



022

## SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

**La alimentación desde una perspectiva Pedagógica para el mejoramiento de las condiciones Biopsicosociales del educando.**

Profra. Norma Ayami Uyeji Iribe

Profra. Martha Rosalía Fuentes Huesca

Profra. Brenda Noemí Estrada Cota

**Investigación de campo presentada para obtener el título de Licenciada en Educación Preescolar.**

**Ensenada, B. C. México, 1989.**

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

Tijuana, B.C., a 31 de enero de 1989.

C. PROFRAS. NORMA AYAMI UYEJI IRIBE  
MARTHA ROSALIA FUENTES HUESCA Y  
BRENDA NOEMI ESTRADA COTA  
P R E S E N T E S.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación- - - alternativa Investigación de Campo titulado "La alimentación desde una perspectiva pedagógica para el mejoramiento de las condiciones biopsicosociales del educando"

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

ATENTAMENTE

El Presidente de la Comisión



Prof. Gonzalo M. Vargas A.

## DEDICATORIAS

A MIS PADRES Y HERMANO CON AMOR  
POR SU COMPRENSION, CARINO Y  
APOYO

A NAMIKO Y ARTURO CON TODO MI  
CARINO POR SU APOYO, CONFIANZA  
Y AMOR QUE SIEMPRE ME HAN  
BRINDADO

CON CARINO A MIS AMIGAS: BRENDA  
Y MARTHA, POR SU GRAN AMISTAD Y  
MOMENTOS COMPARTIDOS

CON CARINO Y AGRADECIMIENTO A  
TODOS LOS MAESTROS QUE DURANTE  
EL TRANSCURSO DE NUESTRA  
CARRERA NOS BRINDARON LOS  
CONOCIMIENTOS Y NOS DIERON SU  
APOYO Y AMISTAD

LA EDUCACION NO REALIZA EN ABSOLUTO  
SU PAPEL SOCIAL Y HUMANO SI NO ALUMBRA  
EL DIFICIL CAMINO DE LAS PROXIMAS  
GENERACIONES.



## INDICE

	Página
Introducción	
Antecedentes	
1. Capítulo I	9
1.1 Concepto de alimentación	10
1.2 Grupos de alimentos	13
1.3 Nutrientes básicos	15
1.3.1. Vitaminas	16
1.3.2. Minerales	21
1.3.3. Proteínas	23
2. Capítulo II	25
2.1 Papel de la comunidad	26
2.2 Papel del jardín de niños	28
2.3 Papel de la educadora	60
2.4 El niño	85
2.5 Alimentación apropiada del niño en edad preescolar	89
3. Capítulo III	91
3.1 Planteamiento y delimitación del problema	92
3.2 Justificación	93
3.3 Objetivos	95
3.4 Hipótesis	96
3.5 Variables	97
3.6 Diseño experimental	98
3.6.1. Universo o población	98
3.6.2. Diseño de la muestra	99
3.6.3. Diseño de instrumentos	100
3.6.4. Aplicación de instrumentos	101
3.6.5. Análisis de información	102
3.6.6. Presentación de resultados	115
Conclusiones	116
Observaciones	117
Anexos	
Glosario	
Bibliografía	

## INTRODUCCION

El objetivo principal del presente trabajo ha sido el de tratar de ayudar, por lo menos en parte, a superar la grave situación alimenticia por la cual atraviesa nuestro país, a través de la divulgación educativa de los principios y prácticas de una alimentación ordenada y equilibrada, ya que uno de los más grandes problemas biológicos, psicológicos, económicos, sociológicos y educativos que se padecen en la actualidad, y que requieren ser solucionados en un primer plano, lo constituye la alimentación por considerarse la base estructural de todo proceso que realiza el ser humano.

Se concibe a la educación preescolar, como la base para la formación de una futura sociedad íntegra y de hombres sanos y equilibrados, la cual es capaz de hacer posible que los individuos transformen de manera positiva sus hábitos alimenticios, para lograr la formación de personas capaces de ubicarse y actuar en este mundo de constante transformación, lo cual sólo será posible, si se cuenta con una alimentación adecuada, ya que ésta es parte integrante y decisiva en la conformación del ser humano, y además es el mejor medio para prevenir las inadaptaciones e insuficiencias de cualquier tipo. Es por ello, que es indispensable que dentro del Jardín de Niños se aborde un tema tan fundamental como lo es la alimentación, puesto que de lo contrario, todos los objetivos propuestos se verán truncados.

La argumentación para apoyar este planteamiento se sintetiza de la siguiente manera, por un lado se encuentra el significado teórico general, acerca de la alimentación como elemento decisivo en el desarrollo y crecimiento del ser humano, en los aspectos biopsicosociales del mismo, y por el otro, la existencia práctica concreta de los recursos disponibles dentro del Área de la educación preescolar.

En lo referente al marco teórico, la delimitación del objeto de estudio se estructuró así: se mencionaron las características esenciales de la alimentación, así como la repercusión que ésta ha tenido en todos los sectores de la población en general.

También se han citado, las condiciones necesarias que deben prevalecer para que exista una adecuada situación de aprendizaje, basándose para ello en la teoría psicogenética, la cual se encuentra avalada por la escuela Ginebrina representada por Jean Piaget y Wallon, al igual que en la teoría psicoanalítica de Sigmund Freud, mismos que estructuran el programa de Educación Preescolar vigente.

Finalmente, se ha presentado en una forma concreta y práctica, una posible programación de actividades para asentar un ejemplo de la experiencia aquí presentada.

Lo que se ha pretendido con este trabajo, es ser útil, como guía de labores donde queda plasmado el conocimiento teórico, y la experiencia práctica en la actividad directa.

También se considera, que esta investigación, pueda servir como punto de partida para iniciar nuevos programas educativos sobre alimentación que tengan como objetivo, el darle la importancia que merece a tan fundamental tema. Asimismo, sirve para contar con un trabajo en el cual se encuentren enfoques actuales de varios autores que permiten conocer y comprender mejor, el papel que desempeña la alimentación en el proceso biopsicosocial del individuo y específicamente del niño.

Los procedimientos que se utilizaron en la realización de la presente tesis, consistieron básicamente en la investigación documental, lo cual permitió explicitar los significados teóricos de la alimentación y, en la misma experiencia práctica de las autoras, lo cual hizo posible, que se pudieran proponer un conjunto de acciones que permitieran abordar la alimentación desde una perspectiva pedagógica.

Con la pretensión de alcanzar los objetivos de conocer dentro del ámbito educativo, la importancia de que el educando adquiera buenos hábitos alimenticios y su relación directa con el buen estado de salud, y de que el mismo, comprenda a través del proceso enseñanza-aprendizaje, la íntima relación que existe entre los alimentos que ingiere con su crecimiento y desarrollo, se ha realizado esta propuesta de investigación que ofrece los elementos necesarios para llevarla a la práctica.

Con la realización de esta investigación, se pretende obtener una respuesta a la hipótesis: Una adecuada alimentación promovida por el Jardín de Niños de una manera activa y directa, modifica los hábitos alimenticios de los educandos. La hipótesis antes descrita, fue planteada como interrogante del problema de que el jardín de niños, puede llegar a ser un verdadero promotor de la alimentación, para lograr un cambio en el mejoramiento de las condiciones biopsicosociales del educando, de la familia y de la comunidad en general.

## ANTECEDENTES

En México desde sus tiempos más remotos, se le ha dado un papel muy importante a la alimentación, la cual va ligada a la historia de la agricultura. En México esa historia no puede separarse del cultivo del maíz.

Nuestros antepasados que habitaban estas tierras, fueron nómadas y recolectores; emigraban de un lado a otro en busca de alimentos.

Su vida fué transformándose poco a poco, cuando empezaron a cultivar algunas plantas; se tienen antecedentes de que los primeros cultivos fueron de maíz, calabaza, chile, frijol y jitomate.

En lo que respecta al maíz, le daban un papel muy importante, considerándolo como un objeto de culto religioso y en torno a él se realizaban varios tipos de ceremonias.

La alimentación básica del mexicano consistía en maíz, frijol, chile; atribuyéndole a este último poderes aperitivos y digestivos.

El Valle de México, fue una región que tenía mucha agua. Esto favoreció para que sus habitantes pudieran consumir diversas especies de animales acuáticos.

Dadas las características del suelo de México, es posible que haya existido una gran variedad de frutas, las cuales pasaron a formar parte de la alimentación del mexicano.

Otro producto que se ha consumido desde hace muchos años en México, es el maguey; del cual se extrae el pulque, bebida sagrada para los antepasados indígenas.

El cacao, fué un producto muy apreciado en el mundo prehispánico, el cual llegó a utilizarse como moneda.

En el México antiguo la comida se asaba o se cocía.

A pesar de la gran variedad de alimentos que la caza y la pesca ofrecían, y las diversas frutas y plantas que son originarias de estas tierras, la alimentación de los hombres que vivieron en el pasado, era muy sencilla.

Sus costumbres fueron cambiando en el transcurso del tiempo. El primer cambio que surgió en la alimentación, fue producto de un mestizaje entre los usos y alimentos indígenas y los que trajeron los españoles.

Después de haber hecho esta pequeña semblanza sobre la alimentación en México, se puede llegar a ver la gran importancia que esta posee y concuerda con el mundo actual, de que una adecuada alimentación favorece el desarrollo biopsicosocial de todo individuo.

En lo que respecta al campo educativo, en estudios realizados, se ha llegado a comprobar que un niño que posee una dieta balanceada, que contenga alimentos de los tres grupos, su desarrollo se da de una manera normal, en el cual todas sus potencialidades se ven favorecidas dentro del proceso Enseñanza-aprendizaje; quedando en desventaja el educando que no ingiere una variedad de alimentos, ya que esto da como resultado que el proceso de desarrollo se vea frenado, lo cual hace posible que el niño no desarrolle todas sus capacidades intelectuales, físicas y afectivas.

CAPITULO I

### 1.1. CONCEPTO DE ALIMENTACION

La alimentación es un proceso y una necesidad vital por medio de la cual el individuo va a adquirir los nutrientes o elementos que el organismo requiere para tener un desarrollo tanto físico como mental equilibrado, ya que a través de una alimentación correcta y bien balanceada se podrán evitar un sin número de enfermedades, generando así un organismo sano y con posibilidades de un equilibrio total, tanto en el aspecto biológico, como psicológico y social.

Para que se obtenga un buen desarrollo, es necesario que al cuerpo se le suministren los combustibles y lubricantes necesarios, que son el aire, el agua y los alimentos, puesto que tanto unos como otros son primordiales para la supervivencia del ser humano.

Es necesario mencionar que la alimentación cumple con tres funciones fundamentales que son:

- Suministrar los nutrientes necesarios al cuerpo humano.
- Favorecer el buen funcionamiento de los sentidos; vista, oído, gusto, tacto y olfato.
- Constituir uno de los ejes centrales de la vida familiar y social.

Con el fin de satisfacer estas tres funciones, la alimentación correcta debe ser:

- a) Completa.
- b) Suficiente.
- c) Equilibrada.
- d) Higiênica.
- e) Variada.
- f) Adecuada a la edad, sexo, tamaño, etc.

La alimentación se encuentra íntimamente ligada al estado de nutrición, el cual constituye un proceso continuo que se produce en cada célula del organismo y que requiere de un aporte tanto externo como interno para realizarse. El aporte externo lo recibe de los alimentos, incluyendo el agua; pero también del oxígeno que le permite asimilar los nutrimentos. Mientras que el aporte interno lo constituyen las sustancias que fabrica el propio cuerpo, como las hormonas y enzimas que ayudan a los procesos de nutrición, crecimiento y desarrollo.

El estado nutricional es la relación existente entre el consumo de nutrimentos y el gasto realizado por el cuerpo para crear la energía que necesita para su crecimiento, su actividad y su defensa contra las enfermedades.

Se puede ilustrar un estado de nutrición favorable como un estado de equilibrio entre estos dos elementos, considerando que el organismo siempre conserva unas reservas.

En el transcurso de su etapa formativa o de crecimiento, el niño tendrá un gasto elevado, lo cual supone que sus requerimientos también serán altos. El estado nutricional será considerado inadecuado si se rompe ese equilibrio, pudiendo derivarse de ello dos situaciones distintas:

- a) Consumo excesivo: Es provocado por el alto consumo de nutrimentos en proporción al gasto efectuado por el sujeto, por lo que sus reservas, principalmente grasa, aumentan. Esta situación provoca la obesidad, que se observa ya, en una proporción inquietante en varios países de América Latina.
- b) Consumo insuficiente: El aporte alimenticio no es suficiente en relación al gasto, o existe una asimilación deficiente de los elementos nutritivos que puede ser causada por alguna enfermedad. Ambas situaciones, solas o combinadas, pueden obligar al cuerpo a terminar con sus reservas, provocando desnutrición lo cual traerá como consecuencia un retardo o detención tanto en el aspecto cognoscitivo como físico del sujeto.

Actualmente, se ha demostrado que las deficiencias nutritivas prolongadas que afectan al individuo en sus primeras etapas de crecimiento, producen efectos que son irreversibles.

Para atender esto, es necesario considerar la incapacidad de la célula nerviosa para regenerarse una vez que ha sufrido un daño provocado por la carencia de tipo alimenticio. Es posible que este daño se presente bajo forma de disminución, o al menos de condicionamiento de las futuras capacidades cerebrales, aún en el caso en que la sucesiva nutrición sea la adecuada. Es por esta razón que es fundamental cuidar la alimentación del niño desde sus periodos más tempranos.

Una de las características más comunes que presenta el niño que ha sido afectado por la mal nutrición es la falta de curiosidad e interés en la relación con los estímulos ambientales, incluso posteriormente de haber sido atendido, manifiesta los estragos que esta mal nutrición ha dejado en él, al mostrar un coeficiente intelectual inferior al de los demás niños que han tenido una alimentación adecuada.

Otro de los problemas principales que se producen por desnutrición y que influyen de manera directa sobre el aprendizaje, son los relacionados con:

- Problemas visuales. La visión es un proceso por medio del cual se ve con los ojos y se interpreta con el cerebro lo que se ve. A través de este proceso, el niño obtiene e interpreta una gran cantidad de información proveniente de su medio ambiente. Por lo tanto, un niño que no ve o no ve bien, presentará dificultades para aprender y para desenvolverse de manera normal, al mismo tiempo que requerirá de una atención y educación especial.

Una de las causas que provocan tal impedimento por desnutrición, es la carencia de vitamina A.

- Problemas de retardo mental. Los niños que padecen retardo mental aprenden de una manera lenta y no llegan a hablar ni a pensar como los demás integrantes de su grupo, debido a que poseen un nivel cognoscitivo inferior, el cual pudo ser provocado por:
  - Un cerebro normal que ha sido dañado por desnutrición, falta de oxígeno, etc.
  - Falta de afecto, alimentación inadecuada, estado de salud desfavorable.

Por lo tanto, dentro de todos los ámbitos y especialmente dentro del ámbito familiar, es indispensable conocer y poner en práctica las características que definen y orientan una dieta balanceada, económica y saludable, para todos los miembros de la familia.

## 1.2 GRUPOS DE ALIMENTOS

La alimentación constituye una de las principales bases que son determinantes en el desarrollo y crecimiento del ser humano, en los aspectos biológico, psicológico y social.

Para su estudio, la alimentación se ha clasificado en 3 diversos grupos, los cuales difieren de uno a otro debido a las características que presentan los alimentos que los conforman.

Grupo 1.- Los que aportan energía: cereales, tubérculos, azúcares y grasas.

Grupo 2.- Los que aportan proteínas: producto animal y derivados, leguminosas y oleaginosas.

Grupo 3.- Los que aportan vitaminas y minerales: frutas y verduras. (Ver anexo # 1)

### Grupo 1. ALIMENTOS QUE DAN ENERGIA

Estos alimentos son los cereales, azúcares, grasas y raíces. Estos son fuente de carbohidratos y grasas, sustancias que proporcionan las calorías y energías que el niño requiere en esta edad para realizar todas sus actividades: jugar, caminar, comer, dormir, etc., además estos alimentos son ricos en vitaminas como la tiamina, B2 y niacina.

El papel que este grupo de alimentos desempeña en las funciones fisiológicas de nuestro cuerpo, es la siguiente:

- Proporcionar fuerza y calor al cuerpo.

### Grupo 2. ALIMENTOS QUE DAN PROTEINAS

Estos alimentos son esenciales para el crecimiento y desarrollo adecuados, ya que proporcionan proteínas, calcio, vitamina A, como la leche y derivados, indispensables para este proceso, además de riboflavina o B2, contribuyen al buen funcionamiento del organismo. Las proteínas mantienen los músculos y tejidos sanos. El calcio forma y mantiene los dientes y huesos en buen estado. La leche también contiene otros elementos esenciales como las vitaminas.

Las leguminosas y oleaginosas, carnes rojas, carnes blancas y huevos, contienen hierro, necesario para la formación de la hemoglobina de la sangre, la vitamina llamada niacina interviene en la utilización de la energía y en el funcionamiento del sistema nervioso.

Este grupo actúa en el cuerpo ayudando a:

- Estimular el crecimiento,
- formar y mantener los músculos sanos y fuertes y
- formar y mantener la sangre.

### Grupo 3. ALIMENTOS QUE PROPORCIONAN VITAMINAS Y MINERALES

El consumo diario de verduras y frutas le ofrecen al niño vitaminas A, C y minerales, nutrimentos que necesita para que su organismo funcione correctamente. Tres raciones de los alimentos antes mencionados, incluyendo una ración de verduras de color verde oscuro o anaranjado, le aporta las cantidades de vitaminas que requiere.

Es fundamental que exista una variación en las verduras con el objeto de que el niño aprenda a consumirlas todas y no se enfade de ingerir las mismas diariamente, es importante insistir en la necesidad de incluir las verduras en forma de ensalada o combinada con otros alimentos. Es recomendable, consumir las verduras crudas y lavadas.

Este grupo desempeña las siguientes funciones fisiológicas en el cuerpo:

- Mantiene el cutis y la piel sanos,
- mantiene los ojos en buen estado,
- ayuda a combatir las infecciones,
- nutre todos los tejidos del cuerpo.

(Ver anexo # 2)

### 1.3 NUTRIMENTOS BASICOS

Para que el individuo esté sano, es necesario que consuma diariamente alimentos en los que se encuentren incluidos los tres grupos antes mencionados, ya que sólo de esta manera podrá satisfacer sus necesidades vitales.

Los nutrimentos básicos que el ser humano requiere para conservarse y desarrollarse de una manera equilibrada tanto en el aspecto biológico, psicológico como social, son los siguientes:

### 1.3.1. VITAMINAS

Nombre colectivo de diversas sustancias orgánicas ó compuestos químicos que existen en pequeñas cantidades en la mayor parte de los alimentos, y que son indispensables para el desarrollo y funcionamiento de los tejidos y su carencia tiene una influencia nociva sobre el estado general de la salud.

El reino vegetal, posee la propiedad de formar casi la totalidad de las vitaminas que requiere, no así el reino animal que debe recibirlas de los alimentos que ingiere.

Las vitaminas se forman en las hojas verdes de las plantas, por la acción de los rayos del sol. Es por ello, que las verduras de hojas verdes contienen un alto porcentaje de ellas. Las leguminosas, nueces y granos integrales son excelentes fuentes de vitaminas, ya que las plantas las almacenan en sus semillas.

Por lo general, las principales fuentes de vitaminas del ser humano son las plantas, semillas, hojas, tallos, carne, pescado y las vísceras como el hígado y riñones.

#### CARACTERISTICAS COMUNES DE LAS VITAMINAS

1. Son compuestos indispensables para conservar la vida y la salud.
2. Todas cumplen una acción reguladora de las reacciones químicas en nuestro organismo.
3. La mayoría de ellas no pueden ser formadas por el organismo, razón por la cual deberán ser incluidas en la alimentación diaria.
4. No son tóxicas al ser ingeridas en cantidades adecuadas.
5. Al faltar en la alimentación producen enfermedades carenciales.
6. Nuestro organismo las necesita en pequeñas cantidades.

#### CLASIFICACION DE LAS VITAMINAS

Las vitaminas han sido clasificadas en dos grupos generales: HIDROSOLUBLES, las cuales se disuelven en agua, y las LIPOSOLUBLES, aquellas que son solubles en grasa.

## VITAMINAS HIDROSOLUBLES:

Las vitaminas solubles en agua son la vitamina "C" o ácido ascórbico y aquellas agrupadas en el complejo B.

**Vitamina "C" o ácido ascórbico:** Esta vitamina es la que el organismo requiere en mayor cantidad y es, a la vez, la que se destruye o pierde con más facilidad. Se le denomina también ácido ascórbico.

### Funciones de la vitamina "C":

Es requerida para mantener el buen estado de salud de los tejidos del organismo, fundamentalmente los del sistema circulatorio, arterias y venas, los dientes y huesos. Así mismo, esta vitamina es necesaria para reparar los tejidos después de una herida o quemadura, proteger el cuerpo contra infecciones e intervenir en la digestión de las proteínas.

### Manifestaciones carenciales:

La carencia de ácido ascórbico se manifiesta por la tendencia a las hemorragias superficiales de la piel, manchas amoratadas producidas por cualquier golpe o presión leve, facilidad para contraer infecciones, y aflojamiento de los dientes. La deficiencia prolongada más allá de 2 o 4 meses puede producir la enfermedad denominada escorbuto.

### Principales fuentes de vitamina "C":

La vitamina "C" se encuentra principalmente en las frutas cítricas, naranjas, limones, limas y fresas, etc. Entre las verduras ricas en esta vitamina, se encuentran los tomates, rabanitos, coliflor, pepinos, repollo y verduras de hojas verdes, lechugas, acelgas, espinacas, etc.

**Vitaminas del complejo B:** El complejo B constituye un conjunto de vitaminas que se encuentran generalmente unidas en los mismos alimentos, razón por la cual sus manifestaciones de deficiencia van siempre acompañadas en forma de una enfermedad carencial.

Las vitaminas del complejo B son las siguientes:

### Vitamina B1 o Tiamina:

Esta vitamina, al igual que todas las demás, debe ser incluida en la alimentación diaria.

#### Funciones de la vitamina B1:

Fundamentalmente contribuye al aprovechamiento de los hidratos de carbono, mantener el sistema nervioso en buen estado y actuar en el desarrollo del crecimiento.

#### Manifestaciones carenciales:

Una de sus manifestaciones es la constituida por dolores en algunos nervios, neuritis, dificultad o imposibilidad de movimiento, adelgazamiento de las extremidades. Su deficiencia prolongada da lugar a la enfermedad denominada Beriberi, con fallas al corazón.

#### Fuentes principales de vitamina B1:

Se encuentra principalmente en la carne de vacuno, de cerdo, vísceras, leguminosas como garbanzos y lentejas, nueces y cereales integrales.

#### Vitamina B2 o Riboflavina:

##### Funciones de la vitamina B2:

La vitamina B2 es indispensable para que el organismo utilice de manera eficaz las proteínas y los hidratos de carbono. Así como también desempeña un papel fundamental en el crecimiento, mantiene sana la piel, ojos y nervios. En general, es promotora de buena salud.

##### Manifestaciones carenciales:

La deficiencia de esta vitamina se manifiesta por lesiones en la boca, enrojecimiento y heridas en los labios, inflamación de la lengua, ardor en los ojos y poca tolerancia a la luz.

##### Fuentes principales de la vitamina B2:

La leche, el queso, el hígado, los riñones, las leguminosas, los huevos, la carne y las verduras de hojas verdes contienen vitamina B2 en cantidades elevadas.

#### Niacina:

La niacina es otra vitamina del complejo B.

##### Funciones de la Niacina:

Principalmente es la de intervenir en la respiración de los tejidos.

#### Manifestaciones carenciales:

La deficiencia de esta vitamina se manifiesta por alteraciones en los diferentes tejidos: la piel se torna áspera y enrojecida, dermatitis, la boca y la lengua se inflaman, se producen malestares digestivos tales como el estado nauseoso y diarrea. Este cuadro puede llegar al extremo de presentar perturbaciones nerviosas y mentales. Una carencia prolongada de niacina produce la enfermedad conocida como Pelagra.

#### Fuentes principales de niacina:

Hígado, carnes, nueces, pescado, leguminosas, cereales integrales, trigo y avenas.

### VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Su característica es la de disolverse en grasas o lípidos y no en agua.

La carencia de vitaminas liposolubles no se desarrolla de una manera tan rápida como en el caso de las hidrosolubles, ya que nuestro organismo tiene la propiedad de almacenarlas.

Las vitaminas más importantes de este grupo son la vitamina "A" y la vitamina "D".

#### Vitamina "A":

##### Funciones de la vitamina "A":

La vitamina "A" es indispensable para el hombre y sus funciones son las siguientes:

1. Es esencial para la formación de todas las células, principalmente las de los huesos y dientes.
2. Mantiene sanos los tejidos de la boca, garganta, nariz, ojos, estómago y riñones.
3. Posee la importante función de ayudar a adaptar la visión a la oscuridad.

#### Manifestaciones carenciales:

Su manifestación demora, ya que depende de las reservas ó depósitos que se encuentran en el hígado. Es posible darse cuenta de su deficiencia porque el cutis y la piel se vuelven secos y escamosos, los ojos tienen poca resistencia a la luz, presentan estado infeccioso y finalmente, se produce ceguera.

#### Fuentes principales de la vitamina "A":

Principalmente son, el hígado, el aceite de pescado, la yema de huevo, mantequilla, también se encuentra en la leche, las verduras y frutas amarillas y verdes, como zanahoria, melones, duraznos, etc.

#### Vitamina "D":

##### Funciones de la vitamina "D":

Principalmente son las de ayudar al crecimiento y a la buena formación y conservación de los dientes y huesos.

##### Manifestaciones carenciales:

Cuando existe deficiencia de vitamina "D", los niños dejan de crecer, sus huesos se empiezan a deformar, las piernas se tuercen, poseen poca resistencia a las infecciones, se encuentran nerviosos y tienen aspecto enfermizo. Esto se conoce como raquitismo.

##### Fuentes principales de vitamina "D":

Esta vitamina se encuentra en estado inactivo distribuida en la piel. El organismo no puede utilizarla hasta que los rayos del sol la activen, permitiendo que dicha vitamina vaya a los líquidos del cuerpo que se encargan de distribuirla. El hígado la almacena entregándola al organismo que la utiliza inmediatamente.

La vitamina "D" se encuentra en alimentos como: el hígado, pescado, yema de huevo y especialmente en el aceite de hígado de bacalao.

### 1.3.2. MINERALES

Los minerales constituyen otro grupo de elementos que son fundamentales para la salud del hombre.

Para el buen funcionamiento del organismo, se necesitan minerales en cantidades muy pequeñas; sin embargo, la presencia diaria de cada uno de ellos en la alimentación es fundamentalmente tan importante como las proteínas, vitaminas, etc.

Aunque todos los minerales tienen igual importancia para la salud, el calcio, el fósforo y el hierro se requieren en cantidades mayores, razón por la cual es necesario tomar medidas para evitar deficiencias de ello. Otros minerales se encuentran distribuidos en cantidades suficientes en los alimentos. No es común que se presente una deficiencia de ellos si se consume una alimentación adecuada y bien equilibrada.

#### Funciones del calcio:

Casi la totalidad del calcio distribuido en el organismo posee la importante función de formar y mantener los dientes y huesos en buen estado. Únicamente una pequeña proporción se encuentra circulando en los líquidos del cuerpo, donde actúa como regulador del sistema nervioso, ayuda al buen funcionamiento de los músculos, y regula la coagulación de la sangre.

#### Manifestaciones carenciales:

Su manifestación al igual que en el caso de la deficiencia de fósforo o de la vitamina "D" son: la detención del crecimiento, deformación de los huesos, dientes en mal estado, y una deficiencia prolongada provoca la enfermedad denominada raquitismo.

#### Principales fuentes de calcio:

Básicamente la leche y algunos derivados de ésta, como el queso, la crema y los helados.

Otras fuentes son las leguminosas y las frutas secas.

#### Funciones del fósforo:

Su función es la de actuar junto con el calcio como elemento indispensable para los dientes y huesos. También circula en la sangre para actuar en el sistema nervioso, en la digestión de los hidratos de carbono y para controlar la acidez de la digestión.

**Manifestaciones carenciales:**

Los efectos de una deficiencia de fósforo son los mismos que se observan con la falta de calcio.

**Fuentes principales de fósforo:**

Leche, las distintas carnes, los pescados, las aves, los huevos, las leguminosas como garbanzos, lentejas, habas y los cereales como el trigo.

**Función del hierro:**

El hierro se define como el mineral de la respiración por encontrarse en la sangre y tener un papel esencial en la respiración de las células y tejidos de nuestro organismo.

**Manifestación carencial:**

La deficiencia de hierro provoca el malestar tan común denominado anemia. (Ver anexo # 3)

### 1.3.3. PROTEINAS

Las proteínas están formadas de carbono, hidrógeno, nitrógeno y oxígeno, y algunas contienen otros elementos como el fósforo, hierro, azufre, potasio y cobre. La mayoría son insolubles en agua.

Las proteínas son indispensables para la vida como fuente de nitrógeno, para la formación de tejidos, y para la producción de energía.

En la alimentación del hombre, la carne, pescado, queso y huevos son la fuente más abundante de proteínas.

CONSECUENCIA DE ALGUNAS ENFERMEDADES SOBRE EL ESTADO DE  
NUTRICION Y EL CRECIMIENTO

Enfermedad	Efectos inmediatos	Consecuencias
Las que producen		
Diarrea	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminución del apetito</li> <li>- Mala absorción de los nutrimentos</li> <li>- En algunos casos, restricción de la dieta como "tratamiento"</li> </ul>	Pérdida de peso y detención en crecimiento Episodios frecuentes provocan desnutrición
Sarampión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pérdida del apetito</li> <li>- Mala absorción de los nutrimentos (si hay diarreas)</li> <li>- La fiebre aumenta el gasto nutricional</li> </ul>	Pérdida de peso, que puede llevar a la desnutrición
Tuberculosis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminución del apetito</li> <li>- La fiebre aumenta el gasto nutricional</li> <li>- La enfermedad prolongada debilita el organismo</li> </ul>	Pérdida de peso, que puede llevar a la desnutrición.
Tosferina	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pérdida de alimentos por vómito provocado por la tos</li> </ul>	Pérdida de peso
Parasitosis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mala digestión</li> </ul>	Anemia

CAPITULO II

## 2.1. PAPEL DE LA COMUNIDAD

Es necesario mencionar que el crecimiento y desarrollo adecuados no solamente dependen de antecedentes genéticos o hereditarios del individuo, sino también del ambiente físico y cultural en que este nace. De lo anteriormente expuesto, se deriva la gran importancia que con lleva el que los conocimientos impartidos dentro del Jardín de Niños se promuevan hasta el núcleo familiar y socio-cultural del educando, ya que su participación es decisiva en el logro de los objetivos que se pretenden alcanzar dentro del ámbito escolar.

El entorno inmediato del niño lo constituye su familia, quien le proporciona los cuidados básicos y es quien se encarga de proporcionarle sus alimentos durante el periodo prenatal y los primeros seis años de vida, etapas esenciales para su crecimiento y desarrollo futuro. Si el infante se encuentra inmerso en un ambiente familiar pobre que le brinde una nutrición insuficiente, esta le impedirá alcanzar todo su potencial genético, no solamente en términos de fuerza y tamaño físico, sino también en cuanto al desarrollo cognoscitivo.

La alimentación apropiada, por lo menos durante el periodo de lactancia y en la infancia, constituye una parte integral del desarrollo biopsicosocial que repercutirá indudablemente en el aprovechamiento escolar del educando.

Otro factor decisivo que interviene en el estado de nutrición del pequeño lo conforma la comunidad y el lugar físico en donde se encuentra ubicada esta. Las condiciones ambientales con las que cuenta la comunidad tienen también notables consecuencias sobre el estado de nutrición y de salud de la población infantil, ya que la falta de saneamiento favorece la proliferación y transmisión de los parásitos, que pueden ocasionar los trastornos nutricionales y por consecuencia repercutir en el aspecto cognoscitivo, biológico y social del infante.

Es por ello, que no es posible evaluar los efectos que una mala nutrición provoca en el desarrollo mental del niño en forma aislada, sin tomar en cuenta la influencia simultánea que ejerce en él su ambiente socio-cultural. Desgraciadamente, ambos factores, un ambiente pobre y una nutrición deficiente, suelen darse simultáneamente influyendo notablemente y de manera negativa sobre el aprovechamiento escolar.

Y finalmente, dentro del medio socio-cultural que rodea al individuo, un factor que es determinante en el tipo de alimentación que va a ingerir el mismo, es la difundida a través de los medios masivos de comunicación, como son la radio y la televisión, principalmente, por medio de los cuales se le

presentan a la población en general, mensajes de tipo comercial que pueden provocar efectos negativos de tipo psicológico, sobre todo en las familias y en la población infantil al inculcarle hábitos alimenticios inadecuados, al promover el consumo de alimentos chatarra logrando con ello satisfacer únicamente intereses monetarios sin importar el gran daño que dichos alimentos ocasionan al ser ingeridos por el ser humano.

El papel desempeñado por el jardín de niños, para contrarrestar tal problemática, es fundamental, ya que por medio de la participación activa de la institución y la educadora, se tratará de promover, a través de pláticas y prácticas educativas un cambio positivo y significativo en los hábitos alimenticios del niño, de las familias y de la comunidad en general.

## 2.2. PAPEL DEL JARDIN DE NINOS

Se considera que el Jardín de Niños , es una de las instituciones pilares del ámbito educativo y socio-cultural del país, dicha importancia se debe a que dentro de esta se integra la niñez y el futuro de la nación.

La educación preescolar se rige bajo una concepción de una enseñanza activa y positiva, en la cual el niño se encuentre en un continuo proceso de evolución que lo llevará hacia una independencia y madurez emocional y social.

El Jardín de Niños adaptado a la realidad tanto social como económica, es la agencia de que se dispone, para atender a la educación de los niños en sus primeros años, dicha educación debe estar de acuerdo con la naturaleza física, moral e intelectual del niño, al mismo tiempo que se vale del cúmulo de conocimientos que ha adquirido este, a través de sus mismas experiencias en su relación con la naturaleza, con su hogar y comunidad en la cual se desenvuelve.

El Jardín de Niños constituye la base del proceso enseñanza-aprendizaje, y es un intermediario que permite al niño relacionarse con el mundo exterior durante su segunda infancia.

Es posible mencionar 3 diversas razones que dan como respuesta la existencia del Jardín de Niños: a) el porqué, b) el para qué y c) el cómo.

- a) El porqué fundamental y sencillo, está fundado precisamente en la necesidad de atender al niño de tres a cinco años, considerando las diferentes etapas que transcurren durante este periodo.

Se está consciente de la importancia que implica la continuidad dentro del proceso de desarrollo, así mismo, la influencia que tiene cada uno de sus momentos sobre el anterior y el subsiguiente. En esta interrelación natural no es posible desconocer los periodos o etapas participes de este proceso ya que reúnen en sí características propias, que las convierten a su vez en una totalidad, frente a la dinámica educativa. De ahí el porqué, es decir, la razón de ser del Jardín de Niños como ciclo o etapa formativa dentro de la vida del hombre.

- b) A continuación se expresará el para qué: Sencillamente para complementar la labor educativa y formativa del hogar, pero como colaborador de él y no como su sustituto; para complementar las carencias que provienen del medio socio-económico en el cual se halla el niño; para brindar a través de un quehacer fundado

científicamente una actividad planificada, unos objetivos que cumplir, un ambiente físico y espiritual apropiado y en él las posibilidades de un desarrollo integral armónico y feliz.

- c) Ahora toca mencionar la última de las razones la cual tiene una respuesta amplia: el cómo lograr que se afiance sólidamente cuanto se puede denominar; lo básico del hombre del mañana.

Esto se refiere precisamente a todo cuanto involucra la educación preescolar, que comprende los planes de la teoría, de la técnica y de las prácticas educativas. La educación antes mencionada posee algo más de lo que hasta aquí se ha expuesto y que es de inestimable valor humano: primero comprensión que permita al niño vivir su vida de niño, "como niño"; segundo, el amor que le provee de un ambiente de seguridad y aceptación.

Finalmente, el Jardín de Niños, debe considerar al niño en primera instancia; posteriormente, buscar las formas de educar, más por la acción del medio mismo que por cuanto pretende enseñar; persigue el difícil y hermoso equilibrio de una libertad basada en la responsabilidad; en algunas ocasiones practica un dejar hacer pero también un sugerir; comprende al niño que aún necesita del adulto, pero no es adulto; capta sus necesidades, derivadas de esa delicada mezcla entre personalidad incipiente y medio; pero trata de resolverlas, encauzarlas o satisfacerlas en el propio medio infantil.

Para cumplir con la gran responsabilidad que le ha sido conferida, el Jardín de Niños cuenta con diversos instrumentos que apoyan y facilitan el cumplimiento de su labor, uno de ellos lo constituye el programa de educación preescolar, el cual se encuentra dividido en 10 unidades temáticas, de las cuales una es la relativa al tema de la alimentación, por considerarse a este primordial, debido a la vital importancia que este conlleva, tanto en el aspecto biológico, psicológico como social del educando y de la sociedad en general, sin embargo, es importante mencionar que las actividades propuestas para cubrir los contenidos temáticos, pueden ser susceptibles de ser modificados con el fin de adaptarse a las condiciones de cada comunidad. Para ellos es necesario considerar los hábitos alimentarios de la comunidad como también las condiciones sociales, económicas y otros que pueden llegar a afectar el mejoramiento de las costumbres alimenticias por la misma.

Con ello se espera que se produzca una transformación en el niño al que se estimuló su desarrollo en todas las áreas y que ha comprendido el mensaje de que pensar, sentir y expresar se convierten esenciales en su existencia. Este niño tomará conciencia, espontáneamente del valor de su autoconfianza, de su "poder" y el pensar y el actuar se harán una actividad

cotidiana.

Por último, dada la importancia que conlleva el Jardín de Niños con la vida familiar para desarrollar hábitos como el alimenticio, es necesario que dentro del papel que desempeña promueva prácticas sobre la importancia que tiene el consumir una alimentación adecuada, invitando a participar a la familia y a la comunidad entera.

Para ello, se proponen algunos de los platillos que contienen los nutrimentos básicos que el organismo humano requiere para su buen desarrollo físico y mental.

Es necesario mencionar que los platillos fueron elegidos tomando en cuenta el medio socio-cultural y económico en el cual se halla inmerso el Jardín de Niños, persiguiendo con ello el que sea accesible para las familias el adquirir dichos alimentos.

En la parte superior derecha de las 29 recetas presentadas, se ha indicado el grupo alimenticio al cual pertenecen cada una de ellas, debido a los nutrientes que presentan las mismas. Así pues, las recetas que se encuentran clasificadas en el grupo 1, serán aquellas en las cuales predominan los alimentos que dan energía, cuyo papel desempeñado en las funciones fisiológicas de nuestro organismo es la de proporcionar fuerza y calor al cuerpo; el grupo 2, constituido por alimentos que dan proteínas ayuda al cuerpo a estimular el crecimiento, formar y mantener la sangre y los músculos sanos y fuertes; y finalmente, el grupo 3 integrado por los alimentos que proporcionan vitaminas y minerales, es aquel cuya función fisiológica en el cuerpo es la de mantener el cutis y la piel sanos, mantener los ojos en buen estado, ayudar a combatir las infecciones y mantener los tejidos del cuerpo.

A continuación, se presentan las recetas antes citadas.

## CALDO DE BOLITAS DE QUESO

## INGREDIENTES

GRUPO: 1,2

- 2 Huacales de pollo
- 1/2 Taza de pan rallado
- 3 Cucharadas soperas de queso rallado
- 2 Cucharadas cafeteras de cilantro picado
- 2 Cucharadas soperas de harina
- 2 Huevos
- 1 Trozo de cebolla
- 2 Dientes de ajo
- Sal y pimienta

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Para preparar el consomé, hierva los huacales en 8 tazas de agua, con el trozo de cebolla, los ajos, sal y pimienta unos 20 minutos. Cuele a través de una servilleta limpia.
2. Mezcle el pan, el cilantro, la harina, los huevos y el queso. Forme bolitas del tamaño de una canica.
3. Regrese el caldo al fuego, baje la flama y 5 minutos antes de servir la sopa agregue bolitas al caldo, para que se cuezan sin que se deshagan.

## TORTAS DE PAPA

## INGREDIENTES

GRUPO: 1 Y 2

- 6 Papas
- 1 Taza de queso rallado
- 2 Huevos
- Aceite para freir
- Sal

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Cueza las papas, pélelas y macháquelas.
2. Mezcle el puré de papa con el queso, los huevos y la sal.
3. Forme las tortas y fríalas hasta que doren por los dos lados. Sirva con ensalada.

## BUDIN DE CAMOTE

## INGREDIENTES

GRUPO: 1 Y 2

- 3 Camotes amarillos
- 1/2 Taza de miel de maíz
- 1 Huevo
- 1/2 Barra de margarina
- 1/2 Taza de leche
- 1 Cucharada cafetera de pan molido
- 1 Cucharada cafetera de polvo para hornear.
- 1 Pizca de sal.

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Lave los camotes. Cuézalos, pélelos y hágalos puré.
2. Bata el huevo e incorpórelo al puré.
3. Derrita la margarina. Retire la sartén del fuego. Añada la miel, la leche y la pizca de sal. Vierta sobre el puré y mezcle.
4. Engrase y empanice un molde refractario. Vacíe ahí la pasta de camote y hornee a fuego lento unos 45 minutos o hasta que, al introducir un palillo, éste salga seco.

## PAPAS AL HORNO

## INGREDIENTES

GRUPO: 1 Y 2

6 Papas medianas

1/2 Taza de yogurt

1/2 Taza de requesón

1 Cucharada cafetera de cebollín picado

Aceite

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Lave las papas y séquelas bien. Barnice con aceite y envuélvalas en papel aluminio.
2. Hornee a fuego muy alto durante 45 minutos o hasta que al presionar la papa se sienta suave.
3. Al servir haga una incisión a la papa, abra un poco y ponga una cucharada de yogurt o de requesón, según prefiera. Espolvoree con cebollín.

## DONAS DE PAPA

## INGREDIENTES

GRUPO: 1, 2

- 3 Papas
- 1 Naranja
- 4 Tazas de harina integral
- 1 Taza de azúcar
- 2 Huevos
- 1 Cucharada cafetera de polvo de hornear
- 1 1/2 barritas de margarina
- Canela en polvo
- Aceite para freir

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Cueza las papas, pélelas y prénselas.
2. Ralle la cáscara de la naranja y luego exprímala para obtener el jugo.
3. Bata el azúcar, la margarina y los huevos hasta que esponje.
4. Agregue la harina, el polvo de hornear, el jugo, la ralladura de la naranja y la papa prensada. Mezcle hasta obtener una pasta suave.
5. Enharine una superficie y extienda la masa con el rodillo hasta que quede del grueso de su dedo meñique.
6. Con un vaso grande y uno chico forme aros de masa.
7. Fría los aros en aceite muy caliente, para formar las donas, y colóquelas sobre papel de estraza para quitar el exceso de grasa.
8. Espolvoree las donas con canela.

## PAN DE MAIZ

## INGREDIENTES

GRUPO: 1, 2

- 2 Tazas de harina de maiz
- 2 Tazas de harina de trigo
- 1 Taza de azúcar
- 4 Cucharadas cafeteras de polvo de hornear
- 1 Barrita de margarina
- 2 Tazas de leche
- 2 Huevos
- 1 Cucharada cafetera de sal

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Cierna las harinas con el polvo de hornear. Añada el azúcar, la sal, los huevos y la leche. Bata para formar una pasta.
2. Derrita la margarina y agréguela a la pasta. Siga batiendo hasta que todo quede bien mezclado.
3. Engrase y enharine un molde; vierta la masa y hornee a fuego alto durante unos 40 minutos, o hasta que pueda introducir un palillo y salga seco.

## CALDO DE VERDURAS

## INGREDIENTES

GRUPO: 1,3

- 1 Papa
- 2 Zanahorias
- 2 Calabacitas
- 6 Tazas de caldo
- 1 Hoja de apio
- 1 Cucharada sopera de margarina
- Sal y pimienta

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Pele la papa y r allela junto con las zanahorias y las calabacitas. Fría todo en margarina unos minutos.
  2. Añada el caldo y la hoja de apio, sal y pimienta y cueza unos 15 minutos más.
- Acompañe con salsa picante y jugo de limón.

## MACARRONES VERDES

## INGREDIENTES

GRUPO: 1, 3

- 2 Paquetes de macarrones
- 1 Manojó chico de espinacas
- 1 Trozo de cebolla
- 1 Diente de ajo
- 2 Cucharadas soperas de margarina
- Sal

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Lave las espinacas, escúrralas y cuézalas unos minutos en poca agua; licúelas con su agua y un diente de ajo. Vierta en una olla y manténgalas calientes a fuego bajo.
2. Cueza los macarrones en agua con sal y un trozo de cebolla, durante 20 minutos.
3. Escorra los macarrones y colóquelos en un platón. Para servir distribuya la margarina sobre el platón y baño con la salsa de espinacas.

## GUAYABAS EN ALMIBAR

## INGREDIENTES

GRUPO: 1, 3

12 Guayabas

1/2 Taza de azúcar

1 Raja de canela

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Lave las guayabas y pártalas a la mitad.
2. Mezcle el azúcar en 4 tazas de agua.
3. Hierva el agua con la raja de canela y las guayabas, hasta que estén suaves.

## SOPA DE YOGURT

## INGREDIENTES

GRUPO: 2

3 Tazas de yogurt

1 Taza de consomé frío

2 Cucharadas cafeteras de pasas

1/2 Taza de leche

1/2 Taza de pepino picado

1 Cucharada sopera de cebollín picado

Sal y pimienta

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Remoje las pasas en la taza de consomé durante 5 minutos.
2. En un recipiente, mezcle el yogurt con la leche, el pepino, el cebollín, sal y pimienta.
3. Vierta el consomé con pasas en el recipiente. Vuelva a mezclar. Refrigere media hora y sirva en platos individuales.

## SOPA DE PEPINO

## INGREDIENTES

GRUPO: 2,3

- 2 Pepinos
- 1 Manojó chico de berros
- 1 Trozo de cebolla
- 2 Dientes de ajo picados
- 3 Tazas de caldo
- 3 Tazas de leche
- 1 Pizca de nuez moscada
- 1/2 Taza de queso desmoronado
- Aceite para freir
- Sal y pimienta

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Pele los pepinos y píquelos finamente.
2. Fría la mitad de los pepinos con la cebolla y el ajo hasta que se ablanden.
3. Lave y pique los berros.
4. Licúe la fritura de pepino y cebolla con los berros; añada la leche y el caldo hasta obtener una mezcla uniforme de color verde pálido.
5. Vierta la mezcla en una olla; añada el resto de los pepinos, la nuez moscada, sal y pimienta.

Caliente unos minutos. Al servir agregue en cada plato un poco de queso desmoronado. La sopa puede tomarse fría refrigerando durante una hora antes de servir.

## SOPA DE ACELGA

## INGREDIENTES

GRUPO: 2,3

- 1 Manojó de acelgas
- 3 Papas
- 3 Rebanadas de tocino picadas
- 6 Tazas de caldo
- 2 Chiles cuaresmeffos
- Sal y pimienta

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Lave las acelgas y píquelas.
2. Pele y parta las papas en cuadritos.
3. En una olla, dore el tocino. Añada las papas, las acelgas y el chile. Fría unos minutos.
4. Vierta el caldo a la olla. Agregue sal y pimienta. Cueza unos 15 minutos para que se suavice la verdura.

## LENTEJAS CON RAJAS

## INGREDIENTES

GRUPO: 2, 3

- 1 Taza de lentejas
- 4 Chiles poblanos
- 1/2 Cebolla
- 2 Jitomates
- 2 Dientes de ajo
- 6 Cucharadas cafeteras de requesón
- Aceite para freir
- Sal

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Limpie y remoje las lentejas durante la noche y cuézalas en agua con sal.
2. Ase, pele y desvene los chiles; pártalos en rajas. En una olla, fríalos en aceite.
3. Licde los jitomates con la cebolla y los ajos; agregue a la olla con las rajas. Sazone.
4. Licde la mitad de las lentejas con un poco del agua donde las coció y viértalas sobre la olla. Las demás lentejas se añaden enteras.

Hierva un rato hasta que espese el caldo. Al servir ponga una cucharada de requesón en cada plato.

## HUEVOS SORPRESA

## INGREDIENTES

GRUPOS: 2 Y 3

- 6 Huevos
- 1/2 Taza de atún
- 1 Cucharada cafetera de mostaza
- 2 Cucharadas soperas de yogurt
- Lechuga finamente picada
- Chile serrano al gusto
- Aceite y vinagre

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Cueza los huevos en agua hirviendo durante 15 minutos. Páselos por agua fría y quíteles la cáscara.
2. Corte los huevos en mitades, a lo largo. Saque las yemas con cuidado de no romper las claras.
3. Mezcle el atún con el yogurt y la mostaza, las yemas y los chiles picados. Forme una pasta tersa.
4. Rellene las claras con la mezcla. Junte las mitades.
5. Sobre un platón forme una cama de lechuga. Coloque sobre ella los huevos y cúbralos hasta casi esconderlos con otra capa de lechuga. Baffe con aceite y vinagre.

## POLLO CON FRUTA

## INGREDIENTES

GRUPO: 2, 3

- 1 Pollo partido en piezas
- 3 Rebanadas de piña picadas
- 2 Zanahorias cortadas en cuadritos
- 1/2 Taza de cacahuates
- 1/2 Cebolla picada
- Aceite para freir
- Sal y pimienta

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Lave las piezas de pollo y séquelas bien. Espolvoree con sal y pimienta. Dórelas en aceite. Apártelas.
2. En la misma grasa fría primero la cebolla hasta que se transparente, y luego añada la piña, las zanahorias y los cacahuates. Baje la flama, regrese el pollo y añada una taza de agua. Tape la cacerola. Cueza hasta que el pollo esté tierno.

## FIDEO CON FRIJOL

## INGREDIENTES

GRUPO: 1, 2, 3

1/2 Paquete de fideo delgado  
1 Jitomate  
1/2 Cebolla  
1 Diente de ajo  
1 Cucharada cafetera de perejil  
6 Tazas de caldo de frijol  
1 Trozo de queso afejo desmoronado  
Aceite para freir

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Licúe el jitomate con la cebolla y el ajo.
  2. Dore el fideo. Escorra. Quite el exceso de grasa de la olla y fría ahí mismo el jitomate hasta que sazone.
  3. Añada el caldo de frijol, el perejil y el fideo.
- Tape y baje la flama. Cueza hasta que se ablande el fideo, unos 15 minutos. Al servir espolvoree con queso.

## PUCHERO

## INGREDIENTES

GRUPO: 1, 2, 3

- 3/4 Kg. de agujas
- 4 Papas en mitades
- 6 Zanahorias
- 1/2 Col partida en trozos
- 3 Dientes de ajo
- 1 Trozo de cebolla
- 1 Rama de cilantro
- 1 Rama de yerbabuena
- 2 Plátanos
- Sal

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Cueza la carne en 8 tazas de agua con el ajo, el trozo de cebolla y sal.
2. Agregue las papas, la col y las zanahorias, la yerbabuena y el cilantro. Cueza unos 20 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
3. Sirva el puchero en platos hondos con rebanadas de plátano.

## CAZUELA DE ARROZ

## INGREDIENTES

GRUPO: 1, 2, 3

- 1 1/2 Tazas de arroz
- 4 Tazas de caldo
- 2 Zanahorias cortadas en cuadritos
- 1/2 Taza de chícharos
- 1 Diente de ajo
- 1 Trozo de cebolla
- 1 Rama de perejil
- 1/2 Taza de leche
- 1/2 Taza de requesón
- Aceite para freir

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Remoje el arroz en agua tibia durante unos 15 minutos; escúrralo y enjuéguelo con agua fría.
2. En una cazuela, fría el arroz en aceite con el ajo y la cebolla, moviendo para que se dore un poco. Escorra el exceso de aceite, añada el caldo, las zanahorias, los chícharos y la rama de perejil. Baje la flama y tape la cazuela. Cueza hasta que el caldo se consuma y los granos estén sueltos y tiernos. Si hace falta líquido añada agua caliente.
3. Mezcle la leche con el requesón y vierta la mezcla sobre el arroz; vuelva a tapar y cueza 5 minutos más.

## RAVIOLES CON JITOMATE

## INGREDIENTES

GRUPOS: 1, 2 Y 3

- 4 Docenas de ravioles
- 2 Tazas de puré de jitomate
- 1/2 Taza de vino blanco
- 1 Diente de ajo
- 1 Trozo de cebolla
- 1 Taza de queso rallado
- 1 Cucharada cafetera de orégano en polvo
- Aceite para freir, sal y pimienta

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Fria la cebolla y el ajo en poco aceite hasta que se transparenten. Deséchelos. En el mismo aceite fria el puré de jitomate. Agregue el vino, el orégano, sal y pimienta hasta que sazone. Mezcle y cueza unos minutos más.
2. Hierva los ravioles en agua con sal durante unos 20 minutos. Escorra y enjuague con agua fría para que no se peguen unos con otros.
3. Engrase ligeramente un platón refractario y ponga una capa de ravioles, una de queso, un poco de salsa y así sucesivamente hasta terminar con el queso.
4. Hornee hasta que se derrita el queso.

## TOSTADAS DE FRIJOL

## INGREDIENTES

GRUPO: 1, 2, 3

12 Tortillas  
1 1/2 Tazas de frijol cocido  
6 Rebanadas de queso amarillo  
1 Cebolla  
3 Chiles chipotles en vinagre  
2 Aguacates  
Aceite para freir

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Dore las tortillas en aceite. Escúrralas.
2. Licde los frijoles. Calientelos en una olla. Pique el queso, añádalo y mezcle hasta que se derrita.
3. Unte las tostadas con la mezcla de frijoles y queso. Adorne con rebanadas de aguacate, trocitos de chipotle y cebolla picada.

## AGUACATES RELLENOS

## INGREDIENTES

GRUPOS: 1, 2 Y 3

- 3 Aguacates grandes
- 1 Lata de atún
- 1 Manzana picada finamente
- 1/2 Taza de apio picado
- 1/2 Taza de mayonesa
- Jugo de limón
- Sal y pimienta

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Parta los aguacates por la mitad.
2. Sin romper las cáscaras, saque la pulpa del aguacate y mézclela con el atún, la manzana, el apio y la mayonesa. Añada las gotas de limón, sal y pimienta.
3. Rellene inmediatamente las cáscaras de los aguacates con la mezcla y sirva frío.

## BERENJENAS EMPANIZADAS

## INGREDIENTES

GRUPO: 1, 2 Y 3

- 2 Berenjenas
- 2 Huevos
- 1 Taza de pan molido
- Aceite para freír
- Sal

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Pele las berenjenas. Pártalas en rebanadas delgadas y remójelas en agua con sal durante 30 minutos. Escórralas y séquelas bien.
2. Bata los huevos.
3. Pase las berenjenas por el huevo batido, revuelque en pan y fría en aceite muy caliente hasta que doren. Quite el exceso de grasa con una servilleta.

## CROQUETAS DE ZANAHORIA

## INGREDIENTES

GRUPO: 1, 2 Y 3

- 8 Zanahorias
- 3 Cucharadas soperas de queso rallado
- 2 Huevos
- 1 Taza de pan molido
- Aceite para freir
- Sal y pimienta

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Lave, pele y cueza las zanahorias en agua con sal. Macháquelas y mézclelas con un huevo, queso, sal y pimienta.
2. Bata el otro huevo.
3. Forme las croquetas, páselas por el huevo batido y por el pan molido. Fría. Acompañe con arroz.

## ENSALADA DE MANZANA

## INGREDIENTES

GRUPO: 1, 2 Y 3

- 4 Manzanas
- 1 Taza de apio picado
- 1/2 Taza de nueces
- 6 Hojas de lechuga romanita
- 1/2 Taza de mayonesa
- El jugo de un limón
- 1/2 Taza de requesón
- 1 Pizca de chile piquín

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Lave y desinfecte las hojas de lechuga, escúrralas.
2. Pele las manzanas, pártalas en cuadritos y rocíelas con jugo de limón.
3. Mezcle la mayonesa con el requesón. Añada las nueces, el apio y la manzana picados.
4. Coloque sobre las hojas de la lechuga. Espolvoree con chile piquín.

## PECHUGAS CON SALSA

## INGREDIENTES

GRUPO: 1, 2, 3

- 3 Pechugas de pollo partidas en mitades
- 2 Dientes de ajo
- 1 Trozo de cebolla
- 1 Manojito chico de espinacas
- 1 Manojito chico de berros
- 2 Cucharadas soperas de harina
- 1/2 Barrita de margarina
- 1 Cucharada soperas de perejil picado
- Sal

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Cueza las pechugas con el ajo, la cebolla y sal, hasta que estén tiernas. Guarde el caldo.
2. Lave las espinacas y berros, píquelos; cuézalos en poca agua y licúelos para formar un puré.
3. En un sartén derrita la margarina, añada la harina. Mueva para que dore parejo. Agregue poco a poco 1/2 taza de caldo donde coció las pechugas (el caldo tiene que estar ya frío). Cueza hasta que espese.
4. Vierta sobre el sartén el puré de berros y espinacas. Mezcle.
5. Coloque las pechugas en un platón y báñelas con la salsa.



109660

109660

## MENUDENCIAS CON TOCINO

## INGREDIENTES

GRUPO: 1, 2, 3

- 4 Hígados de pollo
- 4 Mollejas
- 3 Rebanadas de tocino picado
- 2 Papas
- 1 Cebolla picada
- 12 Tortillas chicas
- 1 Cucharada sopera de cilantro picado
- 3 Jitomates
- 2 Dientes de ajo
- Chile serrano picado

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Cueza las papas, pélelas y pártalas en cuadritos.
2. Lave los hígados y mollejas; pártalos en pedazos chicos.
3. Licúe el jitomate con el ajo.
4. Fría el tocino. Cuando suelte un poco de grasa, fría ahí la cebolla hasta que transparente. Añada los hígados, las mollejas y las papas cocidas; siga friendo unos 5 minutos y vierta el jitomate licuado y añada el chile. Baje la flama y cueza hasta que todo esté sazonado. Coloque en un platón sobre las tortillas calientes. Al servir espolvoree con cilantro picado.

## PASTEL DE SARDINA

## INGREDIENTES

GRUPO: 1, 2, 3

- 1 Lata de sardina en tomate
- 6 Papas
- 1 Manojó de espinacas
- 1 Huevo
- 1 Taza de leche

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Cueza las espinacas, escúrralas, licúelas.
2. Cueza las papas, pélelas y prénselas. Añada la leche, el huevo y las espinacas. Forme un puré terso de color verde claro.
3. Engrase un molde refractario ó una cazuela. Coloque el puré al fondo y encima las sardinas desmenuzadas y su caldo.
4. Hornee unos 15 minutos, o tape la cazuela y caliente sobre la estufa en baño maría unos 20 minutos.

## PESCADO EN TORTILLA

## INGREDIENTES

GRUPO: 1, 2 Y 3

- 6 Filetes de pescado
- 6 Tortillas
- 2 Jitomates
- 1 Trozo de cebolla
- 10 Aceitunas picadas
- 2 Dientes de ajo
- Chile serrano al gusto
- Sal y pimienta

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Ase el chile y el jitomate. Licúelos con el ajo y la cebolla. Fría hasta que la mezcla sazone. Añada las aceitunas, sal, pimienta y media taza de agua.
2. Lave los filetes de pescado. Desmenúcelos. Cuézalos en la salsa anterior durante quince minutos.
3. Coloque las tortillas en un platón. Cúbralas con la mezcla de pescado cocido. Acompañe con frijoles de la olla.

## PASTEL DE ZANAHORIA

## INGREDIENTES

GRUPO: 1, 2, 3

- 3 Tazas de zanahoria rallada
- 4 Huevos
- 1 Taza de harina
- 1 Taza de aceite
- 1 Cucharada cafetera de sal
- 1 Cucharada sopera de esencia de vainilla.
- 1 Cucharada sopera de bicarbonato
- 1 Taza de azúcar

## MANERA DE PREPARARSE:

1. Bata los huevos. Añada el aceite, el azúcar, la zanahoria y la esencia de vainilla. Mezcle.
2. Cierta la harina con el bicarbonato y la sal. Agréguelo a la mezcla anterior. Bata unos minutos más y vierta en un molde engrasado y enharinado.
3. Hornee durante unos 30 minutos a fuego medio. Se puede servir cubierto de yogurt batido.

### 2.3. PAPEL DE LA EDUCADORA

El papel que desempeña la educadora frente a la curiosidad del niño por el mundo que le rodea, ha de ser de guía, mediante una relación emocional afectuosa, desarrollando en el niño la sensación de bienestar y seguridad en el medio escolar, lo cual favorece su aprendizaje y socialización.

La actitud de la educadora no debe ser solamente de transmisión de conocimientos, sino una actitud de afectividad, lo cual permitirá que el niño proyecte sus sentimientos y actúe libremente.

La educadora debe de tener un equilibrio emocional, con el cual pueda ayudar a sus alumnos a vencer sus miedos, inhibiciones y sus experiencias frustrantes. Mediante la labor educativa debe tratar de resolver esos problemas, dando al niño la oportunidad de luchar, vencer, y de estar seguro de sí mismo.

Por lo anteriormente expuesto, se puede observar que la educadora debe reunir ciertas características que se mencionan enseguida:

- Que sea conciente de su función y que a la vez posea una preparación profesional adecuada.
- Que respete la personalidad y las características del niño, como para no ensayar nuevas técnicas sólo pensando en el éxito de ella, y no por el beneficio a quien están dirigidas.
- Que sea tan comprensiva sobre su función, como para no improvisar y desconocer, así la fundamentación de todo su quehacer pedagógico.
- Que se adapte a las diferentes situaciones que le presentan las distintas comunidades donde trabajará, y descubra así, qué esperan adultos y niños de su labor educativa.
- Que sea tan discriminatoria, como para poder advertir cuando las carencias morales o económicas reclaman atención preferente, o si en cambio, son las afectuosas las que necesitan su atención; o si debe enfocar a lo intelectual o el desenvolvimiento físico, tratando así de lograr el equilibrio total, y no solo para trascender a la comunidad, sino como ayuda a quien lo necesita, el niño.
- Que sea tan amplia en su visión, como para que medite que su función-centro, que es el niño, no comienza y termina solo en él, sino que además de comprender este

nivel, debe ya vincularse con la escuela primaria.

- Que sea por último, maestra y madre: auténtico clima de equilibrio constante, madurez indispensable, en beneficio no solo del niño que hombre será, sino del niño que es, pues solo así, podrá repercutir positivamente en su futuro, recordando también que la vida no debe consistir en un continuo y exclusivo prepararse, sino en un permanente vivir, adecuada y convenientemente cada uno de sus momentos, los que en sucesión continua conformarán al hombre esperado.

Posteriormente de haber citado algunas de las características que debe reunir la educadora, se puede mencionar que su participación en la promoción y aplicación de un tema tan fundamental e importante como lo es la alimentación que constituye un elemento decisivo en el desarrollo y crecimiento del educando es determinante.

La educadora puede promover el conocimiento de una alimentación correcta hasta el ámbito familiar y social del educando a través de conferencias sobre nutrición, de mostrar a los padres de familia, maneras de preparar alimentos nutritivos y económicos que le permitan tener una dieta equilibrada y bien balanceada que haga posible el mejoramiento de las condiciones biopsicosociales de la comunidad en general. Así mismo, también estimulará la inteligencia del educando a través de la actividad lúdica por constituir esta el interés principal del niño en esta etapa, es decir, la educadora puede abordar dicho tema por medio de actividades lúdicas que le permitan al educando apropiarse de los conocimientos de una manera más fácil, sencilla y natural.

Para ello, se proponen algunas actividades en las cuales se trató de tomar en cuenta las características psicológicas que el niño preoperatorio presenta, persiguiendo con ello que dichas actividades puedan ser de gran utilidad para el abordaje de un tema tan fundamental como lo es la alimentación.

Las 19 actividades que se presentan, tienen como objetivo que el niño participe de una manera activa y dinámica en su propio proceso de aprendizaje, facilitando con ello la apropiación de conocimientos y la adquisición de hábitos y actitudes favorables dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.

## ACTIVIDADES BASADAS EN EL GRUPO 1

## LA GALLINA CIEGA

## MATERIAL:

Cereales, azúcar y pan.

Pañuelo.

## PROCEDIMIENTO:

Se le cubrirán los ojos al niño de tal manera que no pueda ver los alimentos que comerá. El niño pasará al frente y se le dará a probar uno de los alimentos para que lo identifique a través del sentido del gusto, al mismo tiempo que se hará incapié en el beneficio que este nos proporciona.

Es importante mencionar que la actividad antes descrita se debe de repetir hasta que todos los integrantes del grupo hayan participado.

## PARCELAS

## MATERIAL:

Semillas de maíz, papa, etc.

Regaderas

Pala, rastrillo, asadón

## PROCEDIMIENTO:

Para poder sembrar las parcelas, con anterioridad los niños junto con la educadora deben preparar la tierra, aflojándola, haciendo después surcos para que se puedan poner las semillas de lo que se quiera sembrar. Periódicamente, los niños irán regando para que no les falte el agua, además, los niños registrarán el crecimiento de la planta hasta el día que llegue el término de crecimiento de la planta y tenga que levantarse la cosecha.

## JUEGO DE DISCRIMINACION

## MATERIAL:

Hojas en las que tengan diversos dibujos de alimentos que pertenecen al grupo 1

Crayolas

## PROCEDIMIENTO:

Los niños repartirán el material que se va a utilizar en esta actividad, que consta de hojas donde vienen diferentes dibujos de alimentos que pertenecen al grupo uno y dentro de estos hay dibujos que no pertenecen al grupo 1; los niños después de observar detenidamente su hoja y de hacer varios comentarios le pondrán una cruz al dibujo que no pertenece al grupo 1 y dirá el porqué.

## GERMINACION DE SEMILLAS

1. Cada niño lleva al Jardín de Niños 6 o 7 lentejas o garbanzos. En una hoja de papel humedecido y colocado sobre un plato, después se hechan las lentejas y se tapan con otro plato para conservar la humedad. Se deberá humedecer el papel todos los días, y se recomienda encargar esta tarea a los niños.

Después de algunos días, los niños observarán que las lentejas empiezan a germinar. Primero aparece el tallo y luego las hojas. La educadora explicará este proceso en forma sencilla y explicará también como cuidar la semilla para que crezca. La educadora aprovechará la ocasión para hacer un paralelo entre la alimentación del niño y el cuidado de la semilla para que pueda crecer y desarrollarse en forma normal.

2. En un vaso, taza o tarro, se coloca tierra casi hasta el borde y se siembra una semilla de trigo, maíz o cualquier otro cereal. Este se ubica en un lugar soleado del salón, se riega a menudo y a medida que va creciendo la plantita, la educadora explicará como se alimenta: tierra, agua, sol para que se desarrolle en forma normal. Tal como en la actividad anterior, la educadora aprovecha la oportunidad para hacer un paralelo entre la alimentación del niño y el cuidado de la semilla para que pueda crecer y desarrollarse.

## ACTIVIDADES BASADAS EN EL GRUPO 2

## CAJA DE SORPRESAS

Para abordar este grupo de alimentos, se propone una actividad denominada caja de sorpresas con el fin de que a través de una forma amena y fácil, el niño comprenda la importancia de este grupo de alimentos en la dieta diaria.

La mecánica de la actividad antes citada es la siguiente:

- Dentro de una caja cualquiera, la educadora colocará una serie de dibujos en colores representando distintos animales y alimentos que el niño conozca y que pertenezcan a este segundo grupo: vaca, cerdo, pescado, aves, huevos, etc.
- Cada niño deberá sacar uno de los dibujos, describirlo y decir que clase de alimentos nos proporciona: huevos, jamón, etc. La educadora explicará porqué es importante comer estos alimentos y las cantidades necesarias que debe consumir el educando.

Otra dinámica que se aconseja, relacionada con este segundo grupo de alimentos, es la relativa a los dibujos y modelados. En esta, los alumnos dibujarán o modelarán con materiales dúctiles, distintos animales procurando que cada niño haga un animal diferente, vacas, pescados, cerdos, gallinas, etc. Si este no resulta parecido al original, no tiene ninguna importancia, ya que el verdadero propósito de esta actividad es desarrollar la imaginación creadora del educando y es una ocasión más para repetir e insistir sobre la materia tratada, evitando así la memorización mecánica, ya que se trata por todos los medios de que la enseñanza sea práctica y directa.

## ANIMALES CON SUS HIJOS

Es recomendable utilizar fotografías, ilustraciones o cuadros de mamíferos con sus hijos, con el objeto de que los alumnos comprendan en forma clara la importancia de tomar leche diariamente. Esto se llevará a cabo de la siguiente manera:

- Mostrar ilustraciones en las cuales aparezcan los animales mamíferos que el niño conozca (gata con sus gatitos, una perra con sus cachorros, una vaca con su ternero, etc.). Esto despertará en los niños un gran interés y se les fijará mejor la idea base: LA LECHE COMO ALIMENTO FUNDAMENTAL. El último cuadro deberá ser siempre el de un niño tomando un vaso de leche; es importante que la educadora insista en la higiene del vaso en que va a tomar la leche.

Otra actividad que se recomienda es la de elaborar un álbum utilizando recortes de revistas, libros, etc., en los cuales se encuentren animales alimentándose de su madre (mamíferos). En cada caso, el educador insistirá en que el animalito toma leche porque necesita crecer mucho y ser fuerte, pasando finalmente a integrar una ilustración en la cual se haya una madre amamantando a su bebé, apoyando así que la idea sobre la necesidad de tomar leche quede fija en el conocimiento del niño.

## ROMPECABEZAS

## MATERIAL:

Rompecabezas de diversos animales y derivados.

## PROCEDIMIENTO:

El niño escoge el rompecabezas que desee armar en el cual se encuentre un animal con sus respectivos derivados.

Esta actividad tiene como propósito que el niño relacione e identifique los distintos animales y los alimentos que estos nos proporcionan.

## DIBUJO SORPRESA

## MATERIALES:

- Plantilla relacionada con la leche y sus derivados.
- Hojas
- Colores o crayolas

## PROCEDIMIENTO:

Cada niño toma su juego de trabajo, el cual está estructurado por una hoja y su plantilla. Posteriormente, irá descubriendo la figura sorpresa que se encuentra oculta en la plantilla al rayar con la crayola elegida la hoja que se halla sobre la misma plantilla.

Esto se hace con la finalidad de que el niño conozca los diversos productos que provienen de la leche.

## ENSARTADO

## MATERIAL:

- Figuras de animales en cartulina gruesa o cartón
- Estambre
- Aguja de canevá o pasadores

## PROCEDIMIENTO:

Uno de los niños repartirá las agujas, mientras que otro se encargará de repartir los pedazos de estambre al resto del grupo, posteriormente, cada uno de los niños tomará la figura del animal que desee ensartar.

La actividad se iniciará ensartando el estambre en la aguja, después se coserá el contorno de la figura del animal elegido por el niño.

Esto se hace con la finalidad de que el educando reafirme sus conocimientos sobre la forma que tiene cada animal relacionándolo al mismo tiempo con el tipo de alimentos que este nos proporciona.

## ACTIVIDADES BASADAS EN EL GRUPO 3

## VERDURAS Y FRUTAS

Ya se ha mencionado anteriormente que el educando debe comer todos los días aproximadamente dos porciones de verduras verdes o amarillas. Es muy importante variar el consumo entre crudas y cocidas. Así, por ejemplo, el infante comerá una porción de verduras crudas, verdes o amarillas, al almuerzo, y otras cocidas para la comida o viceversa. En ocasiones puede comer las dos porciones diarias crudas, y al día siguiente las comerá cocidas.

El escolar también necesita comer una o dos frutas diariamente. En la temporada de naranjas y limones debe recalcarse la necesidad de consumir frutas cítricas y también melones.

Se presenta a continuación una actividad que se refiere exclusivamente a las verduras, y otras dos que versarán sobre frutas.

## EL CUENTO DEL CONEJO PEDRO

A fin de despertar el interés de los niños para consumir verduras, se pueden utilizar cuentos infantiles adecuados al nivel de su desarrollo mental.

Para el nivel de preescolar, se sugiere el cuento del conejo Pedro que se relatará más adelante. También se recomienda ilustrar este cuento a fin de introducir la enseñanza de la nutrición en forma agradable y accesible para los niños. Para ilustrarlo se requiere el siguiente material:

Un dibujo grande de un conejo, este se puede buscar en una revista o libro infantil, o lo puede dibujar la educadora sobre un papel grueso o cartulina. Lo coloca en la pared o pizarrón de modo que todos los niños puedan observarlo con facilidad.

Dibujos o recortes de verduras, tales como zanahorias, lechugas, tomates, o cualquier otra verdura de la región, especialmente aquellas de color verde o amarillo y se colocan alrededor del conejo.

Si el Jardín de Niños tuviese un huerto escolar, se escogen verduras de la estación en cantidad suficiente para que cada niño disponga de un pedacito. Se lavan cuidadosamente y cortan en trozos pequeños para que el niño pueda masticarlas bien.

Cada vez que el conejo Pedro come una verdura en el cuento, los

niños comen un pedacito de verdura cruda. En caso de que el Jardín de Niños careciera de huerto escolar, la educadora pedirá a los niños que traigan una verdura de su casa, con el fin de que la actividad antes mencionada pueda realizarse.

## EL CUENTO DEL CONEJO PEDRO

Había una vez cuatro conejitos: Pepe, Pancho, Pablo y Pedrito, que vivían con su mamá en una casita debajo de un árbol grande. Una mañana, la coneja mamá les dijo a sus cuatro hijitos que podrían salir a jugar al bosque, pero que no entraran al huerto del señor Gómez. El señor Gómez, tenía un lindo huerto con muchas verduras plantadas y no quería a los conejitos.

La coneja mamá salió de compras y Pepe, Pancho y Pablo se fueron a jugar al bosque. Pero Pedro, era un conejito muy travieso y desobediente. En vez de seguir los consejos de su madre, decidió ir al huerto del señor Gómez. Entró por la puerta y encontró unas riquísimas zanahorias.

Pedrito saltó a otra parte del huerto y comió un poco de repollo, unos rabanitos, tomates, lechugas y perejil. Cuando se sintió satisfecho, pensó volver donde sus hermanos. Alzó la vista y vió al señor Gómez frente a él, que lo miraba muy enojado. El señor Gómez trató de agarrarlo, pero Pedrito podía correr muy ligero.

Sin embargo, fué tal su confusión, que Pedrito perdió un zapato entre las matas de papas, y después el otro entre las cebollas. Pedrito se asustó muchísimo, y se olvidó completamente donde quedaba la puerta. Cuando ya creía que podía salvarse, cayó en una red que el señor Gómez había colocado para atrapar pájaros. Pobre Pedrito!, ahora sí que sintió mucho miedo.

En este momento, se acercaron unos pajaritos y le dieron ánimo, explicándole como tenía que hacer para librarse, así como ellos lo hacían cuando caían en la red. Pedrito se sacó el chaleco y así pudo escapar. Era un chaleco nuevecito que se lo había tejido su mamá y tenía unos botones preciosos.

El señor Gómez persiguió a Pedrito, pero este corrió hasta que se encontró dentro del cuarto donde el señor Gómez guardaba sus herramientas. Pedrito dió un salto grande y cayó en una regadera... Pobrecito!, la regadera estaba llena de agua!

El señor Gómez casi lo agarró, pero volvió a salir corriendo del Jardín. No podía encontrar la puerta aún, de modo que subió un cajón y miró para todos lados. Por fin encontró el portón!

Pero desgraciadamente, el señor Gómez estaba agachado sacando maleza entre los pepinos. Pedrito se acercó calladito, arrancó un pepino, se lo echó a la boca y antes de que el señor Gómez se diera cuenta, salió corriendo por el portón.

Al fin llegó a su casa, completamente cansado y muy resfriado por la mojada que se había dado.

La mamá de Pedrito se enojó mucho porque había perdido su lindo chaleco nuevo. Lo acostó y le dió un remedio muy amargo para que se le quitara el resfrío y no lo dejó comer la rica comida que había preparado para los cuatro conejitos.

Nunca más volvió a entrar Pedrito al huerto del señor Gómez, y prefirió comer las ricas verduras cuando su mamá se la servía en casa todos los días.

## LOS NAIPES

El profesor preparará tarjetas de cartón o papel grueso del mismo tamaño y sobre cada una dibujará una fruta distinta. Se trata de que parezca un juego de naipes. Cada niño tomará una tarjeta de la caja donde las habrá colocado el profesor y, sin mostrársela a sus compañeros describe las características de la fruta SIN NOMBRARLA. La educadora puede ayudarle: ¿Qué color?. ¿Como se come?, ¿Con o sin cáscara?, etc. Los demás niños deben hacerle preguntas hasta que uno adivine de que fruta se trata; el que acierte pasa adelante, saca otra tarjeta y el juego sigue.

## RULETA

## MATERIAL:

- Círculo grande forrado con franela.
- Dibujos de frutas y/o verduras.
- Pelotas libianas con franjas de lija.
- Frutas y/o verduras partidas.

## PROCEDIMIENTO:

La ruleta se hace girar, un niño lanza la pelota hacia la ruleta, y en el alimento en el cual quede pegada la pelota, será la fruta o verdura que el niño coma, indicando al resto del grupo el sabor que esta tiene.

El juego no presenta ningún límite, ya que se puede repetir cuantas veces se desee.

Esto se hace con la finalidad de que el niño pueda establecer a través del sentido del gusto, los diversos sabores que poseen las distintas frutas y/o verduras, al mismo tiempo que se aprovecha la oportunidad para reiterar el beneficio que obtenemos al consumirlas.

## LOTERIA

## MATERIAL:

Juego de cartas con 6 imágenes de frutas distintas

Barajas de frutas

Frijoles

## PROCEDIMIENTO:

Cada niño elige la carta que desee jugar, mientras que la educadora u otro compañero mencionarán la fruta que viene en cada una de las barajas; cada fruta que surja será nombrada en voz alta indicando el beneficio que esta proporciona, y será señalada si se encuentra en la carta de los niños, poniendo un frijol en la imagen presentada. El juego finaliza cuando se llena la carta de uno de los jugadores.

## DOMINO

## MATERIAL:

Fichas de cartón con dos figuras de verduras.

## PROCEDIMIENTO:

Cada niño tomará cuatro fichas, las cuales presentarán en cada uno de los extremos una verdura. Se ubicará en el centro de la mesa una ficha a partir de la cual se iniciará el juego, al ir poniendo en correspondencia las verduras se mencionará el beneficio que estas proporcionan.

El juego culmina cuando uno de los jugadores ha puesto todas sus fichas.

## ELABORACION DE ENSALADA

## MATERIAL:

Dependerá del tipo de ensalada que se desee hacer.

## PROCEDIMIENTO:

En esta actividad podrán elaborar distintas ensaladas sean estas referidas a un solo grupo de alimentos, o bien pueden prepararse también ensaladas mixtas que contengan elementos de los distintos grupos de alimentos.

Es importante añadir que la elaboración de ensaladas deberá de realizarse conjuntamente por los niños y la educadora, esto se hace con la finalidad de que los educandos al participar directamente en la elaboración de estas, conozcan la manera de preparar dichas ensaladas, así como también los elementos que se pueden incluir dentro de estas.

## JUEGO DE RELACION

## MATERIAL:

- Hojas con dibujos de diversos alimentos y las fuentes de las cuales provienen
- Crayolas

## PROCEDIMIENTO:

Posteriormente de ser repartido el material por los mismos niños, el educando relacionará cada alimento con la fuente de donde proviene y lo indicará trazando una línea que una a los primeros con las segundas. Es necesario mencionar que las fuentes estarán en un extremo de la hoja mientras que los alimentos se encontrarán en el otro en forma salteada.

Esto se hace con la finalidad de que el niño relacione los distintos alimentos con sus respectivas fuentes.

## MODELADO

## MATERIAL:

Masa de colores

Plastilina

Barro

## PROCEDIMIENTO:

Cada niño tomará una bola del material que se utilizará, sea esta plastilina, barro, etc., posteriormente, moldearán la figura de una fruta, verdura o animal que el mismo niño haya elegido.

Lo anteriormente expuesto tiene la finalidad de que el niño reafirme sus conocimientos sobre la forma de algunos de los distintos alimentos que consume y exponga el beneficio que estos proporcionan.

## CUENTO DE LA CAPERUCITA ROJA

Había una vez, en el extremo más lejano del bosque, una linda casita donde vivía una niña con su mamá. La mamá le había hecho una capita con capucha de vivo color rojo que siempre llevaba puesta la muchachita. No había en toda la región una sola persona que no la conociera por el pintoresco nombre de Caperucita Roja.

Caperucita Roja, era una niña obediente, muy buena y que nunca daba disgustos a su mamá; le ayudaba en sus tareas domésticas en la mejor forma que podía hacerlo una pequeña de su edad.

Un día que caperucita estaba jugando en el jardín, su mamá la llamó y le dijo:

Caperucita, tu abuelita avisó que está enferma y que se ha quedado en cama. Como tú sabes que vive sola, me ha pedido que le envíe algunos alimentos. Se los prepararé y tú se los llevarás ahora mismo. Quieres?

Caperucita aceptó encantada, pues quería mucho a su abuelita y, aunque la apenó la noticia de su enfermedad, pensó con mucho gusto que tendría la oportunidad de serle útil, y ayudó a su mamá a preparar las provisiones.

Entre ambas hicieron una rica torta de frutillas, y luego la mamá acomodó los alimentos en un cesto: una botella de leche, un tomate, una naranja, un pollo asado y un pan.

Cuando Caperucita se disponía a partir, su mamá le dijo:

Ya sabes Caperucita, que para llegar a casa de la abuelita, debes de atravesar el bosque. No te entretengas en el camino porque el lobo suele andar por ahí.

Caperucita Roja prometió obedecer y partió.

Comenzaba la primavera y era un lindo día. Había muchas flores en el camino y la niña pensó hacer un ramo para llevárselo a su abuelita. Olvidando su promesa, Caperucita cortaba flores y se demoraba más de lo conveniente.

De pronto, se dió cuenta que era tarde y al levantar la vista, vió asomarse las orejas del lobo por detrás de un árbol. El astuto animal se acercó a la muchacha, le preguntó a donde iba y le propuso correr una carrera para ver quien de los dos llegaba primero: él iría por un sendero y Caperucita por el otro.

Caperucita pensó que nada de malo tenía ese juego y que el lobo era muy simpático y amable.

Pero el lobo tenía un plan. En efecto, apenas se separó de la niña, corrió tan rápido que llegó muy pronto a casa de la abuelita. Se acercó despacio a la puerta y golpeó:

Quién es?, preguntó la abuelita.

Y el lobo, fingiendo la voz juvenil de Caperucita, repuso:

Soy yo, Caperucita.

Entonces la abuelita le dió las instrucciones de como abrir la puerta. La anciana, al ver quien era el que entraba, se asustó mucho. Pero el lobo, abriendo una boca muy grande, se la tragó enterita.

El animal se disfrazó con el chal, los anteojos y la cofia de la abuelita, se metió en la cama, se tapó bien y esperó pacientemente a que llegara Caperucita.

Mientras tanto, la niña seguía tranquilamente su camino. Como pensó que nunca podría ganarle el lobo, se olvidó completamente de él.

Por fin llegó a casa de su abuelita. Golpeó suavemente la puerta y el lobo con la voz suave de la abuelita, repitió las instrucciones que antes le diera la anciana. Caperucita entró, ordenó un poco la casa y luego se sentó muy tranquila sobre la cama.

Le preguntó solícita cómo se sentía y le entregó las flores que había cogido en el bosque. De pronto, la niña se fijó en las enormes y peludas orejas del lobo:

Abuelita, por qué tienes las orejas tan grandes?

Para oírte mejor, le contestó el lobo.

Abuelita, dijo nuevamente Caperucita Roja, por qué tienes los ojos tan grandes?

Para ver mejooooor, respondió el animal.

Entonces Caperucita se fijó en los filudos dientes del lobo y le preguntó asustada:

Pero abuelita, por qué tienes los dientes tan grandes?

Para comerte mejooooooooooooooooooooor//////////

Y dando un salto, el lobo se la comió enterita.

(Explicar a los niños que esto solo sucede en los cuentos).

Pero falta lo mejor: Aquel día, uno de los cazadores más fuertes y valientes de la región estaba cazando cerca de la casita y pensó visitar a la abuelita. Llamó a la puerta, pero nadie le contestó. Entró y qué creen ustedes que encontró? Pues, nada menos que al lobo relamiéndose aún, feliz y tan satisfecho que no oyó entrar al cazador.

Este comprendió lo que había sucedido y, ni corto ni perezoso, apuntó al lobo con su revólver y lo mató.

Luego, sin perder un momento, sacó de su cinturón el cuchillo de caza y le abrió la abultada panza.

Con gran alegría, vio aparecer a Caperucita y a la abuelita, que salieron tranquilamente de la panza del lobo, porque como ya dijimos, el lobo se las había tragado enteritas. Ambas abrazaron al cazador, agradeciéndoles emocionadas y lo invitaron a comer la rica torta de frutillas, la deliciosa leche, el pan doradito, el pollo, el huevo, el tomate y la naranja.

Desde entonces, Caperucita Roja obedece siempre a su mamá.

## 2.4. EL NINO

Como anteriormente se ha mencionado, la alimentación juega un papel fundamental y decisivo, sobre todo en las primeras etapas de vida del ser humano, por lo tanto, es necesario e imprescindible el que se conozca lo que es un niño y sus diversos periodos, con el fin de poder establecer una relación congruente entre su alimentación y las características que este presenta.

El niño es un ser biopsicosocial con características propias de sentir y pensar, cuya evolución pasa por diferentes etapas en las cuales se encuentra en una constante y progresiva equilibración, o sea, en una permanente evolución donde atraviesa de un estadio de menor equilibrio a uno superior.

Finalmente, se parte de la concepción de que el niño no puede considerarse como una tábula rasa, ni que es un adulto en pequeño, sino que es un individuo que posee ya ciertas características biológicas y psicológicas, capaz de construir su propio conocimiento en estrecha interacción con la realidad que le rodea.

Al respecto Piaget señala, que el niño en su proceso de construcción de conocimiento atraviesa por diversas etapas, estas son: sensorio-motriz, preoperacional, operaciones concretas y operaciones formales.

Sin embargo, este trabajo estará enfocado principalmente a la etapa preoperacional, no por considerar que las demás son importantes, sino exactamente por ser imprescindibles para conocer y comprender todo el proceso de desarrollo infantil, exigen un estudio amplio y bien fundamentado que desgraciadamente en el presente trabajo por diversas razones y circunstancias es imposible elaborar.

Así pues, se enfocará al periodo preoperacional tratando de abordar todas las características que la conforman, por responder a la etapa en la que el niño de preescolar se encuentra.

El hombre es un ser que está destinado a crecer y desarrollarse física, intelectual y socialmente, y el cual constituye una totalidad integradora desde su concepción hasta su etapa final.

El niño que se encuentra en el periodo de edad preescolar, presenta la característica de que su crecimiento y desarrollo son continuos, aunque la velocidad de tales procesos disminuye en relación con el primer año de vida; su masa muscular aumenta; se presenta una calcificación en los huesos; aumenta la velocidad de crecimiento de los huesos de las piernas; disminuye el crecimiento de los huesos de la cabeza; se

desarrolla y perfecciona la coordinación motora; se manifiesta el desarrollo intelectual y el perímetro cefálico que indica el crecimiento del cerebro alcanza el tamaño normal.

Es necesario mencionar, que Piaget incluye un elemento que considera fundamental y determinante en las características biológicas que presenta el ser humano, éste es referido a la herencia histórica, misma que es concebida como una transmisión de genes, por medio de la cual, la raza o familia conserva sus rasgos peculiares. Esta tendencia a perpetuarse forma la ley biológica de la herencia, que es posible expresarse de la siguiente manera: cada ser engendra seres que se le parecen. La herencia perpetúa la especie humana, determina tanto el tipo de cada raza, como también mantienen algunas peculiaridades de cada familia. Esta semejanza es producto de la continuidad del plasma germinal, es decir, de la substancia viva que en cada organismo se perpetúa en los hijos y otros descendientes.

Por otra parte, el periodo preoperatorio o periodo de organización y preparación de las operaciones concretas del pensamiento, que abarca aproximadamente desde los dos o dos años y medio hasta los seis o siete años, es la etapa en la que el niño está construyendo las estructuras que darán sustento a las operaciones concretas del pensamiento, a la estructuración paulatina de las categorías del objeto, del tiempo, del espacio y causalidad, de una manera concreta ya que su pensamiento aún depende de todas las acciones reales, por medio de las experiencias sensorio-motrices del mismo, sin que le sea posible reconstruir dichas acciones de manera abstracta, es decir, como nociones del pensamiento.

En el desarrollo del periodo preoperatorio, el niño, es decir, el sujeto que conoce, sigue inconcientemente centrado en sí mismo, derivándose de esto una indiferenciación entre el yo y la realidad exterior. Esta forma de confusión desemboca en el egocentrismo, característica propia de esta etapa, donde para el niño no existe otra forma de pensamiento distinta a la de él, hasta que llega a adquirir una forma de pensar que acepta y se adapta a los pensamientos de los demás y a la realidad que le rodea. Esta etapa representa un proceso del pensamiento en que el niño puede llegar a ver las cosas desde el punto de vista de otros niños y hacer una acomodación de su perspectiva con la de los demás.

Por la representación que tiene el niño del medio que lo rodea y la manera de como piensa el niño, hace la pregunta de los Porqué?, frecuentemente entre los 3 y 7 años, estas preguntas dan una idea de cuales son los intereses del niño y su deseo de conocer la causa y finalidad de las cosas, asimilando de acuerdo a su propia actividad.

Como expresiones de la confusión del medio interior y el universo físico, el pensamiento del niño puede apreciarse en características como:

El animismo: en ésta se da la tendencia a concebir las cosas, objetos, como si tuvieran vida; las cosas que se mueven que tienen actividad propia, como los astros y los fenómenos naturales tienen vida, en cambio a las cosas sin vida se les anima. El animismo se da a partir de la actividad que haga el niño de las cosas y la asimilación que adquiere a partir de esas actividades. Por ejemplo: un palo de escoba podrá representar a un caballo.

El artificialismo: es cuando el niño cree que todos los objetos han sido creados por el hombre o un ser divino. Esta característica se aprecia cuando un niño piensa que todo lo deseado por él lo puede hacer su papá. Por ejemplo: mi Papá me va a hacer un avioncote como el de la película.

El realismo: es cuando el niño supone que son hechos reales lo que nunca ha ocurrido como tal, por ejemplo: los sueños, los cuentos de hadas, fábulas, etc.

Piaget considera el mentir como un suceso común entre los niños que se encuentran en la etapa preoperacional. Considerando que la palabra mentir no deberá utilizarse, y que la intención del niño no es engañar, porque el niño no puede aun diferenciar los hechos de las fantasías y considera fácil cambiar la historia a su conveniencia y al escuchar cierto relato afirmará haberlo presenciado o hecho él mismo.

Para favorecer el avance hacia la descentración, el niño debe contar con experiencias y una mejor relación con otros niños y con los adultos, lo que lo hace en gran parte comprender que hay otros puntos de vista diferentes a los de él con los que irá coordinando poco a poco y conectándolo así con otras formas de ser y actuar.

Al empezar a madurar el niño se socializa más en sus juegos, ahora es menos egocéntrico, comparte más con los otros en sus juegos. Para esto se impone sus propias reglas que respeta con más frecuencia, conciencia y convicción que algunas otras expuestas por los adultos, estas reglas no se imponen sobre quien gana o pierde, porque en su nivel ellos tienen poca idea de lo que es ganar o perder.

Es de trascendental importancia la génesis y la adecuada evolución de la afectividad por su influencia decisiva no solo en la personalidad y en el carácter posterior, sino además en el desarrollo y evolución de la inteligencia.

El niño que se encuentra en la etapa preoperatoria presenta potencialidades tanto físicas como psíquicas que prevalecerán en el transcurso de toda su vida, es decir, que durante este período adquirirá las principales vivencias que aprenderá, repetirá, aplicará y perfeccionará en el campo de sus experiencias personales que determinarán su desarrollo emocional.

La entrada al Jardín de Niños se caracteriza por presentar un importante cambio en la vida del niño; la salida del hogar y del núcleo familiar como ambiente único para transformarse en un individuo eminentemente social.

Quizás el aspecto emocional de mayor importancia durante los años en que el niño asiste a dicha institución, es la necesidad de ser autónomo, de realizar las cosas por sí mismo. Ahora los niños por vez primera están experimentando la libertad que les da el encontrarse lejos de sus padres; al mismo tiempo que tienen contacto con un ambiente que se va ampliando en forma extraordinaria. Así pues el Jardín de Niños constituye una oportunidad para iniciar amistades, para ejercer liderazgo y para comenzar a formar el sentido de pertenencia a un grupo.

Dentro del ambiente del Jardín de Niños es posible impulsar de distintas maneras el desarrollo social y emocional de los niños, los tanteos se pueden estructurar de tal forma que responden a las capacidades que los mismos poseen, asegurando así las posibilidades de éxito.

## 2.5 LA ALIMENTACION ADECUADA PARA EL NIÑO EN EDAD PREESCOLAR.

El estado de nutrición del niño, que influye en su crecimiento y desarrollo se encuentra sujeto esencialmente a la alimentación que recibe y a su estado de salud, elementos que, a su vez, se encuentran condicionados por el ambiente en el que se haya inmerso el pequeño y forman parte de él.

Durante sus primeros años, el infante depende totalmente de su familia para alimentarse, y aunque en el caso de que los padres le concedan mucha importancia a la alimentación de sus hijos, con frecuencia desconocen cuáles son sus requerimientos básicos en lo relacionado a la nutrición, y en la forma en que se modifican en función de su edad. Dichos requerimientos son muy altos en esta etapa, esto responde a que el cuerpo tiene que hacer frente a tres necesidades:

- El gasto básico para vivir.
- El gasto para su crecimiento, y
- El gasto de energía para su actividad física.

Es fundamental que la familia vigile que el niño reciba bien la cantidad suficiente de nutrimentos, que se le proporcionen principalmente alimentos naturales que permiten responder a estas diversas necesidades gracias a las sustancias nutritivas que contienen, agua, calcio, vitaminas, proteínas, etc., como carnes, leche, verduras y frutas, y que estos alimentos no sean sustituidos por refrescos embotellados o comida procesada.

Otro aspecto que es importante, es el de brindarle una comida que sea variada en la medida de lo posible, esto acostumbrará al niño a comer de todo y es una manera positiva de prevenir las carencias alimenticias, ya que cada alimento posee nutrimentos distintos.

A continuación se presentará una lista de alimentos que la Secretaría de Salubridad y Asistencia, Departamento de Promoción de la Salud y Nutrición, recomienda proporcionar al niño durante el periodo de la segunda infancia.

## CANTIDAD DE ALIMENTOS RECOMENDADA

ALIMENTO	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
<u>ALIMENTOS QUE LE DAN ENERGIA.</u>		
<u>CEREALES</u>	4 raciones	diarias
Arroz o pasta	20 g.	2 cda. sopera.
Pan de sal	70 g.	1 pza.
Pan de dulce	50 g.	1 pza.
Avena, maicena, harina de arroz, trigo, etc.	10 g.	1 cda. sopera.
Tortillas	35-140 g.	1-4 pzas. med.
Azúcares	30 g.	5 cda. caf.
Grasas	20 g.	4 cda. caf.
<u>ALIMENTOS QUE LE DAN PROTEINAS.</u>		
	3 raciones	diarias
Leche fresca	240 ml.	1 vaso.
Queso	30 g.	1 rebanada.
Carne	70 g.	1/2 bistek.
Huevo	50 g.	1 pieza.
Frijol	20 g.	5 cdas. caf.
Garbanzo, lenteja y haba	15 g.	3 cdas. caf.
Nuez	50 g.	
Pepitas de calabaza	25 g.	
Cacahuates	30 g.	
<u>ALIMENTOS QUE LE DAN VITAMINAS Y MINERALES.</u>		
Verduras y frutas	3 raciones.	
Verduras	hoja 20-40 g. pulpa 40-60 g.	2 hojas. 1 pza. chica.
Fruta	60-80 g.	1 pza. chica.

CAPITULO III

### 3.1. PLANTEAMIENTO Y DELIMITACION DEL PROBLEMA.

La alimentación constituye uno de los problemas más graves y complejos que se padecen en la actualidad, debido a la gran importancia y trascendencia que ésta conlleva en el desarrollo y crecimiento del ser humano. Dicha problemática afecta a todos los sectores de la población en general, ocasionando múltiples trastornos biopsicosociales en el individuo, sobre todo durante sus primeras etapas de vida en las cuales los efectos negativos y prolongados son irreversibles, sufriendo sus consecuencias en el transcurso de toda su vida posterior.

Lo anteriormente expuesto, es provocado en la gran mayoría de los casos por la falta de información completa y verídica que poseen las familias mexicanas respecto al tema de la alimentación, esta carencia de información es producto de la inadecuada promoción que los medios masivos de comunicación hacen de tan importante temática, y de la insuficiencia de recursos institucionales especializados en tal campo, lo cual da como resultado que la mayoría de las poblaciones rurales no sean atendidas ni informadas adecuadamente sobre tan fundamental tema.

Así pues, la alimentación representa un problema multifactorial, por ser tanto biológico, psicológico, político, económico, sociológico como educativo.

Es por ello que se hace necesario que el Jardín de Niños pueda llegar a ser un verdadero promotor de la alimentación para lograr un cambio en el mejoramiento de las condiciones biopsicosociales del educando, de la familia y de la comunidad en general.

### 3.2. JUSTIFICACION

Partiendo de la concepción de que una de las funciones que debe cumplir la educación es la de completar las deficiencias que provienen del medio familiar y socio-cultural del educando, es fundamental que se aborde el tema de la alimentación con mayor profundidad con la que hasta hoy ha sido tratado en el ámbito escolar, por constituir ésta un acto vital para la subsistencia del ser humano.

Es necesario mencionar que una alimentación equilibrada no resuelve todos los problemas del aprendizaje, pero si posee una influencia decisiva sobre el proceso educativo sobre todo en la etapa en que el niño se encuentra cursando el jardín de niños, el hecho de que el niño carezca de una dieta balanceada trae como consecuencia que sea un alumno distraído, apático y poco brillante.

La alimentación concreta elementos esenciales para la seguridad básica del niño tanto en el plano físico como en el emocional, al igual que le permite estructurar un conocimiento, respecto a los bienes que la naturaleza le brinda, y la forma de preservar y explotar sus recursos.

Las características de los alimentos, las posibilidades y las maneras de obtenerlos, de prepararlos y de consumirlos, constituye una fuente muy rica del conocimiento, que el niño va construyendo relacionado con los aspectos socio-culturales y naturales que caracterizan el medio en que se desarrolla.

Es necesario que se conozca la estrecha relación que existe entre el aspecto de la alimentación y la salud, ya que en la actualidad, por muy diversos factores e intereses se esta atentando peligrosamente contra la integridad de la especie humana al frustrar la satisfacción de múltiples imperativos biológicos, surgiendo diversas anormalidades, enfermedades degenerativas, cáncer, esterilidad, etc., producto del desquiciamiento que el hombre está fraguando en contra de su propia naturaleza, gracias a costumbres aberrantes que realiza cotidianamente, sin estar conciente en la gran mayoría de las ocasiones del daño que esto trae como consecuencia a su propio organismo; obstaculizando así la construcción del mismo.

Es sumamente importante abordar este tipo de problemática en el periodo de la Educación Preescolar, ya que es la etapa en que el hombre estructura sus bases, tanto en el aspecto cognoscitivo, como físico y social, y es precisamente, durante esta etapa en que se le deben inculcar al niño los buenos hábitos de alimentación, pues son los que van a perdurar por toda la vida.

Se está conciente de que el presente trabajo, no va a dar solución total a todos los problemas derivados de la alimentación, sin embargo, trata de disminuir en el mayor nivel posible dicho problema proponiendo la inculcación de hábitos alimenticios adecuados desde el periodo de educación preescolar.

Se considera que si existen algunos recursos y organizaciones para ayudar a resolver tal problemática, desgraciadamente en ocasiones no existe la capacidad suficiente para atender a la población en general, existiendo una gran carencia de centros y personal preparado específicamente en el plano de alimentación en los medios rurales, por ello, es necesario que se implementen dichos servicios, no solamente en las áreas urbanas de nuestro país, sino también en las zonas más desfavorecidas como lo es el medio rural, por constituir este una base importantísima en el desarrollo de nuestro país.

### 3.3 OBJETIVOS

Posteriormente de haber sido expuesta la vital importancia que conlleva el abordar el tema de la alimentación dentro del ámbito educativo, el presente trabajo pretende alcanzar los siguientes objetivos:

1. Conocer dentro del ámbito educativo y familiar, la importancia de que el educando adquiera buenos hábitos alimentarios y su relación directa con el buen estado de salud.
2. Que el educando comprenda a través del proceso enseñanza-aprendizaje, la íntima relación que existe entre los alimentos que ingiere con su crecimiento y desarrollo.

### 3.4. HIPOTESIS

Con el presente trabajo se pretende mostrar lo fundamental y decisivo que es el ingerir una alimentación bien balanceada para aspirar a poseer un buen desarrollo físico, cognoscitivo y social, así como también resaltar el papel importantísimo que juega el jardín de niños, para la inculcación de hábitos alimenticios adecuados.

Para ello, se presenta la siguiente hipótesis:

Una adecuada alimentación promovida por el jardín de niños, de una manera activa y directa, modifica los hábitos alimenticios de los educandos.

### 3.5. VARIABLES

La hipótesis anteriormente citada, es importante, ya que el periodo de educación preescolar, constituye una etapa decisiva en la vida del individuo, y es por ello que es necesario que en el transcurso de tal etapa, se aborde el tema de la alimentación.

Dicha hipótesis se encuentra constituida por dos variables:

Variable independiente: Una adecuada alimentación promovida por el jardín de niños de una manera activa y directa.

Variable dependiente: Modifica los hábitos alimenticios de los educandos.

### 3.6. DISEÑO EXPERIMENTAL

#### 3.6.1. Universo o población.

Para poder comprobar hasta qué punto se relacionan las variables de la hipótesis propuesta, fué necesario diseñar un modelo o plan de trabajo experimental que permitiera manipular la variable independiente y ver la relación que existe entre esta y la variable dependiente. El universo específico se encuentra estructurado por niños de educación preescolar de 2 jardines de niños de la ciudad de Ensenada, uno de ellos pertenece al sistema Federal, que es el J. de N. Abelardo L. Rodríguez, que se encuentra ubicado en la zona rural, en el Ejido Chapultepec, en la Avenida Lázaro Cárdenas s/n; y el otro es un J. de N. Estatal, el cual lleva por nombre Margarita Maza de Juárez, que se encuentra en la zona urbana, en la Colonia Hidalgo, en la calle Fco. González Bocanegra y 3ra.

Ambos jardines cuentan con una organización completa, atienden una población infantil de 180 niños, y pertenecen a un medio socio-económico medio bajo; pero la diferencia que hay es en cuanto a la cantidad de personal que labora en cada uno de ellos, el Jardín Abelardo L. Rodríguez, cuenta con 6 educadoras, 1 auxiliar de intendencia y 1 directora. En lo que respecta al edificio, tiene 4 aulas, 1 salón de Música y Movimiento, el cual se encuentra dividido para formar 2 aulas más, debido a las necesidades que presenta la población infantil, además cuenta con 1 dirección, 1 baño de niños que tiene 4 migitorios, 4 sanitarios, 4 lavabos y 1 baño de niñas, que cuenta con 4 sanitarios y 4 lavabos. Los baños están equipados con sanitarios del tamaño apropiado para los niños. Además de contar con el baño para el personal docente.

El Jardín de Niños Margarita Maza de Juárez, cuenta con 6 educadoras, 4 niñeras, 2 auxiliares de intendencia y 1 directora. El edificio tiene 6 aulas, y cada una de ellas cuenta con 2 sanitarios, uno para niños y otro para niñas, además de 2 lavabos, 1 salón de Música y Movimiento, 1 dirección, y 2 baños para el personal docente.

### 3.6.2. MUESTRA

Del universo antes citado, se extraerá una muestra que será elegida de manera pre-determinada, ya que se trabajará con grupos completos para poder observar hasta que punto da resultado la investigación propuesta, aplicada al trabajo grupal.

Para la realización de dicha investigación, se eligieron un total de 90 niños, de los cuales 60 pertenecen al Jardín de Niños Federal Abelardo L. Rodríguez, mismos que cursan el 1er. y 2do. grado, y 30 al Jardín de Niños Estatal, Margarita Maza de Juárez, que cursan el 3er. grado de educación preescolar.

Los instrumentos que se utilizarán para llevar a cabo la investigación, se encuentran constituidos por actividades prácticas que se realizarán con el grupo en general; por las recetas y pláticas que se darán a los padres de familia, por las observaciones que se registrarán diariamente, y los registros estadísticos que se elaborarán para presentar los resultados obtenidos.

### 3.6.3. DISEÑO DE INSTRUMENTOS:

De acuerdo con la hipótesis anteriormente planteada y con el marco teórico y conceptual en el que se sustenta el presente trabajo, se han diseñado los instrumentos que hagan posible evaluar la situación alimenticia y su relación con el proceso de enseñanza-aprendizaje promovido por el Jardín de Niños.

Es necesario mencionar que todos los instrumentos que se diseñaron, poseen una finalidad práctica que permita abordar el tema de la alimentación de una manera activa. así pues, la información se obtiene a través de guías de investigación, observación directa, etc.

Los instrumentos se encuentran formados por:

- Guía de observación de los niños respecto a sus hábitos alimenticios: Registro de alimentos ingeridos por el educando al inicio, en el transcurso y al finalizar la investigación realizada.
- Conjunto de actividades educativas: Serie de actividades prácticas que se realizarán con los niños, cuyo fin es educativo y formativo, sobre hábitos alimenticios adecuados.
- Pláticas sobre la alimentación con los padres de familia: Ofrece la oportunidad de vincular el proceso educativo con la situación familiar, inculcando y fortaleciendo hábitos alimenticios adecuados dentro y fuera del Jardín de Niños.
- Recetarios para una alimentación económica, sencilla y balanceada: Menús basados en los tres grupos de alimentos que se necesitan para poder alcanzar un estado de salud equilibrado. Dichos recetarios permitirán a los padres de familia, contar con sugerencias sobre el consumo de los alimentos necesarios que el organismo humano requiere para su buen desarrollo físico, psíquico y social.

### 3.6.4. APLICACION DE INSTRUMENTOS

Los instrumentos a utilizarse fueron planeados en base a la posibilidad de que ofrezcan una respuesta lo más verídica posible, sobre la gran problemática que existe acerca de un tema tan importante como lo es la alimentación.

Es indispensable, que los instrumentos a utilizarse, sean prácticos, sencillos de aplicar, y fáciles de elaborar por cualquier educador, a la vez que su aplicación pueda realizarse en cualquier medio socio-económico.

La aplicación de instrumentos es susceptible de realizarse con todo el grupo en general, con una duración de 6 semanas. Los instrumentos que se proponen para esta actividad, son los siguientes:

- Guía de observación de los niños, respecto a sus hábitos alimenticios, registrando en una hoja (ver anexo # 4), lo que el niño desayuna en su casa, y lo que lleva de refrigerio al Jardín, realizando este registro durante toda la investigación.
- Conjunto de actividades educativas: Como su nombre lo dice, es un conjunto de actividades prácticas que se realizan con los niños, utilizando diverso material sencillo, vistoso, accesible y manipulable para el niño, con los cuales el educando va a adquirir conocimientos, hábitos y destrezas, acerca de lo que es la alimentación y el beneficio que trae a su organismo al consumir alimentos de los tres grupos.
- La calendarización de actividades de información, se pretende reunir a los padres de familia, a fin de que las educadoras desarrollen los temas relacionados con la alimentación, apoyados por un equipo interdisciplinario como médicos, enfermeras y dietistas invitados a estos eventos.
- Programación de actividades dirigidas a las madres de familia, para preparar recetas sencillas, económicas y balanceadas que contengan elementos de los tres grupos, confeccionando ahí mismo los platillos.
- Registro estadístico con el objeto de sentar los datos recopilados en el transcurso de toda la investigación, se registrarán de manera cuantitativa por medio de una gráfica.

## 3.6.5. ANALISIS DE INFORMACION

En base a los estudios realizados, se logró recabar la siguiente información:

En el estado inicial constituido por la primera fase de la investigación, se detectó que de 90 niños que conforman la muestra de la presente investigación, 72 consumían los denominados alimentos chatarra, que constituyen el 80%, mientras que solamente 18 niños consumían alimentos nutritivos, que corresponde a un 20%.



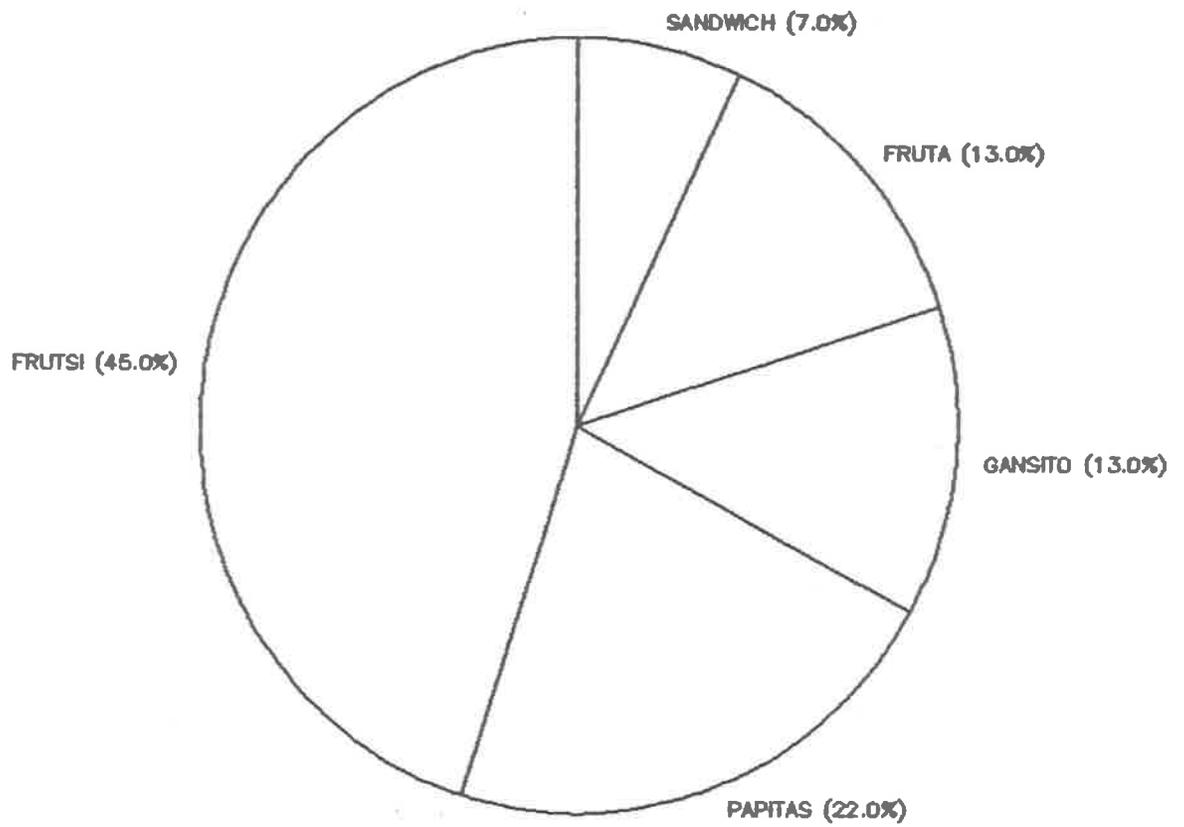
GRAFICA # 1. Estado inicial de los niños al comienzo de la investigación.

Se observó que los alimentos consumidos con mayor frecuencia en el refrigerio son los siguientes: El frutsi, ocupando el 1er. lugar, ingredientes: agua, azúcar, 42% de pulpa de mango a 12-Brix, Ácido cítrico, enturbiantes, sabor artificial, benzoato de sodio como conservador, Ácido ascórbico como antioxidante y color artificial. Siguiendo las papitas en 2do. lugar, ingredientes: maíz seleccionado, aceite vegetal comestible, sal yodatada y adobo. En 3er. lugar fruta de la temporada y golosinas como el gansito, cuya composición incluye los siguientes ingredientes: del pan: harina de trigo, azúcar invertido, texturizante, manteca vegetal comestible, 0.60% de huevo en polvo, polvo para hornear, sal yodatada, harina de soya, 0.20% de emulsificante, saborizantes artificiales, 0.05% de propionato de sodio como conservador, sulfato ferroso, niacina, colorante artificial, almidón de maíz, riboflavina y tiamina. Del relleno y cobertura: mermelada de fresa, azúcar, manteca vegetal comestible, cocoa, granillo de pan dulce, glucosa, azúcar invertido, 0.04% de lecitina, 0.04% de emulsificante, canela molida, goma vegetal, sal yodatada y saborizante artificial. Y por último, el sandwich ocupando el 4to. lugar, cuyos ingredientes son: pan blanco de barra, queso, jamón, tocino, lechuga, tomate.

Con ello se puede concluir que el denominado alimento chatarra es el que más predomina dentro de la alimentación que los infantes llevan al Jardín de Niños.

ALIMENTOS CONSUMIDOS DURANTE EL REFRIGERIO	CANTIDAD DE NINOS	PORCENTAJE
FRUTSI	40	45%
PAPITAS	20	22%
GANSITO	12	13%
FRUTA	12	13%
SANDWICH	6	7%
T O T A L	90	100%

Cuadro 1. Alimentos consumidos con mayor frecuencia durante el refrigerio.

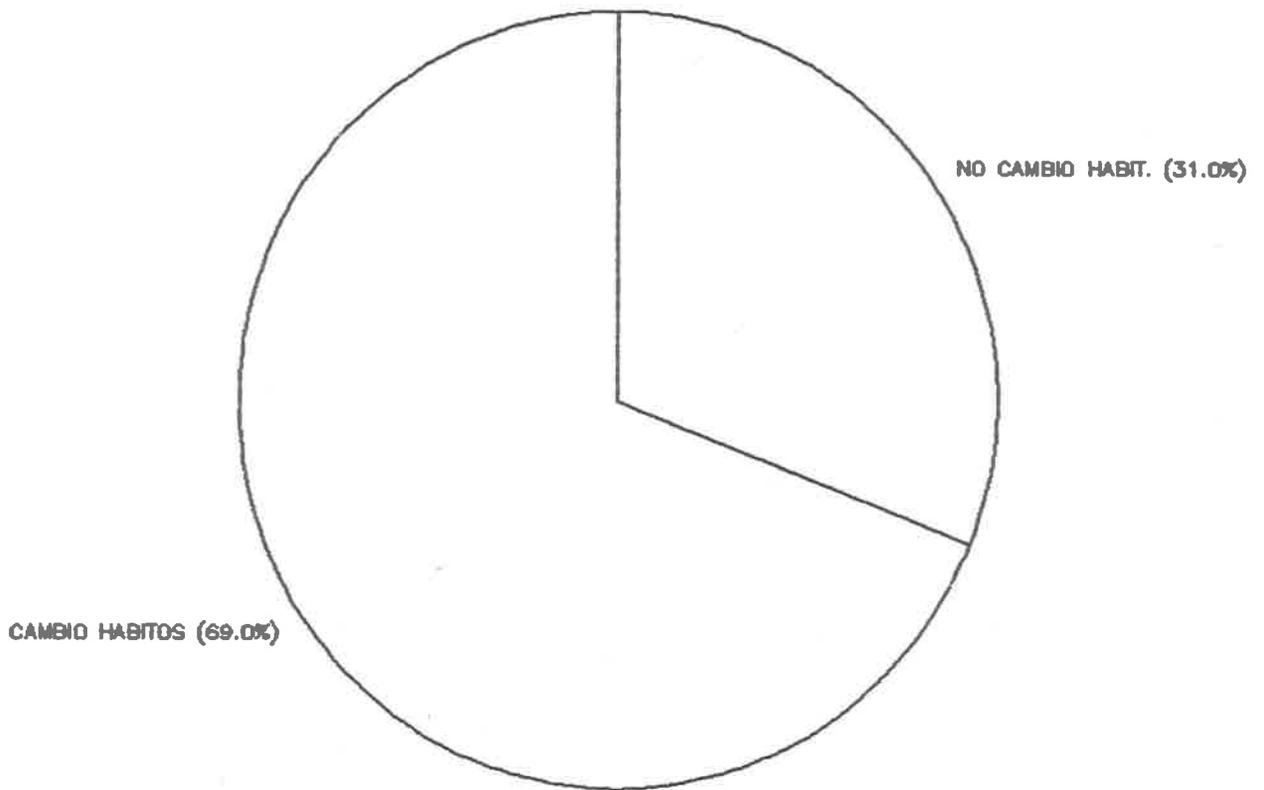


Grafica # 2. Alimentos consumidos con mayor frecuencia durante el refrigerio.

En relación a las actividades propuestas en la presente investigación, y una vez realizadas, se pudo observar que existió una modificación en cuanto a los hábitos alimenticios, presentando los siguientes resultados:

ETAPAS	Niños que consumían alimentos chatarra	
	Niños	Porcentaje
Inicial	72	100%
	Niños que modificaron sus hábitos alimenticios	
	Niños	Porcentaje
Final	50	69%

Cuadro # 2. Cuadro comparativo sobre el consumo de alimentos durante el refrigerio, en las etapas inicial y final de la investigación.



Grafica # 3. Resultado del estado final de los niños al término de la investigación

- El índice de la población infantil que modificó sus hábitos alimenticios corresponde a un 69%.
- Mientras que el 31% restante no mostró los cambios deseados.

## PRUEBA DE HIPOTESIS

## 1. Planteamiento de la hipótesis.

La hipótesis de investigación es: Más del 60% de los niños de edad preescolar cambiaron sus hábitos alimenticios después de las actividades utilizadas para mejorar su conducta.

$$H \text{ inv: } p > 0.60$$

hipótesis estadística,

$$H_0: p \leq 0.60$$

$$H_1: p > 0.60$$

## 2. Estadístico de prueba y condiciones para su uso.

El estadístico de prueba que utilizaremos es

$$Z_c = \frac{\hat{p} - p_0}{\sqrt{\frac{p_0(1-p_0)}{n}}}$$

cuya distribución es la normal estándar, bajo el supuesto de que  $H_0$  es cierta.

La condición para utilizar  $Z$ , es que  $np_0 > 5$  y  $n(1-p_0) > 5$ .

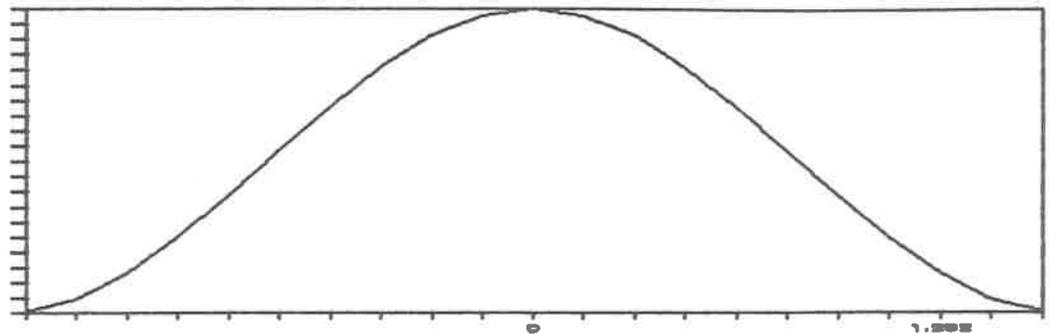
$$\begin{aligned} \text{Como } 72(0.60) &= 43.20 > 5 \text{ y} \\ 72(1-0.60) &= 28.80 > 5, \end{aligned}$$

cumple la condición.

## 3. Regla de decisión.

Tomamos  $\alpha = 0.10$ . Entonces, las regiones quedan

$$\begin{aligned} < -\alpha, 1.282 > \text{ región de no rechazo} \\ < 1.282, \alpha > \text{ región de rechazo} \end{aligned}$$



#### 4. Cálculos.

$$\begin{aligned} n &= 72 \\ p_0 &= 0.60 \\ \hat{p} &= 0.69 \end{aligned}$$

$$Z_c = \frac{0.69 - 0.60}{\sqrt{\frac{0.60(1-0.60)}{72}}} = \frac{0.09}{\sqrt{\frac{0.24}{72}}} = \frac{0.09}{\sqrt{0.0033}} = \frac{0.09}{0.0577}$$

$$Z_c = 1.56$$

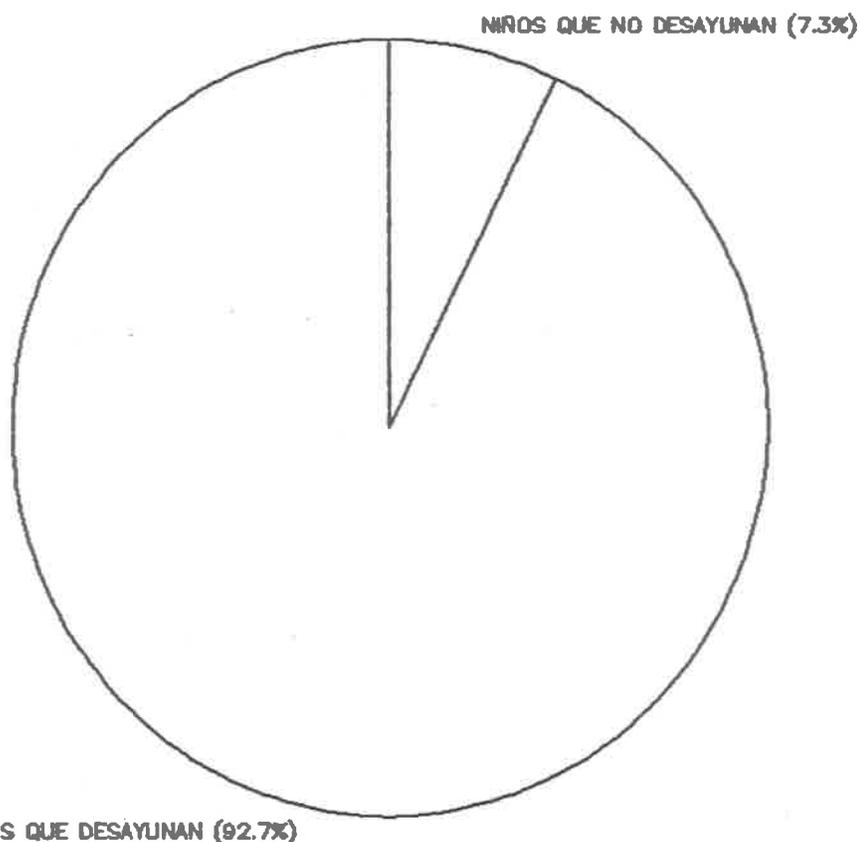
#### 5. Decisión estadística.

Como  $1.56 \in [1.282, \infty]$ , rechazamos  $H_0$ .

#### 6. Interpretación de resultados.

Como se rechazó  $H_0$ :  $p \leq 0.60$ , aceptamos  $H_1$ :  $p > 0.60$ . Hay evidencia suficiente para aceptar con un 90% de confianza que más del 60% de los niños mejoran sus hábitos alimenticios después del tratamiento recibido.

Por medio de las encuestas realizadas durante la primera etapa de la investigación, se detectó, que de 90 niños que conformaron la muestra, 7 de ellos no desayunaban, índice que corresponde al 7.3%, debido a diversas razones entre las que destacan la falta de apetito manifestada por el niño, la negligencia de las madres de familia ante esta situación y el desconocimiento de hábitos alimenticios adecuados por parte de las madres de familia. Al obtener la información antes descrita se puso en marcha un programa educativo sobre nutrición en el cual se impartieron pláticas y conferencias a las madres de familia y se realizaron diversas actividades con los niños sobre tan fundamental tema, obteniéndose en la etapa final los siguientes resultados: de 7 niños que no desayunaban, 5 de ellos empezaron a consumir alimentos antes de asistir al Jardín de Niños, quedando sin modificar su conducta solo dos niños, cuyo porcentaje corresponde al 2.2%.



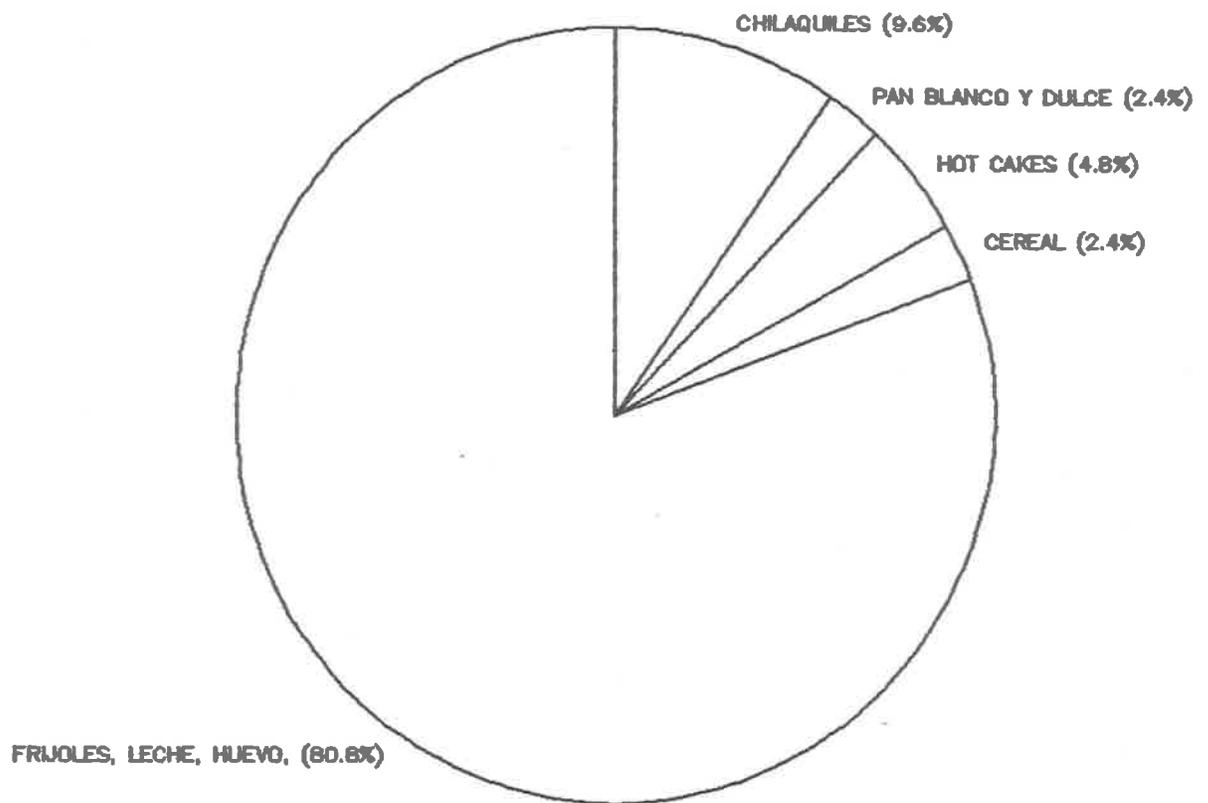
Gráfica # 4. Hábitos alimenticios en relación al desayuno.

- Índice de población infantil que desayunaba antes de asistir al Jardín de Niños 92.7%
- Índice de población infantil que no desayunaba antes de asistir al Jardín de Niños 7.3%

En lo referente a los hábitos alimenticios de los preescolares durante el desayuno, se encontró una marcada preferencia por los siguientes alimentos: los huevos, los frijoles y la leche constituyendo el 80.72%, el cereal o corn flakes en un 9.63%, el pan blanco y dulce en un 4.81%, mientras que los hot cakes y los chilaquiles en un 2.40%.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL DESAYUNO	CANTIDAD DE NINOS	PORCENTAJE
FRIJOLES, LECHE, HUEVO	67	80.72%
CEREAL	8	9.63%
PAN BLANCO Y DULCE	4	4.81%
HOT CAKES	2	2.40%
CHILAQUILES	2	2.40%
T O T A L	83	~ 100.00%

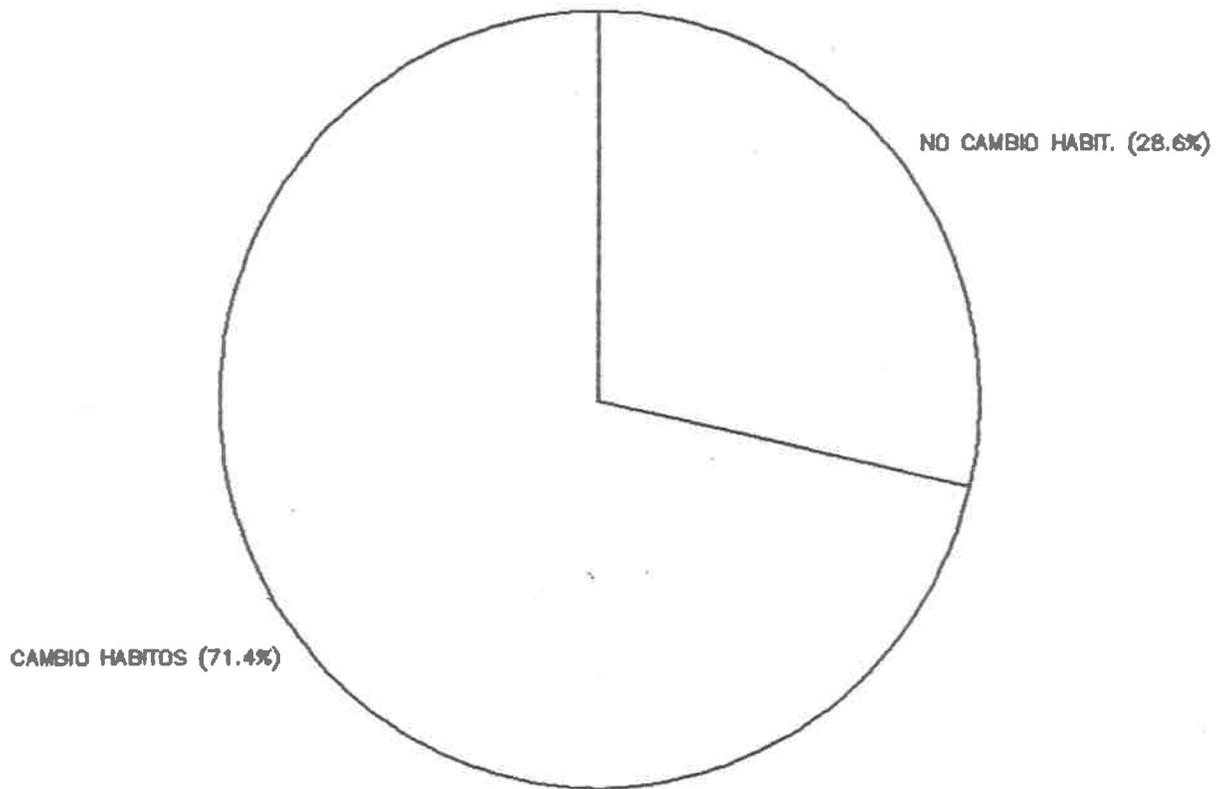
Cuadro # 3. Alimentos consumidos con mayor frecuencia en el desayuno.



Gráfica # 5. Alimentos consumidos con mayor frecuencia en el desayuno.

ETAPAS	Niños que no desayunaban al inicio de la investigación	
	Niños	PORCENTAJE
Inicial	7	100.00%
	Niños que no desayunaban al final de la investigación	
	Niños	PORCENTAJE
Final	2	28.57%

Cuadro # 4. Cuadro comparativo sobre los hábitos alimenticios de las etapas inicial y final de la investigación.



Gráfica # 6. Resultado de la investigación en relación al cambio de actitud.

- El índice infantil que modificó sus hábitos alimenticios corresponde a un 71.43%
- Mientras que el 28.57% restante no mostró los cambios deseados.

### 3.6.6. PRESENTACION DE RESULTADOS

Para la realización de la presente investigación se tomaron en cuenta los siguientes objetivos:

- 1.- Conocer dentro del ámbito educativo y familiar, la importancia de que el educando adquiriera buenos hábitos alimenticios y su relación directa con el buen estado de salud.
- 2.- Que el educando comprenda a través del proceso enseñanza-aprendizaje la íntima relación que existe entre los alimentos que ingiere con su crecimiento y desarrollo.

Se considera que si se alcanzaron dichos objetivos aunque no en el nivel deseado, sin embargo, es posible expresar que los resultados obtenidos sobre la hipótesis de que una adecuada alimentación promovida por el Jardín de Niños de una manera activa y directa modifica los hábitos alimenticios del educando, fueron favorables.

Los instrumentos utilizados en la presente investigación, como son: las actividades prácticas, las recetas y pláticas, las observaciones diarias y los registros estadísticos fueron de gran ayuda para abordar un tema tan importante y básico como lo es la alimentación, para ello se tomó una muestra predeterminada de 90 niños, misma que fué tomada de un universo específico estructurado por preescolares pertenecientes a dos Jardines de Niños.

## CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos, es importante destacar la gran necesidad que existe de que la educación preescolar trate con mayor profundidad en sus programas y actividades el tema de la alimentación como materia básica para favorecer el desarrollo integral del niño, fomentando con esto, un cambio positivo en sus hábitos alimenticios.

Es necesario resaltar que la enseñanza sobre el tema de la alimentación en el Jardín de Niños debe de ser abordada de una forma sencilla, directa y práctica, brindándole la oportunidad al educando de participar de manera activa en las clases, despertando en él el interés por la materia señalada, ya que esto le permitirá aplicarla a la vida cotidiana en forma adecuada.

El desayuno y almuerzo escolar pueden servir como medio para ejercitar los conocimientos adquiridos sobre alimentación.

Una alimentación variada y equilibrada, constituida por los alimentos de los tres grupos, es la manera más positiva para lograr la conquista de la salud.

El programa de actividades que se sugiere cuenta con una gran variedad de posibilidades educativas, las cuales puede utilizar el educador, proponiéndoselas al niño de acuerdo a sus necesidades e intereses, para conducirlo en forma activa y armónica.

En lo referente a la hipótesis se puede concluir que realmente el Jardín de Niños sí puede ser un verdadero promotor de la alimentación, capaz de mejorar los hábitos alimenticios, no solo del educando sino también del núcleo familiar del cual forma parte.

Para que la acción educativa sea efectiva es de vital importancia que a los educadores le sean impartidos periódicamente seminarios o cursos, que les permitan tener una preparación y capacitación constante para difundir los conocimientos no únicamente dentro del ámbito educativo sino que les permita ser verdaderos promotores del mejoramiento de los hábitos alimenticios de la comunidad en general, elevando el nivel socio-económico y cultural de los mismos, evitando con ello que los conocimientos impartidos en dicha institución sean aislados y que no tengan relación directa con la vida del niño, al mismo tiempo que a través de estas prácticas se pueden prevenir un sin número de enfermedades y trastornos que afecten al niño en toda su vida posterior.

## OBSERVACIONES

Se está consciente de que la presente investigación no resolverá todos los problemas relacionados con el tema de la alimentación, sin embargo, pretende ser útil para la realización de futuras investigaciones que tengan como objetivo la divulgación de los principios y prácticas de una alimentación ordenada y equilibrada que permita un mejoramiento de los hábitos alimenticios de las familias mexicanas y específicamente del niño preescolar.

La limitación que se encontró al realizar el presente trabajo se encuentra constituida por el factor tiempo, ya que solo se contó con un periodo de dos meses para llevar a cabo todas las actividades planeadas, siendo insuficiente para poder obtener los resultados deseados.

A N E X O S

ANEXO # 1

Cuadro 1. CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS POR SU FUNCION EN EL ORGANISMO HUMANO.

GRUPO I	<	Cereales
ENERGIA		Tubérculos
		Azúcares
		Grasas
		---
GRUPO II	<	Producto animal y derivados
PROTEINAS		Leguminosas
		Oleaginosas
		---
GRUPO III	<	Frutas
VIT. Y MIN.		Verduras
		---

Ilustración 1. Los grupos de alimentos

DEFIENDA SU SALUD:  
CONSUMA POR LO MENOS  
UN ALIMENTO DE CADA GRUPO  
TODOS LOS DIAS



ANEXO # 3

Cuadro 2. SINTOMAS OCASIONALES POR LA CARENCIA DE VITAMINAS Y MINERALES

SINTOMAS	VITAMINAS HIDROSOLUBLES
- Manchas amoratadas	- Acido ascórbico o Vitamina C
- Infecciones	
- Aflojamiento de los dientes	
- Dolores en algunos nervios	- Vitamina B1
- Dificultad de movimiento	
- Adelgazamiento de las extremidades	
- Lesiones en la boca	- Vitamina B2
- Inflamación de la lengua	
- Ardor en los ojos y poca tolerancia a la luz	
- Malestares digestivos	- Niacina
- Inflamación de boca y lengua	
- Piel áspera y enrojecida	
SINTOMAS	VITAMINAS LIPOSOLUBLES
- Piel seca y escamosa	- Vitamina A
- Ceguera	
- Deformación de huesos	- Vitamina D
- Infecciones	
- Disminución de crecimiento	
SINTOMAS	MINERALES
- Detención de crecimiento	- Calcio
- Deformación de huesos	
- Dientes en mal estado	
- Detención del crecimiento	- Fósforo
- Deformación de huesos	
- Dientes en mal estado	
- Anemia	- Hierro

## GLOSARIO

**ESCORBUTO:** A esta enfermedad la origina la falta de vitamina C en la alimentación, y en los niños afecta el desarrollo de los huesos.

**HIDRATO DE CARBONO:** Compuesto de carbono, hidrógeno y oxígeno. Los hidratos de carbono constituyen una vasta e importantísima clase de alimentos que suministran energía; entre los más conocidos están los azúcares, harinas, almidones, etc.

**NITROGENO:** Es incoloro, inodoro, insaboro, es esencial para la vida animal y vegetal, puesto que entra en la formación de las proteínas y aminoácidos.

**NUTRIMENTO:** Sustancia de los alimentos.

**PELAGRA:** Enfermedad crónica que altera la piel y causa perturbaciones digestivas y nerviosas, debida al exceso o deficiencia de niacina en la alimentación.

**PIGMENTO:** Materia colorante que, disuelta o en forma de gránulos, se encuentra en el protoplasma de muchas células vegetales y animales; la melanina es el pigmento que da color a la piel.

**TEJIDO:** Agregado de células que forman las partes sólidas de un organismo.

**ANHIDRIDO CARBONICO:** CO<sub>2</sub>, gas incoloro, inodoro, incombustible y asfixiante, se encuentra en el aire y se produce naturalmente en la combustión, en la respiración animal y en la fermentación.

**BERIBERI:** Enfermedad nerviosa causada por falta de vitamina B1 (tiamina), y caracterizada por trastornos digestivos, parálisis general.

**CALORIA:** Unidad de cantidad de calor, se usa en fisiología para expresar la producción de calor de un organismo y el valor energético de los alimentos. Cuando la energía de los alimentos consumidos es superior a lo que el cuerpo necesita para su funcionamiento normal, el excedente se acumula como reservas de grasa.

**TABULA RASA:** Tablilla o pizarra en blanco. Figura del lenguaje empleada por los escritores de los siglos XVII y XVIII para expresar la idea de que el alma de un recién nacido está preparada para recibir impresiones, pero que en un principio no posee ninguna impresión o contenido innato. Locke (1660), en los comienzos del empirismo inglés,

comparó la psique del niño recién nacido con un papel blanco.

**RAICES FECULENTAS:** Substancia blanca pulverulenta que se extrae de las semillas y raíces de varias plantas (patata).

**ALIMENTACION:** Proceso a través del cual se apropia la sustancia nutritiva, de origen animal o vegetal, indispensable para el proceso vital; ingeridos por el organismo, los alimentos le suministran la materia prima para el crecimiento y la reparación de los tejidos, la energía necesaria para su trabajo, y los elementos reguladores de las funciones fisiológicas.

**CRECIMIENTO:** El crecimiento de los seres vivos implica no solo el aumento de peso y volumen, sino también la división de células que ocurre en el desarrollo de los tejidos. En el hombre, la glándula Pituitaria gobierna el crecimiento y para que este sea normal, son indispensables ciertas vitaminas y minerales, como calcio, fósforo y vitamina "D".

**DESARROLLO:** Cambios que se presentan en la estructura y la forma de un organismo individual desde el origen hasta la madurez. Incluye el crecimiento, pero también se refiere a un cambio en la composición y funcionamiento de las células, en la dimensión de los miembros, en la maduración de los órganos y en la adquisición de nuevas funciones.

**AMINOACIDO:** Los aminoácidos son componentes esenciales de las proteínas y por consiguiente de toda la materia viviente.

**HEMOGLOBINA:** Substancia básica de los glóbulos rojos de la sangre de los vertebrados, que da a esta su color característico; es una mezcla compleja de proteínas y un pigmento que contiene hierro; se combina químicamente con el oxígeno; lleva oxígeno de los pulmones a los diversos tejidos del organismo, y anhídrido carbónico de los tejidos a los pulmones para ser expulsados; la escasez de hemoglobina, ya sea por insuficiente producción o por pérdida excesiva de sangre, produce anemia.

## BIBLIOGRAFIA

ARROYO de Yaschine, Margarita. ROBLES de Baez, Martha. Programa de educación preescolar. Libro 1. Planificación general del programa. Cuaderno SEP, 1981.

ARROYO de Yaschine, Margarita. ROBLES de Baez, Martha. Programa de educación preescolar. Libro 3. Apoyos metodológicos. Cuaderno SEP, 1981.

ATKIN, Lucille. SUPERVIELLE, Teresa. CANTON, Patricio, SAWYER, Ron. Paso a Paso. Cómo evaluar el crecimiento y desarrollo de los niños. 1ra. ed. México. Pax México, 1987, 457 pp.

DEPARTAMENTO DE PROMOCION DE LA SALUD. OFICINA DE NUTRICION. Folleto sobre Alimentación del niño en edad preescolar. Secretaría de Salubridad y Asistencia, Servicios Coordinados de Salud Pública en el Estado de Baja California.

DEPARTAMENTO DE PROMOCION DE LA SALUD. OFICINA DE NUTRICION. Folleto sobre Alimentación del preescolar. Secretaría de Salubridad y Asistencia, Servicios Coordinados de Salud Pública en el Estado de Baja California.

FERNANDEZ L., Beatriz. Enciclopedia, Cuide a sus hijos... 2da. ed. México, Editado en los talleres de Offset Larios, S.A., 1986, Vol. 1, 144 pp.

FERNANDEZ L., Beatriz, YANI, María. ZAFIRO, Margarita. Enciclopedia, ...Y la comida se hizo. 2da. ed. México, Editado en los talleres de Offset Larios, S.A., 1986, Vol. 1, 135 pp. Vol. IV, 135 pp., Vol. VI, 131 pp.

HOWARD C., Warren. Diccionario de Psicología. 16va. ed. México, Ed. Fondo de Cultura Económica, 1984, 383 pp.

JEAN Audrey, Wight. Manual de nutrición para escuelas primarias. 2da. ed. México/Buenos Aires, Centro Regional de ayuda Técnica, 1970, 260 pp.

LARROYD, Francisco. Diccionario Porrúa de Pedagogía. 1ra. ed., México, D.F., Editorial Porrúa, S.A., 1982, 601 pp.

LOPEZ Ricoy, Luis. Técnica para educadoras de Jardines de Niños. México, D.F., Secretaría de Educación Pública, 1961, 99 pp.

NEWMAN, Bárbara, NEWMAN, Philip. Manual de Psicología Infantil. Vol. 1. Limusaa, 1985, 266 pp.

PIAGET, Jean. Seis Estudios de Psicología. Barcelona, Seix Barral, 1981, 160 pp.