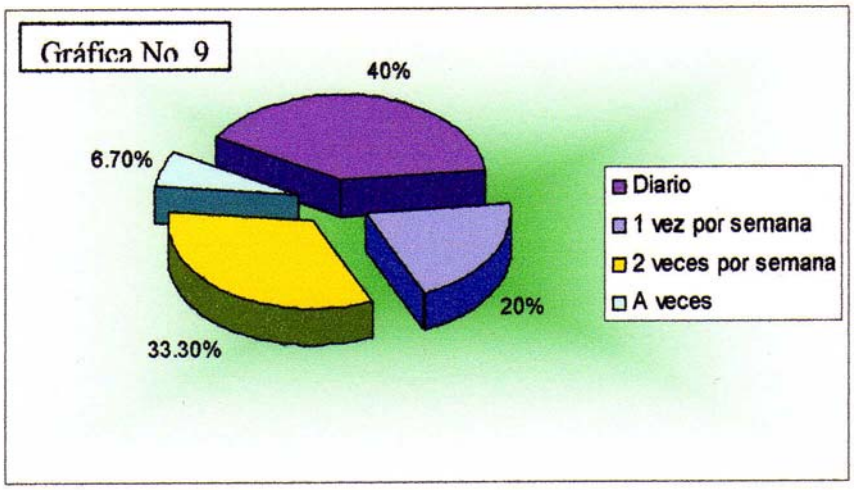
7. ¿Qué tan frecuente comes fruta?



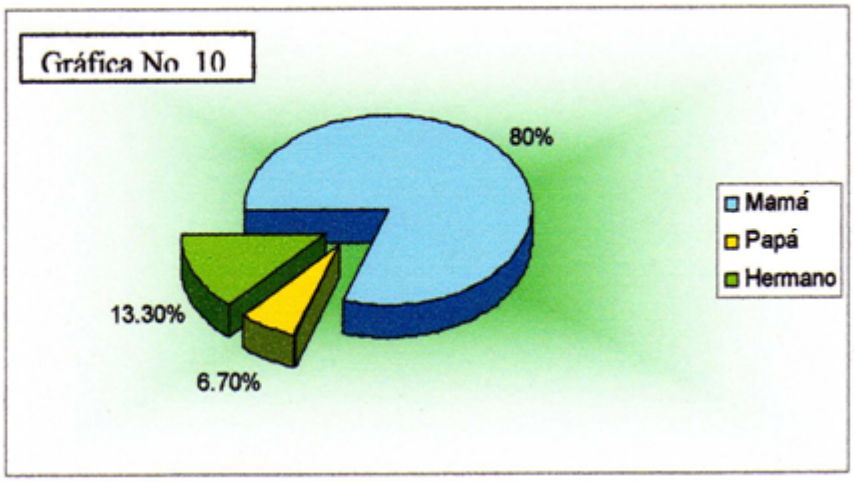
8. ¿Qué tipo de dulces comes?



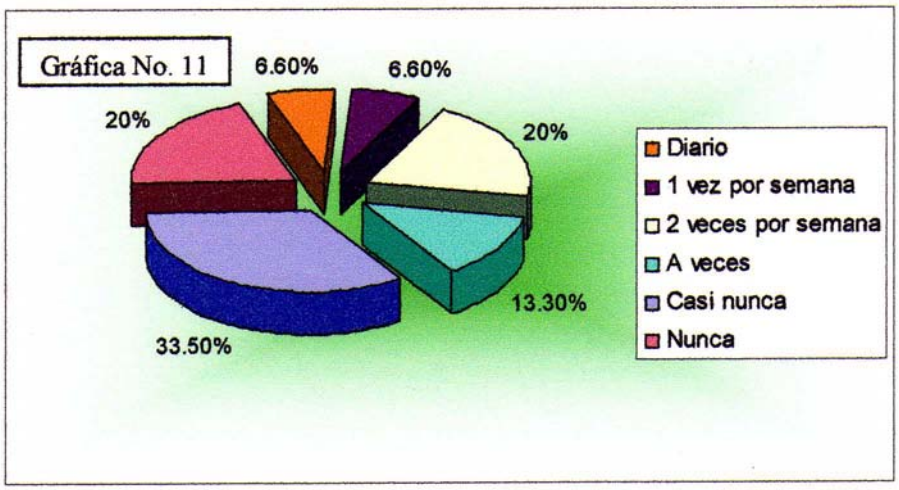
9. ¿Cada cuándo los comes?



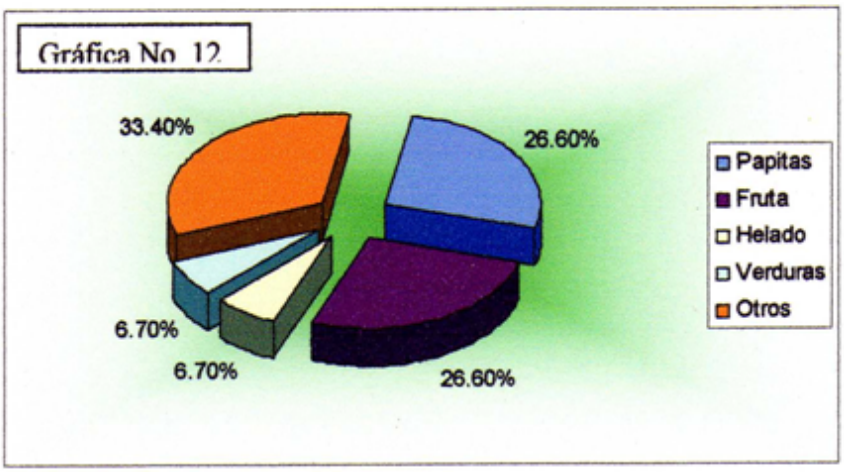
10. ¿Qué miembro de la familia te da dulces?



11. ¿Qué tan seguido comes en lugares de comida rápida (Pizza Hut, Mc Donald's, Domino's Pizza)?



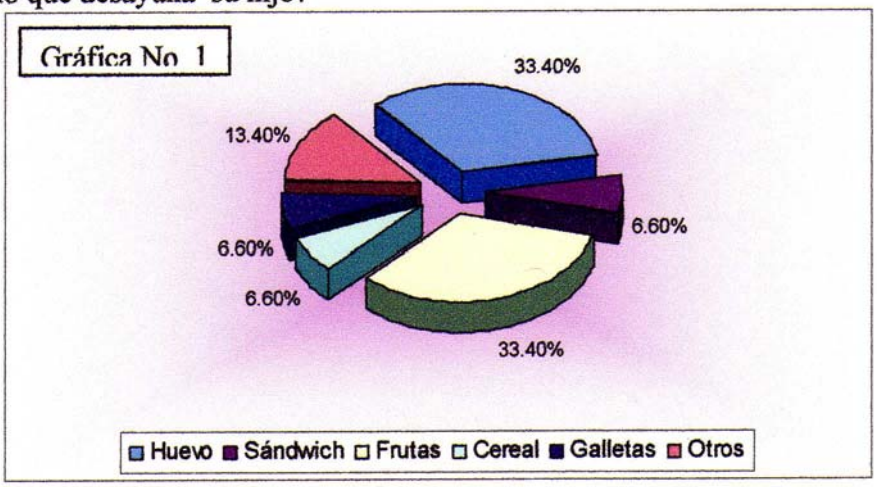
12. ¿Cuándo estás jugando o viendo televisión **qué** comes?



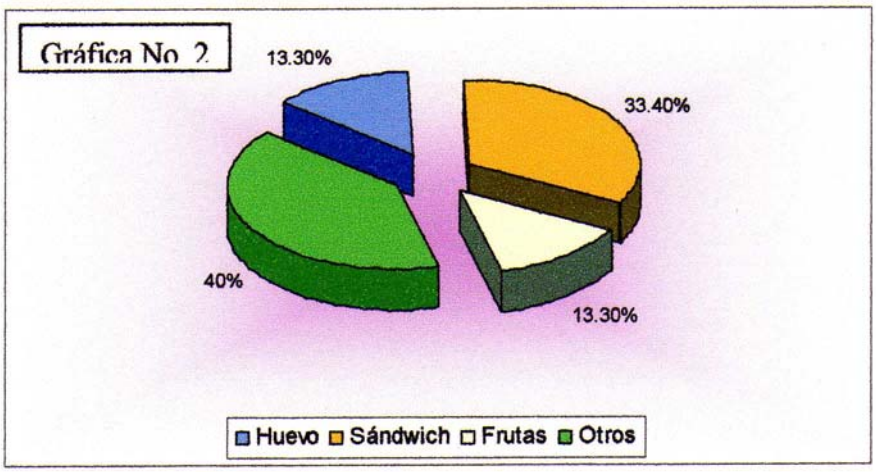
3.6.2. Resultados del cuestionario aplicado a los padres de familia

Para la detección de la problemática acerca de la variedad de alimentos que ingieren en su desayuno los niños del 2do grado de preescolar, se aplicaron una serie de preguntas a un total de 15 padres de familia, (ver apéndice No. 2). De las cuales se obtuvieron los siguientes resultados:

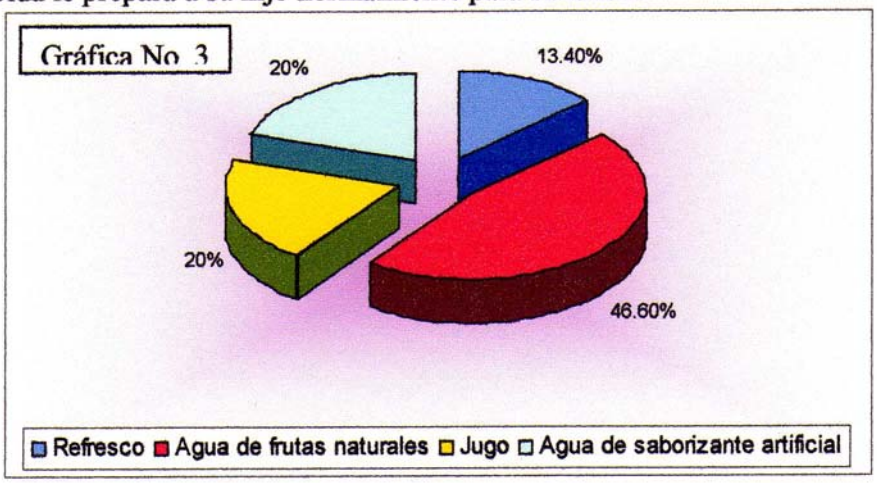
1. ¿Qué es lo que desayuna su hijo?



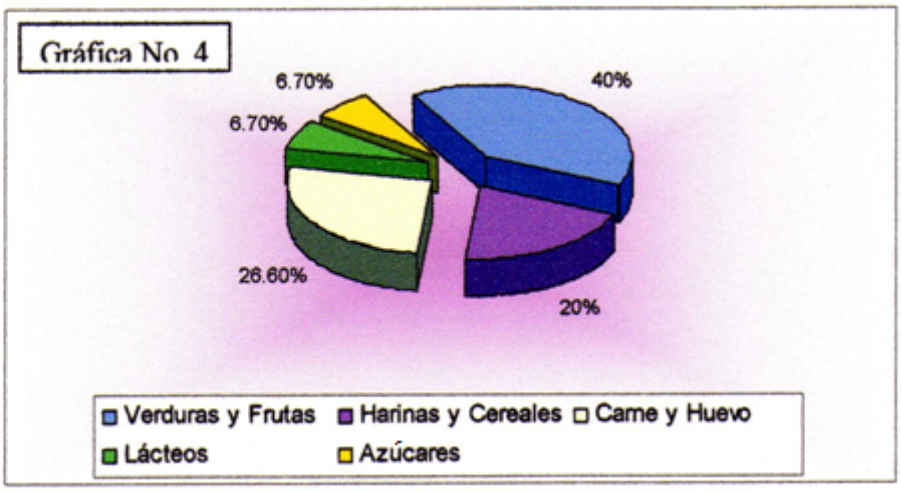
2.¿Qué es lo que le prepara a su hijo para el desayuno?



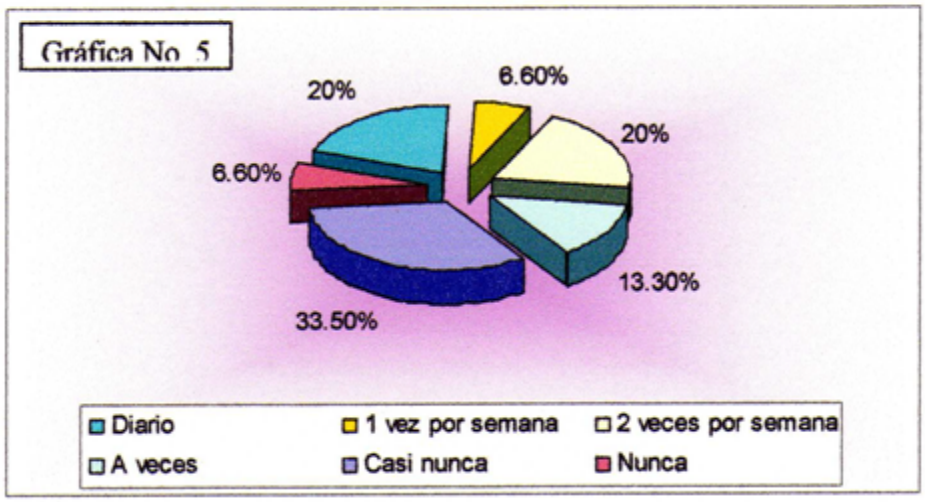
3. ¿Qué bebida le prepara a su hijo normalmente para su lunch?



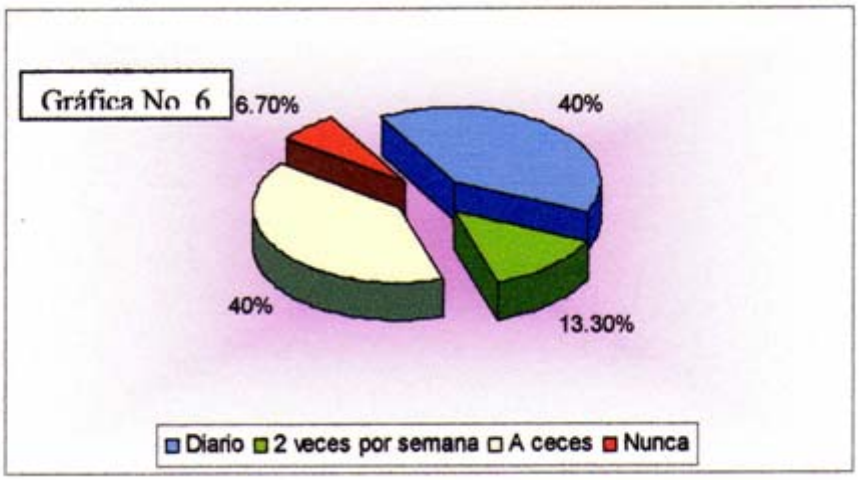
4. ¿La alimentación de su hijo está balanceada con?



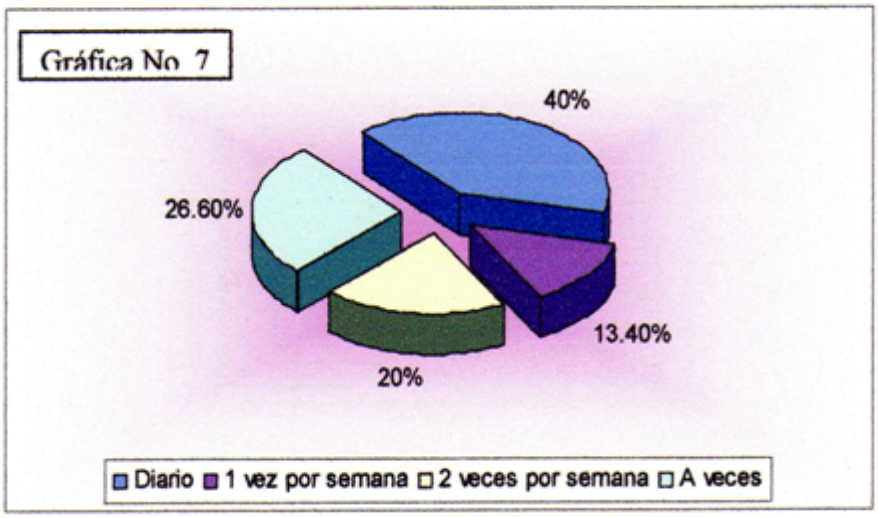
5. ¿Qué tan seguido su hijo come verduras ?



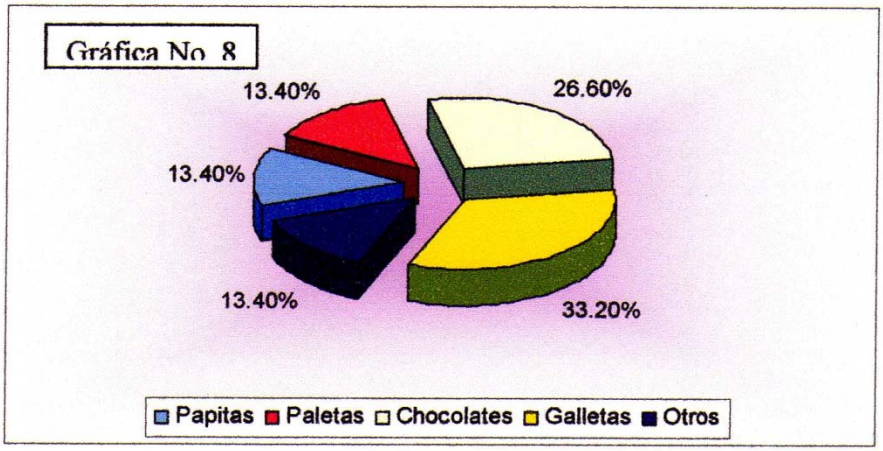
6. ¿Cada cuándo su hijo come fruta?



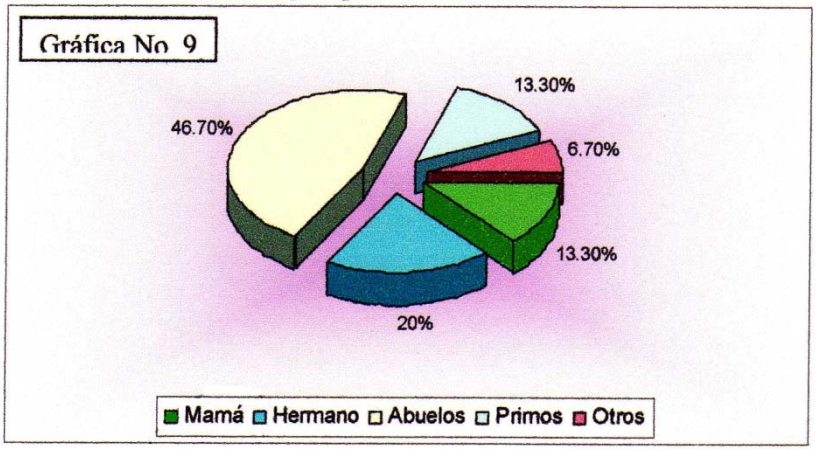
7. ¿Qué tan frecuente su hijo come golosinas?



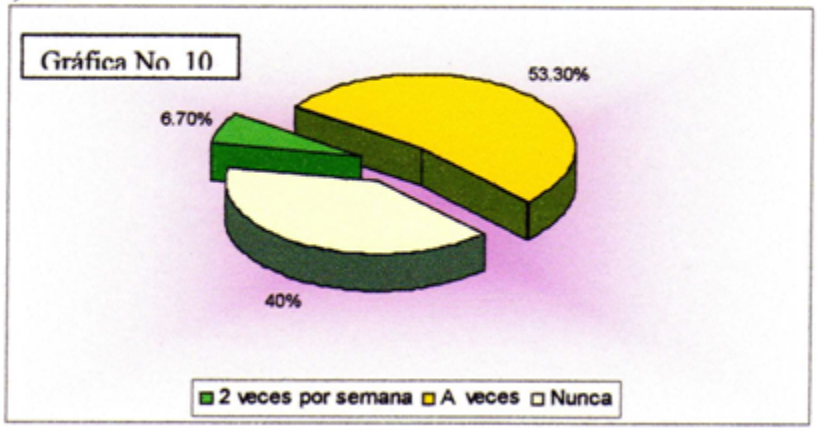
8. ¿Qué tipo de golosina recibe en casa?



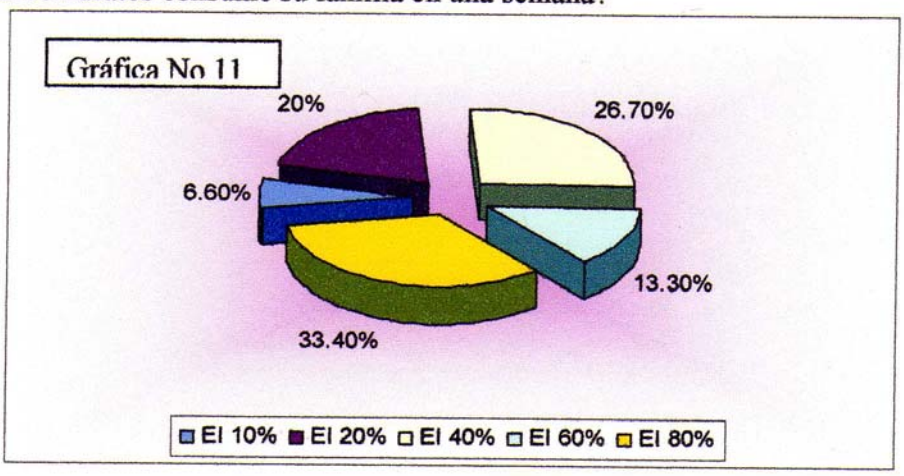
9. ¿Qué miembro de la familia le obsequia golosinas al niño?



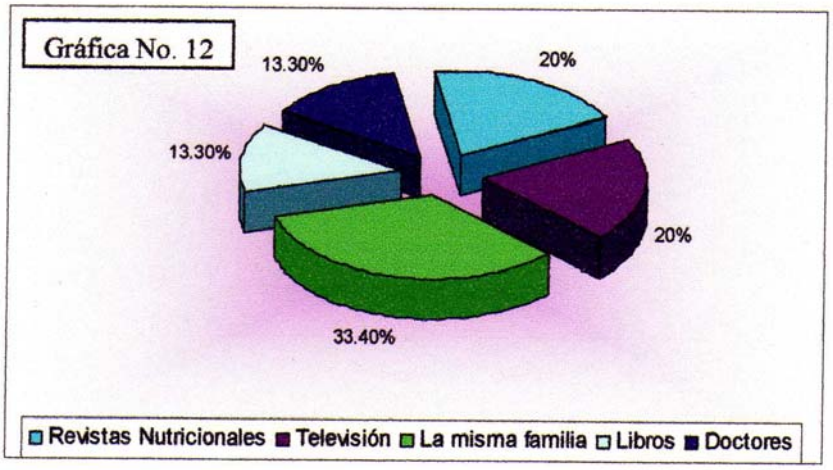
10. ¿Qué tan frecuente comen en lugares de comida rápida (Pizza Hut, Mc Donald's, Domino's Pizza)?



11. ¿Cuántos carbohidratos consume su familia en una semana?



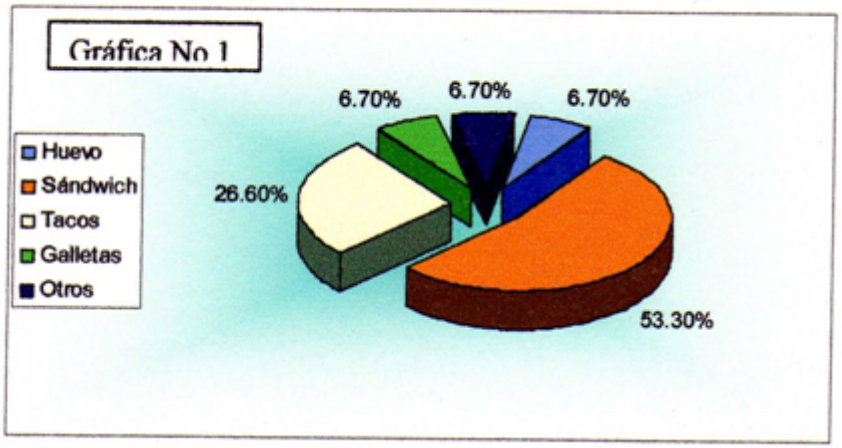
12. ¿Qué medios de información consulta usted para saber cómo alimentar equilibradamente a su familia?



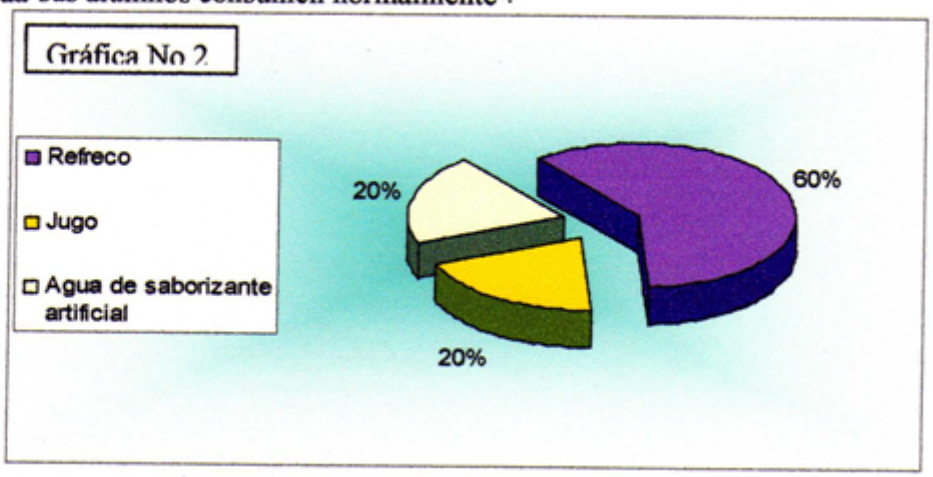
3.6.3. Resultados del cuestionario aplicado a los docentes

Para la detección de la problemática acerca de la variedad de alimentos que consumen en su desayuno a la hora del descanso los niños de 2do grado de preescolar, se aplicaron una serie de preguntas a un total de 15 docentes, (ver apéndice No.3). De las cuales se observaron los siguientes resultados:

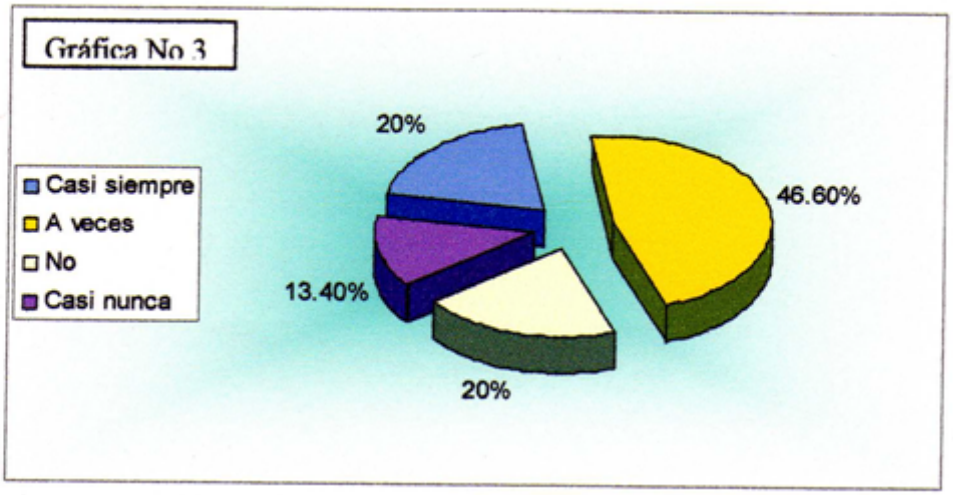
1. ¿Qué alimento es lo que comúnmente sus alumnos desayunan ?



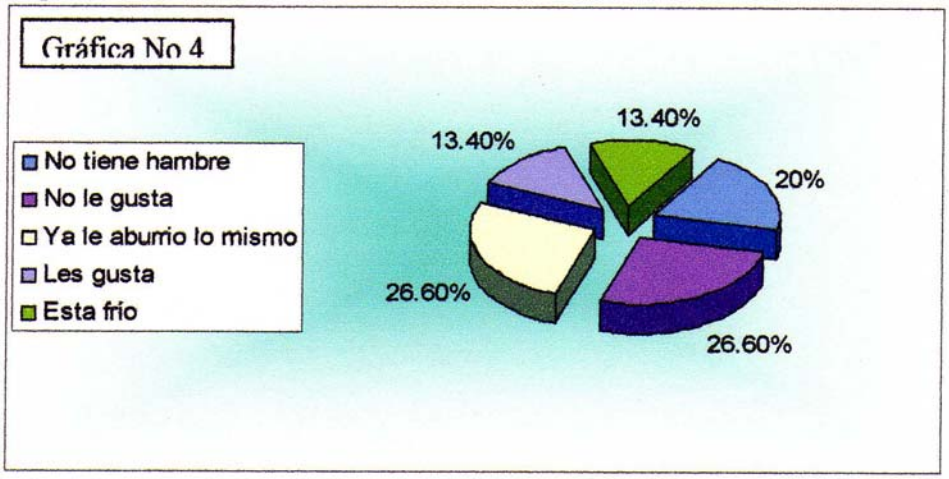
2. ¿Qué bebida sus alumnos consumen normalmente ?



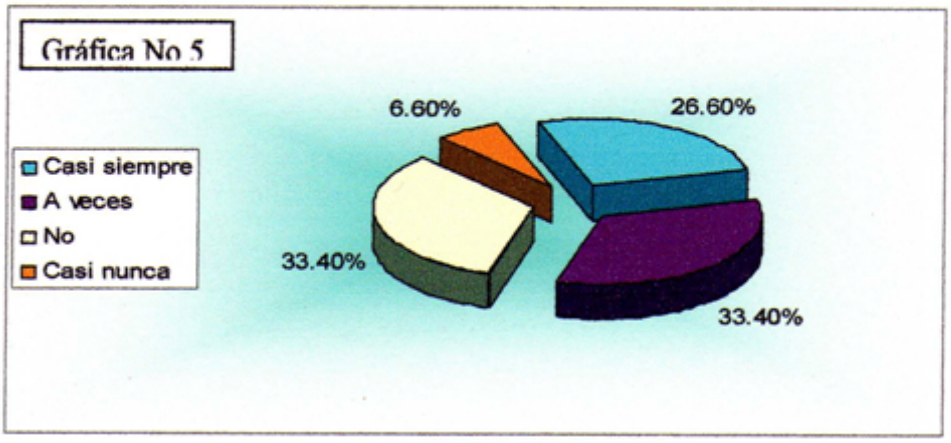
3. ¿Siempre sus alumnos se terminan su desayuno?



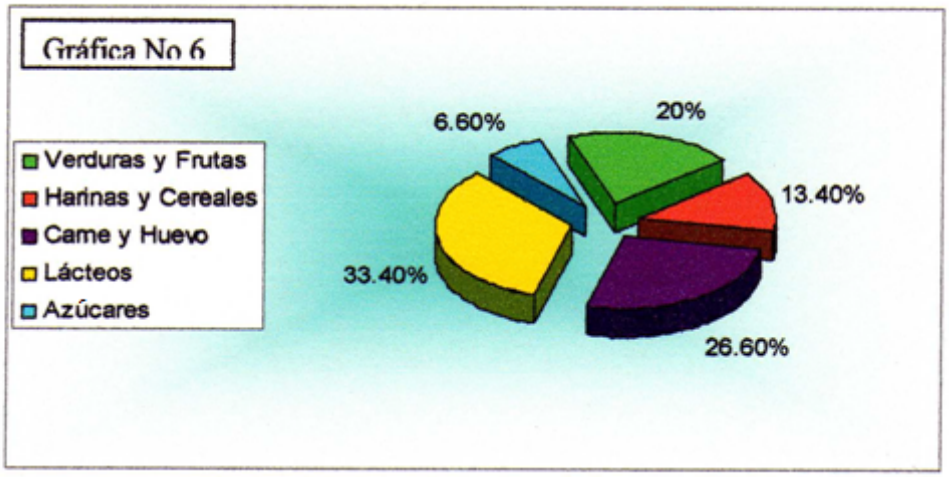
4. ¿A qué cree que se deba esto?



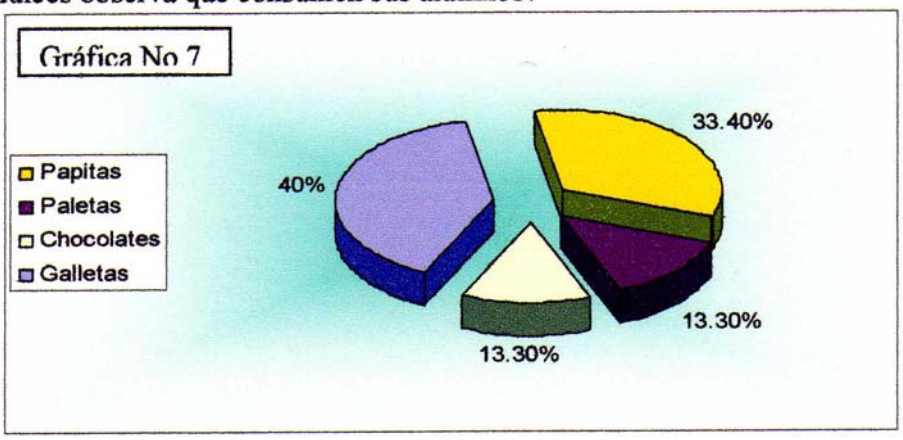
5. De lo que observa ¿Considera que el desayuno de sus alumnos es variado y satisface sus necesidades nutricionales?



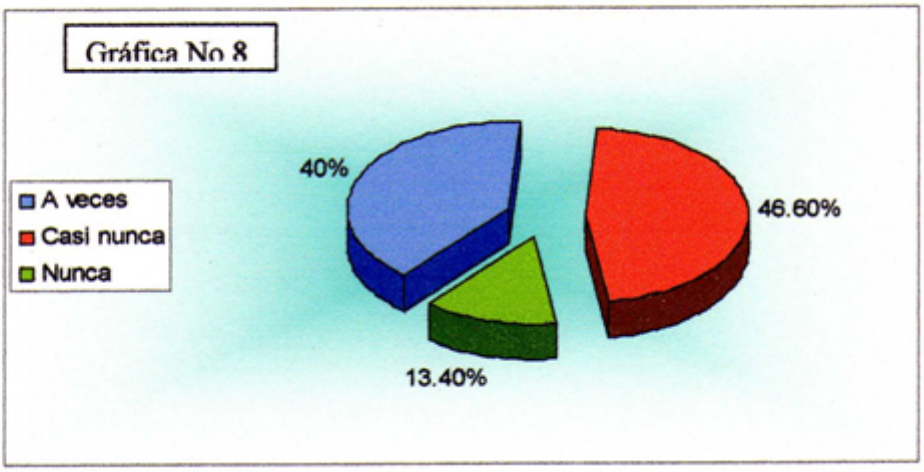
6. ¿El desayuno de los niños incluye?



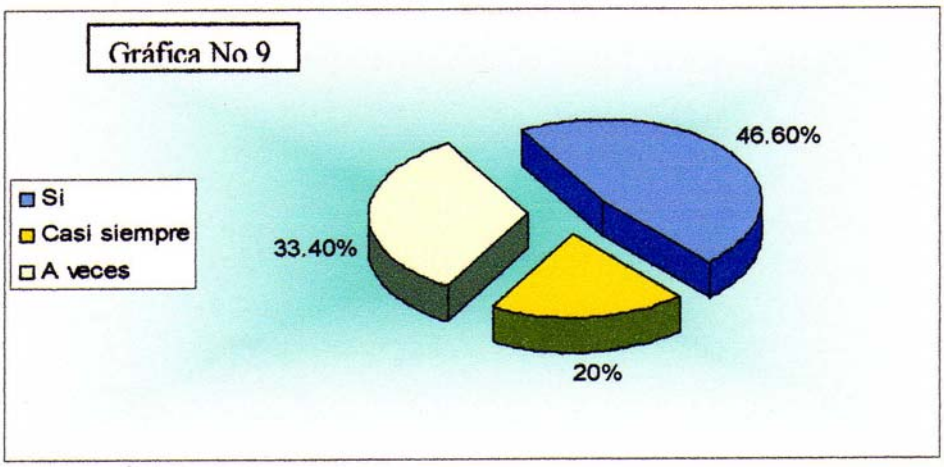
7. ¿Qué tipo de dulces observa que consumen sus alumnos?



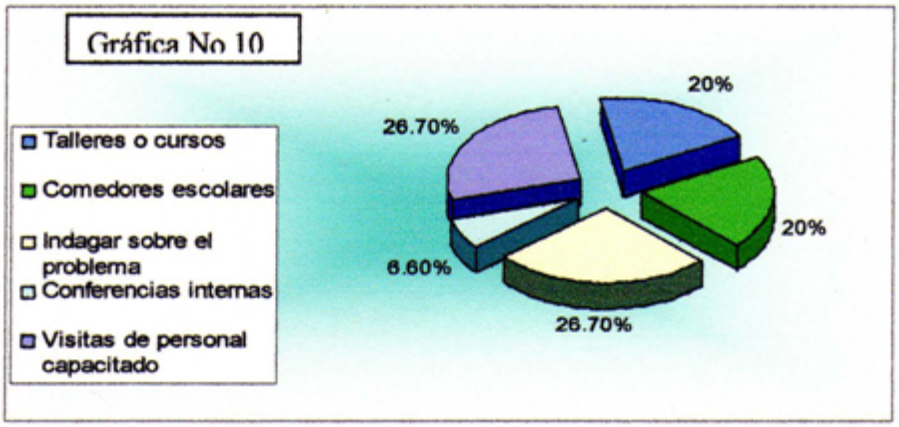
8. ¿Qué tan frecuente les da a sus alumnos de premio un dulce?



9. En el plantel escolar ¿Han tenido alguna orientación nutricional para padres o maestros sobre la alimentación de los niños?



10. ¿Usted como docente qué alternativa daría para mejorar la alimentación de sus alumnos y con ello ayudar a su desempeño académico y físico?



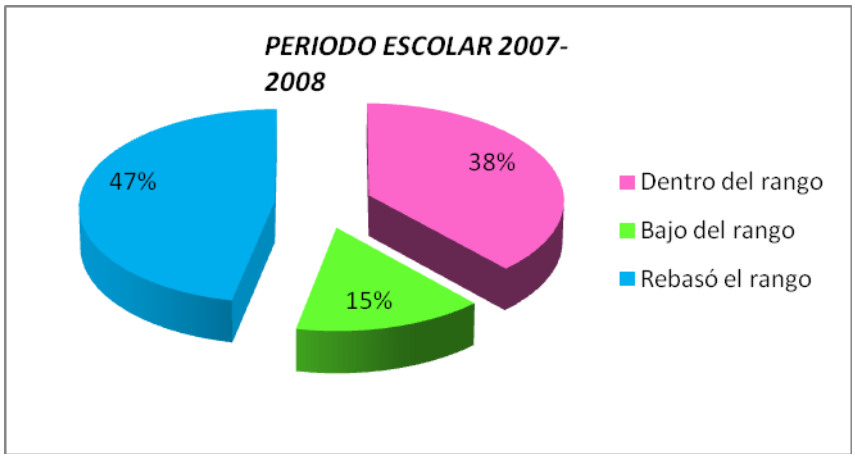
3.7. Interpretación de los resultados del diagnóstico pedagógico

La recopilación de datos de los cuestionarios, indicó que el factor que más afecta a la alimentación infantil es el núcleo familiar, ya que los alimentos frescos y cocinados en casa se sustituyen, cada vez más, por alimentos enlatados, precocidos, con conservantes y con altos niveles de carbohidratos y sodio (sal). Además, de que si se salta la hora del desayuno, no se consumen frutas y verduras a diario, se bebe refrescos en lugar de agua natural y se ingiere comida chatarra, el desenlace será perjudicial para la salud de los niños.

De igual modo, se apreció que la familia es el primer sector social en donde empieza a convivir el niño, por lo que debe de estar informada de los tipos de alimentos que puede combinar en sus comidas, las cantidades que debe considerar, contemplar sin disgusto las 5 comidas del día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena, y los horarios de las mismas.

Se encontró exceso de peso en 7 de los 15 niños, mediante la medición de peso y talla como se muestra en la siguiente gráfica, ahumado a la alimentación desequilibrada de acuerdo con los datos obtenidos a través de los cuestionarios. Se pudo corroborar, que en las familias no existe una estrecha relación con la comida nutritiva, pero sí con la denominada comida chatarra. Por esta razón, es

determinante, que los hábitos alimenticios que se han enseñado a los niños, tanto por los padres, familiares y educadores, deben ser cambiados para la mejora del crecimiento y desarrollo de los niños, ya que son responsables de la conducta alimenticia de los más pequeños.



3.8. Conclusiones del diagnóstico pedagógico

En el crecimiento y el desarrollo no solamente se incluyen los cambios físicos que se producirán desde la infancia hasta la adolescencia, sino también algunos de los cambios en las emociones, la personalidad, la conducta, la forma de pensar y el lenguaje que los niños desarrollan a medida que empiezan a entender e interactuar con el mundo que les rodea. Para que los niños logren desarrollar todas sus habilidades cognitivas, sociales, emocionales, requieren estar sanos, por lo que deben de recibir una alimentación balanceada, rica en nutrientes y vitaminas.

La educación alimenticia de la infancia se debe desarrollar en la escuela y en casa. Lo que sucede en muchas ocasiones es que los padres pretenden que sus hijos coman en el colegio lo que no pueden, por falta de tiempo, darles en casa. La alimentación debe ser equilibrada tanto en casa como fuera de ella, de ahí la importancia de conocer algunos principios nutricionales, especialmente en la actualidad, cuando ambos padres trabajan y requieren que su hijo coma en el colegio.

Es importante conocer que dependiendo la edad y la etapa del desarrollo por la que pasan los niños; las exigencias nutricionales serán cada vez más constantes. En la etapa de la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años de edad, los niños ya han alcanzado una cierta madurez y desarrollan una gran actividad física, tienden a consumir lo que ven comer a sus padres y a las personas que les rodean, puesto que son grandes imitadores de comportamientos como de acciones. Así que no cabe duda que imiten los hábitos alimenticios dentro de contexto escolar y del ámbito familiar.

Entonces, sí los niños nacen y crecen en una casa donde se fuma, se come en exceso comida chatarra y no se hace ejercicio, es más que probable que sus hábitos vayan por esa misma dirección. Este es el problema que se estuvo observando durante el diagnóstico, los hábitos alimenticios que adquieren los niños en casa como en el colegio no eran los adecuados para ellos, y esto se pudo observar con los datos obtenidos de los instrumentos aplicados. Por lo que si la familia promueve una forma de vida saludable, los niños seguramente adoptarán los mismos hábitos.

Es por ello, que los docentes y padres de familia deben contribuir a que los niños adquieran buenos hábitos alimenticios y de ese modo se conviertan en niños capaces de rendir de acuerdo a sus capacidades y habilidades. Y así lograr, en un futuro, adultos más saludables, ya que muchos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades propias de los síndromes de falta de atención pueden provenir, en realidad, de dietas inadecuadas. Para ello, se recomienda hacer de la alimentación una costumbre familiar gratificante, puesto que no se trata de comer cantidad, sino calidad.

Por lo tanto, sí los hábitos alimenticios saludables, se instauran en los niños desde edad temprana, se alimentarán equilibradamente y tendrán hábitos de vida saludables, contando con una actividad física, un descanso y poco sedentarismo, lo cual en un futuro los mantendrá en la escuela y en su vida diaria.

IV. Delimitación del Problema

Con base en los resultados obtenidos se pudo deducir que los niños consumían alimentos cada vez más industrializados y precocidos con conservadores, altos en carbohidratos y sodio. Y como se mencionó anteriormente, su energía obtenida estaba con base al acumulamiento de carbohidratos y no al consumo de alimentos nutritivos como: verduras, frutas, agua natural, etc. Por esta razón la delimitación del problema está presentada en la interrogante: ¿Cómo se puede prevenir y atender la obesidad infantil mediante el aprendizaje de los niños preescolares?

El exceso de peso, analizado anteriormente, se debe a la forma en que se enseña a comer a los niños, siendo sus modelos a seguir los padres de familia, los docentes y toda aquella persona que conviva con ellos, los cuales son responsables de la conducta alimenticia de los más pequeños.

La mayoría de la población sufre trastornos nutricionales debido a la falta de una alimentación adecuada, tanto en calidad como en cantidad. Estos problemas están relacionados con una alimentación monótona y baja en el consumo de alimentos ricos en vitamina A y hierro. Esto trae como consecuencia, problemas de desnutrición, anemia, disminución de la capacidad de atención, alteraciones en el crecimiento físico, bajo rendimiento académico, obesidad/sobrepeso, etc.

Por esta razón la delimitación del problema se basó específicamente en la concentración de los factores o circunstancias que ocasionan el sobrepeso u obesidad infantil; así como también las posibles medidas de prevención, tomando en cuenta la participación del educando, los padres de familia y la escuela en donde se desenvuelven los niños.

4.1. Los factores o circunstancias que ocasionan el sobrepeso u obesidad infantil

La obesidad como se observó en el marco teórico, es el consumo excesivo de alimentos con alto nivel de carbohidratos los cuales no tan fácil pueden ser gastados por el cuerpo, por lo tanto, "el exceso se almacena como grasa, y esto es influido o relacionado con: malos hábitos alimentarios, pobreza económica, estilo de vida sedentario y factores genéticos"[37]

Es por ello, que los padres de familia y docentes deben promover la ingesta de frutas y vegetales, estimular un estilo de vida activa, limitar las sesiones de los niños frente al televisor, restringir el consumo de alimentos ricos en energía y pobres en nutrientes como los salados, empaquetados, así como el consumo de refrescos.

Además, tanto padres de familia como educadores deben contemplar que el educando hará su propio cambio de hábitos alimenticios, cuando se encuentre con el interés al observar y manipular los alimentos, así aprende de ellos, cuando tenga la necesidad de cuidar su apariencia física y cuando tenga la necesidad de formar parte de un contexto social. Aunque lamentablemente, con la invasión de los medios de comunicación inadecuados, incitando la ingesta de alimentos altos en grasa, azúcares, etc., las medidas para prevenir la obesidad han sido difíciles de llevar a los padres de familia, a los niños y a los docentes.

Sin embargo, en nuestra sociedad y, sobre todo, los 15 niños con los que se realizó el diagnóstico pedagógico, han sido conquistados por las costumbres de sus papás y por el contexto social en que se desarrollan, imponiéndoles el consumo de las **comidas rápidas** tales como: las hamburguesas, hot-dogs, pollo, papas fritas, pizza, pasteles, etc., y por la ausencia de productos naturales tales como frutas y vegetales, el exceso de grasa principalmente de origen animal, exceso de sal, de

[37] PROYECTOCOMUNITARIO. Conservación de alimentos. Alimentación y salud. Cuba. http://www.alimentacioncomunitaria.org/html/quienesomos.htm1#arriba

azúcar y de aditivos químicos. El abuso de las comidas rápidas, el consumo calórico y esa falta de alimentos nutritivos en el consumo diario, es un problema creciente que se asocia con el sedentarismo, el exceso de peso y la obesidad que pueden padecer los niños como su familia.

Este tipo de comidas tanto los niños como los padres de familia las pueden encontrar en las calles, en cafeterías, restaurantes o adquiridas en diferentes mercados. Pero, lo que es peor, es que se consumen en grandes cantidades "de manera que la alimentación se convierte actualmente en un fenómeno muy complejo que se aleja cada día más de sus fines biológicos, a pesar de que en la selección y preparación de los alimentos que consumimos está en juego nuestra vida y nuestra salud"[38]

A pesar que la obesidad infantil es una enfermedad crónica, se puede prevenir; ya que su origen está involucrado por factores genéticos y ambientales, que conduce a una excesiva acumulación de grasa corporal para el valor esperado según el sexo, talla y edad, la cual está estimada "mediante el índice de masa corporal (IMC=peso en kg / talla en m2). El sobrepeso infantil se establece a partir del centil 75 (porcentaje superior a 75%) en las curvas de IMC y la obesidad infantil a partir del centil 85 (porcentaje superior a 85%)"[39] . Por lo que es necesario tomar medidas preventivas para controlar la obesidad y sobrepeso en los educandos, ya que se relacionan con:

- ✦ El alto consumo de calórico
- ✦ La disminución de actividad física
- ✦La dedicación a la televisión y a los videojuegos, trayendo con esto el sedentarismo
- ✦ La disminución del consumo de frutas, vegetales y lácteos

[38] PROYECTO COMUNITARIO. Ídem
[39] HERNÁNDEZ, Bernardo. Factores asociados con sobrepeso y obesidad en niños mexicanos de edad escolar. Salud Pública de México. Vol.45. México. 1999

Entonces, para poder determinar si los niños padecen obesidad no basta la proporción entre la altura y el peso. También es necesario tomar en cuenta la edad y el sexo del menor, además del llamado Índice de Masa Corporal (IMC), como la herencia genética, las costumbres de las personas y el ambiente o contexto social en el que se desenvuelven los niños y la familia.

Como hemos visto en el trascurso de este proyecto de innovación docente, los alimentos constituyen la fuente de donde se obtiene energía y diversos nutrientes que necesitamos para realizar las actividades diarias. Sin embargo, no se trata de comer por comer, sólo para saciar el hambre, sino de hacerlo de manera que los alimentos proporcionen los nutrientes que se requieren de acuerdo con la edad, sexo, estado de salud y tipo de actividad física que se realiza. Si se basa la dieta en la comida chatarra (golosinas, refresco, pizza, etc.) difícilmente se puede obtener lo que el cuerpo requiere para estar sano y responder a todas las exigencias del día, pero sí se obtiene un exceso de grasa, la cual dará como resultado un sobrepeso y obesidad.

Es por ello que "la obesidad es un grave problema de salud pública que se ha extendido mundialmente; lo más alarmante es que los índices de obesidad en niños y adolescentes aumenta y el padecimiento empieza a presentarse a edades muy tempranas (desde los 2 años)"[40]

Además, el consumo excesivo de comida chatarra y la práctica de una dieta desequilibrada, produce en los niños "trastornos alimenticios y, en consecuencia, la dificultad para relacionarse con los demás, discriminación en la escuela por ser obesos; y ello les origina conflictos psicológicos como depresión y actitudes agresivas. Por lo que algunos investigadores aseguran que la comida chatarra, por su gran cantidad de grasa y azúcar, puede causar cambios bioquímicos similares a los que producen drogas como el tabaco o la cocaína[41]

---

[40] ACOSTA, Loya Sandra. La comida chatarra. Portal del Sistema Nacional e-México. México. 2005. http://wwww.e-mexico.gob.mx
[41] ACOSTA, Loya Sandra. Op.cit.

Es por esta razón que una dieta desequilibrada en donde sobre salgan los azúcares, las grasas y la comida chatarra, se convierte en un evidente factor de riesgo para la niñez. Misma que está presente en las costumbres, contextos sociales y en la publicidad, la cual bombardea constantemente a los menores con mensajes enfocados al consumo excesivo de dulces, chocolates, papitas, refrescos y productos similares de comida rápida. Por lo que este problema siempre será un reto afrontar por niños como por su familia, para así lograr mantener una vida saludable.

4.2. Identificación y descripción del tipo de proyecto

Este proyecto de acción-docente está basado en la investigación acción, ya que es una forma de entender la enseñanza, no sólo de investigar sobre ella. "La investigación-acción supone entender la enseñanza como un proceso de investigación, un proceso de continua búsqueda. Conlleva entender el oficio docente, integrando la reflexión y el trabajo intelectual en el análisis de las experiencias que se realizan, como un elemento esencial de lo que constituye la propia actividad educativa[42]

El problema del proyecto guía a la acción, la cual conlleva a la exploración reflexiva que debe hacer el docente ante su práctica, como en la contribución a la resolución de problemas, "como por la capacidad para que cada docente reflexione sobre su propia práctica, la planifique y sea capaz de introducir mejoras progresivas en los procesos de enseñanza-aprendizaje"[43]

Por lo tanto el proyecto es considerado de acción docente porque se comenzó con una identificación del problema, pasando a una recolección de datos, el cual fue elaborado en un trabajo de campo, para luego hacer un análisis e interpretación de datos, culminando con los resultados y las conclusiones.

---

[42] BAUSELA, Herreras Esperanza. La investigación a través de la investigación-acción. Revista Iberoamericana de Educación. España. http://www.rieoei.org/deloslectores/682Bausela.PDF
[43] BAUSELA, Herreras Esperanza. Op. cit

Considerando la delimitación del problema se expone el criterio a considerar para la alternativa de innovación docente.

4.3. Criterios a considerar para la alternativa de innovación docente

Como se mencionó anteriormente en el marco teórico, el criterio que se consideró para la alternativa de innovación docente fue **el juego**. Mediante el juego los niños se divierten, desarrollan sus habilidades, destrezas, capacidades, actitudes y aprenden hábitos alimenticios considerando las experiencias y costumbres de sus iguales, además de que sirve como medio de adaptación, tanto intelectual como afectivo

Retomando a Vigotsky en su teoría sociocultural "el juego tiene un valor socializador donde el ser humano hereda toda la evolución filogenética, pero el producto final de su desarrollo vendrá determinado por las características del medio social donde vive"[44]. Es decir, que los niños desarrollan sus habilidades, hábitos alimenticios, capacidades, de acuerdo al contexto familiar, escolar y social en el que se desenvuelven. Además Vigotsky considera el juego como una acción con la cual los niños se socializan, y al mismo tiempo adquieren y trasmiten valores, costumbres, saberes, etc., por lo que el juego constituye el motor del desarrollo en medida que se crea la Zona del Desarrollo Próximo.

Puesto que los niños aprenden intentando hacer cosas, comparando los resultados, haciendo preguntas, fijándose nuevas metas y buscando la manera de alcanzarlas, así mismo el juego también favorece el desarrollo del dominio del lenguaje y de la capacidad de razonamiento, planificación, organización y toma de decisiones.

"Los miembros de la familia y otros cuidadores pueden ayudar a los niños a aprender, asignándole tareas sencillas con instrucciones claras, proporcionándole objetos para sus juegos y sugiriéndole nuevas actividades, sin dominar en exceso el

[44] EDUCACIÓN INFANTIL. El juego infantil y su metodología. México. Edit. Altamar. http://www.educacióninfantil.eu

juego del niño. Sólo deben observarlo atentamente y seguir sus ideas"[45] Los miembros de la familia cambian constantemente y desarrollan nuevas capacidades, es por lo que los docentes y padres de familia deben darse cuenta de estos cambios y seguir la iniciativa de los niños para ayudarles a desarrollarse más rápidamente, ya que los niños observando e imitando a los demás, aprenden a relacionarse socialmente y adquirir nuevas formas de conductas.

"El ejemplo de las personas adultas y de otros niños de más edad son las influencias más poderosas en la formación del comportamiento y la personalidad del niño. Los niños aprenden copiando lo que los demás hacen, y no lo que los demás les dicen que deben hacer. Si los adultos se comportan con gritos y violencia, los niños aprenderán que ésta es la conducta adecuada. Si los adultos tratan a los niños y a las demás personas con amabilidad, consideración y paciencia, los pequeños también seguirán su ejemplo[46]

Cuando se hace que los niños aprendan jugando se puede favorecer aprendizajes significativos, se puede bajar la ansiedad de estar pensando sólo en comer, su comunicación fluirá, el interés y la concentración estarán presentes. Además, la interacción lúdica facilita al maestro su labor de medir el grado de comprensión de conceptos, la capacidad de poner en práctica determinados conocimientos, la habilidad para comunicar ideas, como para la resolución de problemas. Por medio de esta estrategia los niños no sólo desarrollan habilidades y competencias, sino también se familiarizan con los distintos grupos alimenticios y los aportes que dan al cuerpo valorando la cantidad de cada grupo, para evitar el sobrepeso u obesidad, mejorando así sus hábitos alimenticios.

---

[45] UNICEF. Para la vida el desarrollo infantil y el aprendizaje temprano. México. http://www.unicef.org/spanish/ffl/03/3.htm
[46] UNICEF. Idem

Es así que, este proyecto de innovación docente consistió en una serie de actividades basadas en el juego intelectual y los diferentes tipos de juegos que lo conforman: [47]

JUEGO INTELECTUAL	Lingüístico	Comunicación/función explicación/adquisición	Escuchar/contar relatos
	Científico	Exploración/investigación resolución de problemas	Jugar con agua /cocinar
	Simbólico / matemático	Representación/simulación mini mundos	Casa de muñecas/jugar a la casita/interpretación dramática/juegos de números
	Creativo	Estética/imaginación/fantasía/ realidad/innovación	Pintura/ dibujo/mode-lado

Además, se consideraron 11 principios, mismos que fueron utilizados para la planeación de la alternativa en este proyecto de innovación docente. De igual modo se diseñó un instrumento para hacer una evaluación con base en los 11 principios utilizados en la planeación. Con esto se pudo observar si los niños lograron el desarrollo de cada propósito establecido en las actividades, las cuales se realizaron entre el mes de agosto y el de diciembre del ciclo escolar 2009-2010.

Principios:

Los niños, los padres de familia y los docentes:

1.- Reconocen qué es y qué ocasiona la obesidad.

2.- Reconocen que el cuerpo necesita cuidados para su mejor desempeño

3.-Conocen el origen de los alimentos que consumen a diario.

4.- Identifican los alimentos nutritivos y los alimentos chatarra.

5.- Comparan los beneficios de cada alimento

6.- Comprenden que el cuerpo necesita alimentos saludables.

7.-Conocen los distintos grupos que conforman la pirámide alimenticia.

[47] J. R. Moyles. "Juego y Trabajo". En: UPN. El juego. Antología Básica. Lic. en Educación. 1994. SEP. México. 1994. P-285

8.-Reconocen la importancia de realizar las 5 comidas del día.

9.-Reconocen la importancia que tiene llevar una alimentación saludable.

10.- Identifican las normas de higiene que se deben seguir para la preparación y el consumo de los alimentos.

11.- Reconocen la importancia de practicar ejercicio, unos 30 minutos al día.

Con base en los aspectos considerados en la delimitación del problema se continuó con el diseño y la aplicación de la alternativa de innovación docente.

V. Proyecto de Innovación

5.1. Metodología de las estrategias didácticas

De acuerdo con el plan de trabajo que se realizó basado en estrategias que aportaron conocimientos básicos y consejos prácticos sobre los hábitos alimenticios en el momento de la edad preescolar, se logró el propósito de: ***Promover el desarrollo de hábitos alimenticios, que mejoren el buen desenvolvimiento cognitivo, social y personal de los niños, con base a la reflexión de los educandos, padres de familia y profesorado respecto a la alimentación balanceada.*** Así que, más adelante se presentan las actividades del programa Vivir en Salud, el cual fue utilizado para trabajar la problemática basándose en las estrategias didácticas: Vivir en Salud, el cofre del sabor, identificando los alimentos, la pirámide alimenticia, mis 5 comidas al día, la rueda de las cantidades, menú saludable, etiquetando, ¿cuáles son mis alimentos? y ¡muévete!

El registro de las actividades, se llevó acabo en los siguientes documentos:

1.- Registro de la participación y asistencia de los niños, padres y docentes en las actividades. (ver apéndice 4)

2.- Observación y valoración de la competencia y aspectos que logró el niño con base a la promoción de la salud, de acuerdo al Campo Formativo: Desarrollo físico y salud, del PEP 2004. (ver apéndice 5)

3.- Observación y valoración de la competencia y aspectos que logró el niño en las estrategias aplicadas, con base a la coordinación, fuerza y equilibrio, de acuerdo al Campo Formativo: Desarrollo físico y salud, del PEP 2004. (ver apéndice 6)

4.- Test para los padres de familia titulado “pon a prueba tus hábitos alimenticios” (ver anexo 4)[48]

5.- Instrumento de evaluación final, correspondientes a los principios a considerar para la alternativa. (ver apéndice 7)

[48] BIMBO. Conoce los secretos para una alimentación balanceada Ibídem. P-8

Con base a la metodología expuesta a continuación, se hace mención la vinculación que tiene el proyecto con el plan de trabajo y el nivel escolar del niño.

5.2. La vinculación del proyecto

El proyecto de innovación docente está vinculado con el Plan de Educación Preescolar 2004 (PEP 2004), se proponen estrategias diseñadas de acuerdo al nivel escolar, capacidades y necesidades de los niños de preescolar. En este proyecto se plantea una solución a la problemática encontrada, con base a la interrogante ¿Cómo se puede prevenir y atender la obesidad infantil en apoyo al aprendizaje de los niños preescolares?

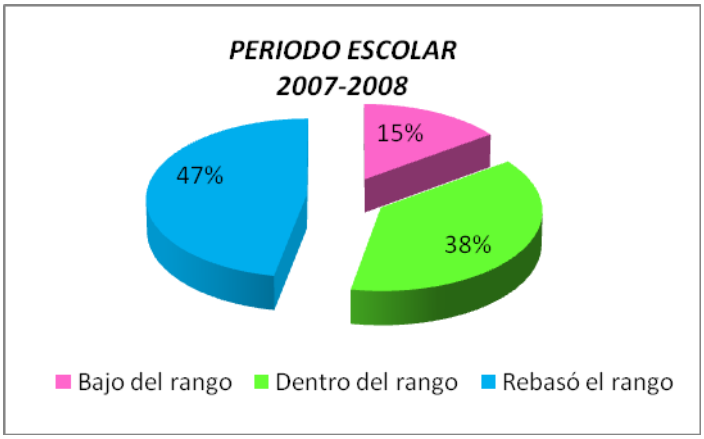
El proyecto de innovación y el PEP 2004, se unen para ayudar a los niños en la toma de los buenos hábitos alimenticios, los cuales son cruciales para el desarrollo infantil, ya que estos se aprenden dentro y fuera de la escuela. Por lo tanto padres de familia como los maestros tienen la responsabilidad de que los niños adquieran hábitos alimenticios saludables y con ello evitar el sobrepeso y la obesidad infantil.

Es así que, de acuerdo a la corriente pedagógica contemporánea para mejorar los planteamientos pedagógicos, las metodologías y las estrategias didácticas deben de surgir del aprendizaje basado en la resolución de problemas, el aprendizaje colaborativo y las necesidades de los niños, tomar en cuenta las formas que hace el niño de ayuda y de comunicación con sus iguales, la forma que el niño utiliza para exhibir sus conocimientos y el aprendizaje centrado en los entornos constructivistas.

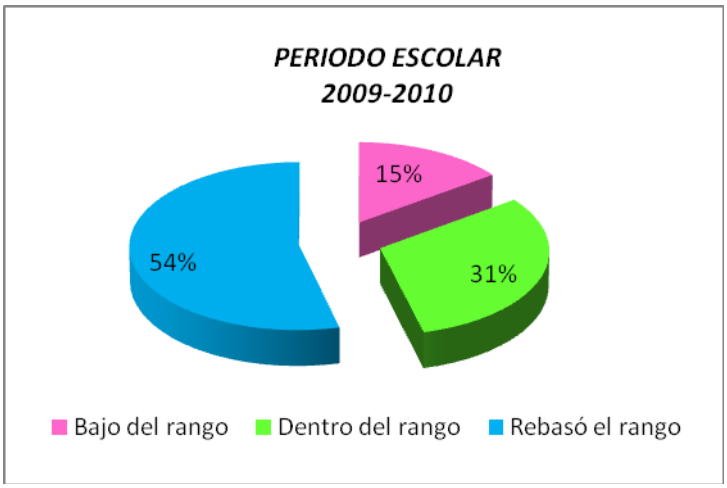
Entonces, a fin de demostrar que existieron evidencias del problema que se estudió en la escuela donde se llevó a cabo la aplicación del proyecto de innovación, se mostró que en el periodo 2007-2008 se presentó un 47% de alumnos con problema de obesidad en el colegio privado “Las Américas”, y en el periodo 2009-2010 existió un 54% con el mismo problema en el Jardín de niños “Margarita Maza de Juárez”. Los directivos del colegio privado “Las Américas”, no otorgaron la

autorización para aplicar todas las actividades propuestas argumentando: que como es una escuela privada no se puede citar a los padres de familia varias veces, mucho menos para este tipo de actividades que no estaban dentro del plan de trabajo de la escuela. Es por ello que se buscó otra escuela que permitiera la realización de las actividades contempladas en el plan de trabajo.

A continuación, se presentan las gráficas que hacen referencia sobre la problemática del sobrepeso encontrado y la diferencia en cuanto al porcentaje analizado, en ambos planteles educativos.



Colegio privado
"Las Américas"
15 niños de segundo de preescolar



Jardín de niños
"Margarita Maza de Juárez"
26 niños de tercero de preescolar

Estos resultados fueron retomados con base en el peso y talla de niñas y niños de las edades entre 3 a 5 años de edad, considerando los rangos o valores establecidos por la Cartilla Nacional de Vacunación.

A continuación se muestran los propósitos, la forma de evaluar, el cronograma y la planeación de las estrategias didácticas del plan de trabajo del proyecto de innovación docente:

5.3. Propósitos de las estrategias didácticas Vivir en Salud

P*ropósito general*

Promover el desarrollo de hábitos alimenticios, que mejoren el desenvolvimiento cognitivo, social y personal de los niños, con base en la reflexión de los educandos, padres de familia y profesorado respecto a la alimentación balanceada.

P*ropósito para el alumno*

Promover que los niños aprendan el origen de los alimentos, conozcan los distintos grupos que conforman la pirámide alimenticia y realicen diversos ejercicios donde muestren el control de su cuerpo aplicando fuerza, resistencia, flexibilidad e impulso.

Promover que los niños aprendan a identificar la relación entre los alimentos nutritivos y los alimentos chatarra, así como a identificar el valor nutricional, que tienen los alimentos para favorecer su crecimiento y evitar el sobrepeso u obesidad infantil.

P*ropósito para los padres de familia*

Promover que los padres de familia conozcan el origen de los alimentos, como además la importancia que tiene la consulta del etiquetado de los productos para su mejor consumo; que realicen junto con sus hijos un menú que cumpla con las calorías necesarias para afrontar las diversas actividades del día, así como diversos

ejercicios, donde mostrarán el control de su cuerpo aplicando fuerza, resistencia, flexibilidad e impulso.

Propósito para el docente

Promover que los docentes conozcan y contribuyan a la formación de personas más activas entre sus alumnos, tomando en cuenta sus propios hábitos de alimentación. Se planteó este propósito puesto que son muy importantes los docentes, por su efecto directo en los niños al influir en la conducta de los padres.

5.4. Evaluación en las estrategias didácticas

La evaluación es un proceso que permite la recogida y el análisis de información relevante en qué apoyar juicios de valor sobre a quién se evalúa, por lo que es un proceso continuo y planificado, por lo que se deben tomar en cuenta cinco cuestiones:[49]

✓**Qué evaluar:** El aprendizaje y la participación de los alumnos

✓**Para qué evaluar:** Para comprobar si se han conseguido los propósitos u objetivos planteados al comienzo de los cursos (incluido el aprendizaje de los alumnos).

✓**Cómo evaluar:** Con procedimientos e instrumentos adecuados a la formación (observación, diálogo, diario de la educadora, expediente personal del niño)

✓**Cuándo evaluar** (proceso permanente):

- Evaluación inicial (E-I)
- Evaluación continua (E-C)
- Evaluación final (E-F)

✓**Quiénes evalúan:** Profesor, alumnos y padres de familia (entre otros agentes educativos)

[49] SEP. Programa de Educación Preescolar 2004. México. 2004. P-143

La evaluación fue observada en el transcurso de la actividad en donde la **E-I** tuvo como criterios identificar los conocimientos previos del niño, lo cual fue reflejado en el diagnóstico pedagógico; después se llevó a cabo la **E-C** de todas las actividades planeadas en el programa **Vivir en salud**, las cuales fueron registradas en un formato donde se indicó la participación y cómo fue tal participación. Al concluir el programa se realizó una **E-F** la cual fue cualitativa (A=se logró, B= en proceso y C= no se logró) anotada en el material de registro (basada en el PEP 2004, en el Campo Formativo: Desarrollo y Salud). De igual modo se utilizó un instrumento para hacer una evaluación con base a los 11 principios utilizados para el diseño de la planeación.

Además, esta planeación consideró lograr metas de corto plazo para analizar las ideas y conocimientos obtenidos con base a lo trabajado con los niños, padres de familia y docentes. Estas metas como los principios utilizados para el diseño de la planeación, orientaron las actividades estratégicas, que lograron que los niños conocieran los beneficios que trae el consumir alimentos saludables, la adopción de hábitos alimenticios adecuados, así como también el reconocimiento de no consumir alimentos chatarra en exceso para no caer en sobrepeso u obesidad infantil.

A continuación, se presenta el diagnóstico pedagógico que se realizó a los niños de 3er., grado del Jardín de niños Margarita Maza de Juárez.

5.5. Evaluación diagnóstico del Jardín de niños Margarita Maza de Juárez

Por medio de la **ficha de Identificación** y la medición de **peso y talla**, se localizaron aspectos importantes que envuelven a los niños dentro de su entorno familiar, los cuales estuvieron vinculados con su alimentación y su peso y talla.

La escuela en donde se llevó a cabo el programa **Vivir en Salud**; fue el jardín de niños “Margarita Maza de Juárez” ubicado en la calle Isidro Fabela No.16, col. Centro en la localidad de Otumba, estado de México.

A continuación se muestra el calendario de las actividades que se realizaron para la evaluación inicial con los 26 niños de 3er., grado del grupo C con edades entre 4 y 5 años, tomando en cuenta el tiempo asignado para la captura de datos que otorgaron los directivos de la misma, con en el fin de no interrumpir demasiado las actividades que estaban planeadas dentro del programa escolar.

FECHA	ACTIVIDAD
09/09/2009	Ficha de identificación
10/09/2009	Toma de peso y medición

Para la **ficha de identificación** se realizó una junta con los padres de familia y se les proporcionó el documento para la recolección de los datos, el cual se encuentra en el anexo No. 2. La medición de **peso y talla** se llevó a cabo con una báscula convencional tomando como referencia punto muerto o cero, sin zapatos y con ropa ligera, con una cinta métrica colocada desde el piso en una pared vertical para su mejor registro.

A continuación se muestran los indicadores y reactivos basados en la **ficha de identificación** de los niños del Jardín de niños Margarita Maza de Juárez.

5.6. Ficha de identificación

INDICADORES	REACTIVOS
Datos de identificación del niño	Nombre, sexo, edad y domicilio
Datos de identificación de los padres	Nombre, sexo, edad, domicilio, estudio realizados, ocupación, ingresos económicos
Integrantes del hogar	Número total de integrantes
Aspecto nutricional	Tipos de alimentos que consumen el niño, ¿cuántas veces come al día y con quién come?

Datos de identificación del niño

Los niños (as) estaban entre los 4 y 5 años de edad y habitan en el poblado de Otumba, Edo; de México.

Datos de identificación de los padres

Los padres se encontraban entre los 25 hasta los 42 años de edad, con estudios de primaria, secundaria y sólo algunos de preparatoria. Su ocupación era de empleados y trabajadores del campo, con un ingreso aprox. de $800 hasta $2,000 a la quincena, sabiendo que sólo algunos contaban con casa propia, mientras otras familias rentaban en vivienda.

Integrantes del hogar

Las familias estaban integradas de 3 a 8 miembros cada una, con la excepción de una que contaba con 12 miembros en su casa.

Aspecto nutricional

Su alimentación habitual consistía en carnes, harinas, grasas, lácteos y con una poca ingesta de verduras y frutas. Además realizaban de 2 a 3 comidas al día, en las cuales los niños compartían algunos con sus abuelos, con su familia y muy esporádicamente solos.

A continuación se presentan los indicadores y reactivos que se tomaron en consideración para la medición de **peso y talla** de los niños del Jardín de niños Margarita Maza de Juárez.

5.7. Medición de peso y talla

INDICADORES	REACTIVOS
Índice de peso	¿Cuánto pesa el niño y/o la niña y cuál es el promedio que marca la cartilla de vacunación?
Índice de estura	¿Cuánto mide el niño y/o la niña?
Índice de sexo	¿Cuál es el sexo del niño y/o la niña? Ya que en ambos sexos hay diferencias en cuanto lo que deben pesar con base a la Cartilla de Vacunación
Índice de edad	¿Qué edad tiene el niño y/o la niña? Con base a su edad está el promedio que deben de pesar, valorando de acuerdo a la Cartilla de Vacunación

Resultados:

	EDAD	PESO	ESTATURA	BAJO DE RANGO	DENTRO DE RANGO	REBASÓ EL RANGO
NIÑAS	5 años	15 Kg	1,11mts		■	
	5 años	22 Kg	1,06mts			■
	5 años	19 Kg	1,05mts		■	
	5 años	23 Kg	1,10mts			■
	5 años	23 Kg	1,00mts			■
	5 años	18 Kg	1,09mts		■	
	5 años	17 Kg	1,11mts		■	
	5 años	24 Kg	1,06mts			■
	5 años	23 Kg	1,05mts			■
	5 años	17 Kg	1,10mts		■	
	5 años	25 Kg	1,00mts			■
	5 años	14 Kg	1,00mts	■		

Resultados:

	EDAD	PESO	ESTATURA	BAJO DE RANGO	DENTRO DE RANGO	REBASÓ EL RANGO
NIÑOS	5 años	23 Kg	1,21 mts			■
	5 años	18 Kg	1,17 mts		■	
	5 años	23 Kg	1,21mts			■
	5 años	23 Kg	1,18mts			■
	5 años	14 Kg	1,07mts	■		
	5 años	19 Kg	1.18mts		■	
	5 años	25 Kg	1,12mts			■
	5 años	22 Kg	1,16 mts			■
	5 años	15 Kg	1,09 mts	■		
	5 años	26 Kg	1,15mts			■
	5 años	15 Kg	1,15mts	■		
	5 años	26 Kg	1,18mts			■
	4 años	30 Kg	1,20mts			■
	4 años	15 Kg	1.09 mts		■	

EDAD NIÑAS	REFERENCIAS DE PESO		EDAD NIÑOS	REFERENCIAS DE PESO[50]	
	Mínimo	Máximo		Mínimo	Máximo
5 años	15.600	20.300	5 años	16.400	20.900
4 años	14.300	18.300	4 años	14.800	18.700
3 años	12.600	16.100	3 años	13.000	16.400

Con base a los datos obtenidos con la medición de **peso y talla**, se pudo observar que el 54%% estaba fuera de su nivel referencial de acuerdo a la Cartilla Nacional de

[50] Valores basados con la Cartilla Nacional de Vacunación del Seguro Social

Vacunación; mientras el 31% estaba dentro de su rango de peso y el 15% estaba por debajo del mismo, como se mostró en la gráfica de la página 84. Por lo que el problema de obesidad infantil estuvo presente en los 26 niños de 3er., grado del grupo C.

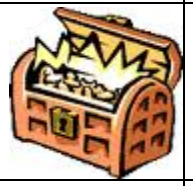
Con base en los datos obtenidos mediante la ficha de identificación y la medición de peso y talla de los 26 niños se demostró que el sobrepeso detectado radicó en que la alimentación habitual de las familias consistía en carnes, harinas, grasas, lácteos y con una poca ingesta de verduras y frutas. Además, de que realizaban de 2 a 3 comidas al día, por lo que consumían golosinas, fuera de horarios de comida para saciar su hambre.

De acuerdo a este análisis y al exceso de peso detectado, el bajo rendimiento académico es afectado, porque los niños están pensando en qué comer y a qué hora van a comer. A lo que provoca distracción y por consiguiente, ausencia en clase, junto con sedentarismo, poco interés en las actividades, autoestima baja, provocando aislamiento en el grupo.

A continuación se presenta el plan de trabajo que se realizó en el jardín de niños Margarita Maza de Juárez, con base a la problemática encontrada: ¿Cómo se puede prevenir y atender la obesidad infantil mediante el aprendizaje de los niños preescolares?

Este plan de trabajo consideró que los niños, padres de familia y docentes, conocieran qué alimentos se deben consumir para llevar hábitos alimenticios saludables, las porciones para su consumo, cuántas veces hay que comer al día, cómo escoger los productos que compramos en las tiendas, etc. Y con esto ayudar a la alimentación de los niños como la de su familia y, al mismo tiempo, contribuir a que se presenten menos casos de obesidad infantil en la edad preescolar.

5.8. Cronograma

Estrategias	Propósito	Día, mes y año	Participantes
Vivir en salud	Que los padres de familia, docentes y niños reflexionen acerca de los hábitos alimenticios para prevenir la obesidad o el sobrepeso infantil.	14 de Septiembre del 2009	Alumnos, padres de familia y docentes
El cofre del sabor 	Que los niños conozcan el origen de los alimentos, los nutrientes que contienen y en qué los beneficia.	21 de Septiembre del 2009	Alumnos
Identificando los alimentos	Que los niños identifiquen los alimentos nutritivos a diferencia de los alimentos chatarra, y evalúen la importancia de los mismos en el cuerpo.	28 de Septiembre del 2009	Alumnos
La pirámide alimenticia	Que los niños conozcan los distintos grupos con los que está formada la pirámide alimenticia.	5 de Octubre del 2009	Alumnos
Mis 5 comidas al día	Que los niños reconozcan la importancia de realizar las 5 comidas al día, y de acuerdo a la pirámide alimenticia, reflexionen sobre qué alimentos consumen más.	12 de Octubre del 2009	Alumnos

Estrategias	Propósito	Día, mes y año	Participantes
La rueda de las porciones	Que los padres de familia conozcan las porciones que se deben consumir de los alimentos.	19 de Octubre del 2009	Padres de familia
Menú saludable	Que niños y padres realicen un menú saludable y reconozcan la importancia una alimentación saludable.	26 de Octubre del 2009	Alumnos y Padres de familia
Etiquetando	Que los padres de familia conozcan la importancia que tiene la consulta del etiquetado de los productos que forman parte de su dieta, para su mejor consumo.	4 de Noviembre del 2009	Padres de familia
¿Cuáles son mis alimentos?	Que el docente reflexione sobre las comidas que realiza día a día, y sus hábitos alimenticios.	4 de Noviembre del 2009	Docentes
¡Muévete!	Que alumnos y padres de familia conozcan la importancia de practicar diario unos minutos de ejercicio físico.	9 de Noviembre del 2009	Alumnos y padres de familia

5.9. Aplicación de las estrategias didácticas

Plan de Trabajo 2009-2010

V I V I R E N S A L U D

JARDÍN DE NIÑOS "MARGARITA MAZA DE JUÁREZ"
ESTRATEGIA # 1
DIRIGIDO A LOS ALUMNOS, PADRES DE FAMILIA Y DOCENTES

TEMA	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	PROPÓSITO	SESIÓN
Vivir en salud	Presentación del video "Niños con sobre peso", plática con alumnos, padres y docentes sobre el tema y su reflexión.	Que los padres de familia, docentes y niños reflexionen acerca de los hábitos alimenticios para poder prevenir la obesidad o el sobre peso infantil	1 de 2 horas

EVALUACIÓN **Evaluación inicial (E-I)** **Evaluación continua (E-C)** **Evaluación final (E-F)**	FUENTE DE INFORMACIÓN	MATERIALES
E-I: El conocimiento previo de los papás, sobre el tema **E-C:** Observación y registro durante el transcurso de la actividad **E-F:** Participación y asistencia de los alumnos como también la realización de un dibujo sobre el tema y cada unos de los padres escribirá su opinión sobre el video y una breve reflexión de los hábitos alimenticios que existen en casa.	NATIONAL FILM BOARD OF CANADA. "Niños con sobrepeso". Ideas educativas/estrategias para una vida mejor, Canadá.	✦Niños con sobre peso (documental) ✦ Hojas blancas ✦ Colores ✦Lapiceros ✦Tríptico (invitación) Vivir en Salud ✦ Video: Niños con sobre peso

INICIO
(MOTIVACIÓN)

Se inició dando las gracias a todos los presentes (alumnos, padres y docentes) por su asistencia a este gran comienzo del programa **Vivir en Salud,** de igual manera se procedió a hacer la presentación de su servidora. (Véase foto 6)

FOTO 6. Muestra la presentación del programa Vivir en Salud con la presencia de papás, maestras y alumnos

DESARROLLO

Se comenzó haciendo preguntas como ¿qué entienden por la frase **Vivir en Salud**?, ¿qué entienden por la palabra obesidad?, ¿qué entienden por la palabra sobrepeso? ¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo?, ¿Qué es una alimentación sana?, ¿Por qué es importante una alimentación sana?, haciendo así un intercambio de ideas; en donde los papás se mostraron al inicio un poco nerviosos cuando se les cuestionó, hasta el punto que se tuvo que dar un ejemplo de lo que significaba para la frase **Vivir en Salud**. Esto provocó que una mamá se animara a participar, originando que los demás lo hicieran también. Al culminar esta participación se dio a conocer que el programa presenta actividades en las aulas destinadas a la importancia de llevar una vida sana y saludable y que el entorno social tiene una gran importancia en el desarrollo de los hábitos alimentarios de las personas y que el mejor momento de adquirir esos hábitos es en la edad preescolar. Se pasó después a mostrar el video documental “Niños con sobrepeso” (Véase foto 7), en el cual se narra que en los últimos años se ha observado un alto porcentaje de niños con sobrepeso, debido a la ingestión de comidas con un alto porcentaje de grasa y de azúcar, a la par de la insuficiente actividad física.

FOTO 7. Se muestra cuando los asistentes estaban viendo el video documental

EVALUACIÓN

La evaluación fue aplicada a todos los presentes antes mencionados, la cual se realizó al culminar la transmisión del video documental. Los alumnos realizaron un dibujo de lo que observaron en el documental o de la comida que consumían más en casa, aunque se notó que un papá le decía a su hijo que pintara comida nutritiva como pollo, leche, etc., ya que el niño estaba pintando helados, dulces, etc., lo que provocó que me acercara al papá para comentarle que su pequeño tenía que hacerlo solo. Los padres de familia y maestros, mientras tanto, realizaron una opinión sobre lo que observaron en el video y sobre cómo llevaban sus hábitos alimenticios hasta este momento. (Véase foto 8)

FOTO 8. Muestra el momento en que los papás realizaban su reflexión sobre sus hábitos alimenticios y los niños su dibujo sobre lo que más consumían en casa

SE LOGRARON LOS PROPOSITOS SI/NO ¿POR QUÉ?

Si, porque los papás, maestros y niños comprendieron que para prevenir la obesidad o el sobrepeso infantil, es súper necesario llevar una dieta equilibrada, y esto se reflejó en sus dibujos por parte de los niños como en la reflexión por parte de docentes y padres de familia.

OBSERVACIONES/ COMENTARIO

Se pudo observar que cuando el alumno Alexis, estaba pintando helados, dulces, etc., estaba plasmando lo que en realidad come habitualmente, y que las anotaciones que hizo su mamá sobre cómo llevaban sus hábitos en casa eran erróneas, ya que ella escribió que su familia consumía sólo comida nutritiva; aunque también se puede pensar que lo dibujado por Alexis era lo que más le gustaba. Así que se le preguntó a Alexis cuando ya se había ido su mamá, si lo que dibujó ¿era lo qué consumían diario o si es lo qué más le gustaba?, a lo que respondió: que era lo que había comido ayer por la noche antes de ir a dormir. Así que esto dio una pauta más, había que trabajar a marcha forzada en el transcurso del programa para ayudar a papás como alumnos, en este proceso de la adquisición de buenos hábitos alimenticios

REFLEXIÓN GENERAL POR PARTE DE PAPÁS, MAESTROS Y ALUMNOS

Argumentaron los padres de familia y docentes, que no le habían dado la importancia necesaria a la alimentación que llevaban los niños por las ocupaciones que realizaban durante el día, pero lo observado en el video les hizo reflexionar que es muy importante la alimentación que van adquiriendo los niños desde los primeros años de vida, ya que en estos forjaran su estilo de vida en cuanto a sus hábitos alimenticios. Mientras tanto los niños sólo opinaron que iban a echarle ganas para comer alimentos nutritivos, aunque esto sea algo difícil de realizar.

A continuación, se muestra la invitación del programa **Vivir en Salud** dirigido a alumnos, padres de familia y profesorado

Nuestro programa **VIVIR EN SALUD**, presenta actividades en las aulas destinadas a la importancia de llevar una vida saludable

El entorno social tiene una gran importancia en el desarrollo de los hábitos alimentarios de las personas. La familia juega un papel fundamental en la adopción de hábitos saludables, porque son nuestros padres los que nos van transmitiendo desde la infancia una forma de alimentarnos.

Por ello, **VIVIR EN SALUD** se ha propuesto llegar a los alumnos, padres y docentes con un conjunto de materiales que aportan

“Deporte y una buena alimentación son el secreto para crecer un montón”

TE INVITA A FORMAR

PROMOCIÓN DE LA SALUD

Las actividades a trabajar de nuestro programa serán dirigidas y efectuadas en el Jardín de niños "Margarita Maza de Juárez" por la profesora:

Para poder llevar a cabo nuestro programa, las actividades se realizarán en el siguiente orden:

- *Vivir en salud (14 / Sep./ 2010)*
  Alumnos, Padres y Docentes
- *El cofre del sabor (21 / Sep. / 2010)*
  Alumnos
- *Identificando los alimentos (28 / Sep./ 2010)*
  Alumnos
- *La pirámide alimenticia (5 / Oct. / 2010)*
  Alumnos
- *Mis 5 comida s del día (12 / Oct. / 2010)*
  Alumnos
- *La rueda de las cantidades (19 / Oct. / 2010)*
  Padres de familia
- *Menú saludable (26 / Oct. / 2010)*
  Alumnos y Padres
- *Etiquetando (4 / Nov. / 2010)*
  Padres de familia
- *¿Cuáles son mis alimentos? (4 / Nov. / 2010)*
  Docentes
- *¡Muévete! (9 / Nov. / 2010)*

Esperamos contar con tu presencia en las actividades correspondientes de este gran programa

¡NO FALTES!

Plan de Trabajo 2009-2010 con base en el Programa Vigente de Educación Preescolar

V I V I R E N S A L U D

JARDÍN DE NIÑOS "MARGARITA MAZA DE JUÁREZ"

ESTRATEGIA # 2

DIRIGIDO A LOS ALUMNOS

TEMA	CAMPO FORMATIVO	COMPETENCIAS	ASPECTOS EN QUE SE FAVORECEN	SESIÓN	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
El Cofre del Sabor	Desarrollo Físico y Salud	El niño práctica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar salud.	El niño identifica, entre los productos que existen en su entorno aquellos que puede consumir como parte de una dieta adecuada.	1 de 2 horas 1/2	La realización del juego "la papa caliente", preguntas alternas a los niños sobre el tema y el descubrimiento de algunos alimentos

PROPÓSITO	EVALUACIÓN **Evaluación inicial (E-I)** **Evaluación continua (E-C)** **Evaluación final (E-F)**	FUENTE DE INFORMACIÓN	MATERIALES
Que los niños conozcan el origen de los alimentos, los nutrientes que contienen y en qué los beneficia.	**E-I:** El conocimiento previo de los niños, con base a preguntas sobre el tema. **E-C:** Observación y registro durante el transcurso de la actividad. **E-F:** Por medio de una lámina de los alimentos y su procedencia.	-BIMBO. Conoce los secretos para una alimentación balanceada. La guía de la nutrición familiar. Televisa. México. 2005. -Díaz. Nayeli. "Fantasía en movimiento" Juegos y actividades para el desarrollo psicomotor. México. Limusa. 2006. -IMSS. "Alimentación saludable" Guía para el cuidado de la salud. México. Talleres de Delmo Comunicaciones. 2008. -REVISTA DIGITAL DE GASTRONOMIA. Salud y nutrición. Sabor mediterráneo. Chile. 2008. http://www.sabormediterráneo.com. -SEP. Programa de Educación Preescolar 2004. México.2004	✦ Dibujos grandes de trigo, puerco, vaca, elote, sembradío, árbol, pez y pollo ✦ Una caja ✦Ilustraciones de alimentos ✦Lámina de los alimentos ✦Salón de clases

INICIO
(MOTIVACIÓN)

Se inició con un juego llamado “La papa caliente” con el en fin de detectar los conocimientos previos de los niños acerca del tema central, se colocaron los niños en media luna, se empezó a correr entre sus manos una pelota al compás de la música y cuando se detuvo la canción, se le cuestionó al niño que se quedó con la pelota una de las preguntas relacionadas con los alimentos, las cuales fueron: ¿ sabes qué son los alimentos?, ¿comemos lo mismo todos los días?, ¿qué desayunaron esta mañana?, ¿ por qué debemos consumir alimentos?, ¿en qué nos benefician los alimentos?, y esto fue así sucesivamente; para dar inicio a nuestra segunda actividad del programa: **El Cofre del Sabor**, la cual se fundamentó en dar a conocer el origen de los alimentos que consumimos habitualmente. (Véase foto 9)

FOTO 9. Se muestra cuando se llevó acabo el juego de la papa caliente

DESARROLLO

Para poder comenzar la actividad los niños ayudaron a pegar los dibujos del origen de los alimentos, después se pidió que se sentaran en sus sillitas que estaban colocadas en media luna. Se empezó la actividad cuestionando a los niños ¿si conocen de dónde vienen los alimentos que consumimos diario? como las verduras, la fruta, los cereales, etc., y así entrar en una conversación de preguntas y respuestas, en donde les empecé a provocar confusión preguntando por ejemplo: si la leche viene de la vaca ¿por qué no viene de la gallina?, con el fin de hacer que se cuestionarán un poco y que dudarán de su respuesta. Terminando se les contó un cuento:

un pirata de un país lejano había traído un cofre del sabor, el cual contenía sólo alimentos nutritivos, porque en ese país no habían los dulces, ya que hacían daño al cuerpo; a lo que comentaron los niños que en ese país no comían dulces porque vomitaba la gente, no crecía y se convertía en zombi; y se preguntó ¿qué comían los zombis? y contestaron que carne cruda y podrida. Así que se comentó que entonces ese pirata trajo el cofre para que se nutrieran adecuadamente y así no les pasara nada malo a su cuerpo. Se hicieron comentarios con los niños, reflexionando sobre las diferencias entre los dulces y los alimentos nutritivos.

Después del cuento se pidió a un niño, que fue escogido al azar, que abriera el cofre y sacara una imagen, se la enseñara a sus compañeros y que ellos dijeran de qué alimento se trataba, para luego ser pegada según donde correspondiera sobre una lámina, pero sin ayuda de sus compañeros. Esto fue imposible porque le ayudaron, pero después se le cuestionó ¿por qué no crecen en el mar o en el desierto?, según fuese la respuesta del niño y así fue sucesivamente la participación de los niños en el cofre del sabor (Véase foto 10)

FOTO 10. Se muestra cuando uno de los niños pasó a sacar del cofre del sabor un alimento, y lo colocó en la imagen donde según correspondía.

EVALUACIÓN

Se dio una lámina de los alimentos con su respectivo origen, la cual estaba dividida en dos columnas, la primera correspondía al origen y la segunda al alimento. Las instrucciones fueron las siguientes: une con una línea el alimento con su lugar de origen, para

después explicar a los demás niños en qué nos beneficia consumir ciertos los alimentos, tomando en cuenta sus conocimientos previos. (Véase foto 11)

FOTO 11. Se muestra cuando los niños realizaron la unión de los alimentos con su procedencia u origen

SE LOGRARON LOS PROPOSITOS SI/NO ¿POR QUÉ?

Sí, aunque no del todo, porque el 57.6% que estaba conformado por 15 niños, su lámina estaba contestada un 90% bien, mientras el 10% restante en parte hubo que trabajar un poco más para que quedara bien entendido la procedencia de los alimentos. El 26.9% que estaba conformado por 7 niños ya lo tenía muy claro, y el 15.3% que lo conformaban 4 niños, tuve que trabajar más duro porque no sabían la procedencia de los alimentos y ni hicieron el intento por resolver su lámina.

OBSERVACIONES/ COMENTARIO

En la hora de la actividad cuando se habló de los zombis surgió algo grato, los niños se dispusieron a imitar como camina un zombi y eso les agradó mucho; pero cuando empezó la actividad del **cofre del sabor** los niños que no colocaban bien el alimento con su origen, sus compañeritos se burlaban de ellos diciéndoles burros, no saben, etc. Esta acción trajó como consecuencia que los niños que se estaban burlando pasaran al último, manifestando reacciones de enojo y seriedad, por lo que se les hizo saber su falta de respeto que habían tenido con sus compañeros. Esta manifestación me hizo reflexionar y darme cuenta que hay que trabajar mucho el valor del respeto hacia los demás. Pero no todo fueron burlas, sino también hubieron cosas gratificantes como cuando pasaron a explicar en qué

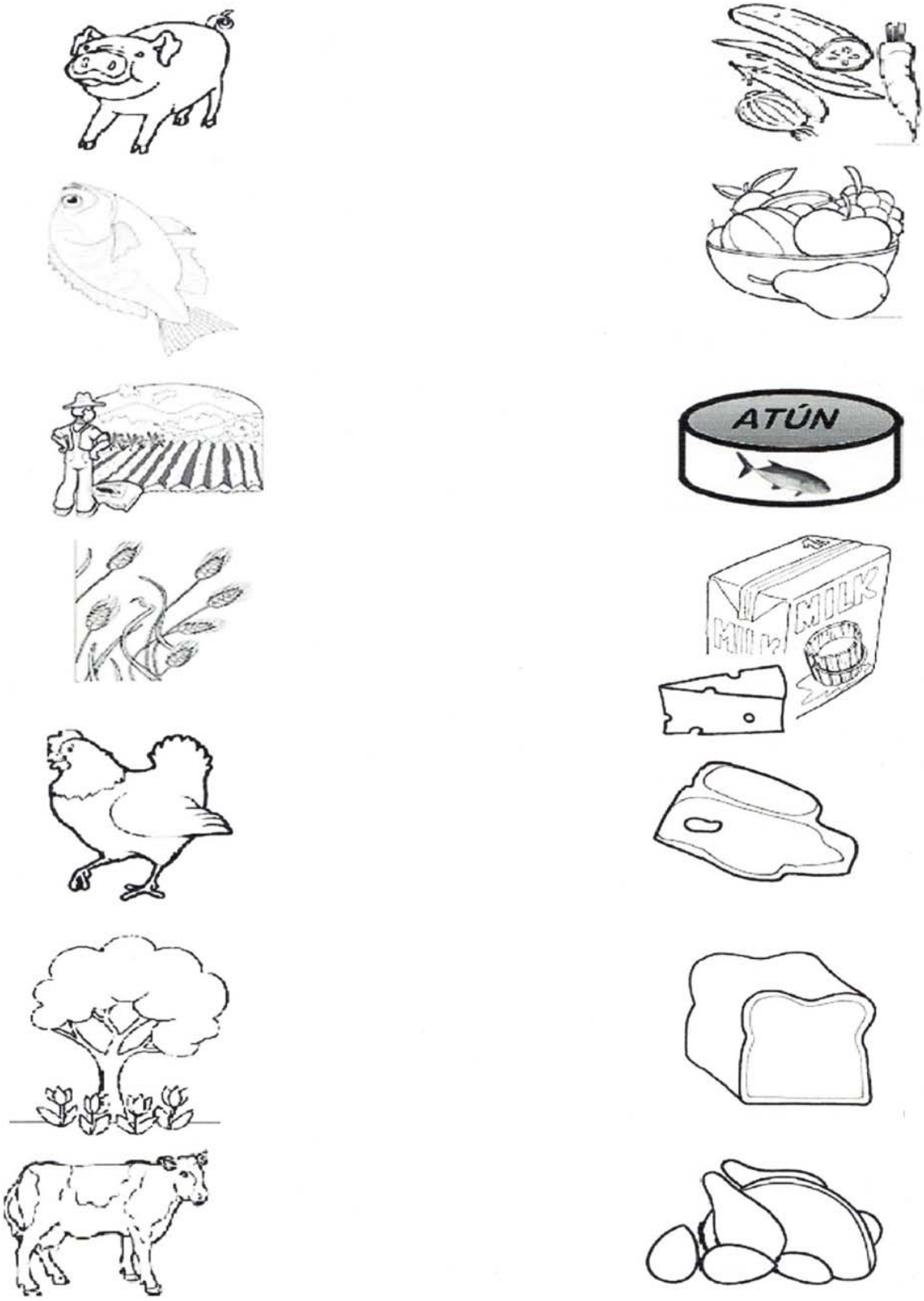
les beneficia los alimentos y se pudo observar que la mayoría comentó que sirven para crecer grandes y fuertes, para que los huesitos estén fuertes, etc., así que este conocimiento estuvo bien cimentado en los niños y con esto será más fácil para ellos identificar la comida chatarra de la nutritiva.

REFLEXIÓN GENERAL DE LOS ALUMNOS

En esta actividad los niños opinaron que para poder tener un cuerpo sano y fuerte era necesario comer alimentos nutritivos y no chatarra, para así jugar, brincar, etc., y que los alimentos tenían lugares divertidos para crecer como era el caso del pescado, el cual habitaba en el mar, además las zanahorias las cuales crecían bajo la tierra y que la frutas eran como pajaritos anidando en los árboles y eso era súper divertido.

A continuación, se muestra la lámina de los alimentos con su respectivo origen, la cual fue utilizada en la evaluación.

UNE CON UNA LINEA: ¿De dónde vienen estos alimentos?



Plan de Trabajo 2009-2010 con Base al Programa Vigente de Educación Preescolar

V I V I R E N S A L U D

JARDÍN DE NIÑOS "MARGARITA MAZA DE JUÁREZ"

ESTRATEGIA # 3

DIRIGIDO A LOS ALUMNOS

TEMA	CAMPO FORMATIVO	COMPETENCIAS	ASPECTOS QUE SE FAVORECEN	SESIÓN	SITUACIÓN DE PRENDIZAJE
Identificando los alimentos	Desarrollo Físico y Salud	El niño practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar salud.	El niño identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una dieta adecuada.	1 de 2 horas 1/2	La realización del juego "yo también puedo", preguntas alternas a los niños sobre el tema, identificación de los alimentos junto con sus beneficios y consecuencias

PROPÓSITO	EVALUACIÓN **Evaluación inicial (E-I)** **Evaluación continua (E-C)** **Evaluación final (E-F)**	FUENTE DE INFORMACIÓN	MATERIALES
Que los niños identifiquen los alimentos nutritivos a diferencia de los alimentos chatarra, y evalúen la importancia de los mismos en el cuerpo	**E-I:** El conocimiento previo de los niños, con base a preguntas sobre el tema. **E-C:** Observación y registro durante el transcurso de la actividad. **E-F:** Por medio de una lámina de los alimentos nutritivos y chatarra	-BIMBO. Conoce los secretos para una alimentación balanceada. La guía de la nutrición familiar. Televisa. México. 2005. -Díaz. Nayeli. "Fantasía en movimiento" Juegos y actividades para el desarrollo psicomotor. México. Limusa. 2006. -IMSS. "Alimentación saludable" Guía para el cuidado de la salud. México. Talleres de Delmo Comunicaciones. 2008. -REVISTA DIGITAL DE GASTRONOMIA. Salud y nutrición. Sabor mediterráneo. Chile. 2008. http://www.sabormediterráneo.com. -SEP. Programa de Educación Preescolar 2004. México.2004	✦ Tapete de colores ✦Alimentos de juguete ✦Lámina de los alimentos nutritivos y chatarra ✦ Colores ✦Salón de clases

INICIO
(MOTIVACIÓN)

Se inició con un juego titulado “Yo también puedo”. Este juego tuvo el propósito de que los niños observaran que cuando se tiene sobrepeso u obesidad no se pueden realizar las actividades más comunes como el darse un abrazo. Así que se empezó diciendo a los niños que se colocarán su chamarra por debajo de su playera simulando tener una panza grande; esto les causó mucha risa, provocando que se dieran de panzazos. Para seguir con este juego se indicó que escogieran a un compañero, el que ellos quisieran, y que trataran de darse un abrazo; al ver que no podían se les preguntó: ¿qué les estorba para darse un fuerte abrazo?, y ellos contestaron fuertemente ¡pues la panza, maestra!, entonces ¿qué sugieren que se haga para no llegar a tener una panza tan grande?, a lo que contestaron: no comer dulces, helado, papas, etc. Después se les cuestionó otra vez ¿saben cuál es la comida chatarra y cuál la nutritiva?, ¿qué beneficios trae comer alimentos nutritivos y qué ocasiona comer comida chatarra?; a esto muchos respondieron que sí sabían identificar los dos tipos de comidas y qué les ocasionaba comer estos alimentos. Así que estas preguntas ayudaron a saber lo que ellos ya conocían y de ahí partir con la tercera actividad: **Identificando los alimentos**, la cual se fundamentó en diferenciar los alimentos nutritivos de los denominados alimentos chatarra. (Véase foto 12)

FOTO 12. Se muestra cuando los niños estaban realizando el juego “Yo también puedo”

DESARROLLO

Se empezó la actividad colocando un tapete de colores con un círculo blanco en medio del piso, explicándoles que los colores representan la comida nutritiva y el círculo blanco la comida chatarra, también se distribuyeron por mesa los alimentos correspondientes a los dos tipos de comida. Se dio la instrucción que los observaran y jugaran un rato con ellos e identificaran qué tipos de alimentos eran, posteriormente se les volvió a cuestionar: ¿qué tipo de comida nutritiva y chatarra comen?, después de estas preguntas se procedió a pedirles a cada uno de los niños que compartieran el alimento que tenían en sus manos e identificaran el tipo de comida sí era nutritiva o chatarra, para después pasar a colocarlo en el tapete de colores. Cuando pasaron todos se procedió a argumentar el por qué ciertos alimentos no iban donde fueron colocados y el beneficio que traían al cuerpo el consumo de la comida nutritiva; posteriormente se les preguntó a todos los niños ¿qué ocasiona comer comida chatarra?, a lo que algunos contestaron: que se les picarían los diente, la lengua y la garganta, que se pondrían gorditos, etc., entonces se les mencionó que es muy importante comer alimentos nutritivos para evitar todas las cosas que comentaron. (Véase foto 13)

FOTO 13. Se muestra cuando los niños estaban manipulando e identificando los alimentos, la colocación según le correspondía de los mismos y la participación de los niños dando su opinión sobre los alimentos

EVALUACIÓN

Se dio una lámina de los dos tipos de alimentos, en la cual que tacharon los alimentos chatarra y colorearon los alimentos nutritivos, cuando terminaron de tachar y colorear, se comentó un poco más sobre la identificación de cada uno de los alimentos. Se colocó en cada mesa pegamento blanco y recortes de los dos tipos de alimentos, y se dio la instrucción a los niños que voltearan su hoja y pegaran en ella un alimento nutritivo y uno chatarra. Con esto se culminó la actividad. (Véase foto 14)

FOTO 14. Se muestra cuando los niños realizaban el tachado y coloreado de los 2 tipos de alimentos

SE LOGRARON LOS PROPOSITOS SI/NO ¿POR QUÉ?

Si, porque cuando se les cuestionó en el juego "Yo también puedo" todos los niños afirmaron conocer la diferencia entre un alimento nutritivo y uno chatarra, de igual modo, su beneficio o consecuencia, pero en el transcurso de la actividad se pudo observar que no era así, ya que conforme fueron pasando a colocar su alimento en el tapete de colores, el 42.3% de los niños no sabían donde iba y mejor lo colocaron donde observaban más alimentos y otros lo colocaron por su color, que en cuestiones matemáticas esta bien trabajado su seriación, pero en cuestión de identificar dichos alimentos no lo estaba. Después de trabajar con la actividad sólo un 11.6% que lo reflejan 3 niños nos les quedó todavía muy claro y entre ellos un niño que sólo quería estar sentado sin hacer nada (sólo estar comiendo). Así que para hacer comprender a ese 11.6% la diferencia de los tipos de alimentos, se tuvo que trabajar más este tema en las siguientes actividades, y hacer que el niño participara aun más.

OBSERVACIONES/ COMENTARIO

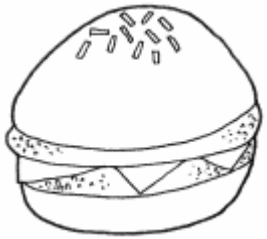
Ocurrió algo muy grato durante esta actividad, había un niño que cuando se presentó su turno para colocar su alimento en el tapete de colores, no lo quería hacer porque argumentaba que no sabía cómo hacerlo y qué alimento tenía en su mano; entonces se le preguntó ¿estás seguro que no sabes qué alimento tienes entre tus manos? A lo cual respondió, no, entonces se le sugirió que pensara un poco y recordara si ya los había visto o comido antes; después de unos segundos respondió que en casa de su abuelita los había comido, entonces se le volvió a preguntar acerca de ¿qué alimentos tenía en sus manos?, y respondió: un pepino y una manzana. Así que pasé con él al tapete y le cuestioné ¿tú crees qué sean comida chatarra?, a lo cual respondió, no, que son comida nutritiva. Entonces se le indicó que los colocara en donde correspondían y lo hizo bien. Ese momento fue muy grato, porque se le ayudó a que adquiriera más confianza de sus propios conocimientos, como de su persona.

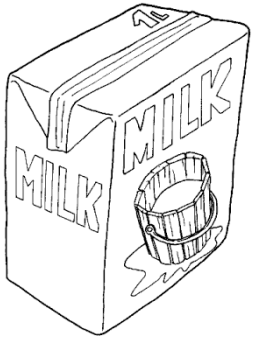
REFLEXIÓN GENERAL DE LOS ALUMNOS

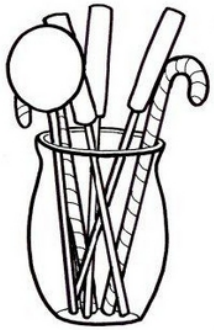
Un niño comentó a sus compañeros acerca de la diferencia entre un tipo de alimento y el otro; dijo que los alimentos nutritivos sirven para ayudar a crecer y los alimentos chatarra no; además comentó que el beneficio de comer sanamente era que tendrían dientes sanos y fuertes, por lo que los invitó a comer sólo alimentos nutritivos como lo hacia él, además de la importancia de lavarse los dientes y las manos.

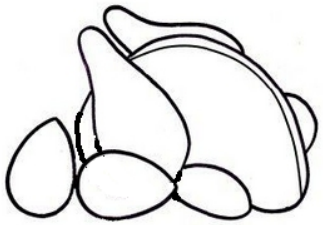
A continuación, se muestra la lámina de los dos tipos de alimentos, la cual fue utilizada en la evaluación.

INTRUCCIONES: TACHA LA COMIDA CHATARRA Y COLOREA LA COMIDA NUTRITIVA









Plan de Trabajo 2009-2010 con Base al Programa Vigente de Educación Preescolar

V I V I R E N S A L U D

JARDÍN DE NIÑOS "MARGARITA MAZA DE JUÁREZ"

ESTRATEGIA # 4

DIRIGIDO A LOS ALUMNOS

TEMA	CAMPO FORMATIVO	COMPETENCIAS	ASPECTOS EN QUE SE FAVORECEN	SESIÓN	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
La Pirámide Alimenticia	Desarrollo Físico y Salud	El niño practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar la salud.	El niño identifica entre los productos que existen en su entorno aquellos que puede consumir como parte de una dieta adecuada.	1 de 2 horas 1/2	Preguntas sobre los temas antes vistos, ejecución del juego "ensalada de alimentos" y explicación sobre los segmentos de la pirámide alimenticia.

PROPÓSITO	EVALUACIÓN **Evaluación inicial (E-I)** **Evaluación continua (E-C)** **Evaluación final (E-F)**	FUENTE DE INFORMACIÓN	MATERIALES
Que los niños conozcan los distintos grupos con los que está formada la pirámide alimenticia	**E-I:** Identificar el conocimiento previo de los niños, con base a preguntas sobre el tema. **E-C:** Observación y registro durante el transcurso de la actividad. **E-F:**Identificar dominio de conocimientos por medio de una lámina de la pirámide nutricional y de los alimentos que la conforman	-BIMBO. Conoce los secretos para una alimentación balanceada. La guía de la nutrición familiar. Televisa. México. 2005. -Díaz. Nayeli. "Fantasía en movimiento" Juegos y actividades para el desarrollo psicomotor. México. Limusa. 2006. -IMSS. "Alimentación saludable" Guía para el cuidado de la salud. México. Talleres de Delmo Comunicaciones. 2008. -REVISTA DIGITAL DE GASTRONOMIA. Salud y nutrición. Sabor mediterráneo. Chile. 2008. http://www.sabormediterráneo.com. -SEP. Programa de Educación Preescolar 2004.	✦Mural de la pirámide ✦ Figuras para pegar ✦Lámina de la pirámide ✦Lámina de los alimentos que la conforman ✦ Colores ✦ Tijeras ✦ Pegamento ✦ Salón de clases

INICIO
(MOTIVACIÓN)

Se inició la actividad cuestionando a los niños si se acordaban de la actividad el **cofre del sabor**, por lo que se les preguntó ¿de dónde provienen los alimentos como el queso, la mantequilla, el jitomate, etc.?, ¿en qué nos benefician los alimentos que consumimos habitualmente?, ¿qué le ocurre a nuestro cuerpo si comemos comida chatarra en exceso?, con esto se pudo comprobar si todavía tenían presente lo aprendido en las actividades pasadas. Posteriormente se empezó el juego titulado "Ensalada de alimentos", se colocó a cada niño en su mano un listón hecho con papel crepé; el color se fue distribuyendo de acuerdo a los colores que conforman la pirámide alimenticia. Después, se dijo que el color naranja eran cereales, el color rojo frutas, y así sucesivamente para que se relacionaran con el color. Cuando a todos se les dio su color y alimento se procedió a empezar el juego. Se formó un círculo grande y se empezó a decir: ensalada de cereales y todos los cereales se reunieron dentro del círculo, luego ensalada de frutas con vegetales, y todas las frutas y vegetales se colocaron dentro del círculo. Después de jugar se les mostró a los niños la pirámide alimenticia y se preguntó: ¿qué entienden o qué conocen de la pirámide alimenticia?, ¿por cuántos segmentos está formada la pirámide alimenticia?, ¿qué colores la integran?, ¿saben por qué es importante consumir porciones de cada grupo alimenticio?,etc., con el fin de indagar qué tanto conocían del tema. Y así se dio inició a la cuarta actividad de nuestro programa: **La Pirámide Alimenticia**, la cual se fundamentó en dar a conocer los segmentos por los cuáles está dividida la pirámide, qué contiene cada segmento, qué color le corresponde a cada uno y qué beneficios se obtienen de cada grupo alimenticio. (Véase foto 15)

FOTO 15. Se muestra el juego "Ensalada de alimentos"

DESARROLLO

Se colocó la pirámide alimenticia en el pizarrón, se comentó que los alimentos se dividen en 7 grupos los cuales están representados por los mismos colores con los que se realizó el juego, y que el grupo que se encuentra en la parte baja de la pirámide con color naranja son los alimentos que se deben consumir más para tener energía a diferencia del color amarillo, el cual está en la punta de la misma son alimentos que se deben consumir en pequeñas cantidades, ya que su contenido radica en grasas y azúcares. Como también se explicó en qué consiste cada grupo y cómo los usa el cuerpo considerando las porciones a consumir para no llegar a tener sobrepeso u obesidad. Así mismo se comentó la necesidad de dormir 8 horas diarias para rendir al máximo al día siguiente, tomar agua y hacer ejercicio.

Después, en cada mesa se distribuyeron las imágenes de los alimentos que trajeron los niños y se pidió que las reconocieran para pasar a pegarlas según donde ellos consideraban que iban. Al culminar la actividad se les cuestionó a los niños ¿por qué creen que tienen que ir así colocados los alimentos en la pirámide alimenticia?, ¿por qué los cereales, pastas, granos van en la parte inferior de la pirámide?, ¿por qué las grasas, azúcares están hasta arriba de la pirámide? retomando lo antes expuesto, y dependiendo de sus respuestas se estimuló por medio de pistas o comparaciones con algo conocido por ellos para que pudieran dar una respuesta más

acertada, además se preguntó ¿por qué creen que hay alimentos que debemos consumir en menores cantidades y otros en más cantidades?; a lo que contestaron: que si comían mucho se iban a poner gorditos y que no iban a poder abrazarse.

Para culminar la actividad se destapó la parte inferior de la pirámide la cual tenía representado el alimento con su color; así que se invitó a pasar a los niños acomodar los alimentos que no correspondían con su color de acuerdo a la ubicación que maneja la pirámide, tomando como referencia de apoyo la fila que se destapó (esto fue realizado sin ayuda de la docente), dejando que ellos solucionaran su problema asignado. (Véase foto 16)

FOTO 16. Se muestra cuando se les dio a conocer cómo estaba conformada la pirámide alimenticia. Los niños pasaron a pegar sus imágenes de los alimentos según donde ellos pensaron que correspondía y al corregir la ubicación tomando como referente a la fila de la parte baja.

EVALUACIÓN

Se distribuyeron dos láminas, una de los alimentos que conforman la pirámide alimenticia y otra con la figura de la pirámide. Se les indicó que colorearan de naranja los cereales, de azul los lácteos, de verde las verduras, de rojo las frutas, de morado las carnes y de amarillo las grasas y dulces; terminando se pidió que recortaran los alimentos y que en la lámina de figura de la pirámide, pegaran los alimentos de acuerdo a su ubicación y color dentro de la misma pirámide. Con esto se observó sí entendieron la ubicación de los alimentos, su importancia que tiene cada grupo de acuerdo a su color y el consumo moderado de ciertos alimentos. (Véase foto 17)

FOTO 17. Se muestra cuando los niños estaban trabajando con sus láminas, en el coloreado, recortado y el pegado de los alimentos en la pirámide alimenticia

SE LOGRARON LOS PROPOSITOS SI/NO ¿POR QUÉ?

Sí, porque desde el principio los niños se mostraron muy interesados en el tema, ya que en el transcurso de la actividad cuando se les cuestionaba respondían con lo primero que se les venía a la mente, lo cual era coherente y lógico al respecto; además en su trabajo en la lámina el 80% logró entender la ubicación y color que le corresponde a los alimentos dentro de la pirámide, mientras el 20 % ubicó el lugar que le correspondía a los alimentos, pero todavía les costaba trabajo ubicarlos por su color, ya que cuando colorearon los alimentos lo hicieron sin tomar en cuenta el lugar que ocupaban en la pirámide alimenticia. Esto se resolvió con atender las dudas de los niños.

OBSERVACIONES/ COMENTARIO

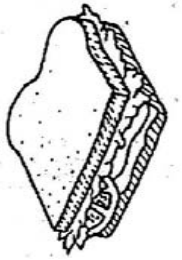
Con los resultados obtenidos se pudo deducir que se logró el propósito, aunque se tuvieron percances, ya que no todos los niños entendieron bien el tema, tal vez no se les hizo atractiva la actividad o quizás cuando un niño no quería trabajar provocó que sus compañeros le prestaran atención a sus historias, y aunque se le invitó a que las compartiera con todos y así poder tener su atención no lo quiso hacer, argumentando: que sólo la podían escuchar sus amigos y nadie más. Entonces para que pudiera formar parte de la actividad se le pidió que ayudara a repartir el material de trabajo y que apoyara a sus compañeros, puesto que un niño tiene la habilidad de comprender rápidamente un tema con tal sólo escucharlo, además de que es líder en el salón.

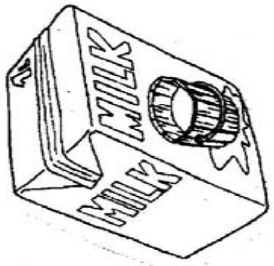
REFLEXIÓN GENERAL DE LOS ALUMNOS

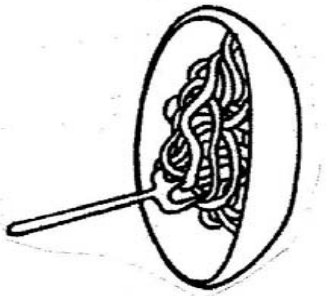
En esta actividad los niños comentaron que era divertido relacionar los alimentos con ciertos colores, más aún si eran colores bonitos. Además que con la ayuda de los diferentes grupos de alimentos se pueden hacer combinaciones en sus comidas, a lo que argumentó un niño: más aún sí se puede comer de todos los alimentos en el desayuno, comida y cena.

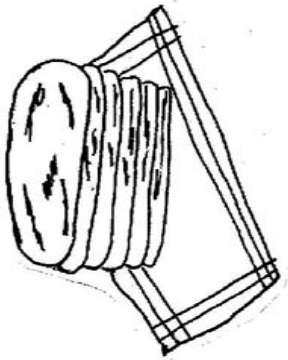
A continuación, se muestran las láminas que se utilizaron en la evaluación, una correspondiente a los alimentos y la otra de la figura de la pirámide alimenticia.

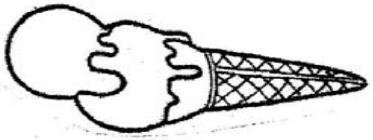
INTRUCCIONES: Colorea de acuerdo al color que ocupa en la pirámide alimenticia; después recorta y pega según el lugar que ocupa en la misma

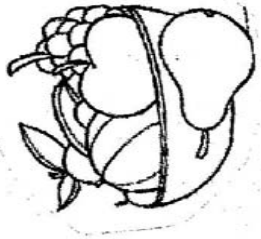


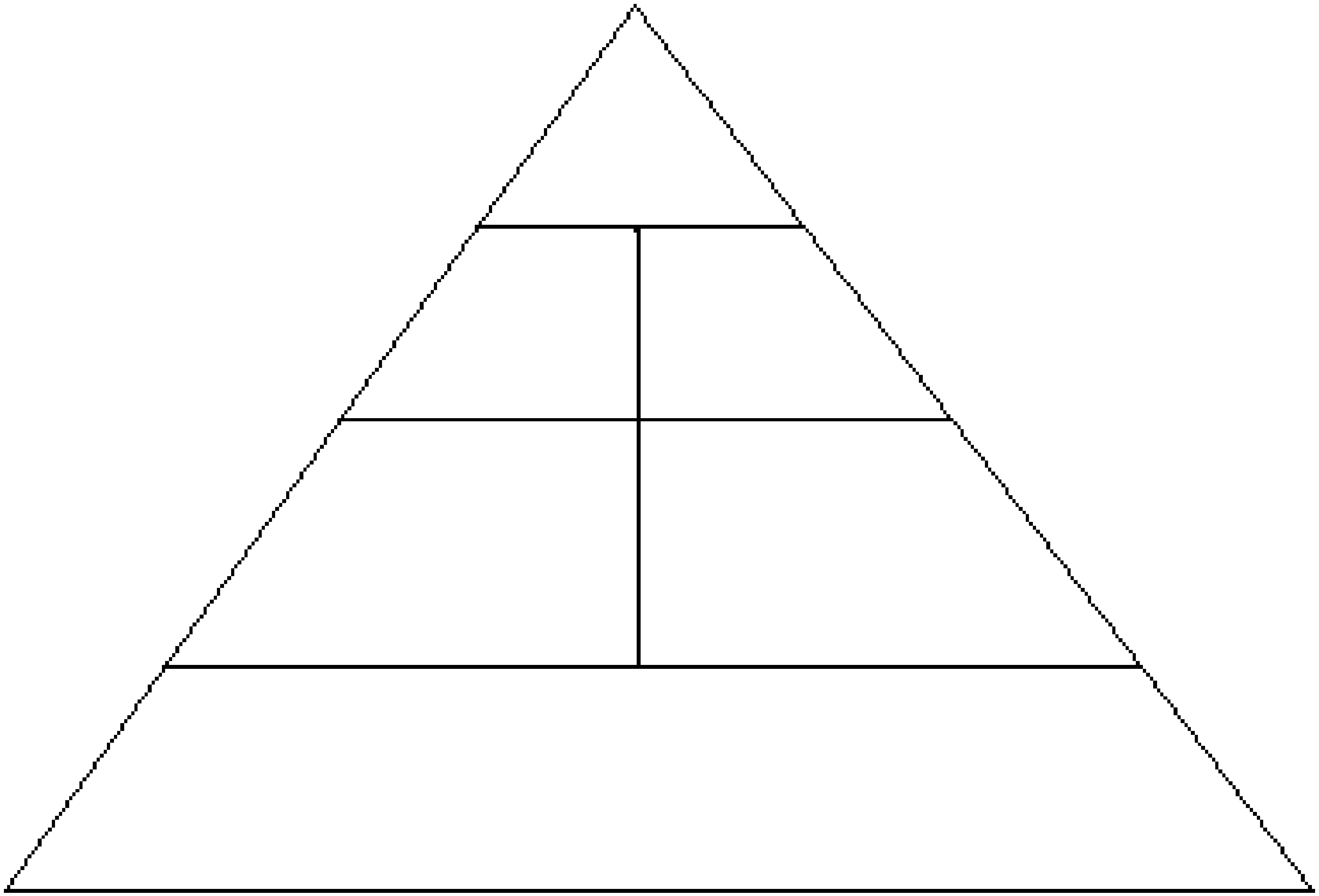












Plan de Trabajo 2009-2010 con Base al Programa Vigente de Educación Preescolar

V I V I R E N S A L U D

JARDÍN DE NIÑOS "MARGARITA MAZA DE JUÁREZ"

ESTRATEGIA # 5

DIRIGIDO A LOS ALUMNOS

TEMA	CAMPO FORMATIVO	COMPETENCIAS	ASPECTOS EN QUE SE FAVORECEN	SESIÓN	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
Mis 5 Comidas al día	Desarrollo Físico y Salud	El niño practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar la salud.	El niño identifica entre los productos que existen en su entorno aquellos que puede consumir como parte de una dieta adecuada.	1 de 2 horas 1/2	La realización del juego "la papa caliente", preguntas sobre el tema y diálogo sobre el beneficio de comer 5 veces al día

PROPÓSITO	EVALUACIÓN **Evaluación inicial (E-I)** **Evaluación continua (E-C)** **Evaluación final (E-F)**	FUENTE DE INFORMACIÓN	MATERIALES
Los niños reconozcan la importancia de realizar las 5 comidas al día, y de acuerdo a la pirámide alimenticia, reflexionen sobre qué alimentos consumen más.	**E-I:** Identificar el conocimiento previo de los niños, con base a preguntas sobre el tema. **E-C:** Observación y registro durante el transcurso de la actividad. **E-F:** Valorar el logro del propósito por medio de una lámina de una lonchera	-BIMBO. Conoce los secretos para una alimentación balanceada En: La guía de la nutrición familiar. México. Televisa. 2005. -Díaz. Nayeli. "Fantasía en movimiento" Juegos y actividades para el desarrollo psicomotor. México. Limusa. 2006. -IMSS. "Alimentación saludable" Guía para el cuidado de la salud. México. Talleres de Delmo Comunicaciones. 2008. -REVISTA DIGITAL DE GASTRONOMIA. "Salud y nutrición". Sabor mediterráneo. Chile. 2008. http://www.sabormediterráneo.com. -SEP. Programa de Educación Preescolar 2004.	✦Mural en forma de círculo ✦ Dado de colores ✦Recortes o dibujos ✦Hojas blancas ✦Lámina de lonchera ✦Tijeras ✦ Colores ✦ Pegamento ✦Salón de clases

INICIO
(MOTIVACIÓN)

Se inició con un juego el cual ya se había jugado anteriormente en la actividad el **cofre del sabor**: "La papa caliente". Esta actividad fue la última que se realizó exclusivamente con los niños, además de que les gustó mucho. En esta ocasión no se utilizó una pelota sino un cubo, cada lado del cubo tenía un color correspondiente a un tipo de alimento de la pirámide alimenticia. Se jugó de la misma forma, los niños colocados en media luna, se fue rotando el cubo al compás de la música y cuando se detenía ésta, el niño que quedaba con el cubo entre sus manos se le preguntaba ¿qué había comido el día de ayer? y ¿cuántas veces comió durante el día? Con la culminación del juego se dio inició a la quinta actividad del programa: **Las 5 Comidas al Día**, la cual consistió en dar a conocer la importancia de realizar las 5 comidas, retomando los 6 grupos que conforman la pirámide alimenticia para obtener una alimentación equilibrada. (Véase foto 18)

FOTO 18. Se muestra cuando se estaba llevando a cabo el juego de "La papa caliente", realizado con un cubo y cada uno de los lados tenía un color correspondiente de la pirámide alimenticia

DESARROLLO

Cuando se terminó el juego se les pidió a los niños que se quedarán en su lugar ocupando la forma de media luna, posteriormente se explicó que el círculo que observaban en el pizarrón representaba las 5 comidas que se deben realizar para tener energía y realizar todas las actividades contemplados en el día y sobre todo para crecer sanos y fuertes. Se comentó que estas 5 comidas son: el

desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena, y que los colores del círculo representaban lo que ya habíamos visto antes; los grupos con los que está formada la pirámide alimenticia. Para terminar con la explicación se cuestionó nuevamente a todo el grupo ¿cuántas comidas al día realizan?, ¿cuáles?, ¿qué desayunaron ayer?, ¿qué almorzaron ayer?, ¿qué comieron ayer?, y ¿por qué creen que son necesarias? con el fin de saber sí las realizaban en casa o si no, para exhortar su realización.

Al culminar las preguntas abiertas, se dio la instrucción a los niños que fueran por sus recortes que habían traído de la comida que consumen en casa, tomando en cuenta las veces que la consumen. Cuando ya tenían todos sus recortes se procedió a indicarles que cuando se lanzará el dado y éste cayera por ejemplo en el color verde, todos iban a observar si traían recortes de verduras y si este fuera el caso pasarían a colocarlo en la bolsita de plástico ubicada en el color verde, y para que la actividad fuera más atractiva, se puso música. Así se fue dando la actividad, los niños tenían que decir el alimento que le correspondía al color. Con este ejercicio se pudo observar si los niños todavía recordaban lo que habían aprendido acerca de la pirámide alimenticia, como también qué es lo que más consumen en casa y cuántas comidas realizaban al día. (Véase foto 19)

FOTO 19. Se muestra cuando se cuestionó a los niños sobre la importancia de realizar las 5 comidas al día, cuando revisaron sus recortes y pasaron a colocarlos en el lugar correspondiente.

EVALUACIÓN

Se acomodaron los niños en sus mesas de trabajo para darles el material con el cual iban a trabajar. Se les fue dando su lámina con el dibujo de una lonchera y una hoja blanca; se les explicó que sólo recortarán el contorno de la lonchera. Cuando la mayoría ya lo había hecho, se indicó que doblaran por la parte de atrás la pestañita que sobre salía de la lonchera y que en la hoja blanca pegaran sólo la pestañita para que la lonchera se pudiera abrir y cerrar. Después de que realizaron esta parte de la actividad se les dio su lapicera y se indicó que pensaran en lo que habían comido el día de ayer y cuando lo tuvieran claro lo dibujaran adentro de su lonchera. (Véase foto 20)

FOTO 20. Se muestra cuando los niños estaban recortando su lonchera y dibujando lo que comieron en casa el día anterior.

SE LOGRARON LOS PROPOSITOS SI/NO ¿POR QUÉ?

Sí, porque todos los niños cuando se les iba cuestionando en el transcurso de la actividad acerca de ¿qué beneficios le ocasiona al cuerpo comer 5 veces el día? ellos respondían: cuando uno come comida nutritiva y no chatarra crecen mucho, pero si comen varias veces crecerán más rápido, a lo que se comentó: es cierto, pero estas comidas deben de estar balanceadas para no llegar a presentar

obesidad. Además con esta actividad se pudo observar que los niños aún reconocen los grupos por los que está formada la pirámide alimenticia en cuanto a su color y alimento; entonces se puede decir que los niños entendieron la actividad y se logró el propósito de la misma.

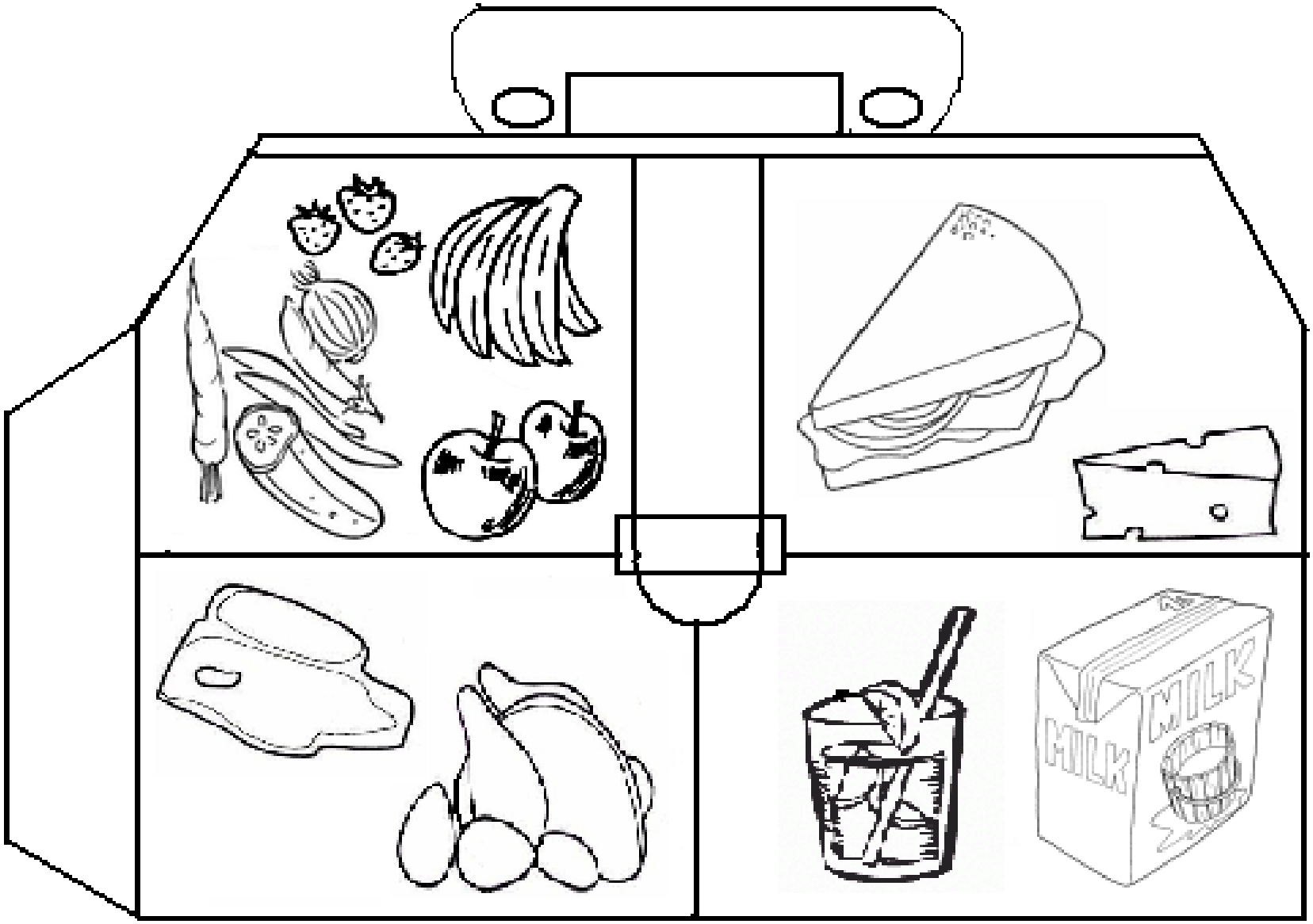
OBSERVACIONES/ COMENTARIO

Se pudo observar que los niños a esta altura de las actividades junto con sus papás han puesto de su parte por comer alimentos nutritivos, ya que esto se vio reflejado en los dibujos que hicieron los niños en su lámina de la lonchera. Entonces, sí siguen llevando este estilo de vida, los niños podrán tener un rendimiento escolar óptimo, ya que tendrán energía para realizar las actividades planeadas por la educadora y para construir su aprendizaje.

REFLEXIÓN GENERAL DE LOS ALUMNOS

En esta actividad los niños opinaron que el realizar una lonchera la cual trajera los alimentos que comen en casa, los iba ayudar para mostrarle y decirle a mamá y a papá que ya no les den comida que no se nutritiva, puesto que ésta iba a dañar su cuerpito. Además de que la lonchera como era bonita y divertida los animaba a querer dibujar la comida que consumieron el día anterior.

A continuación, se muestran la lámina de la lonchera, la cual fue utilizada en la evaluación.


MILK
MILK

Plan de Trabajo 2009-2010

VIVIR EN SALUD

JARDÍN DE NIÑOS "MARGARITA MAZA DE JUÁREZ"
ESTRATEGIA # 6
DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA

TEMA	CAMPO FORMATIVO	PROPÓSITO	SESIÓN	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
La Rueda de las Porciones	Desarrollo Físico y Salud	Que los padres de familia conozcan las porciones que se deben consumir de los alimentos.	1 de 2 horas 1/2	La realización de preguntas sobre el tema, diálogo sobre la importancia que tiene la pirámide alimenticia con la rueda de las porciones y la realización de una reflexión grupal.

EVALUACIÓN **Evaluación inicial (E-I)** **Evaluación continua (E-C)** **Evaluación final (E-F)**	FUENTE DE INFORMACIÓN	MATERIALES
E-I: Identificar el conocimiento previo de los papás, con base a preguntas sobre el tema **E-C:** Observación y registro durante el transcurso de la actividad **E-F:**Participación, asistencia y dedicación en la actividad.	-BIMBO. Conoce los secretos para una alimentación balanceada. La guía de la nutrición familiar. Televisa. México. 2005. -Díaz. Nayeli. "Fantasía en movimiento" Juegos y actividades para el desarrollo psicomotor. México. Limusa. 2006. -IMSS. "Alimentación saludable" Guía para el cuidado de la salud. México. Talleres de Delmo Comunicaciones. 2008. -REVISTA DIGITAL DE GASTRONOMIA. Salud y nutrición. Sabor mediterráneo. Chile. 2008. http://www.sabormediterráneo.com. -SEP. Programa de Educación Preescolar 2004.México.2004	✦Mural de la rueda de las porciones. ✦Fichas de porciones ✦ Imágenes de alimentos ✦Hojas blancas ✦Bolígrafo ✦Turnos ✦Salón de clases

INICIO
(MOTIVACIÓN)

Se inició preguntando a los papás ¿cómo han visto a sus pequeños durante el transcurso del programa?, ¿qué entienden por la palabra porciones?, ¿qué alimentos consumen más y en qué porciones?, etc., para saber qué tanto conocían y platicaban con sus hijos sobre los temas vistos en el programa **Vivir en Salud.** Después de esta sección de preguntas se dio inicio a la sexta actividad del programa: **La Ruda de las Porciones**, esta se fundamentó en dar a conocer las porciones se deben consumir de ciertos alimentos para poder rendir al día, pero sin caer en exceso y llegar a la obesidad. (Véase foto 21)

FOTO 21. Se muestra cuando se está llevando a cabo el lanzamiento de preguntas

DESARROLLO

Se comenzó diciendo que la pirámide alimenticia tiene un factor muy importante dentro en la rueda de las porciones, ya que ésta va a ayudar a saber qué alimentos se deben consumir y sus porciones. En esta actividad se dijo a los papás que ellos iban a dar el tema de acuerdo a lo que conocen, por lo que se les pidió en primera instancia que formaran 4 equipos, y que un miembro por equipo agarrara uno de los turnos, las hojas blancas, las fichas de porciones, la imagen de un alimento y los bolígrafos. Cuando cada equipo ya tenía su material se indicó que tendrían 10 minutos para ponerse de acuerdo y exponer lo siguiente: ¿por qué hay alimentos que se deben consumir en menor cantidad?, ¿por qué hay alimentos que se deben consumir en grandes cantidades? y ¿qué beneficios trae el consumir ciertos alimentos?, y después elaborar una reflexión grupal.

Cuando culminó el tiempo, los papás empezaron a explicar de acuerdo al turno que les tocó, sus ideas sobre las preguntas planteadas anteriormente, mientras los demás ponían atención al grupo expositor. Al término de la explicación los papás pasaron a pegar el alimento y la ficha de porciones que les tocó, tomando como referencia lo antes expuesto sobre la pirámide y el color que le corresponde a cada alimento dentro de la misma. Con esto se observó que los papás conocían el tema o lo daban por hecho, por lo que escuchaban de otras fuentes. Después de que cada equipo término de explicar y de pegar su imagen con su hoja de porciones, se procedió a dar los comentarios correspondientes sobre la actividad y sobre las porciones que se deben consumir de cada alimento. (Véase foto 22)

FOTO 22. Se muestra cuando los papás se estaban organizando ante su grupo de mesa, la realización del pegado de la imagen, la hoja de porciones y la exposición ante el grupo sobre el tema.

EVALUACIÓN

La evaluación sólo fue aplicada con base a la participación, asistencia y organización grupal por parte de los papás en la actividad.

SE LOGRARON LOS PROPOSITOS SI/NO ¿POR QUÉ?

Sí, porque todos los papás reconocieron y aprendieron cuántas porciones se deben consumir de cada alimento marcado por la pirámide alimenticia, para no llegar a presentar obesidad y al mismo tiempo evitar otras enfermedades, además se resolvieron muchas dudas que traían sobre el tema, como también se aclararon otras.

OBSERVACIONES/ COMENTARIO

Esta actividad fue muy provechosa, porque los papás se mostraron con ganas de saber más sobre el tema y hasta se dieron sugerencias sobre cosas que otros desconocían; tan sólo cuando una mamá preguntó si le hacia daño darle papilla de zanahoria a su bebé antes de que se lo recomiende el pediatra, a lo que se comentó: si se le da la papilla de zanahoria fuera del tiempo que le corresponde degustar dicha verdura, se puede provocar una alergia a la zanahoria a temprana edad, por lo que sólo se recomienda dárse la cuando el pediatra lo indique, porque ellos conocen la edad que el bebé debe empezar a conocer nuevos alimentos. Así como ésta y otras preguntas, dudas y recetas surgieron para el apoyo de los propios padres de familia.

REFLEXIÓN GENERAL POR PARTE DE PADRES DE FAMILIA

Los padres argumentaron que antes de conocer cómo llevar una alimentación balanceada y que ésta tendría que constar de ciertas porciones para evitar la obesidad y otras enfermedades; llevaban su alimentos con desequilibrio total, por lo que este programa los ayudó mucho a valorar más sus hábitos alimenticios.

Plan de Trabajo 2009-2010 con Base al Programa Vigente de Educación Preescolar

V I V I R E N S A L U D

JARDÍN DE NIÑOS "MARGARITA MAZA DE JUÁREZ"

ESTRATEGIA # 7

DIRIGIDO A LOS ALUMNOS Y PADRES DE FAMILIA

TEMA	CAMPO FORMATIVO	COMPETENCIAS	ASPECTOS EN QUE SE FAVORECEN	SESIÓN	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
Menú Saludable	Desarrollo Físico y Salud	El niño practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar la salud.	-El niño conoce algunas medidas para evitar enfermedades -Aplica las medidas de higiene que están a su alcance en relación con el consumo de alimentos	1 de 2 horas 1/2	La interpretación de la canción "Los alimentos", diálogo sobre la importancia que tiene el menú, el llenado del test "pon a prueba tus hábitos alimenticios" y preguntas respecto al tema.

PROPÓSITO	EVALUACIÓN **Evaluación inicial (E-I)** **Evaluación continua (E-C)** **Evaluación final (E-F)**	FUENTE DE INFORMACIÓN	MATERIALES
Que niños y padres realicen un menú saludable y reconozcan la importancia de una dieta saludable.	**E-I:** Identificar el conocimiento previo de los niños, con base a preguntas sobre el tema. **E-C:** Observación y registro durante el transcurso de la actividad. **E-F:**La elaboración del menú saludable	-BIMBO. Conoce los secretos para una alimentación balancead. La guía de la nutrición familiar. Televisa. México. 2005. -Díaz. Nayeli. "Fantasía en movimiento" Juegos y actividades para el desarrollo psicomotor. México. Limusa. 2006. -IMSS. "Alimentación saludable" Guía para el cuidado de la salud. México. Talleres de Delmo Comunicaciones. 2008. -REVISTA DIGITAL DE GASTRONOMIA. Salud y nutrición. Sabor mediterráneo. Chile. 2008. http://www.sabormediterráneo.com. -SEP. Programa de Educación Preescolar 2004. México.2004	✦Mural de pirámide alimenticia ✦Test de hábitos alimenticios (papás) ✦ Lapiceros ✦ Utensilios de cocina ✦ Comida (fruta, jamón, queso, galletas, limones, espinacas, etc.) ✦ Salón de clases

INICIO
(MOTIVACIÓN)

Se inició con la interpretación de la canción “los alimentos”, la cual dice: *Si quieres ser muy grande y luego crecer toma mucha fruta y yogurt también. Si quieres tener, la fuerza de un tren, carnes y pescados tienes que comer, y nunca olvides lo que debes hacer... Lávate las manos antes de comer, come despacito y mastica bien. Luego cuando acabes, no lo pienses más, cepíllate los dientes riki, riki, rá..* Esta canción fue representada por los 26 niños ante los 26 padres de familia, para lograr un poco de motivación antes de realizar la séptima actividad del programa: **Menú Saludable**, el cual se fundamentó en la preparación de un menú que cubre las calorías y los nutrientes necesarios que requiere el niño de preescolar para rendir en todas sus actividades planeadas durante el día, cumpliendo con un equilibrio de alimentos. (Véase foto 23)

FOTO 23. Se muestra cuando los niños estaban llevando a cabo la interpretación de la canción “los alimentos”

DESARROLLO

Se empezó la actividad preguntando a los niños de acuerdo a la pirámide alimenticia, ¿qué pasaba sí se consumía mucha grasa? ¿qué le sucedía al cuerpo sí se comía de todo un poquito?, etc., estas preguntas fueron pensadas para demostrar a los papás presentes que los niños han ido aprendiendo y haciendo suyo los conocimientos sobre los alimentos y de cómo tienen que llevar su alimentación. Después se procedió a explicar a todos, que el menú a realizar cumplía con las calorías que requieren los niños preescolares; puesto que en este periodo “el niño requiere 1,400 calorías para cumplir con sus actividades diarias”

[101], después de esta breve pero valiosa explicación se les dio a los papás un test (Véase el test en el anexo No. 4) el cual fue elaborado por el Dra. Miriam Stoppard, Family Health Guide en London, el cual tiene el propósito de valorar qué tan saludable llevaban su alimentación en casa, puesto que ésta se ve reflejada en sus hijos; además se les indicó el modo del llenado, ya que algunos papás eran campesinos y no sabían leer ni escribir, como se pudo detectar en la ficha de identificación del niño.

Después de que los papás terminaron el test, se procedió a dar a conocer qué tan saludable llevaban sus hábitos alimenticios de acuerdo a los resultados que maneja el Dra. Miriam Stoppard, tomando como base las afirmaciones; esto se hizo en forma general para no dañar u ofender a nadie en particular. Además, se mencionó que el objetivo de realizar el test fue para que se pudiera observar en qué se estaba desorientado y cómo se pueden mejorar los hábitos alimenticios, tomando en cuenta que no se necesita tener mucho dinero para comer saludable y balanceadamente. Así mismo se comentó que "el secreto del peso es un balance entre la energía que recibe el cuerpo y la que se utiliza diariamente. Si la cantidad de calorías que una persona consume es igual a la que gasta, mantiene su cuerpo; si consume menos de la que gasta, pierde de peso, y sí consume más de la que gasta, aumenta de peso: ya que las calorías de más se almacenan en el cuerpo en forma de grasa y comienza a engordar. Si se mantiene una alimentación balanceada y se hace suficiente de ejercicio esto no pasará"[102]

Al terminando con el test, se cuestionó a niños y papás ¿saben qué son las calorías?, ¿para qué nos sirven?, ¿qué entienden por alimentación balanceada?, a lo cual 2 papás contestaron, que sirven para realizar las actividades, algunos niños contestaron que para crecer. Como no hubo mucha participación se procedió a comentar qué son las calorías y qué es una alimentación balanceada con apoyado de láminas. Al culminar de esta explicación se procedió a pedirles que formaran 4 equipos, los cuales tendrían que estar compuestos por papás y niños de acuerdo a lo que trajeron de alimentos; para poder comenzar con la preparación del menú saludable

[101] BIMBO. Conoce los secretos para una alimentación balanceada. En: La guía de la nutrición familiar. México. Televisa. 2005. P-53
[102] BIMBO. Conoce los secretos para una alimentación balanceada Op. cit

se comentó que es importante lavarse las manos como lavar las verduras y frutas antes de consumirlas, con el fin evitar enfermedades gastrointestinales. (Véase foto 24)

FOTO 24. Se muestra el momento en que se llevó acabo la explicación de que el menú saludable, debe constar de los 6 grupos que conforman la pirámide alimenticia y la elaboración del test por parte de los padres de familia.

MENÚ SALUDABLE			
Sandwich hecho con galletas	Brochetas de frutas	Ensalada de espinacas	Agua natural de limón

Cuando regresaron de lavarse las manos se procedió a la preparación de los alimentos, quedando de la siguiente manera los grupos conformados.

Grupo 1: galletas habaneras con jamón y un trozo de queso.

Grupo 2: brochetas de fruta (con manzana, mandarina, melón y chile piquín).

Grupo 3: ensalada de espinaca cruda con manzana, yogurt natural y nuez.

Grupo 4: agua de limón natural. (Véase foto 25)

FOTO 25. Se muestra el momento en que se llevó acabo la preparación del menú saludable.

Al término del menú se comentó que éste puede ser variable de acuerdo a la economía, pero basado de igual manera en el conocimiento que ya se tiene de las porciones que se deben de consumir día a día, como además de todas las actividades del programa **Vivir en salud**, las cuales están relacionadas y diseñadas para la prevención de la obesidad.

EVALUACIÓN

Esta fue valorada de acuerdo a la organización grupal, en la participación individual de los niños, como también en la preparación en grupo del menú y el test que se les dio en el transcurso de la actividad a los papás, el cual se valoró de acuerdo a la Dra. Miriam Stoppard tomando como base el tanto de afirmaciones; "de 10 a 15 = una alimentación saludable y balanceada, de 5 a 10 = una alimentación saludable, corrigiendo algunos hábitos alimenticios y de menos a 5 = no se lleva acabo una alimentación saludable"[103]

SE LOGRARON LOS PROPOSITOS SI/NO ¿POR QUÉ?

Sí, porque todos los niños realizaron junto con sus papás un menú saludable, el cual cumplía con las 1,400 calorías que deben consumir los niños de preescolar para realizar todas de sus actividades diarias, al igual de que consta de una alimentación balanceada, ya que las galletas cubrieron la función de los cereales, el jamón el de las carnes, el queso de los lácteos como el de las grasas, las espinacas el de las verduras junto con el limón y la fruta en el campo de las mismas. Además, reconocieron que hay que lavar muy bien los alimentos crudos antes de comerlos como también lavarse las manos y todo esto para prevenir enfermedades. Así mismo se pudo observar que el menú recuperaba cada uno de los grupos por los que está conformada la pirámide alimenticia y reconocieron que no es necesario comer grandes cantidades de comida para satisfacer los requerimientos calóricos y de nutrientes del cuerpo.

[103] BIMBO. Conoce los secretos para una alimentación balanceada. P-8

OBSERVACIONES/ COMENTARIO

Todo salió bien, ya que tanto papás y alumnos realizaron conjuntamente el menú saludable, por lo que hubo la oportunidad de convivir mutuamente y sobre todo valor la capacidad que tiene cada uno para realizar las cosas. Además que los papás se mostraron felices porque con poco dinero se pudo realizar un menú rico y nutritivo.

REFLEXIÓN GENERAL POR PARTE DE PADRES DE FAMILIA Y ALUMNOS

Los padres argumentaron que esta forma de preparar el menú los unió más con hijos, ya que pudieron observar que pueden participar en la preparación de los mismos siempre y cuando cuenten con la supervisión de un adulto, así mismo de que no fue nada costosa su preparación, por lo que tratarán de aplicarlo en sus hogares. Los niños por su parte comentaron que fue muy divertido sentir las texturas, oler, probar y ver de los alimentos, como el haber participado en el menú que iban a consumir tanto sus papás como sus compañeros, además manifestaron que para preparar el menú fue necesario lavar manos, frutas y verduras muy bien, para no contraer enfermedades como un dolor de estómago.

Plan de Trabajo 2009-2010

V I V I R E N S A L U D

JARDÍN DE NIÑOS "MARGARITA MAZA DE JUÁREZ"
ESTRATEGIA # 8
DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA

TEMA	CAMPO FORMATIVO	PROPÓSITO	SESIÓN	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
Etiquetando	Desarrollo Físico y Salud	Que los padres de familia conozcan la importancia que tiene la consulta del etiquetado de los productos que forman parte de su dieta, para su mejor consumo.	1 de 2 horas 1/2	La realización de preguntas sobre el tema, revisar las características de algunos productos y la elaboración de una etiqueta

EVALUACIÓN **Evaluación inicial (E-I)** **Evaluación continua (E-C)** **Evaluación final (E-F)**	FUENTE DE INFORMACIÓN	MATERIALES
E-I: Identificar el conocimiento previo de los papás, con base a preguntas sobre el tema **E-C:** Observación y registro durante el transcurso de la actividad **E-F:**Participación, asistencia y dedicación en la actividad.	-BIMBO. Conoce los secretos para una alimentación balanceada. La guía de la nutrición familiar. Televisa. México. 2005. -Díaz. Nayeli. "Fantasía en movimiento" Juegos y actividades para el desarrollo psicomotor. México. Limusa. 2006. -IMSS. "Alimentación saludable" Guía para el cuidado de la salud. México. Talleres de Delmo Comunicaciones. 2008. -REVISTA DIGITAL DE GASTRONOMIA. Salud y nutrición. Sabor mediterráneo. Chile. 2008. http://www.sabormediterráneo.com. -SEP. Programa de Educación Preescolar 2004.México.2004	✦ Un producto (alimento) ✦ Hoja ✦ Lápiz ✦ Salón de clase

INICIO
(MOTIVACIÓN)

Se inició agradeciendo a los papás una vez más por su tiempo y dedicación al programa **Vivir en Salud**, argumentando que esta actividad los va ayudar mucho para saber en qué deben fijar su atención, antes de consumir los alimentos, para no dejarse engañar por la publicidad. Después de este breve comentario se procedió a dar inicio a la octava actividad del programa: **Etiquetando**, ésta consistió en dar a conocer la importancia que tiene el leer las etiquetas de los alimentos que consumimos día a día. (Véase foto 26)

FOTO 26. Se muestra la explicación sobre la importancia de leer las etiquetas de información nutricional antes de comprar el producto

DESARROLLO

Se les preguntó al azar a los padres de familia, ¿tienen el hábito de leer las etiquetas de los productos que consumen antes de comprarlos?, ¿Por qué? ¿qué es lo primero que leen? ¿por qué? ¿a qué parte de la etiqueta no le entienden?, ¿por qué?, cuando tienen duda de lo que leen, ¿de todas maneras compran el producto?. A lo que la mayoría contestó: que en lo primero que se fijan antes de comprar el producto es en el precio o sino porque lo vieron en la televisión, alguien se los recomendó y muy pocas veces porque leen la etiqueta de información nutricional. Así que se comentó que es necesario tener el hábito de leer las etiquetas, porque en ellas se manejan los porcentajes de sodio (SAL), proteínas, carbohidratos (AZUCAR), etc., que contiene el producto, ya que sino se toman en cuenta pueden o perjudicar a la persona; y para que quedara clara la idea se manejó un ejemplo: una persona diabética con problemas renales, no puede consumir sal, azúcar, grasas, ni muchas proteínas, etc., porque en lugar de ayudar al buen funcionamiento de su

organismo perjudicarían aún más su situación; entonces, si esa persona no tiene el hábito o costumbre de leer las etiquetas de los alimentos se causaría un problema más, porque estos productos contienen grandes cantidades de lo antes mencionado, aunque es cierto, también que hay alimentos que contienen menos, pero en cuestión de sales la mayoría lo tiene.

Este breve pero significativo ejemplo, ayudó para que los papás manifestaran todo aquello que desconocían e incluso para ayudarlos a buscar en los productos que se les dio por mesa, aquellos elementos relevantes que les servirán para identificar aún más rápido un alimento, así como también sus beneficios, costo, contenido neto, fecha de caducidad y si contienen conservadores. En este momento de la actividad surgió una pregunta: ¿hay productos que estén libres de conservadores?, a lo que se respondió, sí, por ejemplo, una lata de atún dice caducidad 08/2010 y fue elaborado el 05/2009, esto quiere decir que sí tiene conservadores; pero una caja de leche que fue envasada al vacío no contiene conservadores, por su forma de envasado, pero si marca fecha de caducidad para su mejor consumo. Después de solucionar la pregunta, se pidió que formaran 4 equipos y se comentó que elaboraran una etiqueta de los productos que tenían en su mesa, tomando en cuenta lo antes mencionado, además que ésta debería ser comprensible para todos los miembros de la familia.

Al término de la actividad se les pidió a los equipos, que comentarán los puntos que tomaron en cuenta para realizar su etiqueta y el por qué de los mismos. Después de haber expuesto sus puntos de vista todos los equipos, se dio un ejemplo de cómo también pueden elaborar su etiquetado considerando estos puntos: (Véase foto 27)

NOMBRE DEL PRODUCTO_____
INGREDIENTES_____
CAPACIDAD_____
ELABORADO POR_____
FECHA DE CADUCIDAD_____

FOTO 27. Se muestra cuando los papás estaban realizando la etiqueta de su producto, la comentaron ante todos y se resolvieron dudas al respecto.

EVALUACIÓN

La evaluación sólo fue aplicada con base a la participación, asistencia y organización grupal por parte de los papás en la actividad.

SE LOGRARON LOS PROPOSITOS SI/NO ¿POR QUÉ?

Sí, porque todos los papás reconocieron la importancia de leer las etiquetas de los productos antes de comprarlos, además se dieron cuenta que este tipo de alimentos, son sólo un alimento opcional o de emergencia; ya que sí cuentan con verduras en sus casa es mejor

hacer una ensalada casera y no comprarla, y en el caso de la leche, chocolate en polvo, etc., seleccionar los que contengan menos sodio, azúcares y sobre todo, lo que esté dentro de su presupuesto

OBSERVACIONES/ COMENTARIO

Los papás en esta actividad se mostraron muy entusiastas, quizás por el desconocimiento que tenían sobre el tema o porque ya estaban inmersos en esa preocupación por mejorar su hábitos alimenticios, ya que aprendieron a elaborar sus propias etiquetas de consumidor como también aquellas que le pueden servir para prevenir accidentes, como es el caso del cloro el cual marcaron con un tache y una calaverita; con el fin de que sí su hijo lo agarra por accidente sepa que es peligroso. Con la culminación de esta actividad se da por sentado, que la familia ya tomaría las bases necesarias y la importancia que se requiere para prevenir la obesidad dentro de su contexto familiar.

REFLEXIÓN GENERAL POR PARTE DE PADRES DE FAMILIA

Los padres de familia comentaron que estas actividades les iban a servir para concentrar su atención en lo que en verdad tiene importancia, como lo es la etiqueta de los productos y no tanto al precio, ya que sí uno no fija más su atención en ese factor que a su vez es de igual importancia, se estará comprando un producto que en lugar de favorecer al organismo, lo estará dañando lentamente. Por lo que reconocieron que es mejor una ensalada fresca y elaborada en casa que una enlatada.

Plan de Trabajo 2009-2010

V I V I R E N S A L U D

JARDÍN DE NIÑOS "MARGARITA MAZA DE JUÁREZ"
ESTRATEGIA # 9
DIRIGIDO A LOS DOCENTES

TEMA	CAMPO FORMATIVO	PROPÓSITO	SESIÓN	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
¿Cuáles son mis alimentos?	Desarrollo Físico y Salud	Qué el docente reflexione sobre las comidas que realiza día a día, y sus hábitos alimenticios	1 de 2 horas 1/2	Dar a conocer la finalidad de la actividad, conocer los grados que imparten las maestras, lanzamiento de preguntas sobre el tema y la realización de una reflexión sobre las mismas.

EVALUACIÓN **Evaluación inicial (E-I)** **Evaluación continua (E-C)** **Evaluación final (E-F)**	FUENTE DE INFORMACIÓN	MATERIALES
E-I: Identificar el conocimiento previo de los docentes, con base a preguntas sobre el tema **E-C:** Observación y registro durante el transcurso de la actividad **E-F:**Participación, asistencia y dedicación en la actividad.	-BIMBO. Conoce los secretos para una alimentación balanceada. La guía de la nutrición familiar. Televisa. México. 2005. -Díaz. Nayeli. "Fantasía en movimiento" Juegos y actividades para el desarrollo psicomotor. México. Limusa. 2006. -IMSS. "Alimentación saludable" Guía para el cuidado de la salud. México. Talleres de Delmo Comunicaciones. 2008. -REVISTA DIGITAL DE GASTRONOMIA. Salud y nutrición. Sabor mediterráneo. Chile. 2008. http://www.sabormediterráneo.com. -SEP. Programa de Educación Preescolar 2004.México.2004	✦ Paletas de dulce marcadas ✦ Hojas Blancas ✦ Bolígrafo ✦ Salón de clases

INICIO
(MOTIVACIÓN)

Se inició dándoles a conocer a las maestras el motivo por el cual se les citó para realizar esta actividad, marcando el propósito de la misma: reflexionar sobre los hábitos alimenticios, ya que los que se llevaban acabo dentro de la escuela no eran los adecuados para poder ayudar a padres de familia y alumnos, por lo que se requería renovar los propios hábitos alimenticios. Para ello se les pidió que se acomodaran en las mesitas que se pusieron a su disposición, y que tomaran una hoja y bolígrafo puesto que iban a ocuparlos en la actividad. Con esto se procedió a dar inicio a la novena actividad del programa: **¿Cuáles son mis alimentos?**, la cual se fundamentó en dar a conocer los hábitos alimenticios que lleva acabo el docente. (Véase foto 28)

FOTO 28. Se muestra cuando se estaba comentando el motivo, por el cual se les citó para participar en esta actividad

DESARROLLO

Para iniciar con la actividad se le pidió a cada una de las maestras que se presentaran marcando el grado que impartían, con el fin de conocer la edad promedio de los alumnos que cursaban en ese grado; posteriormente se les dio una paleta de dulce, la cual estaba marcada con un número, este número tuvo el propósito solamente de llevar un control de turno a la hora de empezar a dar conocer sus hábitos alimenticios.

Para continuar se les lanzaron algunas preguntas, y se indicó que no las escribieran, sólo las reflexionaran: ¿cuáles son tus alimentos favoritos?, ¿cuántas veces comes al día?, ¿recuerdas qué comiste el día anterior?, y ¿en qué cantidades?; después se les pidió que escribieran en las hojas blancas sus respuestas, tratando de ser lo más honestas posible; a lo que una maestra opinó: para qué quería honestidad sí el programa requería que los niños aprendieran hábitos alimenticios no honestidad. A lo que se comentó: para poder ayudar a los niños a cambiar sus hábitos alimenticios hay que empezar por uno mismo, sino todo lo que se haga será totalmente falso, ya que la persona que se los enseñe no reflejará lo que quiere que sus alumnos aprendan. Con esta pequeña intervención las demás maestras notaron que la actividad era en realidad ayudar a los alumnos y no a juzgar sus hábitos alimenticios, por lo que se mostraron más participativas a la misma. Cuando terminaron todas de escribir sobre la reflexión de las preguntas antes expuestas, se comenzó a citar el número 1 para que compartiera la reflexión de su persona de acuerdo a sus hábitos alimenticios ante las demás maestras. Mientras transcurría la participación de las maestras se iba anotando en el pizarrón ¿qué alimentos consumen más las profesoras?, ¿cuántas veces se come al día? y ¿en qué porciones?; con la finalidad de poder observar, analizar y reflexionar con qué tipo de nutrientes se alimentan las profesoras para poder llevar acabo todas las actividades de la jornada escolar, ya que es muy importante contar con una alimentación equilibrada.

Las anotaciones que se iban escribiendo en el pizarrón reflejaron que la mayoría no contaban con esta alimentación balanceada, ni tampoco con un orden de comidas, ya que algunas sólo comían hasta 2 veces en todo el día. Con esta observación se comentó que si el organismo trabaja todo el día y no se le da el alimento necesario para rendir al máximo, va a sustraer la energía de otras partes del organismo, por lo que va provocar cansancio, estrés, enojo, etc, y esto va traer consigo que no se desempeñe bien la labor docente. (Véase foto 29)

FOTO 29. Se muestra cuando se estaba con las docentes analizando sobre cómo llevan sus hábitos alimenticios.

EVALUACIÓN

Para terminar, se les pidió a las educadoras que elaboraran una reflexión sobre sus hábitos alimenticios y tomaran en cuenta todo lo que se comentó durante la actividad, con el fin de que revaloraran su alimentación. (Véase foto 31)

FOTO 30. Se muestra cuando las maestras estaban realizando su reflexión acerca de sus hábitos alimenticios y sobre lo que se comentó durante la actividad.

SE LOGRARON LOS PROPOSITOS SI/NO ¿POR QUÉ?

Sí, porque al revisar y leer sus reflexiones de acuerdo a sus hábitos alimenticios, las participantes argumentaron que era necesario reacomodar sus comidas que realizaban y tomar muy en cuenta lo que en ellas van a consumir, ya que es necesario para llevar en óptimas condiciones su cuerpo y por consiguiente realizar adecuadamente sus actividades diarias, sobre todo en la jornada escolar y al mismo tiempo desempeñar una práctica docente eficazmente.

OBSERVACIONES/ COMENTARIO

Se pudo observar el interés por parte de algunas maestras como también la falta del mismo, fue así el caso de la maestra que comentó durante la actividad, que para qué es necesario la honestidad dentro del rubro de la alimentación; y a pesar que no fue bien recibido el comentario de la maestra, queda la satisfacción que el propósito se logró en toda su plenitud, ya que se pudo corroborar con la participación y la reflexión que elaboraron las demás maestras. Así que esta actividad deja un buen sabor de boca, porque a partir de ahora las maestras cuando vean lo que consumen sus alumnos e incluso su propia familia, les darán los argumentos necesarios acerca de que no deben consumir en exceso cierto alimento y así como también les brindarán las herramientas necesarias para llevar acabo una alimentación equilibrada.

REFLEXIÓN GENERAL POR PARTE DE LAS MAESTRAS

Las maestras como la directora del plantel escolar, comentaron que este tipo de actividades basadas en una problemática latente como lo es la obesidad infantil, marcan el inicio de un nuevo estilo de vida más aún, si en este estilo se vinculan los tres agentes con los que se relacionan los niños preescolares emocionalmente; llámese padres de familia, educadores y compañeros de clases, ya que estos van ayudar a que los niños adquieran ciertos hábitos alimenticios, y a su vez ayuden al buen rendimiento escolar del pequeño. Por lo que es necesario contar con las bases necesarias para poderlos apoyar en este momento de su vida.

Plan de Trabajo 2009-2010 con Base al Programa Vigente de Educación Preescolar

V I V I R E N S A L U D

JARDÍN DE NIÑOS "MARGARITA MAZA DE JUÁREZ"

ESTRATEGIA # 10

DIRIGIDO A ALUMNOS Y PADRES DE FAMILIA

TEMA	CAMPO FORMATIVO	COMPETENCIAS	ASPECTOS EN QUE SE FAVORECEN	SESIÓN	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
¡Muévete!	Desarrollo Físico y Salud	-El niño mantiene el equilibrio y control de movimientos que implican fuerza, resistencia, flexibilidad e impulso, en juegos y actividades de ejercicio físico	-El niño participa en juegos que implican habilidades de fuerza, resistencia y flexibilidad en espacios amplios al aire libre o en espacios cerrados. -Participa en juegos, desplazándose en diferentes direcciones trepado, rodando o deslizándose	1 de 2 horas	Conocer la Pirámide de Actividad Física, diálogo sobre el tema y la realización de ejercicios que los ayuden emocional y físicamente

PROPÓSITO	EVALUACIÓN **Evaluación inicial (E-I)** **Evaluación continua (E-C)** **Evaluación final (E-F)**	FUENTE DE INFORMACIÓN	MATERIALES
Que alumnos y padres de familia conozcan la importancia de practicar diario unos minutos de ejercicio físico	**E-I:** Diálogo con niños y padres sobre el tema **E-C:** Observación en el transcurso de la actividad **E-F:** La participación de papas y niños durante las actividades	-BIMBO. Conoce los secretos para una alimentación balanceada. La guía de la nutrición familiar. Televisa. México. 2005. -Díaz. Nayeli. "Fantasía en movimiento" Juegos y actividades para el desarrollo psicomotor. México. Limusa. 2006. -IMSS. "Alimentación saludable" Guía para el cuidado de la salud. México. Talleres de Delmo Comunicaciones. 2008. -REVISTA DIGITAL DE GASTRONOMIA. Salud y nutrición. Sabor mediterráneo. Chile. 2008. http://www.sabormediterráneo.com. -SEP. Programa de Educación Preescolar 2004.México.2004	✦ Grabadora ✦Pelotas ✦Cuerda ✦Aros ✦ El cuerpo ✦Lámina de la pirámide de actividad física ✦ Patio de la escuela

INICIO
(MOTIVACIÓN)

Se inició con un saludo y agradeciendo la presencia de todos, y preguntando cómo se han sentido con las actividades del programa **Vivir en salud**, qué pensaban, sí les había gustado la manera de conocer y aprender en qué nos benefician los alimentos que consumimos día a día y, sobre todo, en qué cantidades debemos comerlos. Después de esta intervención se inició con la última actividad del programa, con el nombre: **¡Muévete!**, la cual se basó en ejercicios físicos de resistencia, equilibrio, coordinación, destreza, agilidad, etc. (Véase foto 31)

FOTO 31. Se muestra cuando se estaba llevando acabo la presentación de la actividad

DESARROLLO

Se colocó en el pizarrón la pirámide de la actividad física dando a conocer los 4 niveles que la conforman: **poca actividad** (sentado frente al televisor/computadora), **actividad regular** (estiramiento), **actividad suficiente** (tenis, voleibol) y **actividad ideal** (correr, nadar, subir escaleras, andar en bicicleta) y se les cuestionó a los papás ¿qué representa para ustedes esta pirámide?, a lo que sólo una mamá se animó a contestar: que sí se estaba hablando de actividad física, la pirámide correspondía al ejercicio que se debe realizar

diario, así como a los diferentes tipos de actividad física. Se les preguntó a los niños que de acuerdo a su actividad física que realizan a diario ¿en qué nivel se consideraban? y ¿por qué?, ¿qué deporte les gustaba realizar? ¿si lo realizaban solos o acompañados?, a lo que contestaron muchos que no hacían casi ejercicio, porque no salían al parque, jugaban con el play station, no tenían con quién jugar. Así que se les mencionó que por eso ésta era la gran ocasión para estirar los músculos, jugar un rato con sus papás y saber cómo hacerlo sin tener la preocupación de lastimarse, y al mismo tiempo combatir la obesidad que se había detectado en los niños, de una forma divertida y en familia. (Véase foto 32)

FOTO 32. Se muestra cuando se estaba llevando acabo la explicación sobre la pirámide de actividad física.

Además, se comentaron los beneficios que obtenían el corazón, el cerebro, el sistema inmunológico, los músculos y los huesos al hacer ejercicio diario, pero sobre todo para prevenir la obesidad que es la acumulación de grasa en el cuerpo. Así mismo se explicó que existen dos clases de actividad física: aeróbica y anaeróbica., pero antes de comentar cuáles eran, se les preguntó a los papás si sabían ¿cuál es la actividad aeróbica y la anaeróbica? Y como nadie se animó a contestar se les dio la explicación.[104]

[104] EDICIONES CULTURALES INTERNACIONALES. Programa educativo autodidáctico. Enciclopedia temática, diccionario enciclopédico, biografías universales. TIME LIFE/ ECISA. México. 2008

La aeróbica: son los deportes cardiovasculares como correr, nadar, estiramiento, etc.

La anaeróbica: se especializa en resistencia y fuerza como levantar pesas.

Cuando se procedió a salir al patio se comenzó la realización de ejercicios de estiramientos para evitar lesiones musculares, estos fueron acompañados con un poco de música para animarlos. Los ejercicios fueron coordinados junto con el profesor de educación física, para su mejor valoración en cuanto al propósito y competencias que se pretendió lograr. Después del calentamiento se trabajó lo siguiente con niños y papás: (Véase foto 33)

Actividad No.1 **Cuerpo**: papás e hijos realizaron un juego de manos, mostrando ambos su coordinación

Actividad No.2 **Cuerda**: papás e hijos realizaron ejercicios de equilibrio, caminando por encima de la cuerda, brincaron mostrando coordinación; los niños se colocaron la cuerda por delante de cuerpo y la mamá o el papá tenía que evitar que el otro avanzara mostrando fuerza y resistencia, saltaron primero con un pie de un lado al otro de la cuerda y después alternando los pies, mostrando equilibrio y coordinación

Actividad No.3 **Aros**: se formaron filas y se les pidió a papás e hijos, que se metieran dentro del aro y que avanzarán mostrando coordinación y resistencia, después se formó un túnel con los aros por donde tenían que pasar en posición pecho tierra, las mamás primero y después los niños mostrando así su desplazamiento, flexibilidad, impulso, coordinación y destreza para pasar por los aros. Después los niños y las mamás tomaron la pelota y los aros, y se procedió a jugar a la canastita, en donde los niños iban a tratar de encestar dentro del aro que sostenía su mamá o papá.

Actividad No. 4 **Pelotas**: empezaron primero los niños botando la pelota, mostrando su coordinación y destreza, después tenían que evitar que su mamá o papá se la quitara; posteriormente se pidió que formaran filas para comenzar una carrera de relevos con pelotas, comenzando primero los niños para dar después el pase de salida a la mamá o papá mostrando resistencia, rapidez, destreza, coordinación y compañerismo.

Actividad No. 5 **Cierre**: las mamás, los papás y los niños tuvieron un momento de relajación para sentirse, reconocerse y valorarse uno a otro, mostrándose cariño y afecto, tratando de rescatar el valor que se le tiene a la familia y el amor a los padres y viceversa, pero sobre todo tratar de darle un espacio a los niños dentro de sus hogares, para poder convivir con ellos ya sea jugando, realizando ejercicio, leyendo un cuento, pintando, etc.

EVALUACIÓN

La valoración fue de acuerdo a la organización grupal, en la participación individual de niños y papás, y sobre todo el entusiasmo que le dedicaron a la actividad ¡Muévete!

SE LOGRARON LOS PROPOSITOS SI/NO ¿POR QUÉ?

Sí, porque todos los niños junto con sus papás comprendieron que es bueno realizar ejercicio para mantener el cuerpo sano y fuerte, y que mejor si es haciéndolo con la compañía de los hijos o de los padres, además se rescató la convivencia familiar.

OBSERVACIONES/ COMENTARIO

Durante las actividades realizadas en esta actividad se pudo observar que algunos de los niños presentaban menos equilibrio que otros, por lo que se tuvo que trabajar después, pero sin embargo todos tienen una buena coordinación y memoria, ya que en la

actividad que se trabajó solamente con el cuerpo, los niños realizaban y recordaban mejor las indicaciones que los papás, así mismo presentaban un buen desplazamiento, impulso, fuerza, destreza; por lo que se logró el propósito de la actividad

Al término de las actividades de ejercicio se les dio las gracias a maestros, papás y niños por su participación, y por su entrega en todas las actividades realizadas a lo largo del programa **Vivir en Salud**, así como también se les hizo mención que rescaten lo más significativo que crean conveniente para llevar una sana y balanceada alimentación; y que en verdad le vean el lado positivo a todo lo realizado, ya que todo esto fue hecho con el fin de prevenir la obesidad o sobrepeso y futuras enfermedades dentro de su núcleo familiar.

REFLEXIÓN GENERAL POR PARTE DE PADRES DE FAMILIA

Los padres de familia opinaron que todas las actividades realizadas por el programa **Vivir en Salud**, fueron de gran ayuda para mejorar los hábitos alimenticios de su familia; y que sí se quiere que los niños coman sanamente y realicen ejercicio en lugar de ver la televisión por horas, se debe predicar con el ejemplo, sino jamás se va lograr que los niños aprendan nuevos hábitos tanto alimenticios como de actividad física. Por lo que están muy agradecidos con el plantel y la maestra a cargo del programa, por haberse comprometido con esta gran lucha que día a día se está combatiendo en las escuelas y principalmente en los hogares de los niños, pero sobre todo por tomarlos en cuenta para participar en este programa, provocando así una renovación en sus estilos de vida

5. 10 . Análisis de los resultados obtenidos de la aplicación del plan de trabajo

Con base a lo observado y registrado con los niños, padres de familia y docente, se pudo apreciar que después de las actividades los niños son más conocedores del tema. Esto se hizo notar a la hora del refrigerio, en donde los niños comentaban lo que traían, haciendo mención que era nutritivo (y de igual manera sabroso para ellos); además ya entienden que hay alimentos perjudiciales para su salud, los cuales han consumido con base a lo que observan en el televisor y lo que consumen sus papás y maestros, por lo que se limitan a imitar lo observado.

De acuerdo a las actividades trabajadas con un total de 26 padres de familia, el test aplicado "Pon a prueba tus hábitos alimenticios", el 46.2% de 12 papás, manifestó que lleva una dieta saludable y balanceada, dando a notar que tenía conciencia de la calidad, la frecuencia y la porción de los alimentos a consumir; el 19.4% de 5 papás, llevaba una dieta saludable, pero nada balanceada y mientras el 34.6% de 9 papás, no asistió a la actividad por lo que no se contempló para el análisis. Estos porcentajes hablan por si solos pero la realidad es otra, ya que durante las actividades realizadas exclusivamente con los padres de familia, se hizo patente que eran desconocedores acerca de cuántas porciones debemos consumir al día de ciertos alimentos, aspectos a considerar antes de comprarlos, y cómo llevar una alimentación balanceada sin tener que invertir más dinero de lo contemplado, ya que esto se reflejaba en los refrigerios que llevaban los niños a la escuela.

Para resolver este problema, se trabajó con ciertas actividades en donde los padres de familia se pudieron dar cuenta que cualquier tipo de comida puede ser adecuada para llevar un estilo de vida saludable, siempre y cuando se tenga presente la moderación en el consumo de todos los alimentos. Las actividades trabajadas fueron **la rueda de las porciones y etiquetando**, las cuales dieron a conocer a los padres de familia la importancia de valorar la calidad y la cantidad de los alimentos, para no llegar a la desnutrición y al abuso de los mismos y para no

empezar a tener problemas de sobrepeso u obesidad, como también qué factores se deben considerar antes de comprar o adquirir ciertos productos.

Además, las actividades planeadas con los niños, con el fin de que éstos reconocieran qué alimentos les beneficia a su desarrollo y crecimiento. La actividad que pudo lograr este aspecto tan importante fue **Identificando los alimentos**, en donde los niños mostraron los conocimientos que adquirieron en casa. Esto se notó al empezar a platicar sobre la sopa Marucha, todos ya sabían de qué se estaba hablando, pero no sabían que ese producto tan sabroso para ellos, su consumo excesivo es difícil de digerir para su organismo y más aún que repercute en la salud. Los docentes de la institución han hecho el esfuerzo de consumir comida saludable a la hora del descanso, sabiendo que los niños son imitadores por naturaleza, merecen un modelo digno a seguir para el mejoramiento de sus hábitos alimenticios, reconociendo que la comida chatarra es simplemente un alimento con diferentes cantidades y tipos de nutrientes, los cuales deben ser consumidos en porciones pequeñas.

En el proyecto de innovación docente se logró también que los niños, padres de familia y docentes conocieran que el mejor alimento no es el industrializado, sino el que se procesa de preferencia en casa, el cual debe estar balanceado tomando de referencia los diferentes grupos de alimentos y las costumbres hacia los buenos hábitos alimenticios. Así mismo, todo el esfuerzo expuesto por todos los involucrados manifestó no sólo la adquisición del nuevo conocimiento, sino también la innovación de sus costumbres alimenticias, ya que observaron que se puede comer sanamente a pesar de no contar con demasiados recursos económicos. Esto también fue comprobado a la hora de realizar la actividad **Menú saludable**, donde se mostró a niños como a los padres de familia que con sólo esforzarse a comer saludablemente y con realizar sólo los gastos necesarios, se puede obtener este buen resultado: **comer sanamente**.

De igual manera los compañeros maestros mostraron interés por conocer y poner en práctica estas actividades con sus alumnos, por lo que se atrevieron a preguntar a padres de familia y al propio alumnado, sobre qué tanto les benefició lo aprendido en el programa **Vivir en Salud**.

Aunque no todos los maestros estuvieron de acuerdo con la realización de este programa, se les pidió un análisis sobre la problemática tratada en el programa **Vivir en Salud**: que cuando no hay tiempo para consumir algo saludable se tendría que tomar la opción de adquirir comida chatarra, especificando que solamente para su persona, ya que para los demás miembros de su familia tendrían que hacer lo posible para que consumieran alimentos nutritivos. Entonces, aquí no se puede retomar estas respuestas como benéficas para los buenos hábitos alimenticios de los niños y padres de familia, ya que la escuela es el segundo hogar de los niños y es donde aprenden, conocen, hasta adquieren nuevos hábitos alimenticios, y sí los niños son imitadores por naturaleza ¿qué se puede esperar que aprendan?.

Al analizar estas respuestas con los profesores, su argumentación se basó: que no somos seres mágicos que podamos cambiar todos los problemas que se nos presentan con los niños, sino somos maestros conscientes del problema, pero con algunas herramientas para cambiar las cosas. A lo que se les comentó: nosotros somos maestros capaces de transformar las cosas, puesto que contamos con herramientas cognitivas necesarias para lograr el cambio, sólo falta querer hacerlo.

Por su parte, los directivos de la institución escolar Jardín de niños “Margarita Maza de Juárez” al observar el logro obtenido con los niños y padres de familia, pidieron la participación del programa **Vivir en Salud** en la jornada de alimentación que se llevó a cabo en el mes de Noviembre del año 2009, para dar una plática dirigida a todos los padres de familia, en donde se manifestó cómo poder llevar a cabo una dieta balanceada, evitando así la obesidad infantil, sin tener la necesidad de dejar de comer.

Con esta participación del programa **Vivir en Salud**, sólo queda manifestar que los alumnos han mejorado sus hábitos alimenticios, puesto que se ha observado en sus refrigerios que llevan a la escuela. Y que el proyecto de innovación junto con la práctica docente, fueron y son un sendero por el cual los niños preescolares tendrán que caminar agarrados de la mano de sus papás y profesores, para lograr alcanzar las metas que les va exigiendo el mundo moderno que los rodea.

A continuación se muestra un esquema en el que se identifica el proceso a través del cual se construyó y aplicó este proyecto de innovación docente.

5.11. Esquema del proyecto

Actividades del programa
Vivir en Salud

	ESTRATEGIAS	EVIDENCIA
1	**Vivir en Salud** Alumnos, padres de familia y docentes	
2	**El cofre del sabor** Alumnos	
3	**Identificando los alimentos** Alumnos	
4	**La pirámide alimenticia** Alumnos	
5	**Mis 5 comidas al día** Alumnos	
6	**La rueda de las porciones** Padres de familia	
7	**Menú saludable** Alumnos y padres de familia	
8	**Etiquetando** Padres de familia	
9	**¿Cuáles son mis alimentos?** Docentes	
10	**¡Muévete!** Alumnos y padres de familia	

Propósito del Proyecto de Innovación

Promover el desarrollo de hábitos alimenticios, que mejoren el desenvolvimiento cognitivo, social y personal de los niños, con base en la reflexión de los educandos, padres de familia y profesorado respecto a la alimentación balanceada.

El origen de la problemática

¿Cómo se puede prevenir y atender la obesidad infantil mediante el aprendizaje de los niños preescolares?

Justificación

La evidencia para plantear la existencia de la problemática, fue al observar en el salón de clases la carencia de alimentos nutritivos en el lunch y el sobrepeso de los niños de preescolar, dando notación de sus hábitos alimenticios

Dar la solución

Estas actividades dieron solución a la problemática antes planteada, ya que con un desequilibrio en los hábitos alimenticios y en el peso corporal, los niños no realizan sus actividades con atención, interés, desempeño, presentan sedentarismo, y sólo piensan en comer cualquier cosa para calmar su angustia, por lo que es muy necesario el desarrollo de estos hábitos.

El criterio a considerar para la aplicación de la alternativa con base a los principios pedagógicos donde los niños aprenden en interacción con sus iguales y participando activamente en su mundo social guiado por los adultos; es **la acción del juego** mediante el cual se pretende desarrollar los hábitos alimenticios de los niños, padres de familia y profesorado.

Las teorías a considerar para dar sustento al proyecto de innovación docente son: las teorías del aprendizaje y las del desarrollo infantil por, **Jean Piaget** (Periodo preoperatorio y la teoría estructuralista), **Vigostky** (La zona del desarrollo próximo y la teoría histórico-cultural) y **Wallon** (la teoría orgánica y social).

Los niños pasan por ciertas interacciones dentro de su contexto social, por lo que están expuestos a adquirir ciertos comportamientos alimenticios, los cuales probablemente no sean los adecuados para su crecimiento y desarrollo.

Evaluación

-Qué se evaluó: el aprendizaje significativo y la participación de niños, padres de familia y profesorado
-Para qué se evaluó: para comprobar si se logró el propósito del proyecto de innovación
-Cómo se evaluó: por medio del programa **Vivir en Salud** y de las actividades planteadas en el plan de trabajo
-Cuándo se evaluó: en la evaluación inicial, continua y final de cada actividad
-Quiénes evaluaron: los propios niños, el docente y padres de familia

El logro obtenido

El logró del propósito radicó en que los niños, padres de familia y docentes, ya reconocen que el mejor alimento no es el que usualmente consumían en lugares de comida rápida, sino el que se elabora de preferencia en casa; el cual debe constar de un balance entre los diferentes grupos de alimentos y las porciones a utilizar, para prevenir la obesidad o sobrepeso entre los miembros de la familia.

5.12. Reformulación de la alternativa de innovación

La propuesta de innovación se orientó por el propósito: *Promover el desarrollo de hábitos alimenticios, que mejoren el desenvolvimiento cognitivo, social y personal de los niños, con base a la reflexión de los educandos, padres de familia y profesorado respecto a la alimentación balanceada*; para ello se desarrolló una alternativa docente que consistió en diseñar actividades de interés para los niños, padres de familia y profesorado en el menor tiempo posible, para la mejora de sus hábitos alimenticios.

En la alternativa de innovación se tuvo siempre presente la necesidad de hacer un cambio, aún cuando no fue apoyada al 100% por los compañeros maestros del plantel escolar; así que para considerar la innovación es necesario contemplar a las personas involucradas que sí quieren formar parte de esa innovación y tratar de sensibilizar la participación de los que se oponen, ya que sino dicha innovación nunca se podrá realizar.

Es por ello que el programa **Vivir en Salud**, presentó actividades destinadas a la identificación de la necesidad de llevar una alimentación saludable, la cual ayude a los niños preescolares a mejorar su rendimiento académico y a la relación con sus iguales dentro de su contexto social, pero además a hacer notar a padres de familia y profesorado que la adquisición de los hábitos alimenticios en edades muy tempranas es fundamental en la vida futura de los niños.

Por lo tanto, el programa **Vivir en Salud** surgió de la idea de innovar, buscando una nueva forma de hacer las cosas, motivando y provocando la adquisición de conocimientos que ayuden a llevar una vida saludable en todas las personas involucradas. Es así que, llegó este programa a los alumnos, padres de familia y profesores, con un conjunto de materiales que aportaron conocimientos básicos y consejos prácticos sobre los hábitos alimenticios requeridos en la edad preescolar.

El programa **Vivir en Salud** buscó la innovación en sus actividades para lograr que los niños, padres de familia y profesores obtuvieran las herramientas necesarias para poder llevar una dieta balanceada; también dicho programa requiere de su propia innovación, para lo que se contempló contar con el apoyo integral de la institución escolar como la de sus docentes y de la ayuda económica del H. Ayuntamiento de Otumba, para obtener material de acuerdo a la problemática y a las necesidades de los niños.

Así como el manejo de visitas programadas por nutriólogos y chefs en la escuela, para orientar a los alumnos, padres de familia y docentes a efecto que modifiquen aún más sus hábitos alimenticios; y el cómo preparar los alimentos dándoles mejor sabor y presentación, para que se han atractivos y apetitivos para los niños.

Se ha mencionado el manejo de las visitas de profesionales sobre la alimentación, porque existe un programa llamado **Educación para la Salud**, creado por la Secretaría de Educación Pública y de Salud del Gobierno del D.F., "el cual busca contribuir con el desarrollo de los aprendizajes, actitudes, valores y estrategias para que los estudiantes del nivel inicial, preescolar, primaria y secundaria, adopten estilos de vida en beneficio de la salud física, emocional, social y ambiental" [109]y con el apoyo de la institución escolar y del H. Ayuntamiento de Otumba, se puede lograr que este programa entre en vigor en el Jardín de niños "Margarita Maza de Juárez", en donde se realizó la propuesta de innovación **Vivir en Salud.**

El programa **Educación para la Salud** cuenta con 5 apartados:

- Balancea tus alimentos
- Cuidemos el ambiente
- Conoce tus derechos
- Ejercita para triunfar
- Sexualidad e Higiene

[109] SEP. Educación para la Salud. México. http://www.educacion.df.gob.mx

Los apartados que se pueden tomar en cuenta para mejorar la propuesta de innovación es *Balancea tus alimentos y Ejercita para triunfar*, ya que estos programas dan a conocer a los niños que al comer sanamente, ayudará a mejorar su desempeño académico, su autoestima, contar con un cuerpo más sano, fuerte y ágil, pero sobre todo a evitar el sobrepeso u obesidad infantil, el cual es signo de una mala alimentación.

Con estas visitas los involucrados podrán reforzar lo visto en el programa ***Vivir en Salud***, así mismo se motivará a que tomen la iniciativa de inventar recetas divertidas y nutritivas para darle otro giro a su alimentación, y no se vuelva monótona y aburrida, para no llegar a preferir los alimentos chatarra, en vez de los nutritivos.

Es así que se considera el programa Educación para la Salud para el mejoramiento de la propuesta de innovación, por todo lo que presenta y propone para el mejoramiento de los nuevos hábitos alimenticios de los niños como la de sus familias.

CONCLUSIONES

Este proyecto de innovación docente comenzó con la identificación y la justificación de la problemática, se consideraron los siguientes indicadores que dieron pauta al análisis de la misma: se observó el estado de salud de los niños, el marco contextual de la escuela, antecedentes de la salud y del contexto familiar de los niños, se hicieron mediciones a los niños para valorar el estado del peso con datos de referencia estandarizados y se observó lo que los niños llevaban de refrigerio, con base en ello se plantearon algunas interrogantes, ¿cómo se puede resolver la problemática?, ¿en qué consiste la innovación docente?. Fue fundamental confirmar que el contexto social, económico y cultural fueron importantes para la adquisición de los hábitos alimenticios, como para el crecimiento y desarrollo de los niños.

Para construir la alternativa de innovación docente se consideraron los referentes teóricos y metodológicos en el análisis del problema y para sustentar la investigación. En el marco teórico se trató sobre las etapas del desarrollo infantil y las teorías del aprendizaje, así mismo se estudió sobre qué es la obesidad y la educación en nutrición, para que se pudiera observar en qué condiciones se encontraban los niños y de ahí determinar posibles estrategias didácticas a utilizar en la propuesta de innovación docente para la resolución de la problemática.

Como primera instancia para valorar la problemática, se recurrió a la aplicación del diagnóstico pedagógico, el cual se basó en una recolección de datos a través de instrumentos y técnicas: el marco contextual de la institución, la ficha de identificación, la medición de peso y talla de los niños, cuestionarios dirigidos a alumnos, padres de familia y profesorado. El resultado que se obtuvo del diagnóstico pedagógico fue que los niños preescolares observan e imitan lo que sus padres u otras personas consumen, como también lo que observan en los medios masivos de comunicación T.V, radio, revistas. Por lo que sus hábitos alimenticios sufren constantes cambios, ya que viven inmersos en un contexto social complejo, donde

en todo momento son bombardeados por la sobre carga del consumo de alimentos altos en carbohidratos, situación que se agrava cuando es la misma familia la que les proporciona los alimentos chatarra a los niños.

Con los datos obtenidos se observó que los niños de preescolar, cuyas edades fueron entre los 3 y 5 años, tienden a tener deficientes hábitos alimenticios, los cuales pueden causar obesidad y sobrepeso infantil, por el consumo de alimentos cada vez más industrializados, pre-cocidos, con conservadores, altos en carbohidratos, por lo que su energía obtenida es de una acumulación de este tipo de alimentos y no del consumo de alimentos nutritivos.

Este proyecto de acción docente está basado en un problema que emergió dentro de la propia práctica docente, por lo que se consideró al juego cómo alternativa de innovación docente, ya que por medio de éste los niños pudieron ampliar sus conocimientos en una forma amena y divertida, desarrollaron aún más su curiosidad e interés por los temas a realizar en clase, pero sobre todo pudieron aclararse algunas dudas que tuvieron sobre los alimentos que consumen a diario. Es así que se elaboró un plan de trabajo para la resolución de la problemática, el cual consistió en crear un programa al que se título **Vivir en Salud**, dicho programa tuvo el propósito de *promover el desarrollo de hábitos alimenticios, que mejoren el desenvolvimiento cognitivo, social y personal de los niños, con base a la reflexión de los educandos, padres de familia y profesorado respecto a la alimentación balanceada.*

El programa Vivir en Salud no pretendió que los niños perdieran peso a través de dietas estrictas, sino el de hacer una adquisición de nuevos hábitos alimenticios saludables, en donde los niños fueran normalizando su peso a medida que vayan creciendo. Este programa estuvo distribuido en 10 estrategias didácticas: vivir en salud, el cofre del sabor, identificando los alimentos, la pirámide alimenticia, mis 5 comidas al día, la rueda de las porciones, menú saludable, etiquetando ¿cuáles son mis alimentos? y ¡muévete!, con la finalidad de desarrollar los hábitos alimenticios,

dando consejos básicos y prácticos sobre los mismos a los alumnos, padres de familia y profesores.

Estas actividades marcaron la pauta para determinar que los padres de familia son pieza clave para enseñar los hábitos alimenticios y un estilo de vida saludable a los miembros que conforman su familia, así como también la perseverancia con la que deben contar los profesores para enseñar y acentuar aún más estos hábitos, destacando la participación activa de los niños en la construcción del propio conocimiento.

Los hábitos alimenticios en edad escolar forjan aún más las bases para una alimentación saludable y balanceada en etapas posteriores del desarrollo, así que este es el momento de que los niños aprendan a degustar nuevos sabores y texturas, los cuales tienen que ser habituados al comer toda clase de alimentos con su justa porción. Es por ello que los padres de familia y docentes tienen una gran labor que desarrollar en este sentido, ya que son protagonistas en la educación nutricional del niño preescolar. Ya que los problemas de obesidad, desnutrición, diabetes, cáncer, bajo rendimiento escolar, etc., son parte de los malos hábitos alimenticios planteados desde la edad preescolar.

La preocupación de los docentes como de los padres de familia, no sólo radicó en que los niños padezcan sobrepeso u obesidad infantil, sino también que este factor no presente problemas en su rendimiento escolar. Pero desgraciadamente la historia es otra, ya que los niños con este tipo de problemas pueden padecer baja autoestima, que los lleva a no relacionarse con sus iguales como todos los demás niños, por las burlas ocasionadas por sus compañeros; además no se concentran en lo que están haciendo, sino al contrario sólo están pensando en comer, por lo que no prestan atención a las actividades y su desempeño físico no es el correspondiente a su edad, ya que en este nivel educativo los niños son ágiles, brincan, corren, etc., y con sobrepeso u obesidad no realizan estas acciones porque se cansan.

Así que, esto se vuelve un ciclo que para los niños de preescolar se convierte en algo sufrible, pero conforme van creciendo los niños este ciclo será más difícil de corregir, ya que vivimos en una sociedad que marca los estándares con los que debe contar el individuo para formar parte de ella. Entonces, hay que considerar hasta ¿dónde los docentes y padres de familia pueden contribuir para que los niños adquieran hábitos alimenticios saludables, que ayuden y marquen su estilo de vida dentro del contexto social donde se desenvuelven?.

Es así que el contexto escolar junto, con el programa Vivir en Salud, fueron marcados por los padres de familia como la fuente esencial para enseñar los hábitos alimenticios y un estilo de vida saludable, así como promover la actividad física y aumentar en los niños la autoestima. Por lo tanto se recomienda que los padres de familia como el profesorado sean más conscientes de la problemática que están viviendo los niños, y que además tomen participación en ella para ayudarlos a renovar sus hábitos alimenticios, ya que están inmersos en una globalización que marca día a día nuevas formas de vida.

FUENTES DOCUMENTALES

ARCHIVO HISTORICO NACIONAL. Teorías de aprendizaje. Chile. http://www.educarchile.cl/web_wizzard/visualiza.asp?id_proyecto=3&id_pagina=300&posx=3&posy=27Chile.

ACOSTA, Loya Sandra. La comida chatarra. Portal del Sistema Nacional e-México. México. 2005 http://www.e-mexico.gob.mx

ALVIRA Martín, Francisco. La investigación acción. Esquemas y notas recopiladas. http://www.uem.es/info/socivmyt/paginas/profesorado/falvira/cuat2/La_Investigación_Acción

BARTOLOMÉ. Cuevas Rocío. Educador Infantil. México. Edit. Mc Graw-Hill.1993

BAUSELA, Herreras Esperanza. La investigación a través de la investigación. Revista Iberoamericana de Educación. España. http://www.rieoei.org/deloslectores/682Bausela.pdf

BERGER, Peter. "Los fundamentos del conocimiento en la vida cotidiana". En: UPN. Análisis de la Práctica Docente Propia. Antología Básica. Lic. en Educación. 1994. SEP. México. 1994

BIMBO. Conoce los secretos para una alimentación balanceada. La guía de la nutrición familiar. Televisa. México. 2005

CANTÚ, Carlos. "La formación de maestros ¿Un problema social?". En: UPN. Profesionalización Docente y Escuelas Públicas en México 1940-1944. Antología Básica. Lic. en Educación. 1994. SEP. México. 1994

EDICIONES CULTURALES INTERNACIONALES. Programa educativo autodidáctico. Enciclopedia temática, diccionario enciclopédico, biografías universales. TIME LIFE / ECISA. México. 2008

EDUCACIÓN INFANTIL. El juego infantil y su metodología. México Edit. Altamar. 2009. http://www.educacióninfantil.eu

ELLIOTT, John. “El problema de la teoría y la práctica”. En: UPN. Investigación de la Práctica Docente Propia. Antología Básica. Lic. en Educación. 1994. SEP. México. 1994

FERNÁNDEZ, Ricardo. Competencias profesionales del docente en la sociedad del siglo XXI. http://www.unizar.es/ice/rec-info/1-competencias.pdf.España

FOX, Maggie. La mala educación alimentaria.
http://www.obesidadinfantil.consumer.es

FOX, Maggie. Nutrición del niño. Información del Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano.
http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/childnutrition.html

GÓMEZ, Ernesto Ac. Cronista del Municipio de Otumba de Gómez Farías. Estado de México-Otumba. http://www.elocal.gob.mx/work/templates/enciclo/mexico/opiios.

HERNÁNDEZ, Bernardo. Factores asociados con sobrepeso y obesidad en niños mexicanos de edad escolar. Salud Pública de México. Vol. 45. México. 1999

HONORABLE CAMARA DE DIPUTADOS. Proyecto de decreto que reforma y adiciona los artículos 65 y 66 de la ley general de salud. México. 13-Abril-2010
http://sil.gobernacion.gob.mx/Archivos/Documentos/2010/04/asun_2652019_20100415_1271339306.pdf

IVIC, Iván, Vigotsky.Recopilación.1999. http://www.educar.org/articulos/Vygotsky.asp

J.R. Moyles. “Juego y Trabajo”. En: UPN. El juego. Antología Básica. Lic. en Educación. 1994. SEP. México. 1994

LEIS, Raúl. “La relación práctica-teoría-práctica” En: UPN. Investigación de la Práctica Docente Propia. Antología Básica. Lic. en Educación. 1994. SEP. México. 1994.

Dr. GOLDBERG, Arieh. OBESIDAD INFANTIL. Por una mejor calidad de vida. http://www.obesidad.net/spanish2002/default.htm

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD. Obesidad y sobre peso. Informe sobre la salud en el mundo 2006. OMS. 2006. http://www.oms.org.mx

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD. Informe sobre la salud en el mundo 2002. El periodo de vida sana puede prolongarse entre cinco y diez años. Ginebra. OMS. 2002. http://www.oms.org.mx

PROYECTO COMUNITARIO. Conservación de Alimentación. Alimentación y salud. Cuba. http://www.alimentacioncomunitaria.org/html/quienes_somos.html#arriba

RIVERA Barragán, María del Rosario. La educación en nutrición, hacia una perspectiva social en México. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. México. 2007. http://www.rims.org.mx.

ROCKWELL, Elise. “La escuela, lugar de trabajo docente”. En: UPN Análisis de la Práctica Docente Propia. Antología Básica. Lic. en Educación. 1994. SEP. México. 1994

ROGERS, Carl. “La relación interpersonal en la facilitación del aprendizaje”. En. UPN. Análisis de la Práctica Docente. Antología Básica. Lic. en Educación. 1994. SEP. México. 1994

SECRETARIA DE SALUD. Estrategia contra el sobrepeso y obesidad. Salud alimentaria. México. 2010.
http://portal.salud.gob.mx/contenidos/temas_interes/salud_alimentaria.html

SEP. Programa de Educación Preescolar. 2004. México. 2004

UNICEF. Para la vida el desarrollo infantil y el aprendizaje temprano. México. http://www.unicef.org/spanish/ffl/03/3htm.

WOODS, Peter. “Elaborar cuestionarios, planes de entrevista e instrumentos sociométricos”. En: UPN. Análisis de la Práctica Docente Propia. Antología Básica. Lic. en Educación. 1994. SEP. México. 1994.

VARGAS, Mendoza J.E. Desarrollo infantil: la teoría de Wallon. Asociación Oaxaqueña de Psicología. México. 2007.
http://www.conductitlan.net/herry_wallon.ppt

VÁZQUEZ. C., A.I. de Cos. López-Nomdedeu. Alimentación y nutrición-manual teórico-práctico. http://www.guiainfantil.com/salud/alimentación/preescolar.htm

VIVANCO, María Antonieta. Red de maestros de maestros. Psicología del aprendizaje.
http://www.rmm.cl/index_sub.php?id_contenido=14942&id_seccion=8204&id_portal=1569

ZARANDONA, Irene Martínez. Teoría genética del desarrollo, de Jean Piaget. Buenos Aires Argentina. 2004. http://sepiensa.org.mx/contenidos/2004/irene/introjp

Anexo No. 1

COLEGIO LAS AMERICAS FUNDACION CORTES, A.C.
PREESCOLAR• PRIMARIA• SECUNDARIA

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DEL PREESCOLAR
(INSTRUCCIONES PARA EL LLENADO)

Aplicado por la profesora-estudiante Rosa María Cruz Romero
El objetivo de esta ficha de identificación es recabar datos valiosos que puedan contribuir con el expediente del niño y para el uso mismo de la institución.

Fecha de elaboración:_____
(Anotar día, mes, año)

IDENTIFICACIÓN:

Nombre del niño:
_____
(Apellido paterno, materno y nombre completo)

Domicilio:
_____
(Anotar nombre de la calle, número, colonia, municipio, entidad y código postal)

Teléfono:_____
(De casa o donde se puede localizar al tutor)

ANTECEDENTES FAMILIARES:

Nombre del padre:_____Edad:_____
(Anotar nombre completo y apellidos)

Ocupación:_____Escolaridad:_____
(A qué se dedica) (Estudios realizados aún cuando no se hayan terminado)

Sueldo mensual:_____ Clase social que ocupa_____
(Colocar cuando gana mensualmente) (Colocar en que clase social se encuentra)

Nombre de la madre:_____Edad:_____
(Anotar nombre completo y apellidos)

Ocupación:_____ Escolaridad:_____
(A qué se dedica) (Estudios realizados aún cuando no se hayan terminado)

Sueldo mensual:_____ Clase social que ocupa_____
(Colocar cuando gana mensualmente) (Colocar en que clase social se encuentra)

AMBIENTE FAMILIAR:

Personas con las que vive el niño:
Madre y Padre ( ) Hermanos ( ) Madre ( ) Padre ( ) Abuelos ( ) Tíos ( ) Primos ( )Otros ( )
(Marcar los paréntesis que describan el grupo familiar del niño)

Número total de personas que viven en su hogar _____

AMBIENTE FÍSICO:

Tipo de vivienda con la que cuenta:
Casa Propia ( ) Cuartos ( ) Viven con familiares ( ) Alquilado ( ) Departamento ( )
(Marcar lo que corresponda al lugar en el que habita la familia)

Tipo de material de construcción con la que cuenta su casa, departamento o cuarto
Ladrillo ( ) Adobe ( ) Block ( ) Madera ( )
(Marcar lo que corresponda de lo que esta construida su vivienda)

Dispone de electricidad: Si ( ) No ( )
(Marcar según corresponda)

Tipo de aparatos electrodomésticos con los que cuenta su casa:
T.V.- Radio - Video - Lavadora - Refrigerador - Teléfono - Microondas
Cuenta con todo ( ) Tiene, 3 aparatos ( ) No tiene ninguno ( )
(Marcar los paréntesis con lo que cuenta su casa de aparatos electrodomésticos)

Cuenta con alguna suscripción:
Televisión Privada ( ) Periódico ( ) Revistas ( ) Enciclopedias ( ) Obras de consulta ( )
(Marcar si cuenta con alguna de estas alternativas)

Con cuántas habitaciones cuenta su vivienda._____
(Contando cocina, baño, comedor, sala y recamaras)

Con qué tipo de transporte cuenta:
Automóvil ( ) Bicicleta ( ) Motocicleta ( )
(Marcar si cuenta con todas o alguna de estas alternativas)

Número de transportes propios con los que cuenta:_____
(Anotar cuantos tiene)

ANTECEDENTES ALIMENTICIOS:

Tipos de alimentos que consumen el niño y la familia
Harinas y cereales ( ) Verduras ( ) Carne, Legumbres y Huevo ( ) Lácteos ( ) Grasa y Azúcares ( ) Fruta ( )
(Marcar los paréntesis que describan la alimentación de la familia)

Anexo No. 2

Gobierno Del
Estado de México

Compromiso
Gobierno que cumple

JARDIN DE NIÑOS
MARGARITA MAZA DE JUÁREZ

ENTREVISTA PARA EL PADRE DE FAMILIA

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

NOMBRE DEL NIÑO- NIÑA:_____

FECHA DE NACIMIENTO:_____ EDAD:_____ LUGAR DE NAC._____

DOMICILIO:_____ TELÉFONO:_____ CODIGO POSTAL:_____

DATOS FAMILIARES:

NOMBRE DEL PADRE:_____ EDAD:_____

OCUPACIÓN:_____ ESCOLARIDAD:_____ TEL._____

DOMICILIO DEL TRABAJO:_____

NOMBRE DE LA MADRE:_____ EDAD:_____

OCUPACIÓN:_____ ESCOLARIDAD:_____ TEL.,_____

DOMICILIO DEL TRABAJO:_____

CASADOS_____ DIVORCIADOS_____ UNIÓN LIBRE_____ MADRE SOLTERA_____

A QUIÉN CORRESPONDE LA TUTELA DEL MENOR_____

AMBIENTE FAMILIAR

INTEGRANTES DE LA FAMILIA_____ NO. DE HERMANOS_____ LUGAR QUE OCUPA_____

PERSONAS QUE VIVEN CON EL ALUMNO EN CASA (TOTAL)_____

AMBIENTE FISICO

VIVEN EN: CASA ( ) DEPARTAMENTO ( ) CUARTOS ( )

PROPIO ( ) RENTADO ( ) PRESTADO ( )

NÚMERO DE CUARTOS ( ) COCINA ( ) BAÑO ( ) ESTANCIA ( ) PATIOS ( )

LUGAR DONDE JUEGA EL NIÑO_____

SERVICIOS PÚBLICOS CON LOS QUE CUENTA: AGUA ( ) LUZ ( ) TELEFONO ( ) DRENAJE ( ) ALUMBRADO ( )

ANTECEDENTES MÉDICOS

PADECE ALGUNA ENFERMEDAD CRÓNICA SI ( ) NO ( ) CUÁL_____

ALERGIAS_____

ANTECEDENTES PRENATALES

SU EMBARAZO FUE PLANEADO SI ( ) NO ( ) SU EMBARAZO FUE DESEADO SI ( ) NO ( )

COMPLICACIONES DURANTE EL EMBARAZO_____

TIPO DE PARTO_____ PROBLEMAS DURANTE EL PARTO_____

PESO AL NACER_____ ALGUNA COMPLICACIÓN_____ TRATAMIENTO_____

_____ SECUELAS_____

ALIMENTACIÓN: VERDURAS ( ) FRUTA ( ) CARNE ( ) POLLO ( ) CEREAL ( ) LECHE ( ) HUEVO ( )
DERIVADOS DE LA LECHE ( )

¿CUÁNTAS VECES AL DÍA COME EL NIÑO?_____ ¿QUÉ LE GUSTA COMER?_____

¿CON QUIÉN COME?_____ ¿QUÉ NO LE GUSTA COMER?_____

¿CON QUIÉN DUERME?_____ ¿CÓMO ES SU SUEÑO?_____

¿A QUÉ EDAD GATEO?_____ ¿A QUÉ EDAD EMPEZO A HABLAR?_____

Anexo No. 3

OBESIDAD

Llevar una buena alimentación es esencial para realizar las actividades diarias con mayor vitalidad y lograr así un mejor desempeño, sin embargo, muchas personas padecen innumerables trastornos alimenticios que les impiden realizar sus tareas adecuadamente.

Uno de los padecimientos más comunes que aqueja a la población en general es la obesidad, la cual no sólo es un problema social y estético sino que es una enfermedad que se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa y es causada por diversos factores entre los que se encuentran los genéticos, metabólicos y psicológicos.

"Una persona es considerada obesa cuando su peso es 20% mayor del peso ideal de acuerdo a su sexo, edad, complexión y talla".

Los pequeños pasan todo el día sentados en las butacas de la escuela, y muchos de ellos al llegar a casa no salen a jugar o practicar algún deporte sino que permanecen sentados frente al televisor o a la computadora.

Se ha comprobado que la actividad física hace que el cuerpo tenga que utilizar más calorías lo cual evita considerablemente el sobrepeso.

Prevención de la obesidad

A continuación se presenta algunas sugerencias que ayudarán a prevenir el sobrepeso en el niño y su familia:

✦ Procurar tener un horario fijo de comida

✦ Incluir en la dieta los 3 grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y productos de origen animal)

✦ Disminuir el consumo de sal y moderar el uso de azúcar

✦ Preferir carnes como pescado, pavo o pollo cocidos o asados; evite empalizarlos y/o freírlos

✦ Para cocinar, utilizar aceites vegetales

✦ Tomar al menos 8 vasos de agua al día

✦ No sustituir la fruta o cereal, o bien sándwich con pan integral, por la mañana

✦ Hacer ejercicio frecuentemente, (utilizar las escaleras en lugar del elevador, no comer cualquier golosina, que el tener antojo no es lo mismo que tener hambre)

✦ Tener siempre al alcance frutas de temporada por si le dan antojos de comer algo

✦ Cenar alimentos ligeros como cereal, ensaladas, frutas o un sándwich integral y esperar al menos una hora para dormir[112]

[112] VÁZQUEZ. C., A.I. de Cos. López-Nomdedeu. Alimentación y nutrición-manual teórico-práctico. http://www.guiainfantil.com/salud/alimentación/preescolar.htm

Anexo No. 4

MATERIAL DE REGISTRO
TEST "PON A PRUEBA TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS"
PADRES DE FAMILIA

Elaborado por: Dra. Miriam Stoppard y Family Health Guide

Instrucciones:

Contesta el siguiente test, para conocer si tu alimentación es o no saludable.

SI ✓ NO X

1.- ¿Combinas en tu dieta diaria diferentes tipos de alimentos (carne, verduras, carbohidratos, frutas)?

SI ☐ NO ☐

2.- ¿Tomas, por lo menos seis vasos de agua al día?

SI ☐ NO ☐

3.- ¿Consumes, por lo menos cinco piezas de frutas y verduras al día?

SI ☐ NO ☐

4.- ¿Consumes mayormente grasas de origen vegetal?

SI ☐ NO ☐

5.- ¿Forman parte de tu dieta habitual granos y cereales?

SI ☐ NO ☐

6.- ¿Ingieres pescado por lo menos una vez a la semana?

SI ☐ NO ☐

7.- ¿Comes carnes rojas máximo dos veces por semana?

SI ☐ NO ☐

8.- ¿Empleas la sal con moderación?

SI ☐ NO ☐

9.- ¿Prefieres cocer al vapor las verduras que freírlas?

SI ☐ NO ☐

10.- ¿Bebes leche baja en grasa?

SI ☐ NO ☐

11.- ¿Tu ingesta de calorías guarda proporción con tu nivel de actividad física?

SI ☐ NO ☐

12.- ¿Sueles desayunar?

SI ☐ NO ☐

13.- ¿Acostumbras una cena ligera?

SI ☐ NO ☐

14.- ¿Prefieres comer frutas y verduras con cáscara o cruda, en lugar de peladas y hervidas?

SI ☐ NO ☐

15.- ¿Lees las etiquetas con información nutrimental de los alimentos que adquieres?

SI ☐ NO ☐

16.- ¿Sabes cómo interpretarlas?

SI ☐ NO ☐

[59]

[59]BIMBO. Conoce los secretos para una alimentación balanceada. La guía de la nutrición familiar. Televisa. México. 2005. P-8

Anexo No. 5

MARCO CONTEXTUAL DEL MUNICIPIO OTUMBA

En este municipio es donde se encuentran ubicados el Colegio “Las Américas” y el Jardín de niños “Margarita Maza de Juárez”, instituciones donde se detectó la problemática planteada en el capítulo I. A continuación se describe el marco contextual del mismo.

Gobierno del Estado de México

H.AYUNTAMIENTO DE OTUMBA

Aspecto físico

Localización

Se localiza en el extremo oriente del Estado de México, las coordenadas extremas son: máximas 19º 42’ 55’’ latitud norte y 98º 49’ 00’’ longitud oeste; mínima 19º 35’ 37’’ latitud norte y 98º 38’ 48’’ longitud oeste, a una altura de 2349.41 m.s.n.m. Limita al norte con el municipio de Axapusco; al sur con el municipio de Tepetlaoxtoc; al sureste con el estado de Tlaxcala; al este con estado de Hidalgo y al oeste con el municipio de San Martín de las Pirámides.

Aspecto ecológico

Fauna

La fauna es variada, en las partes altas existen: ardilla, armadillo, cacomixtle, coyote, liebre, mapache, tlacuache, reptiles, aves, peces, calistáceos e insectos

Flora

La existencia de flora depende de las condiciones del terreno, en las partes planas es escasa, no así en las partes altas o sea la región arbustiva, entre ambas regiones

podemos encontrar álamo, pino, mimosa, fresno, trueno, jacaranda, árbol del Pirúl, así como pastizales

Aspecto cultural-educativo

Educación

Para la educación básica hay planteles de enseñanza preescolar, primaria y secundaria, preparatoria y capacitación para el trabajo (CECAO) y bachillerato.

De a cuerdo al anuario estadístico del estado, en 1997 existían en el municipio un total de 57 escuelas que fueron atendidas por 34 profesores.

En 1995 existían 1,606 habitantes analfabetas por lo que el analfabetismo se ubicó en 9.86%

Salud

Se cuenta con 4 unidades médicas del sector salud, que son de consulta externa y seguridad social, una parte del IMSS y 3 del ISEM.

Vivienda

Según el INEGI en 1995, de las 5,284 viviendas existentes en el municipio 16 son colectivas y 4,069 son particulares y cuatro son refugios, de las cuales el 72% tienen piso de cemento, el 17% tierra y el 9% mosaico, Asimismo, se observa que el 83% fueron construidas con tabique, bloc y ladrillo y el 13% con adobe.

Cabe señalar, que en el año 2000, de acuerdo a los datos preliminares del Censo General de Población y Vivienda, efectuando por el INEGI, hasta entonces, existían en el municipio 6,185 viviendas en las cuales en promedio habitan 4.67 personas en cada una.

De acuerdo a los resultados que presentó el II Conteo de Población y Vivienda en el 2005, en el municipio cuentan con un total de 6,525 viviendas de las cuales 6,159 son particulares y con un total de 29,889 habitantes.

Servicios Públicos

De acuerdo a las estadísticas del ayuntamiento es: agua potable 93%, alumbrado público 60.4%, mantenimiento del drenaje urbano 68.5%, pavimentación 60% y el 96% cuenta con energía eléctrica.

Aspecto económico

Gastronomía

Hay varios tipos de alimentos tales como carne de res, puerco, carnero y pollo, también se consumen vegetales como: nopales, lechugas, elotes, quintoniles, entre otros; entre los platillos típicos de la región se encuentran los tlacoyos, quesadillas de flor de calabaza, hongos, barbacoa, escamoles y gusanos de maguey.

Agricultura

La extensión de superficie agrícola en 1995, decreció a 160.7 hectáreas y de las cuales se explotó 8,376 hectáreas, lo que representa el 58.41%. De la superficie de temporal se rescataron 75.6 hectáreas que ahora son de riego y se compartieron otras 170.9 hectáreas para convertilas en mixtas o sea de riego y temporal

Ganadería

Existen 1,558 unidades de producción rural dedicadas a la cría y explotación animal, distribuidas de esta manera: 300 al bovino, 320 al porcino, 430 al caprino, 546 al ovino, 1,014 al equino, 1,198 a la avicultura y 85 a la conicultura y apícola.

Industria

No obstante que la actividad industrial no ha sido muy significativa en el desarrollo municipal, destacan algunos productos alimenticios, textiles, prendas de vestir, fabricación de muebles, imprentas, productos de hule y ladrilleras.

Comercio

Es una de las actividades importantes para la economía del municipio, hasta 1996 existían 223 establecimientos tales como: misceláneas, tortillas, materiales para construcción, farmacias, cremerías, carnicerías, papelerías, entre otras. [114]

[114] GÓMEZ, Ernesto Ac. Cronista del Municipio de Otumba de Gómez Farías. Estado de México-Otumba. http://www.elocal.gob.mx/work/templates/enciclo/mexico/opiios.

Apéndice No.1

COLEGIO LAS AMERICAS FUNDACION CORTES, A.C.
PREESCOLAR• PRIMARIA• SECUNDARIA• PREPARATORIA

PREGUNTAS DEL DIAGNÓSTICO PEDAGÓGICO DIRIGIDO A LOS ALUMNOS DE PREESCOLAR

CUESTIONARIO

Elaborado por: Rosa María Cruz Romero

Estas preguntas se le realizan al niño con el fin de indagar sobre la alimentación que lleva en la escuela, como en la casa, y con ello poder dar una interpretación más adecuada a la problemática que se está evaluando.

Nombre del alumno_____Grado_____Grupo_____

INSTRUCCIONES

Escuche atentamente la pregunta y elija la opción que esté de acuerdo con sus hábitos alimenticios

1. ¿Qué es lo que desayunas?

a) Huevo b) Sándwich c) Frutas d) Juego e) Galletas f) Otros

2. ¿Qué es lo que tu mamá te pone para desayunar?

a) Huevo b) Sándwich c) Frutas d) Juego e) Galletas f) Otros

3. ¿Qué bebida consumes normalmente a la hora del lunch?

a) Refresco b) Agua de frutas naturales c) Jugo d) Agua de saborizante artificial e) Agua natural

4. ¿Qué tipo de verduras comes?

a) Calabacita b) Zanahoria c) Papa d) Espinacas e) Jitomate f) Otros

5. ¿Qué tan seguido comes verduras?

a) Diario b) 1 vez por semana c) 2 veces por semana d) A veces e) Casi nunca f) Nunca

6. ¿Qué tipo de fruta comes?

a) Manzana b) Plátano c) Papaya d) Melón e) Todo tipo f) Otros

7. ¿Qué tan frecuente comes fruta?

a) Diario b) 1 vez por semana c) 2 veces por semana d) A veces e) Casi nunca

f) Nunca

8. ¿Qué tipo de dulces comes?

a) Papitas b) Paletas c) Chocolates d) Galletas e) Helado f) Otros

9. ¿Cada cuándo los comes?

a) Diario b) 1 vez por semana c) 2 veces por semana d) A veces e) Casi nunca

f) Nunca

10. ¿Qué miembro de la familia te da dulces?

a) Mamá b) Papá c) Hermano d) Abuelos e) Primos f) Otros

11. ¿Qué tan seguido comes en lugares de comida rápida (Pizza Hut, Mc Donald's, Domino's Pizza)?

a) Diario b) 1 vez por semana c) 2 veces por semana d) A veces e) Casi nunca

f) Nunca

12. ¿Cuándo estas jugando o viendo televisión qué comes?

a) Papitas b) Fruta c) Helado d) Verduras e) Leche f) Otros

Fecha de aplicación_____

Nombre del aplicador_____

Apéndice No. 2

COLEGIO LAS AMERICAS FUNDACION CORTES, A.C.
PREESCOLAR• PRIMARIA• SECUNDARIA• PREPARATORIA

PREGUNTAS PARA EL DIAGNÓSTICO PEDAGÓGICO DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA DE PREESCOLAR

CUESTIONARIO

Elaborado por: Rosa María Cruz Romero

Estas preguntas se les realizan a los padres de familia con el fin de indagar sobre la alimentación que lleva el niño en la escuela, como en la casa, y con ello poder dar una interpretación más adecuada a la problemática que se está evaluando.

Nombre del padre o tutor _____

INSTRUCCIONES

Lea cuidadosamente la pregunta y subraye la opción que esté de acuerdo con los hábitos alimenticios que le brinda a su hijo.

1. ¿Qué es lo que desayuna su hijo?

a) Huevo b) Sándwich c) Frutas d) Juego e) Galletas f) Otros

2. ¿Qué es lo que le prepara a su hijo para el desayuno?

a) Huevo b) Sándwich c) Frutas d) Juego e) Galletas f) Otros

3. ¿Qué bebida le prepara a su hijo normalmente para su luch?

a) Refresco b) Agua de frutas naturales c) Jugo d) Agua de saborizante artificial e) Agua natural

4. ¿La alimentación de su hijo está balanceada con?

a) Verduras y frutas b) Harinas y cereales c) Carne y huevo d) Lácteos e) Azúcares f) Otros

5. ¿Qué tan seguido come verduras su hijo?

a) Diario b) 1 vez por semana c) 2 veces por semana d) A veces e) Casi nunca f) Nunca

6. ¿Cada cuándo come su hijo fruta?

a) Diario b) 1 vez por semana c) 2 veces por semana d) A veces e) Casi nunca f) Nunca

7. ¿Qué tan frecuente come su hijo golosinas?

a) Diario b) 1 vez por semana c) 2 veces por semana d) A veces e) Casi nunca f) Nunca

8. ¿Qué tipo de golosina recibe en casa?

a) Papitas b) Paletas c) Chocolates d) Galletas e) Helado f) Otros

9. ¿Qué miembro de la familia le obsequia golosinas al niño?

a) Mamá b) Papá c) Hermano d) Abuelos e) Primos f) Otros

10. ¿Qué tan frecuente comen en lugares de comida rápida (Pizza Hut, Mc Donald's, Domino's Pizza)?

a) Diario b) 1 vez por semana c) 2 veces por semana d) A veces e) Casi nunca f) Nunca

11. ¿Cuántos carbohidratos consume su familia en una semana?

a) El 10% b) El 20% c) El 40% d) El 60% e) El 80% f) El 100%

12. ¿Qué medios de información consulta usted para saber cómo alimentar equilibradamente a su familia?

a) Revistas nutricionales b) Televisión c) La vecina d) La misma familia f) Libros

Fecha de aplicación_____

Apéndice No. 3

COLEGIO LAS AMERICAS FUNDACION CORTES, A.C.
PREESCOLAR• PRIMARIA• SECUNDARIA• PREPARATORIA

PREGUNTAS DEL DIAGNÓSTICO PEDAGÓGICO DIRIGIDO A LOS DOCENTES

CUESTIONARIO

Elaborado por: Rosa María Cruz Romero

Estas preguntas se le realizan a los docentes de la institución escolar con el fin de indagar sobre la alimentación que lleva el niño en la escuela como en la casa, y con ello poder dar una interpretación más adecuada a la problemática que se está evaluando.
Nombre del profesor (a)_____

INSTRUCCIONES

Lea cuidadosamente la pregunta y de acuerdo a lo que ha observado en sus alumnos respecto con sus hábitos alimenticios, elija una opción y subráyela.

1. ¿Qué alimento es lo que comúnmente desayunan sus alumnos?

a) Huevo b) Sándwich c) Frutas d) Juego e) Galletas f) Otros

2. ¿Qué bebida consumen normalmente sus alumnos?

a) Refresco b) Agua de frutas naturales c) Jugo d) Agua de saborizante artificial

e) Agua natural

3. ¿Siempre se terminan su desayuno?

a) Si b) Casi siempre c) A veces d) No e) Casi nunca f) Nunca

4. ¿A qué cree que se deba esto?

a) No tienen hambre b) No les gusta c) Ya les aburrió lo mismo d) Les gusta

e) Esta frío

5. De lo que observa ¿Considera que el desayuno de sus alumnos es variado y satisface sus necesidades nutricionales?

a) Si b) Casi siempre c) A veces d) No e) Casi f) Nunca

6. ¿El desayuno de los niños incluye?

a) Verduras y frutas b) Harinas y cereales c) Carne y huevo d) Lácteos e) Azúcares f) Otros

7. ¿Qué tipo de dulces observa que consumen sus alumnos?

a) Papitas b) Paletas c) Chocolates d) Galletas e) Helado f) Otros

8. ¿Qué tan frecuente les da de premio un dulce a sus alumnos?

a) Diario b) 1 vez por semana c) 2 veces por semana d) A veces e) Casi nunca f) Nunca

9. En el plantel escolar ¿Han tenido alguna orientación nutricional para padres o maestros sobre la alimentación de los niños?

a) Si b) Casi siempre c) A veces d) No e) Casi nunca f) Nunca

10. ¿Usted como docente, qué alternativa daría para mejorar la alimentación de sus alumnos y con ello ayudar a su desempeño académico y físico?

a) Talleres b) Comedores escolares c) Rutinas de ejercicio d) Indagar sobre el problema e) Conferencias internas f) Visitas de personal capacitado en el tema

Fecha de aplicación_____

Apéndice No. 4

MATERIAL DE REGISTRO
ASISTENCIA Y PARTICIPACIÓN
JARDÍN DE NIÑOS "MARGARITA MAZA DE JUÁREZ"
ALUMNOS, PADRES Y DOCENTES

ACTIVIDAD / NOMBRES	VIVIR EN SALUD	EL COFRE DEL SABOR	IDENTIFICANDO LOS ALIMENTOS	LA PIRAMIDE ALIMENTICIA	MIS 5 COMIDAS AL DIA	LA RUEDA DE LAS PORCIONES	MENÚ SALUDABLE	ETIQUETANDO	¿CUÁLES SON MIS ALIMENTOS?	¡MUÉVETE!
	14/SEP./09	21/SEP./09	28/SEP./09	05/OCT./09	12/OCT./09	19/OCT./09	26/OCT./09	04/NOV./09	04/NOV./09	09/NOV./09

Apéndice No. 5

MATERIAL DE REGISTRO
CAMPO FORMATIVO DESARROLLO FÍSICO Y SALUD
PROMOCIÓN DE LA SALUD

Competencia: Los niños práctican medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.

ESCALA DE EVALUACIÓN

A - SE LOGRÓ
B - EN PROCESO
C - NO SE LOGRÓ

NOMBRE DE LA ESCUELA: JARDÍN DE NIÑOS "MARGARITA MAZA DE JUÁREZ"

NIVEL ESCOLAR: TERCERO

NOMBRE DE LA PROFESORA: ROSA MARÍA CRUZ ROMERO

ACTIVIDAD / SE FAVORECE EL NIÑO:	EL COFRE DEL SABOR (21/SEP./09)										IDENTIFICANDO LOS ALIMENTOS (28/SEP./09)											LA PIRAMIDE ALIMENTICIA (05/OCT./09)									
	NOMBRES										NOMBRES											NOMBRES									
Aplica medidas de higiene personal que le ayudan a evitar enfermedades (lavarse las manos y los dientes, cortarse las uñas, bañarse)																														
Aplica las medidas de higiene que están a su alcance en relación con el consumo de alimentos.																														
Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que pueden consumir como parte de una dieta adecuada.																														

ACTIVIDAD / SE FAVORECE EL NIÑO:	MIS 5 COMIDAS AL DIA (12/OCT./09)										MENÚ SALUBLE (26/0CT./09)										
	NOMBRES										NOMBRES										
Aplica medidas de higiene personal que le ayudan a evitar enfermedades (lavarse las manos y los dientes, cortarse las uñas, bañarse)																					
Aplica las medidas de higiene que están a su alcance en relación con el consumo de alimentos.																					
Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que pueden consumir como parte de una dieta adecuada.																					

Apéndice No. 6

MATERIAL DE REGISTRO
CAMPO FORMATIVO DESARROLLO FÍSICO Y SALUD
COORDINACIÓN, FUERZA Y EQUILIBRIO

Competencia: Los niños mantienen el equilibrio y control de movimientos que implican fuerza, resistencia, flexibilidad e impulso, en juegos y actividades de ejercicio físico.

ESCALA DE EVALUACIÓN

A - SE LOGRÓ
B - EN PROCESO
C - NO SE LOGRÓ

NOMBRE DE LA ESCUELA: JARDIN DE NIÑOS "MARGARITA MAZA DE JUÁREZ"

NIVEL ESCOLAR: TERCERO

NOMBRE DE LA PROFESORA: ROSA MARÍA CRUZ ROMERO

ACTIVIDAD / SE FAVORECE EL NIÑO:	¡MUEVETE!																									
	NOMBRES																									
Participa en juegos, desplazándose en diferentes direcciones trepando, rodando deslizándose (derecha-izquierda, arriba-abajo, adentro-afuera, adelante-atrás)																										
Muestra control y equilibrio en situaciones diferentes de juego libre o de exploración de espacios (subirse en un sube y baja, mecerse en un columpio, colgarse en un pasamanos, trepar en redes, etc.																										

ACTIVIDAD / SE FAVORECE EL NIÑO:	¡MUÉVETE!																										
	NOMBRES																										
Controla su cuerpo en movimientos y desplazamientos, alternando diferentes velocidades, direcciones y posiciones, utilizando objetos que se pueden tomar, jalar, empujar, rodar y capturar																											
Participa en juegos que implican habilidades de fuerza, resistencia y flexibilidad en espacios amplios al aire o en espacios cerrados (empujar o jalar juguetes y cambiar de dirección para librar obstáculos)																											
Combina acciones que implican niveles más complejos de coordinación en actividades que requieren seguir instrucciones, atender reglas y enfrentar desafíos (correr y lanzar, correr y saltar, correr y girar, correr-lanzar y cachar).																											

Apéndice No. 7

MATERIAL DE REGISTRO
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN FINAL, CORRESPONDIENTE A LOS CRITERIOS DE LA ALTERNATIVA

La evaluación de éste instrumento es cualitativo, determinado con base a la observación y a las necesidades de los niños presentadas mediantes los siguientes indicadores.

ESCALA DE EVALUACIÓN

A - SE LOGRÓ
B - EN PROCESO
C- NO SE LOGRÓ

NOMBRE DE LA ESCUELA:

JARDIN DE NIÑOS "MARGARITA MAZA DE JUÁREZ"

NIVEL ESCOLAR: TERCERO

NOMBRE DE LA PROFESORA: ROSA MARÍA CRUZ ROMERO

INDICADORES	ALUMNOS																	
Los niños reconocen qué es y qué ocasiona la obesidad.																		
Los niños reconocen que el cuerpo necesita cuidados para su mejor desempeño																		
Los niños conocen el origen de los alimentos que consumen a diario.																		
Los niños identifican los alimentos nutritivos y los alimentos chatarra																		
Los niños comparan los beneficios de cada alimento																		
Los niños comprenden que el cuerpo necesita alimentos saludables																		
Los niños conocen los distintos grupos que conforman la pirámide alimenticia.																		
Los niños reconocen la importancia de realizar las 5 comidas del día.																		
Los niños reconocen la importancia que tiene el llevar una alimentación saludable.																		
Los niños identifican las normas de higiene que se deben seguir para la preparación y consumo de los alimentos.																		
Los niños reconocen la importancia de practicar ejercicio unos minutos al día.																		

GRACIAS