



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN, 099 DF PONIENTE**



**PROYECTO DE INNOVACIÓN  
DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA**

**TALLER PARA PADRES: UNA ALTERNATIVA PARA  
PROMOVER MEJORES HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN  
EL NIÑO PREESCOLAR DE 4 AÑOS**

**PRESENTA**

**MARÍA FILOMENA MÉNDEZ ACEVEDO**

**MÉXICO, D. F.**

**MAYO DE 2011**



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN, 099 DF PONIENTE**



**TALLER PARA PADRES: UNA ALTERNATIVA PARA  
PROMOVER MEJORES HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN  
EL NIÑO PREESCOLAR DE 4 AÑOS.**

**PROYECTO DE INNOVACIÓN DE INTERVENCIÓN  
PEDAGÓGICA QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LIC. EN  
EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**PRESENTA**

**MARÍA FILOMENA MÉNDEZ ACEVEDO**

**MÉXICO, D. F.**

**MAYO DE 2011**

## ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN.....	4
<b>MARCO CONTEXTUAL</b>	
Contexto Social.....	9
Contexto escolar.....	24
DIAGNOSTICO PEDAGÓGICO.....	28
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	37
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	39
PREGUNTA CENTRAL.....	39
PROPOSITO Y/O METAS POR ALCANZAR .....	40
MARCO TEORICO.....	41
METODOLOGÍA.....	74
TIPO DE PROYECTO.....	76
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	78
CATEGORIAS DE ANÁLISIS.....	81
PLAN DE TRABAJO.....	82
APLICACIÓN Y REPORTES DE LA ALTERNATIVA.....	92
EVALUACIÓN GENERAL DEL PROYECTO.....	111
CONCLUSIÓN.....	113
REFORMULACIÓN.....	115
BIBLIOGRAFÍA.....	116
ANEXOS.....	118

## INTRODUCCIÓN

Alimentarse bien es imprescindible para la vida diaria. La cantidad de proteínas, grasas, azúcares y otros nutrientes es básica para que nuestro cuerpo funcione correctamente por eso es muy importante hablar sobre nutrición y su clasificación, ya que esto nos ayudará a proporcionar a nuestro cuerpo una alimentación adecuada.

Uno de los objetivos principales que se ha propuesto la FAO (Food and Agriculture Organization, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) es garantizar que todas las personas tengan acceso a la variedad, calidad y sanidad necesaria de alimentos para garantizar una correcta nutrición, sobre todo en los grupos más vulnerables de la población.

En el CENTRO DE FORMACIÓN INFANTIL EDUCATIVO CANDY en la propia practica docente a través de 26 años de experiencia en el nivel preescolar se han podido detectar algunas situaciones de carácter preocupante, se pudo apreciar que la mayoría de los pequeños llegaban al centro sin haber desayunado y/o con un “lunch” a base de refrescos, pastelitos, papitas, etc., por este motivo y a través del presente proyecto se pretende orientar a los padres de familia para promover la importancia de una alimentación balanceada, ya que en los últimos años se ha visto un cambio en los hábitos de vida de la población que han traído consigo, además de la desnutrición, problemas de sobrepeso y obesidad.

Si a esto le agregamos que contamos con una enorme variedad de alimentos industrializados, muchos de ellos dirigidos a los pequeños. Este tipo de alimentos por un lado, nos hace la vida más cómoda, pero por otro, si los comemos con frecuencia o en exceso, es fácil que se pueda aumentar de peso, pues muchos de ellos contienen exceso de grasa y azúcar.

Además, ahora los niños y niñas, pasan más tiempo sentados en la escuela, en su casa viendo televisión, o jugando videojuegos sin hacer ejercicio, deporte o moviendo su cuerpo, debido a que no tenemos parques cercanos en la localidad y si los niños salen a jugar a la calle están en riesgo, con tanta delincuencia que existe en los alrededores. Por lo cual tenemos una vida muy sedentaria.

Lograr nuevos hábitos de vida implica un cambio cultural y estos procesos son lentos y requieren de una labor consistente y a largo plazo, de apoyo y motivación. Además, es necesaria una comprensión más amplia sobre el equilibrio energético que incorpore por un lado, la buena nutrición y por otro, a la actividad física como elementos fundamentales para alcanzar una vida saludable.

Las consecuencias que puede acarrear una alimentación inadecuada pueden ser la obesidad, desnutrición, retraso en su crecimiento y desarrollo, mal funcionamiento del sistema de defensas, daños en el intestino, etc., lo cual es preocupante.

Por todo esto, el presente proyecto se elaboró con el propósito de favorecer los hábitos alimenticios en los niños y niñas que están bajo nuestro cuidado, teniendo en cuenta que la alimentación es uno de sus derechos el cual no es respetado por los adultos, por este motivo se crea una estrategia alternativa a favor de la salud y nutrición.

Por lo anterior expuesto se propone un *Taller como estrategia alternativa para promover mejores hábitos de alimentación en el niño preescolar de 4 años*, el cual está integrado en su primera parte por un *¿qué?*, un *¿cómo?*, un *¿por qué?* y un *¿para qué?*, esto se refleja en la **Justificación**.

En el **Marco Contextual**, se hace mención de la situación escolar y social, donde se realiza el análisis de los aspectos significativos para comprender la circunstancia cultural y socioeconómica de los alumnos objeto de estudio. Otro aspecto significativo es el **Diagnóstico Pedagógico** en el que se integran los resultados obtenidos de la observación realizada a los alumnos y padres de familia del segundo grado de preescolar del Centro de Formación Infantil Educativo Candy.

Todo lo anterior permite establecer el **Planteamiento del Problema** en un primer análisis, y da origen a las **Preguntas de Investigación**, así como la **Pregunta Central**: *¿Es factible la aplicación de talleres para promover la corrección de los*

*hábitos alimenticios en el niño del nivel preescolar?*, guía decisiva del estudio. Este marco delinea el **Propósito General de la Investigación**.

Otro apartado lo constituye el **Marco Teórico Conceptual**, con base en las teorías de Jean Piaget sobre el desarrollo humano, de David Ausubel sobre el aprendizaje significativo, también se incluyen los puntos de vista importantes del Doctor Salvador Villalpando sobre la obesidad en los niños mexicanos.

En el caso de la **Metodología** se utiliza el procedimiento de *Investigación Acción*, que significa una transformación dialéctica basada en la autorreflexión crítica.

Se continúa con el **tipo de proyecto**, el cual se define como **Intervención Pedagógica** en lo que se pretende favorecer la transformación educativa de alumnos y alumnas, particularmente en el segundo grado de preescolar, con la **propuesta alternativa** de taller y la **categoría de análisis**.

La parte final se constituye con el **Plan de Trabajo**, la cual contempla varias sesiones, dirigidas a los padres de familia y a los alumnos de segundo de preescolar, con actividades consideradas a desarrollar en la **Aplicación de la Alternativa**, que es un plan de trabajo con 10 sesiones sobre la alimentación correcta y balanceada basada en el plato del bien comer, así como promover la actividad física en los alumnos de este Centro Comunitario. Con la propuesta del presente proyecto se pretende ayudar a mejorar el desarrollo integral de los alumnos, con una serie de **Actividades de Aprendizaje dirigidas a los padres de familia y preescolares de 4 años**, y consecuentemente se llegará a las **Conclusiones de este Proyecto**.

Se culmina con la **Reformulación**, en la que se mencionan los logros obtenidos en su aplicación, así como sus deficiencias, por lo que se hará un replanteamiento para nuevas intervenciones.

Por último, se incluye la **Bibliografía** consultada, así como **Anexos** correspondientes y los instrumentos utilizados.

## JUSTIFICACIÓN

Actualmente la Secretaría de Educación Pública se ha preocupado por el alto índice de obesidad que se presenta en niños mexicanos y junto con la Secretaría de Salud han propuesto alternativas para eliminar la comida chatarra de las escuelas así como promover la actividad física, ante esta situación en el Centro Infantil Educativo Candy el personal docente que aquí labora ha observado que algunos niños que asisten a este centro, presentaban problemas con sus hábitos alimenticios ya que algunos de ellos llegan hasta sin desayunar, ya que se les notaba cansados, se dormían en clase, no querían jugar y en algunos casos se ha detectado niños con obesidad y desnutrición.

Lo anterior fue el motivo para elaborar este proyecto y querer conocer las causas y consecuencias de una mala alimentación en el infante y lo más importante, generar una estrategia adecuada con la cual se pueda trabajar a favor de los pequeños que no se encuentran bien alimentados.

Como se sabe el niño no es responsable de su alimentación ya que depende del adulto, y en gran medida, de los hábitos alimenticios y estilo de vida de los padres. Los niños que no poseen una buena alimentación tienen múltiples problemas que les impide un desarrollo adecuado.

Los problemas que tienen los niños mal alimentados se traducen en manifestaciones que pueden ser conductuales o físicas. A estas señales de alarma es a lo que les llamamos indicadores, ya que estos nos pueden indicar una situación de riesgo.

Por ello es importante saber interpretar dichos indicadores. Y no quedarnos como observadores o jueces de una forma de ser ante la que no podemos hacer nada.

Cabe mencionar que en este Centro Comunitario se han presentado casos de sobrepeso y obesidad los cuales están determinados y caracterizados por la suma

de diversos factores como pueden ser, personales, económicos, familiares, sociales y culturales, los cuales desencadenan la crisis que genera la mala nutrición.

Este estudio se basa en algunos testimonios de los mismos niños, padres de familia y docentes del Centro de Formación Infantil Educativo Candy.

En los niños los indicadores que se observaron fueron los siguientes:

- Cansancio (se suelen dormir en el aula)
- Niños que no quieren jugar
- Niños con sobrepeso
- Niños con desnutrición
- Escaso desarrollo físico y mental
- Falta de atención
- Bajo rendimiento escolar

Ante esta situación surge la pregunta **¿Qué?** Hacer para ayudar a estos pequeños.

Y las estrategias que se pretenden utilizar en este proyecto son talleres con padres de familia y con los niños del Centro Comunitario.

Los talleres son una forma organizada de trabajo manual e intelectual, se privilegia la acción del niño, permite el intercambio entre los miembros del grupo y los hace interactuar con el conocimiento en un espacio de indagación y creación, favoreciendo un aprendizaje significativo y cooperativo. El taller es también una forma flexible y enriquecedora para la persona y el grupo, fundamentado en el aprender hecho por placer, activación del pensamiento y la propia convicción por necesidad. Es un ámbito que fomenta intercambio, cooperación, participación, comunicación y autonomía.

**¿Cómo?** Poniendo en práctica el proyecto de intervención pedagógica, ya que se pretende realizar con los niños y padres de familia un taller sobre cómo alimentarnos

mejor y así poder ayudar a los pequeños a que lleven una adecuada alimentación tanto en su hogar como en el Centro Educativo y poder así contribuir a disminuir el índice de obesidad y desnutrición en la población. Entregando un recetario a cada madre de familia, el cual consta de menús económicos y nutritivos que fueron elaborados por educadoras de los centros comunitarios, con la asesoría técnica del Instituto Nacional de Nutrición, Kraft y Save the Children México.

Lo anterior esta basado como lo marca el Art. 4º. De la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos que textualmente dice: “Los niños y las niñas tienen derecho a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral.

Los ascendientes, tutores y custodios tienen el deber de preservar estos derechos, el Estado proveerá lo necesario para propiciar el respeto a la dignidad de la niñez y el ejercicio pleno de sus derechos. (Reformado mediante decreto publicado en el Diario Oficial de la Federación el 07 de abril del 2000).”<sup>1</sup>

Además de estar fundamentado en la etapa preoperacional de la Teoría del desarrollo de Jean Piaget donde se menciona que este periodo es especialmente importante para el propósito, ya que las edades de los niños que nos ocupan oscilan entre los 3 y los 5 años, por lo cual muchos de ellos están en estafase.

Lo más interesante del periodo preoperatorio, y alrededor del cual gira todo el desarrollo, es la construcción del mundo en la mente del niño, es decir, la capacidad de construir su idea de todo lo que le rodea. Al formar su concepción del mundo, lo hace a partir de imágenes que él recibe, guarda, interpreta y utiliza, para anticipar sus acciones, pedir lo que necesita y expresar lo que siente. “En síntesis, en este periodo el niño aprende a transformar las imágenes estáticas en imágenes activas y con ello a utilizar el lenguaje y los diferentes aspectos de la función semiótica que subyacen en todas las formas de comunicación”<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos 2010

<sup>2</sup> Secretaría de Educación, Cultura y Bienestar Social. Subsecretaría de Educación Básica y Normal. Edit. Gobierno del Estado de México. Teorías Contemporáneas del Desarrollo y Aprendizaje del niño. Compendio. Toluca Edo. De México Mayo 2004

**¿Por qué?** Porque la alimentación es uno de los derechos del niño el cual no ha sido respetado por los adultos. Porque es necesario enseñar a los niños que una alimentación adecuada y el ejercicio físico son indispensables para mantener una buena salud, y porque una nutrición apropiada es fundamental para el desarrollo físico y mental del niño.

Esta fue la razón para la realización de este proyecto, el ver llegar a los niños al aula sin haber desayunado o con la mochila llena de comida chatarra y sentir la necesidad de explicar a los padres el daño irreversible que se puede causar a los niños en estas condiciones.

Y encontrar el desconocimiento que existe en los padres de como alimentar adecuadamente a sus hijos, ya que por sus propias ocupaciones y la falta de conocimiento sobre este tema no les es posible atenderlos como se debiera, cabe señalar que algunos de estos padres de familia no han terminado la educación básica y otras que tienen que trabajar por ser el único sostén del hogar ya que son madres solteras y/o divorciadas.

Ya que la mayoría de estos niños se encuentran al cuidado de los abuelos o tíos los cuales ya son de edad avanzada y no pueden hacer mucho por los pequeños a su cuidado y que lo más fácil es acudir a la tienda y comprarles las golosinas para que consuman en el recreo.

Por todo lo anterior es que se considera que el lugar donde estos niños deben recibir más atención y una mejor alimentación, es en el hogar en primer lugar, pero dado que esto no esta siendo cubierto se ha considerado en alguna alternativa ya que los niños pasan la mayor parte del tiempo en este Centro infantil motivo de estudio, se ha pensado en instalar un comedor donde se les pueda proporcionar a los niños desayuno y comida balanceada.

Es por esto la preocupación del personal docente por buscar estrategias alternativas más adecuadas ante esta situación.

**¿Para qué?** Para fomentar estilos de vida saludables en los niños y niñas de este centro preescolar y que los padres de familia conozcan la importancia de llevar una alimentación correcta y sana, así como conocer las consecuencias tanto negativas como positivas de no llevar a cabo una alimentación equilibrada basada en el plato del bien comer.

Así también elevar la autoestima del niño que sufre sobrepeso y/o desnutrición, al incorporarse a juegos o actividades físicas y de movimiento que requieren mayor energía.



**Incorporar al niño en actividades físicas**

## MARCO CONTEXTUAL

**Marco contextual: Antrop.** Se constituye por todos aquellos elementos que de manera directa e indirecta influyen sobre la práctica docente. Esto nos permite percibir la problemática estudiada con un enfoque distinto ya que cada hecho solo es comprensible en el contexto en que se da.

Los datos que se mencionan en este trabajo fueron tomados de la página de Internet [www.winegi.org.mx](http://www.winegi.org.mx), [www.inafed.gob.mx](http://www.inafed.gob.mx) y de [www.neza.gob.mx/historia](http://www.neza.gob.mx/historia)

### Contexto social:

La institución objeto de estudio es el **Centro de Formación Infantil Educativo CANDY A. C.**, el cual se ubica en el municipio de Nezahualcóyotl, a continuación se mencionan los aspectos a considerar de dicho contexto.

### Significado

*Nezahualcóyotl*, palabra del idioma fonético *náhuatl* proviene de las raíces: *nazahual*, *nezahualo*. Ayunar y coyote, *Nezahualcótotl* proviene del dialecto *chichimeca*, de las radicales *Nezahualli*, que significa *ayuno* y *coyotl*, que significa *coyote*, es decir, *Coyote en ayuno*.





Este municipio fue erigido como tal el 23 de abril de 1963 por parte de la legislatura local.

### Época prehispánica

A partir del siglo XIV por la influencia de la cultura tolteca se consolidaron dos grandes señoríos: el mexica en la ciudad de Tenochtitlán y el Acolhua en Texcoco, donde nació Acolmiztli - Nezahualcóyotl (1402-1472) el más grande arquitecto que construyó *teocallis*, palacios, jardines, acueductos, una mansión de recreo en Texcutzinco y, además, una albarrada para separar las aguas saladas de las dulces.

### Época Contemporánea

En la década de los cuarenta se crearon las juntas de mejoramiento moral, cívico y material para resolver la falta de servicios, las cuales promovieron la independencia política y administrativa de las colonias.

En 1945 se construyó el bordo de Xochiaca y el túnel de Tequixquiac. Esto propició la afluencia de más habitantes formándose las primeras colonias, entre las que se encuentran: Juárez Pantitlán, México, el Sol y el barrio de Juárez Pantitlán o San Juan.

Entre 1946 y 1947, el presidente Manuel Ávila Camacho favoreció a las personas proletarias que integraron la colonia México.

En 1949 había aproximadamente dos mil habitantes, en 1954 aumentaron a 40 mil y carecían de todos los servicios.

En 1953 para resolver la gran problemática a la que se enfrentaban en su conjunto las trece colonias del ex-vaso de Texcoco obligaron al gobierno del Estado de México para crear el Comité de Fraccionamientos Urbanos del Distrito de Texcoco.

En 1954 el gobernador Salvador Sánchez Colín declaró ante el Congreso del Estado de México que había aproximadamente 40 mil habitantes asentados en las colonias del ex-vaso de Texcoco, cuyas tierras eran inapropiadas para el cultivo.

El 7 de noviembre de 1956 el mismo gobernador autorizó los fraccionamientos: Valle de los Reyes (2ª sección oriente), Evolución y Agua Azul.

En 1959, la federación de las 33 colonias denunció las deficiencias del servicio público de agua potable y que de los demás servicios no se había proporcionado ninguno.

Durante el período 1959-1963 el gobernador Gustavo Baz autorizó los fraccionamientos de las colonias Metropolitana, Modelo, Xochitenco, Nezahualcóyotl, San Mateito y Reforma.

En 1960 la Federación de Colonos del ex–vaso de Texcoco solicitó al gobernador Gustavo Baz su separación del municipio de Chimalhuacán y la creación de un nuevo municipio. Aducían que los 80 mil habitantes aspiraban a tener una vida social y política autónoma.

En enero de 1961 insistieron al gobernador Gustavo Baz acerca de la imperiosa necesidad de contar con un régimen municipal propio.

El 20 de febrero de 1963, el gobernador Gustavo Baz sometió a la consideración de los diputados de la XLI Legislatura del Estado de México el proyecto de decreto para erigir el municipio de Nezahualcóyotl. La iniciativa fue aprobada el 3 de abril de 1963. El 18 de abril de 1963 se expidió el decreto 93 de la XLI Legislatura por el que se erige el municipio de Nezahualcóyotl, publicado el sábado 20 del mismo mes en la Gaceta de Gobierno del Estado de México, siendo gobernador del estado el doctor Gustavo Baz Prada.

El primer presidente municipal, el señor Jorge Sáenz Gómez Knoth, realizó la construcción del edificio destinado al palacio municipal, así como la construcción de mercados y centros de salud.

De 1965 a 1969 el gobernador Juan Fernández Albarrán expidió varios acuerdos para regularizar los fraccionamientos en el municipio: La Perla, la Unidad Habitacional de San Juan Aragón y las secciones A y B del fraccionamiento Agua Azul.

De 1969 a 1975 el gobernador Carlos Hank González, dotó de agua potable y alcantarillado, luz, pavimento de calles a los ejidos, bienes comunales, bienes nacionales y de común repartimiento. En materia de tenencia de la tierra creó Plan técnica, el Programa de Regeneración Integral de la Zona Oriente (PRIZO) y el Instituto de Acción Urbana e Integración Social (AURIS), con el objeto de regularizar los asentamientos urbanos.

El 15 de mayo de 1973, el presidente Luis Echeverría Álvarez creó el Fideicomiso Irrevocable Translativo de Dominio sobre Bienes de Nezahualcóyotl para evitar el indiscriminado tráfico de lotes.

Para el año 1974 se pueden destacar las siguientes obras: el vivero municipal, el Colegio de la Comunidad de Nezahualcóyotl, el edificio de la Cruz Roja; el hospital del ISSSTE; el hospital del **Centro Piloto de la Procuraduría; la clínica del Seguro Social Tipo “A”, 26 pozos y un gran tanque de agua potable.**

El 10 de mayo de 1975 en gira presidencial Luis Echeverría Álvarez entregó 6 mil 500 títulos de propiedad al mismo número de propietarios que no habían regularizado la tenencia de sus terrenos.

Durante la década de los setenta e inicios de los ochenta, se continuó atendiendo la regularización de la tierra en Nezahualcóyotl.

En 1976 el gobernador Jorge Jiménez Cantú creó el Plan Sagitario para continuar con la regularización de la tenencia de la tierra en Nezahualcóyotl, creando para ello el Contrato de Fideicomiso Irrevocable Translativo de Dominio.

En 1980, las principales obras fueron: el alumbrado de 58 colonias, construcción de mercados y rastros en varias colonias; 365 aulas para escuelas con capacidad para 45 mil alumnos, la Casa Municipal de Cultura, la Escuela Municipal de Arte, el Museo Arqueológico e Histórico y cuatro bibliotecas.

En ese mismo año el gobernador Jorge Jiménez Cantú declaró que mediante el Plan Sagitario se habían regularizado 150 mil escrituras, y en año siguiente se duplicó esa cantidad.

En 1981 se construyó una unidad deportiva sobre el relleno sanitario en el bordo de Xochiaca.

En materia de población, en 1983 el Distrito Federal y la zona conurbada del Estado de México, incluido el municipio de Nezahualcóyotl representaban el 22% del total de la población del país.

El 30 de junio la Legislatura del estado creó la Comisión de Regulación del Uso del Suelo para ordenar y regularizar los asentamientos humanos y la tenencia de la tierra.

El 20 de diciembre fue publicado el Plan Estatal de Desarrollo Urbano mediante el que se declara como centros de población estratégicos a 17 municipios del valle Cuautitlán-Texcoco, entre los que se encuentra Nezahualcóyotl.

Durante el periodo 1983-1985 y con la autorización de los fraccionamientos Plazas, Bosques de Aragón y Rey Nezahualcóyotl, el área urbana se incrementó en 250 hectáreas.

En 1985 se entregaron 4 mil 6 escrituras y fue instituido el Comité Municipal de Prevención y Control de Crecimiento Urbano.

En abril del mismo año, el gobernador Alfredo del Mazo hizo planteamientos a su gabinete acerca del problema del crecimiento demográfico en la zona conurbada con Distrito Federal.

En 1988 se encontraban operando, 23 mil 70 unidades económicas en el municipio: 7,524 manufactureras; 40 construcción; 23,869 comercio; 13,513 de servicios, dando un total general de 44,946. No incluyendo las unidades agrícolas.

Al iniciarse la década de 1990, Ignacio Pichardo Pagaza continuó con la regularización de la tenencia de la tierra y con la dotación de más servicios para el millón 256 mil 115 habitantes del municipio. Además, se construyó la Ciudad Deportiva y se creó la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl.

En 1991-1993 Nezahualcóyotl contaba con 6,244 hectáreas de las cuales 5,293 son urbanas (84%) y 1,051 correspondían a otros usos.

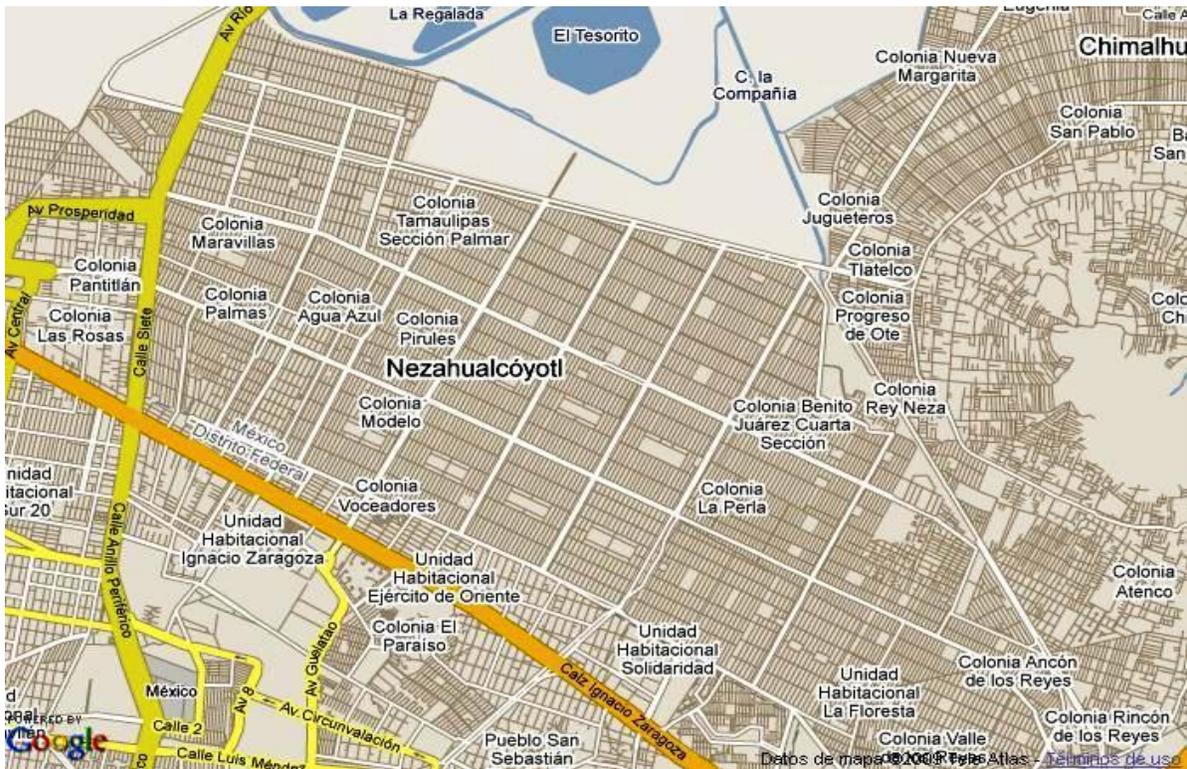
En 1995 la población absoluta de Nezahualcóyotl, era de 1,233.868 habitantes de los cuales 604,881 son hombres y 628,987 mujeres.

En 1994 estaban funcionando 24 bibliotecas y se agregaron 4 más en 1998, con un acervo total de 111 mil 873 volúmenes. Asimismo, el 27 de junio fue creado el Centro de Atención a la Mujer (CAM) en Nezahualcóyotl.

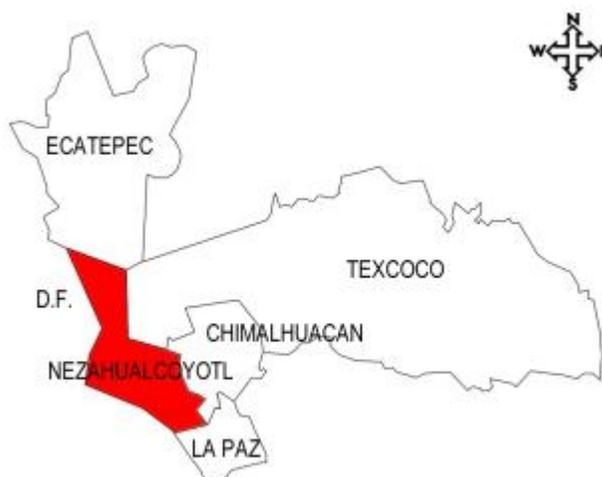
En 1998 el ayuntamiento construyó el Centro de Atención al Menor en Situación Extraordinaria, reabrió las puertas del Centro de Información y Documentación de Nezahualcóyotl (CIDNE), e inauguró otras cuatro Casas de Cultura Municipal.

## Aspecto geográfico

### MAPA GEOGRÁFICO



El municipio de Nezahualcóyotl tiene un territorio de 63.44 kilómetros cuadrados, que corresponde al 9.4% del total de territorio del Estado de México, y se asienta en la porción oriental del Valle de México, en lo que fuera el lago de Texcoco. Limita al norte con el municipio de Ecatepec de Morelos y la zona federal del Lago de Texcoco; al noroeste con la delegación Gustavo A. Madero del Distrito Federal; al noreste con los municipios Texcoco y San Salvador Atenco; Al este con los municipios La Paz y Chimalhuacán; al oeste con las delegaciones Gustavo A. Madero y Venustiano Carranza y al sur con las delegaciones Iztapalapa e Iztacalco del Distrito Federal y el municipio Los Reyes la Paz<sup>3</sup>



## Aspecto ecológico- demográfico

Nezahualcóyotl tiene una de las más altas tasas de densidad de población del país y del mundo, concentrando a 19,324 habitantes por kilómetro cuadrado; está conformado por 85 colonias, y lo habitan, un millón 226 mil personas, de las cuales hay 94 hombres por cada 100 mujeres de acuerdo con ello el porcentaje de la población analfabeta con 15 o más años de edad disminuye 15 puntos porcentuales también, por cada 100 escuelas que existen, 54 pertenecen a la educación primaria y 17 a preescolar 95 de cada 100 habitantes entre 6 y 14 años asisten a la escuela.

<sup>3</sup>[www.neza.gob.mx/historia](http://www.neza.gob.mx/historia)

Nezahualcóyotl está situado a una altura de 2240 metros sobre el nivel del mar y forma parte de la zona conurbada de la ciudad de México; Los usos de suelo están distribuidos de la siguiente manera: urbano (83.63%) en donde se ubican las 85 colonias con las que cuenta este municipio, industrial (0.37%) y suelo erosionado (15%) que corresponde al vaso del ex lago de Texcoco representando 11.87 kilómetros cuadrados, la zona urbana se destina principalmente para viviendas, tiene 5mil 165 manzanas y 220 mil predios, de los cuales 33 mil no están registrados.

El clima predominante es templado, semiseco, con lluvias abundantes en verano y escasas en primavera; en invierno el clima es frío. La temperatura promedio anual es de 15.8 C, con una máxima de 34 C y una mínima de -5 C. La precipitación pluvial media anual es de 518.8ml.

La humedad aumenta durante las lluvias de verano sobre todo por las tardes y noches. Se registran heladas en los meses de noviembre a marzo.

Los vientos dominantes se presentan principalmente entre los meses de febrero y abril y predominan los de sur a norte.

La flora municipal es completamente doméstica y se cuenta con aproximadamente 120 mil metros cuadrados de áreas verdes y más de ½ millón de árboles entre los que predominan los eucaliptos.

Una importante muestra de las zonas ecológicas es el lago del Parque del Pueblo y los jardines y parques.

La fauna de Nezahualcóyotl es escasa por ser eminentemente una zona urbana y se remite a perros y gatos domésticos. No existen especies que caractericen al municipio, sin embargo, cada temporada de invierno retornan las aves migratorias tales como patos y gruyas a los lagos artificiales.



## Aspecto económico

En Nezahualcóyotl existen 41 mil 684 unidades económicas que emplean a poco mas de 90 mil personas.

### Sector primario

Debido a su carácter urbano, en el municipio no se realizan actividades directamente vinculadas a la agricultura, selvicultura y acuicultura, sin embargo de manera indirecta estas actividades se relacionan con el consumidor a través de la actividad comercial

### Sector secundario

Según la última información del INEGI, la industria manufacturera registró 4231 unidades económicas, que ocupan a casi 17 mil personas, dentro de ese sector los subsectores de productos alimenticios, bebidas, y tabaco absorben el 39 por ciento de dichas unidades y el 32 por ciento del personal ocupado; El de textiles, prendas de vestir e industria del cuero 14 por ciento para el primer rubro y el 20 por ciento para el segundo, la industria de la madera y muebles tiene el 13 por ciento de unidades y 11 por ciento de personal; El de productos metálicos, maquinaria y equipo participa con 20 y 19 por ciento respectivamente. Los cuatro subsectores absorben 86 por ciento de las unidades económicas y 82 por ciento del personal ocupado.

### Sector terciario

En lo que se refiere al comercio, existían 22,410 unidades económicas ocupando a casi 39 mil personas, siendo esta actividad la de más participación como fuentes de ingresos y personal ocupado en el municipio; los sectores privados no financieros tenían 14,625 unidades y una ocupación cercana a 31 mil personas.

La estadística muestra que prácticamente el 95% de los establecimientos se ubican en el rango de microempresa, sin embargo no se tiene un padrón actualizado que identifique a estas empresas.

## Empleo

Nezahualcóyotl, en comparación con los municipios más importantes del Estado de México- Naucalpan, Tlanepantla, Ecatepec y Toluca, tiene menos personas ocupadas y con las más bajas remuneraciones en términos absolutos.

El índice de desempleo en el municipio es de 5.8 arriba de la media nacional que es de 4.2.

Comercio en Nezahualcóyotl: hay 66 mercados públicos (48 en la zona centro y 18 en la zona norte) que concentran un total de 11,872 puestos; además se instalan 48 tianguis o mercados sobre ruedas en zona centro y 12 más de éstos en zona norte, logrando satisfacer la demanda del servicio e incluso compradores de municipios y delegaciones colindantes acuden a estos lugares.

## Aspecto social

### Vivienda

En 1995, de 271,816 viviendas: 271,788 eran particulares; 30 colectivas; 271,278 propias; 270,073 con agua entubada; 269,755 con drenaje y 270,945 con energía eléctrica. En el municipio habitan en promedio 4.5 personas por vivienda.

Cabe señalar, que en el año 2000, de acuerdo a los datos preliminares del Censo General de Población y Vivienda, efectuado por el INEGI, hasta entonces, existían en el municipio 282,206 viviendas en las cuales en promedio habitan 4.34 personas en cada una.

De acuerdo a los resultados que presento el II Conteo de Población y Vivienda en el 2005, en el municipio cuentan con un total de 267,842 viviendas de las cuales 165,047 son particulares.

## Salud

Existe una clínica materno infantil de segundo nivel operada por el DIF-Municipal, la *Unidad de Rehabilitación e Integración Social (URIS)*, un *Centro De Atención Múltiple (CAM)*, dos Centros de Atención y Orientación a la Mujer y la Familia, seis estancias infantiles, el *Hospital General Gustavo Baz Prada*,(hasta noviembre de 2004 no ha sido reconstruido el otro nosocomio denominadas “La Perla”, 17 Centros de Salud estatales, una clínica de ISSEM y cuatro Unidades de Medicina Familiar del IMSS, dos clínicas del ISSSTE, cuatro clínicas de la UNAM, LA Cruz Roja La Perla, un Centro de Integración Juvenil, un albergue de drogadictos anónimos, una casa de la tercera edad y un albergue temporal infantil.

También existen en el municipio poco menos de 600 establecimientos privados, divididos entre diversos tipos de clínicas, consultorios, laboratorios, farmacias con consultorio, etc.

En el municipio de Nezahualcóyotl, 43 de cada 100 personas están afiliadas a alguna institución de salud siendo el *Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)* quien atiende a 74 de cada 100 derechohabientes.<sup>4</sup>

## Aspecto jurídico - político

El territorio municipal de Nezahualcóyotl está conformado de la siguiente manera: Cabecera municipal, con asiento en Cd. Nezahualcóyotl y las delegaciones administrativas Neza II y Carlos Hank González.

Está dividido en dos grandes zonas: norte y sur. Así mismo, cuenta con 86 colonias. De acuerdo con el conteo de población y vivienda de 1995 en la cabecera municipal radica el 99.98% de la población con una densidad de población de 19 mil 901 habitantes por kilómetro cuadrado. De ahí que si el criterio para definir a las principales localidades es poblacional, se puede afirmar que todas las colonias son importantes.

---

<sup>4</sup> [www.inegi.org.mx](http://www.inegi.org.mx)

## Aspecto cultural y educativo

En Nezahualcóyotl hay 807 planteles educativos, de los cuales 135 son de nivel preescolar, 434 primarias, 149 secundarias, 86 de nivel medio superior y profesional medio, 2 planteles de estudios superiores la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl (UTN) y la Escuela Nacional de Estudios Profesionales de Aragón perteneciente a la Universidad Nacional Autónoma de México y un Centro de Extensión Universitaria de la UNAM a través del cual se pueden cursar licenciaturas, postgrados y doctorados a distancias, vía satelital; 11 bibliotecas municipales y una del ISSSTE, cuatro casas de cultura municipales, una estatal, un centro cultural municipal, dos centros culturales alternativos y un Centro de Información y Documentación Municipal.

Existe también una considerable cantidad de escuelas privadas de diversos niveles. Así mismo existe un foro abierto en el Parque del Pueblo, el Auditorio Municipal *Alfredo del Mazo*, La Plaza “Unión de Fuerzas” y el Auditorio “Jorge Sáenz Knoth” en el palacio municipal, la explanada interior y exterior de la Unidad Administrativa Zona Norte “La Bola”, dos “Puntos de Encuentro” en los que la comunidad, además de convivir, escuchar música, leer y bailar, asiste a ver obras de teatro y exposiciones diversas; existen también importantes grupos y espacios culturales independientes.

El total de alumnos inscritos en el ciclo escolar 2008-2009 fue de 256 mil 120 alumnos: 14,694 de preescolar; 163,577 de primaria; 2,917 capacitación para el trabajo;

### Fiestas, Danzas y Tradiciones

#### *Música*

El municipio no cuenta con música autóctona. Sin embargo, hay grupos de música norteña, estudiantinas, mariachi y tríos.

## *Gastronomía*

Considerando que el municipio de Nezahualcóyotl fue un lugar de asentamientos de personas de diferentes estados y culturas de la República Mexicana, la gastronomía es muy variada. Sin embargo ésta tiene la característica de ser familiar

## *Religión.*

La población total del municipio según el tipo de práctica religiosa registrada en el año 2000 fue la siguiente:

De 1,104.558 habitantes mayores de 5 años,  
1.018.933 profesaban la Religión Católica; 43,370 la evangélica; 539 la judaica;  
19,226 otras; 18,498 ninguna y 3,992 no especificada.

## Medios de comunicación

Se cuenta con 88 oficinas postales, 5 administraciones y 83 expendios, así como con 4 oficinas telegráficas. Se pueden sintonizar todos los canales de radio y televisión del distrito federal, así como el canal 34 de televisión Mexiquense.

Además circulan los diarios y revistas que se publican en el Distrito Federal. Asimismo, en el municipio se publican una revista y 42 semanarios.

## Vías de comunicación

EN 1995 la longitud carretera era de 310 kilómetros pavimentados.

Además se cuenta con los siguientes medios de transporte: 28,888 vehículos de servicio: 20,801 automóviles; 132 camiones de pasajeros; 7,425 camiones de carga y 550 motocicletas.

## Monumentos históricos:

Al tratarse de un municipio de reciente creación, no cuenta con monumentos históricos.

Sin embargo, hay monumentos de personajes históricos tales como el erigido a Nezahualcóyotl en la glorieta que forma el cruce de las avenidas Adolfo López Mateos y Pantitlán; el monumento a Sor Juana Inés de la Cruz en el cruce de la avenida del mismo nombre y Chimalhuacán; el monumento a Benito Juárez en la avenida Adolfo López Mateos y Chimalhuacán.

Los monumentos de Nezahualcóyotl, Cuauhtémoc, Cuitlahuac y Miguel Hidalgo y Costilla ubicados enfrente de la Plaza Unión de Fuerzas del Palacio municipal.

Arquitectura Civil, entre los monumentos arquitectónicos de traza modernista destacan, el Palacio Municipal, el Panteón Municipal, la Casa de Cultura y el Auditorio Alfredo del Mazo Vélez, el Centro de Servicios Administrativos; el Hospital General del Instituto de Salud del Estado de México, las clínicas del Instituto Mexicano del Seguro Social y el Parque del Pueblo.

Así mismo, cuenta con dos Catedrales, una en el centro y la otra al norte

## Otros atractivos turísticos.

El Parque del Pueblo donde puede disfrutar del tren panorámico y del lago artificial, del jardín zoológico.

## Museos

Destacan los murales del Palacio Municipal y de la casa de Cultura.

En el centro Cultural José Martí se encuentra la galería José Guadalupe Posadas en donde se presentan exposiciones sobre diferentes tópicos.

## Deporte

Actividades deportivas, se practican ampliamente el fútbol, básquetbol; en menor escala box, lucha libre, ciclismo y atletismo. Nezahualcóyotl cuenta con excelentes y modernas instalaciones en la ciudad deportiva y el estadio Neza de fútbol.<sup>5</sup>



Estadio de Fútbol Neza 86

## Contexto Escolar

El **CENTRO DE FORMACIÓN INFANTIL EDUCATIVO CANDY** objeto de estudio se ubica en la calle Benito Juárez No. 47, col. Nueva Santa Martha, de ciudad Nezahualcóyotl.

El plantel dispone de dos salones, un comedor, la dirección, una bodega para guardar material didáctico, 2 baños uno para niños y otro para niñas y un patio con una dimensión de 6x12 mts.

Cuenta con un horario de atención de 09:00 a 15:00 hrs., brindando además el servicio de desayuno y comida a los alumnos.

---

<sup>5</sup> [www.inafed.gob.mx](http://www.inafed.gob.mx)

#### Antecedentes:

Este centro comunitario se fundó en 1983 por necesidad de la población, ya que en ese tiempo no había jardines oficiales ni particulares para atender a los pequeños, la fundadora María Filomena Méndez A. Viendo la necesidad de esta gente se pidió apoyo al DIF (Desarrollo Integral de la Familia), el cual proporciono asesoría pedagógica y desayunos escolares y así inicio esta centro con una sola aula, la cual en la medida que la comunidad fue creciendo, y por la demanda del servicio se fue modificando hasta contar con tres aulas y otras dos maestras, dando servicio matutino y vespertino con horario flexible para madres trabajadoras, y desde el año 2005 funciona como *asociación civil*, ya que por estar ubicados en el Estado de México, la institución DIF dejó de ser normativa en esta localidad, por lo cual se vio la necesidad de constituirse en Asociación Civil, para poder seguir atendiendo a niños y niñas de pocos recursos, en virtud de que sus padres no cuentan con las posibilidades para llevarlos a un jardín particular, máxime que en esta zona no se cuenta con jardines oficiales de la SEP.

#### Características de la comunidad escolar

En los primeros años de su fundación cuando el centro era apoyado por el DIF la población atendida era de 100 a 120 niños aproximadamente,

En los últimos años se había contado con una población aproximada de 50 a 60 alumnos, no se atiende más niños ya que no se ha logrado la incorporación a la SEP y al no contar con documentos oficiales no se atienden alumnos de 3º de preescolar.

En este ciclo escolar 2009-2010 solo se esta laborando con un grupo y actualmente tenemos 25 alumnos de 3 a 4 años 11 meses a los cuales atendemos de lunes a vienes con un horario de 9:00 a 15:00 horas a estos niños se les ofrece el servicio de comedor con desayuno y comida; porque la mayoría de las madres de estos niños son solteras, divorciadas o separadas y no pueden atenderlos por motivos de trabajo.

Aspecto económico:

La población que asiste a este Centro se considera dentro del rubro medio sin embargo existen familias que pertenecen al sector bajo ya que algunos no cuentan con la solvencia económica para cubrir las colegiaturas de sus hijos por ese motivo se tienen niños becados o con media beca para lograr esto se cuenta con el apoyo económico de la Institución Save The Children México.

Los padres y madres de familia en su gran mayoría no cuenta con preparación académica ya que algunos trabajan de obreros, albañiles, empleados en fábricas, empleadas domesticas o comerciantes ambulantes por lo que sus ingresos no alcanzan para cubrir todas sus necesidades.

Aspecto social:

La población que asiste a este Centro provienen de esta localidad y otros de la periferia del Estado como es la Unidad Habitacional La Colmena perteneciente a la delegación Iztapalapa en la que la mayoría no cuenta con casa propia sino que es rentada, y esto hace que su situación económica sea aun más difícil.

Recursos humanos:

La plantilla se encuentra conformada por el siguiente personal:

PUESTO	Dirección
NOMBRE	María Filomena Méndez Acevedo
FUNCIÓN	Dirigir y coordinar las actividades relacionadas al Centro Educativo así como tener a su cargo el grupo de 2do. Grado
ANTIGÜEDAD	27 años en el área
PERFIL PROFESIONAL:	Pasante de Lic, en Educación Preescolar

PUESTO	Educadora para grupo de 1er. Grado
NOMBRE	Alma Delia López Méndez
FUNCIÓN	Realizar actividades docentes en atención a niños de 3 años

ANTIGÜEDAD	3 años en el área
PERFIL PROFESIONAL:	Técnico en Puericultura y/o Asistente Educativo

PUESTO	Cocinera
NOMBRE	Verónica Ancelmo
FUNCIÓN	Preparar los alimentos en base a los lineamientos establecidos, para los niños que asisten al Centro Educativo
ANTIGÜEDAD	6 años en el área
PERFIL PROFESIONAL:	No aplica

En este centro se han podido detectar casos de sobrepeso y desnutrición, por ejemplo algunos niños llegan al aula sin haber desayunado lo cual se ve reflejado en su desempeño escolar, con sueño y por ende falta de concentración en las actividades a realizar, y con un lunch que en ocasiones incluye papas fritas, refrescos, frituras, para comer en el recreo.

En el centro educativo objeto de estudio, se han dado casos en niños que presentan estos padecimientos lo que ha traído como consecuencia baja autoestima a causa de la apariencia física, presencia de sentimientos generales de adaptación como la inseguridad e inutilidad al convivir con sus compañeros de aula.

Con base a las encuestas realizadas a los padres de familia en este centro educativo se ha podido detectar que en algunos casos la mala alimentación esta presente, ya que hoy en día la preparación de los alimentos no se hace en casa debido a que no se cuenta con el suficiente tiempo para hacerlo y otros no conocen la forma adecuada de preparar platillos equilibrados y de esta manera los niños pagan las consecuencias presentando diversos problemas en su desarrollo.

## DIAGNÓSTICO PEDAGÓGICO

La principal finalidad de este proyecto es orientar a los padres de familia para que conozcan la importancia de llevar una alimentación adecuada dentro y fuera del hogar así como el interés para implementar la actividad física, esto a través de diferentes estrategias que se llevarán a cabo tanto con niños como con los padres de familia.

Para recolectar la información necesaria, se emplearon las siguientes herramientas: La Observación, Encuesta a los niños, Cuestionario a Padres de familia.

Durante el periodo lectivo 2009 - 2010, se llevó a cabo la aplicación del cuestionario dirigido a Padres de familia del **Centro de Formación Infantil Educativo Candy**,

La muestra fue de 14 padres de familia.

Estudio y Edad:

En promedio los padres de familia tienen estudios básicos de primaria y secundaria, y una edad promedio entre 28 y 35 años de edad. Estos datos se han tomado de la ficha de inscripción que se llena al ingresar el niño al plantel (anexo 1).

En los resultados obtenidos se destaca lo siguiente

- Una tercera parte de los encuestados no conocen el plato del bien comer.
- Sus alimentos no son balanceados.
- Los padres de familia aceptan comprar comida chatarra
- El 56% refiere comer en ambientes conflictivos
- El 50% no desayunan antes de iniciar sus actividades
- El 51% de los padres de familia no promueven la actividad física en sus hijos.



**CENTRO DE FORMACIÓN INFANTIL EDUCATIVO  
“CANDY” A. C.**

**Cuestionario para Padres de Familia**

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**¿Cuántos años tiene?** \_\_\_\_\_

**Sexo F** \_\_\_\_\_ **M** \_\_\_\_\_

Le estamos invitando a contestar el presente cuestionario de forma veraz ya que con esto se busca apoyarles para que asuman junto con toda la familia el compromiso de mejorar los hábitos alimenticios más saludables, esto nos ayudará a priorizar los temas que se ofrecerán en este centro y que sean de su interés, de antemano gracias por su colaboración.

**Instrucciones:** Por favor lea cuidadosamente y **marque con una “X” una de sus posibles respuestas de las que se le presentan.**

<b>Conocimientos</b>	1 No lo conozco	2 Tengo una idea	3 Tengo algo de información	4 Lo conozco bien	5 Lo conozco perfectamente
Conoce el Plato del bien comer					
Conoce los grupos de alimentos					

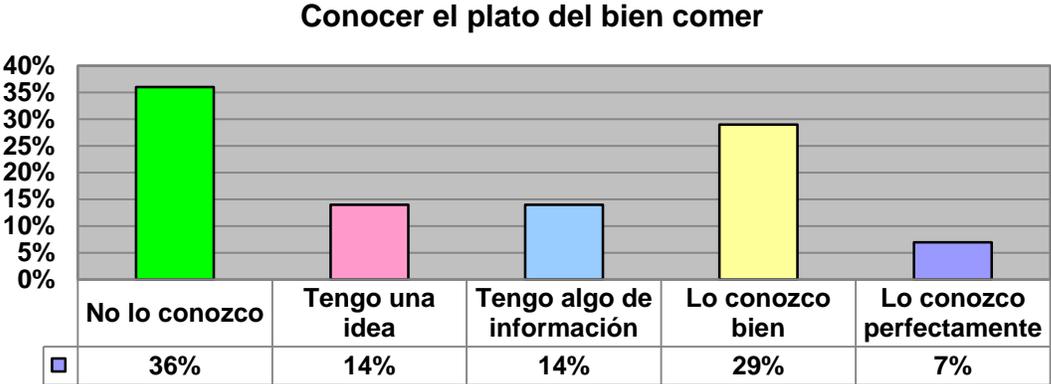
<b>Hábitos y costumbres de alimentación</b>	1 Nunca	2 Una vez por semana	3 Tres veces por semana	4 5 veces por semana	5 Todos los días
Incluye en cada una de sus comidas por lo menos un alimento de cada grupo, (Los grupos son: Frutas o verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal.					
¿Realiza por lo menos tres comidas al día?					
¿En la familia todos acostumbran desayunar siempre antes de comenzar las actividades cotidianas?					
Con que frecuencia permite que su(s) hij@s consuman refrescos, chocolates, bombones, frituras, etc.)					

<b>Relación alimentaria</b>	1 Nunca	2 Una vez por semana	3 Tres veces por semana	4 5 veces por semana	5 Todos los días
Respetar que su(s) hij@s decidan la cantidad de lo que quieren comer.					
Respetar el ritmo con el que comen su(s) hij@s, es decir, da tiempo para que mastiquen y saboreen los alimentos.					
Comen en ambientes tranquilos, sin gritos, regaños o conflictos.					
La comida a veces la utiliza para premiar o castigar a su(s) hij@s.					

<b>Actividad física</b>	1 Nunca	2 Una vez por semana	3 Tres veces por semana	4 5 veces por semana	5 Todos los días
Promueve que su(s) hij@s realicen actividades físicas y/o de movimiento.					
Realiza con su(s) hij@s actividad física. Algún deporte, caminatas o juegos de movimiento					
Invita a pasear a su(s) hij@s pensando en que dejen de estar viendo la tele o jugando videojuegos.					

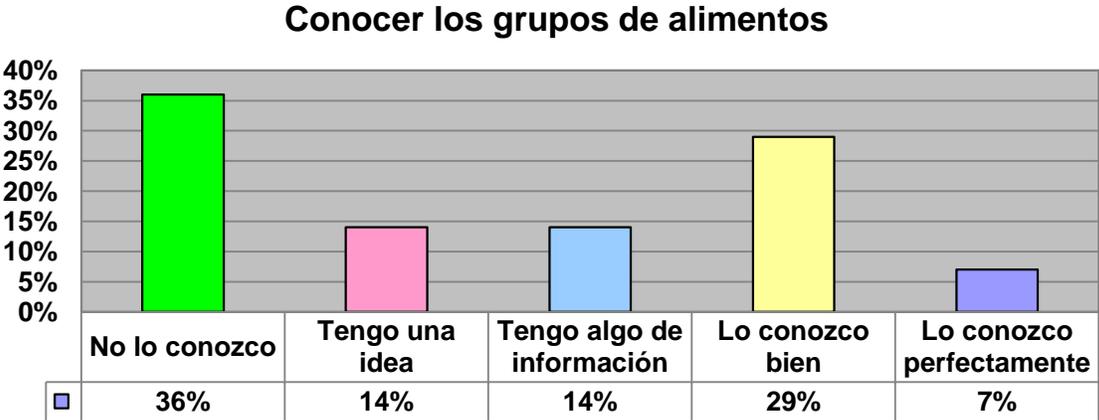
El cuestionario aplicado a padres de familia fue proporcionado por Save The Children y las respuestas se presentan en las siguientes graficas, realizando un análisis de cada una de ellas:

Para la **pregunta No. 1** los resultados fueron los siguientes:



Por las respuestas obtenidas se aprecia que una considerable proporción de los padres encuestados (36%) no conocen el plato del bien comer y no cuentan con los conocimientos básicos que necesitan para poder alimentarse adecuadamente por lo que radica la importancia de la implementación del taller para los padres de familia ya que esta información básica es aún desconocida para ellos.

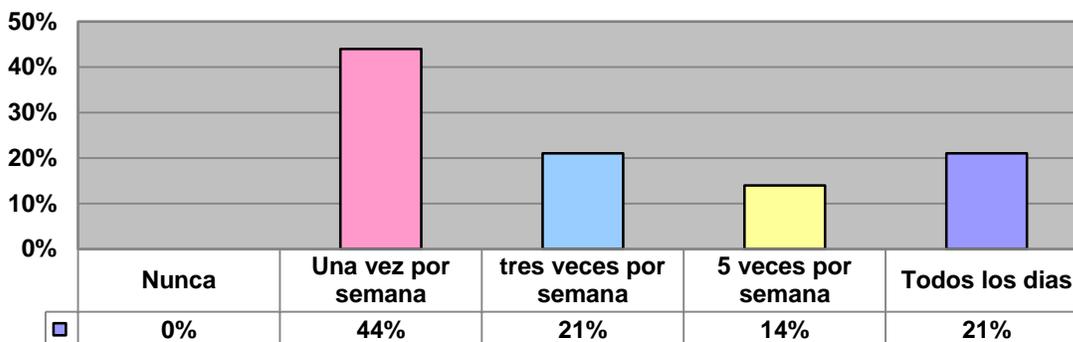
Los resultados obtenidos de la **pregunta No. 2** son los siguientes:



Como se puede observar, un importante número de los padres entrevistados (36%) señala que no conoce los grupos de alimentos por lo tanto al no conocerlos desconocen como prepararlos, como combinarlos y variarlos y esto nos lleva a que no se proporcionen los suficientes nutrientes al cuerpo.

En relación con los hábitos y costumbres de alimentación de la **respuesta a la pregunta No. 3** se desprenden los siguientes porcentajes:

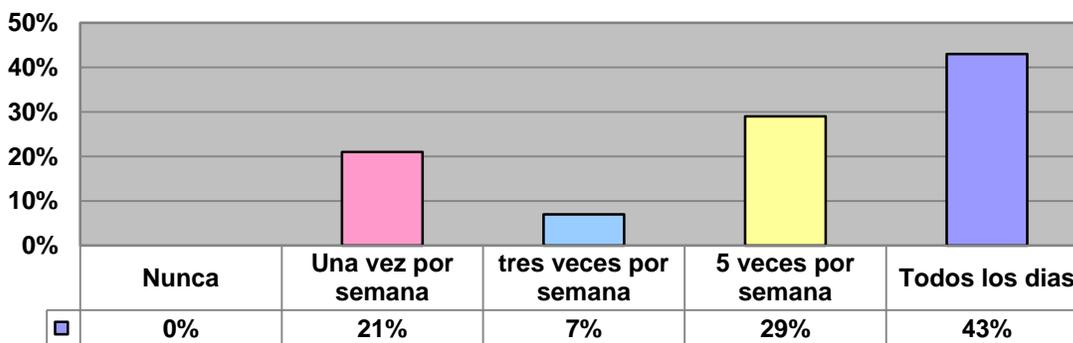
### Hábitos y costumbres de alimentación



Los padres de familia no incluyen en sus comidas por lo menos un alimento de cada grupo esto se ve reflejado en la gráfica donde nos podemos percatar que el 44% de los padres entrevistados solo una vez por semana consumen uno de los tres alimentos y por lo tanto desconocen la importancia de que los tres grupos son necesarios y que si alguno falta se producen deficiencias que perjudican la salud.

Por lo que se refiere a la **4ª. Pregunta** sobre si se realizan las tres comidas al día por las respuestas obtenidas se concluye que:

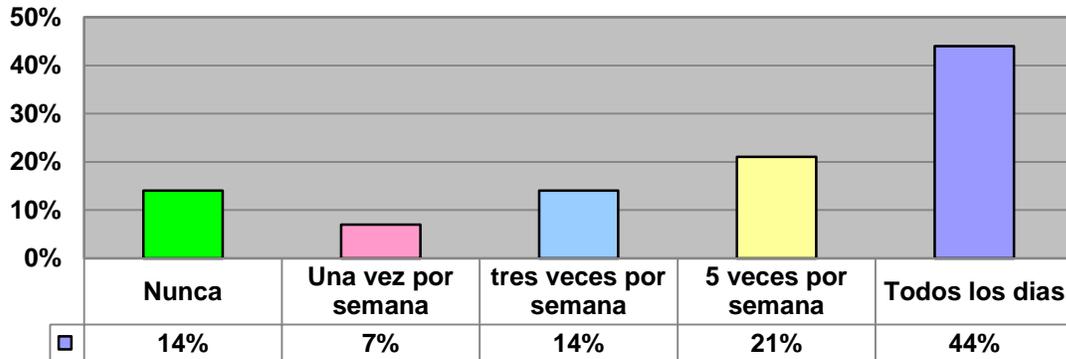
### Tres comidas al día



Es preocupante que de los padres entrevistados ni siquiera el 50% realiza las tres comidas principales durante la semana, ya que solo el 43% respondió que si las realiza y esto se ve reflejado en los niños que asisten a este centro, quienes manifiestan comer ya muy tarde y en ocasiones irse a dormir sin haber cenado o merendado, lo cual también se observa en su aprovechamiento escolar. Lo anterior nos habla de hábitos y costumbres mal enfocados en la población estudiada.

En la **pregunta No. 5** cuando se cuestiona a los padres de familia sobre si desayunan diario sus hijos, se obtienen los siguientes porcentajes:

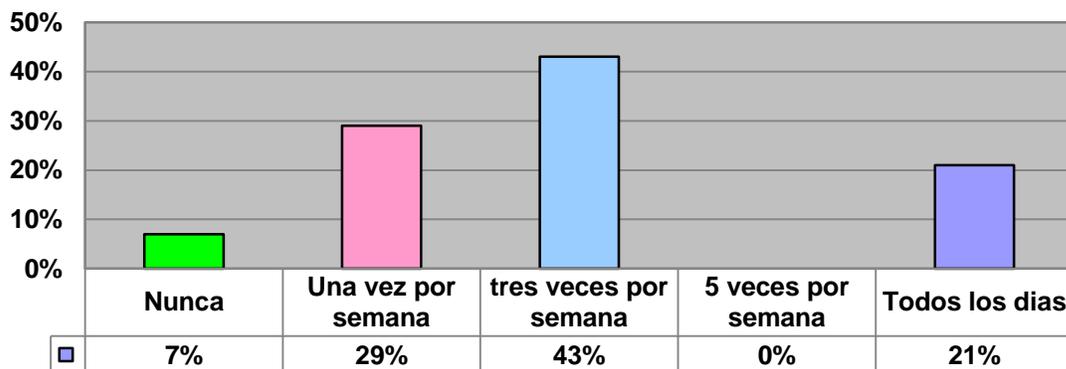
### Desayuno diario



Como se sabe el desayuno es base de un buen inicio del día con energía, pero lamentablemente en muchos hogares esto no lo llevan a cabo y podemos corroborarlo con la gráfica de Desayuno diario donde podemos percibir que solo el 44% menciona desayunar en su hogar antes de salir a realizar sus actividades.

La respuesta a esta **pregunta No. 6** es un tanto alarmante al ver que los niños consumen comida chatarra en lugar de alimentos nutritivos

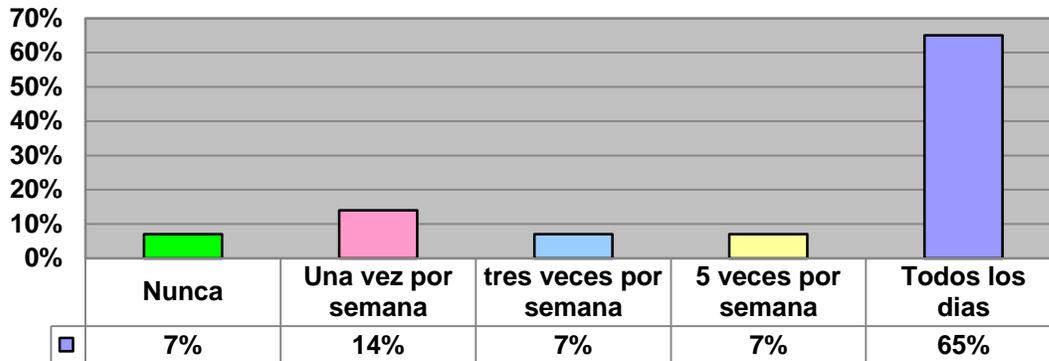
### Comida chatarra



Los resultados obtenidos son preocupantes ya que el 43% menciona que permite a sus hijos consumir comida chatarra 3 veces por semana y esto lo podemos confirmar al ver a los niños comiendo estos productos a la hora del recreo. Por lo anterior expuesto las maestras de este Centro Comunitario se han preocupado por esta situación y les piden a los padres de familia que en el lunch de los niños incluyan fruta y jugos naturales, etc.

Como se puede observar en la **pregunta No. 7** que la respuesta es positiva ya que los padres dejan que los niños decidan la cantidad que quieren comer.

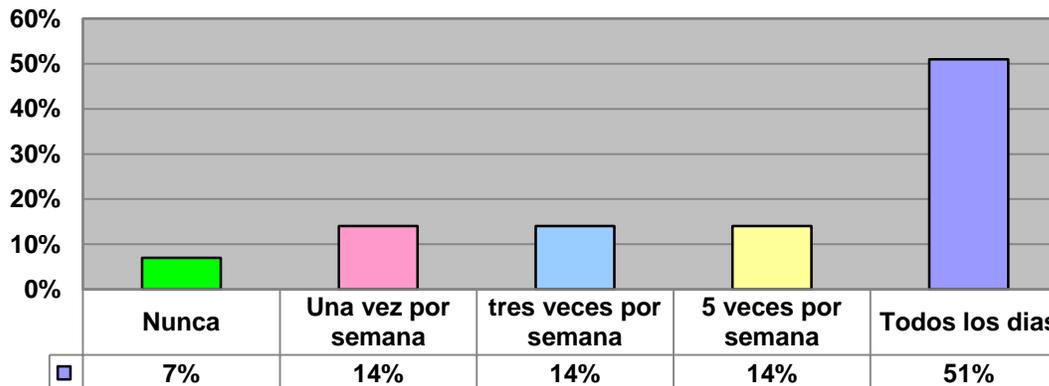
### Cantidad de comida



Es agradable saber que los padres de familia dejen que sus hijos decidan la cantidad que quieran comer, ya que cuando fuerzan a los niños a comer, ellos lo pueden tomar como agresivo y no placentero como debe de ser.

La respuesta a la **pregunta No. 8** no es muy favorable ya que la mitad de los encuestados no respetan el ritmo de sus hijos para comer.

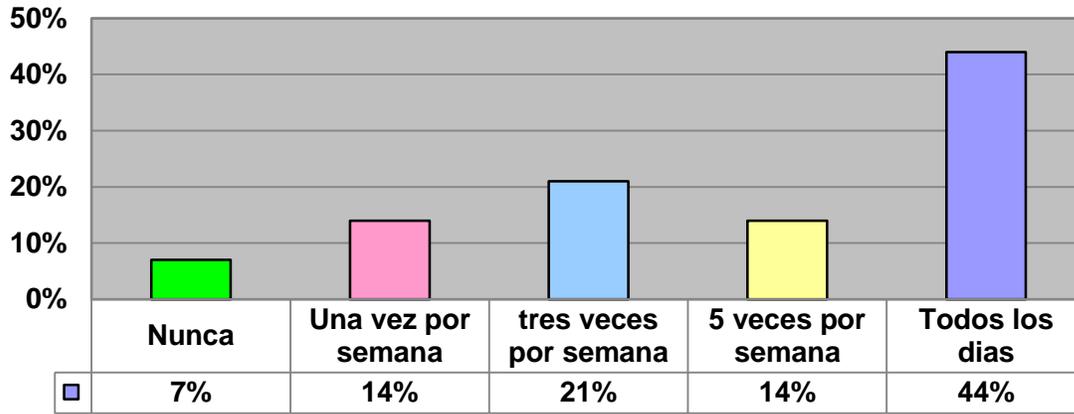
### Ritmo para comer



En la actualidad tenemos un tipo de vida muy acelerado y esto nos lleva a tener que realizar las comidas en poco tiempo por lo que es preocupante que solo el 51% de los padres respeta que sus hijos mastiquen y saboreen sus alimentos en los tiempos ideales, por lo que esto nos lleva a enseñar a los niños malos hábitos de alimentación y por ende y una mala digestión de los mismos y como una posible consecuencia la obesidad.

En relación con esta **pregunta No. 9** y de acuerdo al porcentaje es lamentable que los niños coman en ambientes intranquilos.

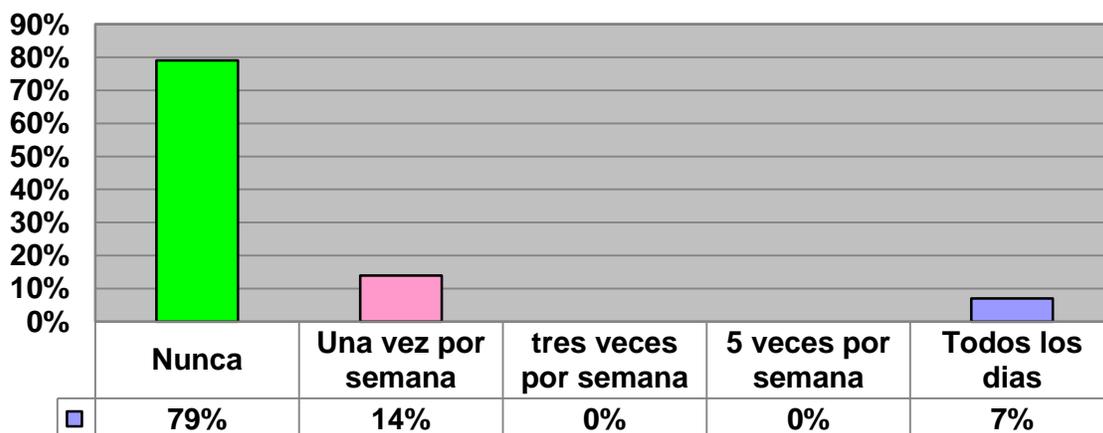
### Comer en ambiente tranquilo



Los hijos representan lo más valioso en los hogares, y como podemos darnos cuenta solo el 44% come en ambientes tranquilos lo cual indica que el resto come en ambientes conflictivos (regañones, gritos, stress, etc.) y así la hora de comida en vez de ser placentera resulta todo lo contrario.

De acuerdo a la respuesta de la **pregunta No. 10** es gratificante saber que la comida no es utilizada como premio o castigo

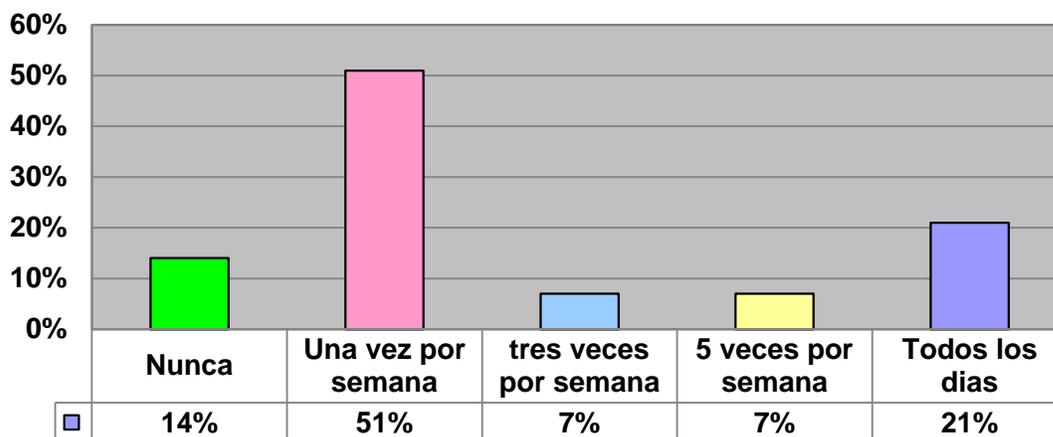
### Comida



Afortunadamente los padres de familia encuestados no utilizan la comida como premio o castigo, así lo refleja la grafica presentando un 79%, esto habla bien de que la comida no debe de usarse para educar o bien para premiar a los niños.

Las respuestas a la **pregunta No. 11** nos deja ver el desinterés de los padres de familia para que sus hijos realicen algún tipo de ejercicio

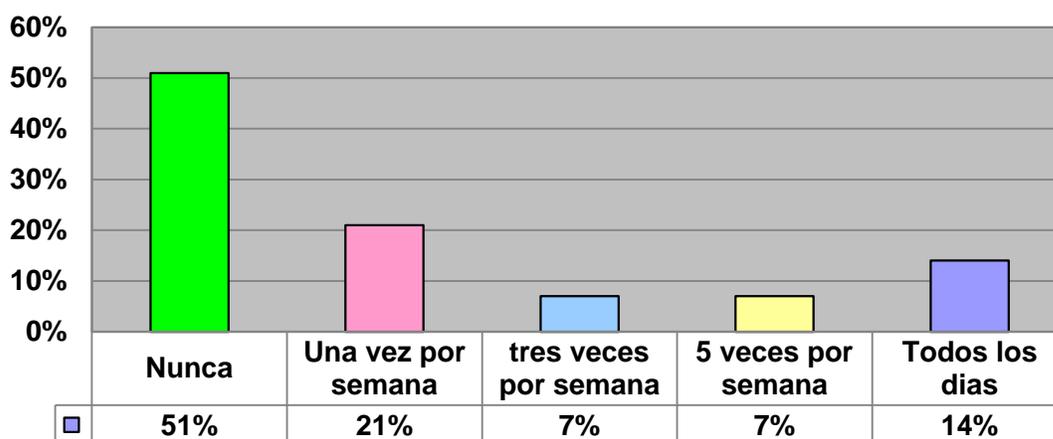
### Promover actividades físicas



Los datos obtenidos nos reflejan que el 51% de los padres de familia no promueven la actividad física con sus hijos, lo anterior es preocupante ya que los hábitos se aprenden en el núcleo familiar, y que si desde pequeños se les inculca la práctica de algún deporte o actividad física será más sencillo que la realicen durante toda la vida.

Con las respuestas a la **pregunta No. 12** se reafirma la anterior pues al no promover alguna actividad física con sus hijos, menos las llevan a cabo.

### Realizar actividades físicas



El 51% de los padres de familia mencionaron que nunca realizan actividad física o deporte con sus hijos, aquí encontramos que un alto porcentaje no promueven ni

realizan actividad física, lo que es alarmante ya que esto podría ser consecuencia de la obesidad en los niños, es importante integrar programas y cultura deportiva en el Centro comunitario y hacerlo extensivo en los hogares.

El porcentaje que arroja la respuesta de la **pregunta No. 13** es que solo la mitad de los encuestados invita a sus hijos a pasear una vez por semana.



Con estas respuestas nos damos cuenta que solo el 50% de los padres de familia invitan a pasear a sus hijos una vez por semana, la mayoría de los niños suelen sentarse durante horas a ver televisión o a jugar video juegos, estas situaciones es cada vez más común pues los papás cuentan con poco tiempo para estar con sus hijos además que los lugares recreativos se encuentran muy alejados de los hogares o bien los padres utilizan la televisión como medio para entretener a sus hijos.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Como docentes de preescolar hemos podido notar algunas situaciones que se han presentado con los niños que asisten al Centro Educativo, ya que algunos de ellos suelen llegar al aula sin haber desayunado o bien con comida chatarra en la mochila, y en algunas ocasiones llegan las mamás con los niños a la puerta del plantel con un vaso de atole y un tamal, obligando al niño a comer de prisa. Todo esto nos hace pensar el porqué en algunos casos los pequeños muestran claros problemas de obesidad, desnutrición, cansancio, falta de atención etc. Los cuales pueden ser indicadores de una alimentación inadecuada.

Y con todo esto se deduce que como todo ser humano, los niños necesitan desayunar para poder rendir durante las horas de la mañana, en ocasiones no es así, ya que algunos pequeños los envían a la escuela sin haber desayunado lo cual hace que sus cuerpos que están en constante crecimiento no puedan tener la vitalidad, energía y concentración necesaria.

Debido a que en el municipio de Nezahualcóyotl que es donde se encuentra ubicado este Centro Educativo, la población tiene muchos problemas por ejemplo:

- Falta de empleo ( algunos padres de familia se encuentran presionados por no tener un trabajo estable)
- Baja escolaridad ( el promedio de estudios en los padres de familia es de nivel secundaria)
- Madres solteras ( un 80% de las madres de familia no cuentan con el apoyo de una pareja)
- Bajos ingresos económicos ( los salarios percibidos son insuficientes para cubrir las necesidades básicas )
- Parejas divorciadas etc. ( en ocasiones terceras personas se hacen responsables de los niños)

Lo anterior se ve reflejado en las fichas de identificación y un estudio socioeconómico (cuestionario, ver anexo 1) que son llenados por los padres de familia cuando el niño ingresa al Centro Educativo y por las pláticas sostenidas directamente con los mismos.

El aspecto económico es uno de los más significativos ya que aquí encontramos un detonante importante donde se genera los malos hábitos alimenticios, puesto que en algunas situaciones los padres son desempleados o empleados con salarios mínimos, que poco satisfacen las necesidades del hogar, por lo general son padres y madres de familia agobiados por deudas, crisis económicas etc. y piensan que proporcionar a sus hijos una alimentación balanceada es demasiado cara.

Si a esto le agregamos que en algunos casos se ven en la necesidad de salir de sus hogares a buscar el sustento para su hijos, a los que tienen que dejar al cuidado de terceras personas las cuales tampoco pueden atenderlos debidamente por falta de tiempo, y por si fuera poco este municipio no cuenta con áreas verdes (jardines) ni áreas de juego donde se pueda llevar a los pequeños aunque sea los fines de semana.

En la investigación se detectó que la obesidad y el sobrepeso infantil se presentan en mayor medida en los estratos de menores ingresos y aunque estos padecimientos no son propios de determinada clase social y suele darse en todos los grupos socioeconómicos definitivamente la cuestión económica es un factor determinante.

Por todo lo anterior, esta situación es preocupante y el gran motivo para poder realizar una investigación más a fondo para tratar de conocer las posibles alternativas que pudiera poner en práctica en el aula donde se encuentran estos niños, es por esta razón que surgen las siguientes preguntas de investigación.

## **PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

- ¿Es importante implementar un programa de nutrición en la escuela?
- ¿Como influye la alimentación en el aprendizaje?
- ¿Porqué una nutrición es fundamental para el desarrollo físico y mental del niño?
- ¿Cuáles son las actitudes más comunes que manifiesta un niño o niña que sufre obesidad o sobrepeso?
- ¿Cómo afecta la obesidad en el desarrollo social del niño preescolar?

## **PREGUNTA CENTRAL**

¿Es factible la aplicación de talleres a padres de familia para promover los buenos hábitos alimenticios en el niño preescolar?

## PROPÓSITO Y/O METAS POR ALCANZAR

- ✓ Promover una alimentación correcta para el buen desarrollo físico del niño
- ✓ Fomentar hábitos alimenticios en los niños y niñas de este centro preescolar con el apoyo de los padres de familia, promoviendo actividades deportivas para evitar la vida sedentaria.
- ✓ Mostrar a los padres de familia el plato del bien comer y tomar este como base para la elaboración los alimentos balanceados.
- ✓ Los padres de familia aprenderán a preparar platillos sabios y económicos mediante la adquisición de un recetario elaborado por educadoras comunitarias, Instituto de Nutrición y Save The Children México. Para mejorar la alimentación de sus hijos.
- ✓ Infundir en los niños el gusto por la actividad física y llevarla a cabo en el centro preescolar y en el hogar para una mejor convivencia familiar
- ✓ Implementar el servicio de comedor para proporcionar a los niños desayuno y comida nutritivos y evitar el consumo de comida chatarra.

## MARCO TEÓRICO

En esta investigación se tomo como referencia a los teóricos del desarrollo y del aprendizaje como son Jean Piaget y David Paúl Ausubel quienes han contribuido con sus teorías al estudio de los niños; a continuación exponemos brevemente sus biografías, sus teorías así como sus aportaciones más importantes.

Posteriormente se mencionará al Dr. Salvador Villalpando quien actualmente trabaja sobre el tema de obesidad en niños mexicanos, continuando con el concepto de nutrición, características, tipos de alimentos, leyes, y consecuencias. Y por último se menciona el sexto campo formativo Desarrollo Físico y Salud del Programa de Educación Preescolar 2004 donde se estipula aspectos de la alimentación y el ejercicio físico.

### Biografía de Jean Piaget:



Psicólogo y Epistemólogo Suizo. Nació en Neuchatel en 1896. Murió en Ginebra en 1980. Desde su infancia tuvo un gran interés por las ciencias naturales. Publicó numerosos artículos como resultado de sus estudios sobre los moluscos de los lagos Suizos, en los que maneja, a través de análisis comparativos, el problema de la adaptación al medio. Su interés se canaliza hacia la filosofía, la lógica y la

epistemología. En la búsqueda de fundamentos para establecer una teoría científica sobre el conocimiento, se interesa por la psicología, y en especial por la psicología del niño, pues ya en esta época considera que mediante la ontogénesis de las conductas puede comprenderse la actividad de la razón. Posteriormente, se instala en París y para 1921 regresa a Suiza y colabora con Claparede. Contrae matrimonio y el nacimiento de sus tres hijos le brinda la posibilidad de observarlos desde su primer momento de vida, y con la colaboración de su esposa Valentine inicia la recopilación del material que posteriormente habrá de publicar. Su destacada labor docente se desarrolló en reconocidas instituciones educativas, como es el caso de la universidad de Neuchatel (1925), donde obtiene la cátedra de filosofía. Después pasó a Lausanne (1938-1951) y Ginebra (1939-1971), donde enseña psicología experimental, psicología genética y epistemología; también ocupa la cátedra de Psicología del niño, en la Sorbona. Fue director hasta su muerte, del Centro Internacional de psicología Genética (1955-1980), el cual fue fundado por él con ayuda de la fundación Rockefeller. Reconocido mundialmente, fue miembro de numerosas academias como la Academia de Ciencias de Nueva York, la Real Academia de Bélgica y Doctor Honoris Causa de las Universidades de Harvard, Cambridge, la Sorbona, Oslo, Montreal, Río de Janeiro y otras más.

Jean Piaget fue un académico que murió con más de ochenta años, que en los últimos cincuenta años revolucionó el campo de la psicología infantil. Su predominio se ha comparado a la de Freud;... *su influencia en América data del final de los años 50, cuando el interés nacional se volvió a la mejora de calidad intelectual del currículo escolar y los educadores americanos se dieron cuenta de que Piaget había elaborado una teoría del desarrollo intelectual que era más completa y convincente que cualquier otra. Desde los años 50, sus obras más importantes han estado a disposición de los lectores americanos y se han escrito comentarios sobre su teoría e investigación para ayudar a clarificar su significado e implicaciones.*<sup>6</sup>

El foco principal de la investigación de Piaget ha sido el desarrollo de la inteligencia humana. Presenta un concepto de inteligencia en desarrollo, descubriendo como los

---

<sup>6</sup>Ibid.dem

procesos cognitivos que subrayan la inteligencia en el individuo se desarrollan de un período cronológico al siguiente.

Piaget se formó en un principio como biólogo. Después de terminar su doctorado, se interesó por la psicología. Uno de los primeros puestos fue en el laboratorio Binet de París. La tarea de Piaget fue desarrollar una versión estandarizada en francés de algunos test de razonamiento. Empezó su trabajo con entusiasmo, pero pronto descubrió que el registrar respuestas correctas a test estandarizadas era bastante aburrido. Para vitalizar su trabajo, empezó a buscar las respuestas incorrectas que daban los niños y las encontró intrigantes ¿por qué la mayoría de los niños de una determinada edad eran incapaces de resolver ciertos problemas de razonamientos? , y más importante aún. ¿Por qué las respuestas incorrectas se parecían tanto unas a otras y eran tan distintas de las correctas que ofrecían niños mayores? Estas preguntas le daban una pista por la que habría de seguir sistemáticamente y sobre la que habría de basar su teoría del desarrollo cognitivo.

Los test de inteligencia no podían dar respuesta a las preguntas de Piaget. Están diseñados para probar cuánto saben los niños y cuan bien pueden razonar en relación a otros niños de su edad. No están diseñados para explicar por que los niños razonan como lo hacen u ofrecen las respuestas que dan. Intentan asignar a los niños un cociente intelectual relativamente constante; no explican como cambia a través del tiempo el pensamiento infantil. *Piaget se signó a sí mismo la tarea de describir en términos cualitativos cómo los modelos de pensamiento que emplean los niños al razonar se desarrollan a través del tiempo, de modo que problemas que a una edad parecen insuperables pueden resolverse fácilmente varios años más tarde.*<sup>7</sup>

## TEORÍA PIAGETIANA

Las ideas más importantes sobre las que se sustenta la teoría de PIAGET son las siguientes:

### 1) El funcionamiento de la inteligencia

Asimilación y Acomodación.

---

<sup>7</sup>Ibid.dem

En el modelo piagetiano, una de las ideas nucleares es el concepto de inteligencia como proceso de naturaleza biológica. Para el ser humano es un organismo vivo que llega al mundo con una herencia biológica, que afecta a la inteligencia. Por una parte, las estructuras biológicas limitan aquello que podemos percibir, y por otra hacen posible el progreso intelectual.

Con influencia darwinista, Piaget elabora un modelo que constituye a su vez una de las partes más conocidas y controvertidas de su teoría. Piaget cree que los organismos humanos comparten dos funciones invariantes organización y adaptación. La mente humana, de acuerdo con Piaget, también opera en términos de estas dos funciones no cambiantes. Sus procesos psicológicos están muy organizados en sistemas coherentes y estos sistemas están preparados para adaptarse a los estímulos cambiantes del entorno. La función de adaptación en los sistemas psicológicos y fisiológicos opera a través de dos procesos complementarios: la **Asimilación** y la **Acomodación**.

La asimilación se refiere al modo en que un organismo se enfrenta a un estímulo del entorno en términos de organización actual, mientras que la acomodación implica una modificación de la organización actual en respuesta a las demandas del medio. Mediante la asimilación y la acomodación vamos reestructurando cognitivamente nuestro aprendizaje a lo largo del desarrollo (reestructuración cognitiva).

Asimilación y acomodación son dos procesos invariantes a través del desarrollo cognitivo. Para Piaget asimilación y acomodación interactúan mutuamente en un proceso de **Equilibración**. El equilibrio puede considerarse cómo un proceso regulador, a un nivel más alto, que gobierna la relación entre la asimilación y la acomodación.

## 2) El concepto de esquema.

El concepto de esquema aparece en la obra de Piaget en relación con el tipo de organización cognitiva que necesariamente implica la asimilación: los objetos

externos son siempre asimilados a algo, a un esquema mental, a una estructura mental organizada.

Para Piaget un esquema es una estructura mental determinada que puede ser transferida y generalizada. Un esquema puede producirse en muchos niveles distintos de abstracción.

Uno de los primeros esquemas es el objeto permanente, que permite al niño responder a objetos que no están presentes sensorialmente. Más tarde el niño consigue el esquema de una clase de objetos, lo que le permite agruparlos en clases y ver la relación que tienen los miembros de una clase con los de otras. En muchos aspectos, el esquema de Piaget se parece a la idea tradicional de concepto, salvo que se refiere a operaciones mentales y estructuras cognitivas en vez de referirse a clasificaciones preceptuales.

Al trabajar con los niños, se percibe que empiezan a adquirir el esquema y agruparlos por clases de acuerdo a la edad que tienen y con su socialización con otros niños, es decir, el medio ambiente que les rodea.

### 3) El proceso de equilibración.

Aunque asimilación y acomodación son funciones invariantes en el sentido de estar presentes a lo largo de todo el proceso evolutivo, la relación entre ellas es cambiante de modo que la evolución intelectual es la evolución de esta relación asimilación /acomodación.

Para Piaget el proceso de equilibración entre asimilación y acomodación se establece en niveles sucesivamente más complejos:

El equilibrio se establece entre los esquemas del sujeto y los acontecimientos externos.

El equilibrio se traduce en una integración jerárquica de esquemas diferenciados.

Pero en el proceso de equilibración hay un nuevo concepto de suma importancia: ¿qué ocurre cuando el equilibrio establecido en cualquiera de esos tres niveles se rompe? Es decir, cuando entran en contradicción bien sean esquemas externos o

esquemas entre si. Se producirá un Conflicto Cognitivo que es cuando se rompe el equilibrio cognitivo.

*El organismo, en cuanto busca permanentemente el equilibrio busca respuestas, se plantea interrogantes, investiga, descubre etc., hasta llegar al conocimiento que le hace volver de nuevo al equilibrio cognitivo.*<sup>8</sup>

#### 4) Las etapas del desarrollo cognitivo (o estadios)

En la teoría de Piaget, el desarrollo intelectual está claramente relacionado con el desarrollo biológico. El desarrollo intelectual es necesariamente lento y también esencialmente cualitativo: la evolución de la inteligencia supone la aparición progresiva de diferentes etapas que se diferencia entre sí por la construcción de esquemas cualitativamente diferentes.

La teoría de Piaget descubre los estadios de desarrollo cognitivo desde la infancia a la adolescencia: cómo las estructuras psicológicas se desarrollan a partir de los reflejos innatos, se organizan durante la infancia en esquemas de conducta, se internalizan durante el segundo año de vida como modelos de pensamiento, y se desarrollan durante la infancia y la adolescencia en complejas estructuras intelectuales que caracterizan la vida adulta. Piaget divide el desarrollo cognitivo en cuatro periodos importantes.

Piaget definió una secuencia de cuatro estadios o grandes periodos por los que en su opinión todos los seres humanos atravesamos en nuestro desarrollo cognitivo. En cada uno de estos periodos, nuestras operaciones mentales adquieren una estructura diferente que determina como vemos el mundo. Precisamente, como fruto de sus observaciones detalladas sobre el desarrollo del niño, *Piaget había observado que: En todos los seres se dan unos cambios universales a lo largo del desarrollo cognitivo, unos momentos claramente distintos en el desarrollo, y que estos cambios están relacionados con la forma en que el ser humano entiende el mundo que le rodea en cada uno de estos momentos.*

---

<sup>8</sup> [www.psicocentro.com](http://www.psicocentro.com)

*A estos distintos momentos en el desarrollo es a lo que Piaget denomina estadios de pensamiento o estadios evolutivos.*<sup>9</sup>

En la mayoría de los casos los niños atraviesan por estos periodos en las edades que Piaget maneja, sin embargo existen algunas excepciones, ya que debemos tener en cuenta el tipo de población (medio ambiente que rodea al niño), alimentación, el medio educativo, etc.

### **Estadio Sensoriomotor.**

Este primer periodo en el desarrollo del niño abarca desde el nacimiento hasta los dos años de edad aproximadamente. Tal y como el nombre **Sensoriomotor** indica, lo que caracteriza este periodo es que el bebé se relaciona con el entorno a través de: sus percepciones físicas y su acción motora directa

Desde el momento de su nacimiento, el bebé no es un ser inactivo o mero receptor de estímulos, sino que desde el primer momento el bebé actúa sobre su entorno e inicia conductas. La cognición-la inteligencia-del niño en este momento toma la forma de respuestas abiertas a la situación inmediata. El conocimiento del mundo que el bebé tiene se basa en los reflejos con los que nace.

Estos mecanismos innatos reflejos (como el reflejo de succión o el reflejo de aprehensión) se diferencian paulatinamente en esquemas sensorios motores como: levantar cosas, empujar cosas, tirar de un objeto, golpear algo.

El bebé entiende su mundo en función de estos esquemas sensoriomotores; es decir, entiende los objetos y personas de su entorno como algo que es para succionar, golpear, etc. Con el tiempo estos esquemas sensoriomotores se van coordinando en estructuras más complejas, pero la conducta sigue dependiendo de la situación inmediata.

Piaget distingue seis subestadios en este periodo. A continuación presentamos esquemáticamente la secuencia de desarrollo cognitivo a través de estos seis subestadios del periodo sensoriomotor.

---

<sup>9</sup> <http://wikipedia.org/piaget>

<b>Subestadio</b>	<b>Edad</b>	<b>descripción</b>
Subetapa 1	Del nacimiento al mes. Uso de reflejos	Los infantes ejercitan sus reflejos innatos y ganan algo de control de sí mismos. No coordinan la información de sus sentidos. No comprenden un objeto al que miran. No han desarrollado la permanencia de los objetos.
Subetapa 2	1 a 4 meses. Reacciones circulares primarias	Los infantes repiten conductas placenteras que ocurren por primera vez por casualidad (como chupar) las actividades se centran en el cuerpo del infante en vez de los efectos e la conducta en el ambiente. Los infantes hacen las primeras adaptaciones adquiridas; es decir, chupan objetos distintos en formas diferentes. Comienzan a coordinar información sensorial. Todavía no han desarrollado la permanencia de los objetos.
Subetapa 3	De 4 a 8 meses. Reacciones circulares secundarias	Los infantes se interesan más en el ambiente y repiten las acciones que traen resultados interesantes y prolongan las experiencias interesantes. Las acciones son intencionales, pero inicialmente dirigidas hacia una meta. Los infantes muestran una permanencia parcial de los objetos. Buscarán un objeto parcialmente escondido.
Subetapa 4	De 8 a 12 meses. Coordinación de esquemas secundarios	La conducta es más deliberada y con propósito, a medida que los infantes coordinan los esquemas previamente aprendidos (como mirar y tocar una matraca) y utilizan conductas previamente aprendidas para lograr las metas (como gatear en el cuarto para alcanzar un juguete). Pueden anticipar eventos. La permanencia de los objetos se está desarrollando, aunque los infantes buscaran un objeto en el primer lugar en el que se escondió, incluso si vieron que fue cambiado de sitio.
Subetapa 5	12 a 18 meses reacciones circulares terciarias	Los infantes muestran curiosidad a medida que varían sus acciones para ver los resultados. Exploran activamente su mundo para determinar como es novedoso un objeto, un evento o una situación. Tratan nuevas actividades y utilizan el método de ensayo y error para solucionar problemas. Los infantes seguirán una serie de desplazamientos de los objetos pero, debido a que no pueden imaginarse el movimiento que no ven, no buscarán un objeto donde no lo han visto escondido.
Subetapa 6	18 a 24 meses combinaciones mentales	Desde que los niños que empiezan a caminar han desarrollado un sistema de símbolos primitivos ( como el lenguaje) para representar los eventos, ya no se ven limitados al método de ensayo y error para la solución de problemas.

		Su sistema de símbolos le permite empezar a pensar en los eventos y anticipar las consecuencias sin recurrir siempre a la acción. Los niños que empiezan a caminar demuestran que pueden hacer discernimientos. La permanencia de los objetos esta completamente desarrollada.
--	--	--

10

### **Estadio Preoperacional**

Durante esta etapa (niño y niñez temprana). Aparecen dos subestadios, la inteligencia se demuestra con el uso de símbolos, el uso de la lengua se madura, y se desarrollan la memoria y la imaginación. El pensamiento egocéntrico predomina.

Los niños entre los tres y los seis años están en la segunda etapa importante del desarrollo según Piaget, la etapa preoperacional. En los Estados Unidos y en otras culturas occidentales, los niños entran a esta etapa aproximadamente a los dos años, cuando abandonan la etapa sensoriomotriz y avanzan hacia la tercera etapa, la de operaciones concretas, alrededor de los seis o siete años.

*La etapa preoperacional sienta las bases para el pensamiento lógico: los niños pueden pensar ahora en los objetos, en la gente o en los acontecimientos en ausencia de ellos aunque no pueden manipular todavía estas representaciones a través de la lógica también es un paso significativo más allá del periodo sensoriomotor, debido a que los niños pueden aprender no solamente al sentir y al hacer sino también al pensar.<sup>11</sup>*

Este periodo se llama así porque en el se prepara para las operaciones, es decir las estructuras de pensamiento lógico matemático que se caracteriza por la reversibilidad. Conforme progresan el desarrollo de la imaginación y la capacidad para retener imágenes en la memoria, el aprendizaje se vuelve más acumulativo y menos dependiente de la percepción inmediata y de la experiencia concreta.

Esto hace posible una solución de problemas más sistemática en la que los niños relacionan los factores situacionales actuales con esquemas desarrollados con anterioridad retenidos en la memoria, visualizando actividades sin llevarlas a cabo. Por ejemplo, los niños en esta etapa comienzan a pensar en tareas secuenciales,

<sup>10</sup> PAPALIA Diane E. Pág. 129 Desarrollo Humano 4ª. Edic.

<sup>11</sup>Op. Cit. Pág. 200

como la construcción con bloques o la copia de letras, mientras que antes tenían que actuar todo de manera conductual y por tanto cometían muchos errores. También comienzas a pensar de manera lógica usando los esquemas cognoscitivos que representan sus experiencias previas con relaciones secuenciales o de causa y efecto para predecir los efectos de acciones potenciales.

A pesar de sus ventajas, la lógica preoperacional es egocéntrica e inestable. Es egocéntrica por que los niños de esta edad todavía no han aprendido a **descentrarse** de sí mismos y a considerar las cosas desde las perspectivas de otras personas. Actúan como si todos los demás pensarán exactamente como ellos, supieran exactamente lo que quieren decir, etc. A menudo no notan o no les importa los indicios de que estas suposiciones son incorrectas. Su disposición para trabajar o jugar de manera cooperativa con compañeros es limitada, al igual que su comprensión de las reglas sociales, las nociones de la justicia y el papel de la intención es para distinguir las mentiras de los errores o la agresión de los accidentes.

Los esquemas son inestables durante el periodo preoperacional debido a que los niños todavía no han aprendido a distinguir los aspectos invariables del ambiente de los aspectos que son variables y específicos de situaciones particulares. Se confunde con facilidad por los problemas de conservación los cuales requieren que conserven aspectos invariables de objetos en sus mentes mientras manipulan aspectos variables.

Por ejemplo, muchos niños dirán que una bola de barro contiene más (o menos) barro después de que ha sido enrollada en forma de salchicha, aunque no se haya agregado o quitado nada de barro.

Aquí, la manipulación de una propiedad variable de un pedazo de barro (en este caso, su forma) ha llevado a los niños a creer que ha ocurrido un cambio en una de sus propiedades invariables (su masa o sustancia).

La capacidad de pensar en objetos, hechos o personas ausentes marca el comienzo de la etapa preoperacional. Entre los 2 y los 7 años el niño demuestra una mayor habilidad para emplear símbolos-gestos, palabras, números e imágenes con los cuales representar las cosas reales del entorno.

Ahora puede pensar y comportarse en formas que antes no eran posible.

Puede servirse de las palabras para comunicarse, utilizar números para contar objetos participar en juegos de fingimiento y expresar sus ideas sobre el mundo por medio de dibujos. El pensamiento preoperacional tiene varias limitaciones a pesar de la capacidad de representar con símbolos las cosas y los acontecimientos.

*Piaget propuso que una de las primeras formas de él era la imitación diferida, la cual aparece por primera vez hacia el final de periodo sensoriomotor. La imitación diferida es la capacidad de repetir una secuencia simple de acciones o de sonidos, horas o días después de que se produjeron inicialmente.*<sup>12</sup>

### **Estadio Operaciones Concretas**

En el periodo de los siete a los once años aproximadamente el niño adquiere las operaciones mentales o sistemas de acciones mentales internas que subyacen el pensamiento. Los esquemas representacionales del periodo anterior dan paso a sistemas coordinados de acciones mentales que Piaget llama Operaciones.

La forma de conocer el mundo del niño es más parecida en este periodo a la del adulto. Entiende de forma parecida al adulto el número, las clases, las relaciones. Pero estas operaciones (de relacionar cosas, de clasificar objetos, etc.) solo conciernen a las cosas tal cual son, a las cosas concretas y reales, no a posibilidades o entidades abstractas. Por eso denomina Piaget a este periodo de Operaciones Concretas.

*El desarrollo de las Operaciones Concretas que caracterizan este periodo empieza en realidad en el Preoperacional inmediatamente anterior, pero las Operaciones alcanzan su completo desarrollo en este momento. Piaget estudio el desarrollo en el niño de una serie de operaciones, entre ellas:*

*Conservación*

*Clasificación*

*Seriación*

*Numeración*

---

<sup>12</sup> Secretaría de Educación, Cultura y Bienestar Social. Subsecretaría de Educación Básica y Normal. Edit. Gobierno del Estado de México. Teorías Contemporáneas del Desarrollo y Aprendizaje del niño. Compendio. Toluca Edo. De México Mayo 2004

*De todas ellas, vamos a analizar como ejemplo la de numeración, es decir, el desarrollo del concepto de conservación del número en el niño.*<sup>13</sup>

### **Estadio Operaciones Formales**

Etapa operacional formal (adolescencia y edad adulta). En esta etapa, la inteligencia se demuestra con el uso lógico de los símbolos relacionados con los conceptos abstractos. Al principio de este periodo hay una vuelta al pensamiento egocéntrico. Mucha gente no piensa formalmente durante la edad adulta. Este estadio conocido también como el de operaciones mentales abstractas, es decir, de la formación de la personalidad y de la inserción afectiva intelectual en el mundo de los adultos.

La adolescencia es la etapa en que mucha gente alcanza el más alto nivel de desarrollo intelectual, el de las operaciones formales. El estadio de las operaciones formales se caracteriza por la habilidad de tener pensamiento abstracto.

*Es esencial la interacción entre las dos clases de cambios (internos y externos) aunque el desarrollo neurológico de la gente joven sea suficiente para permitirle alcanzar el estadio del razonamiento formal, puede que nunca lo logre sino ha sido motivada por su ambiente cultural y educativo. De la misma manera, los niños que se guían hacia el pensamiento racional pueden alcanzar el estadio de las operaciones formales (como se muestra por la habilidad para resolver el problema del péndulo) más pronto de lo que lo haría si se les diera libertad para descubrir los procesos necesarios.*<sup>14</sup>

Aunque Piaget no se consideraba un pedagogo sus descubrimientos han provocado en la enseñanza una auténtica revolución. Algunas frases explosivas suyas como *Todo lo que enseñamos al niño impedimos que lo invente sólo puede ser entendidas dentro del marco de una teoría constructivista del desarrollo intelectual.*

El periodo de desarrollo que corresponde a la edad de los pequeños que se mencionan en este proyecto es el periodo Preoperacional que incluye las edades de 2 a 7 años aproximadamente, durante esta etapa. Aparecen los subestadios, la

---

<sup>13</sup> <http://sepiensa.org.mx/contenidos/2004>

<sup>14</sup> PAPALIA Diane E. pp. 361-362 Desarrollo Humano 4ª. Edic.

inteligencia se demuestra con el uso de símbolos, el uso de la lengua se madura, y se desarrollan la memoria y la imaginación. El pensamiento egocéntrico predomina. y en la cual los niños pueden utilizar representaciones mas que solo acciones motoras para pensar sobre los objetos y los acontecimientos.

Respecto al juego dice Piaget:

*La imitación no constituye sino una de las fuentes de la representación, a la cual aporta sus significantes imaginados. Por otra parte, desde el punto de vista de las significaciones, se puede considerar el juego como el conducto de la acción a la representación, en la medida en que se evoluciona de su forma inicial de ejercicio sensorio-motor a su forma secundaria de juego simbólico o juego de imaginación.*<sup>15</sup>

Piaget plantea dos tesis: la primera, que desde el terreno del juego y la imitación, se puede seguir de una manera continua el paso de la asimilación y de la acomodación sensorio-motora, a la asimilación y la acomodación mentales que caracterizan los comienzos de la representación.

La segunda tesis de Piaget se refiere a la interacción de las diversas formas de representación. Hay representación cuando se imita un modelo ausente. La hay en el juego simbólico, en la imaginación y hasta en el sueño.

### Contribuciones:

Una de las contribuciones más importantes de la obra de Piaget se refiere a los propósitos y a las metas de la educación. Criticó los métodos que hacen hincapié en la transmisión y memorización de información ya conocida. Estos métodos, afirma, desalientan al alumno para que no aprenda a pensar por si mismo ni a confiar en sus procesos del pensamiento. En la perspectiva de Piaget **aprender a aprender** debería ser la meta de la educación, de modo que los niños se conviertan en pensadores creativos, inventivos e independientes.

La educación debería **formar, no moldear** su mente.

La segunda aportación de Piaget es la idea de que el conocimiento se construye a partir de las actividades físicas y mentales del niño, Piaget nos enseñó que el conocimiento no es algo que podamos simplemente darle al niño, no es una copia de

---

<sup>15</sup> Revista Psicología. Publicación bimestral 2006 Pág. 16 México D.F.

la realidad. Conocer un objeto, un hecho no es simplemente observarlo y hacer una copia mental de él. Conocer un objeto es utilizarlo, modificarlo, transformarlo, entender el proceso de la transformación y, en consecuencia, comprender la forma en que se construye. Piaget estaba convencido de que los niños no pueden entender los conceptos y principios con solo leerlos u oír hablar de ellos. Necesitan la oportunidad de explorar, de experimentar, de buscar las respuestas a sus preguntas. Más aún, esta actividad física debe acompañarse de la actividad mental **hacer** no debe interpretarse como aprender ni como entender. El conocimiento obtenido de la experiencia física debe ser utilizado transformado y comparado con las estructuras existentes del conocimiento.

Otra importante contribución de Piaget, se refiere a la necesidad de adecuar las actividades de aprendizaje a nivel del desarrollo conceptual del niño.

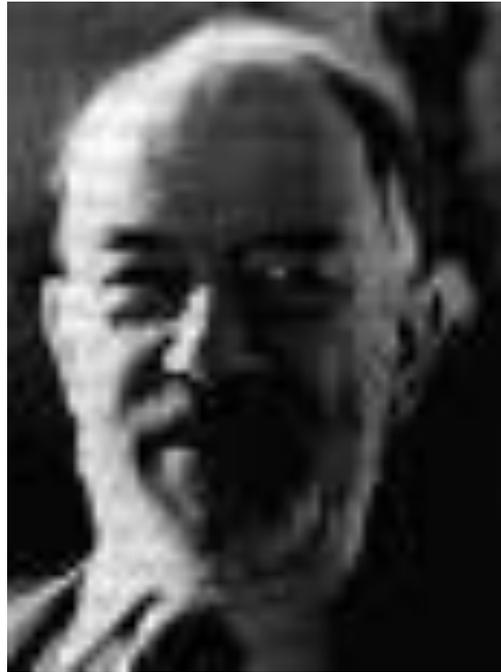
Las que son demasiado simples pueden causar aburrimiento o llevar al aprendizaje mecánico; las que son demasiado difíciles no pueden ser incorporadas a las estructuras del conocimiento.

*En el modelo piagetiano, el aprendizaje se facilita al máximo cuando las actividades están relacionadas con lo que el niño ya conoce pero al mismo tiempo, superan su nivel actual de comprensión para provocar un conflicto cognoscitivo. El niño se siente motivado para reestructurar su conocimiento cuando entra en contacto con información o experiencias ligeramente incongruentes con lo que ya conocen. El aprendizaje se realiza a través del proceso del conflicto cognoscitivo, de la reflexión y de la reorganización conceptual.<sup>16</sup>*

---

<sup>16</sup> Secretaría de Educación, Cultura y Bienestar Social. Subsecretaría de Educación Básica y Normal. Edit. Gobierno del Estado de México. Teorías Contemporáneas del Desarrollo y Aprendizaje del niño. Compendio. Toluca Edo. De México Mayo 2004

### Biografía de David Paúl Ausubel:



Psicólogo de la educación estadounidense, nació en 1918 en Nueva York, hijo de un matrimonio judío de inmigrantes de Europa Central. Graduado en la Universidad de su ciudad natal, es creador de la Teoría de Aprendizaje Significativo, uno de los conceptos básicos en el moderno constructivismo. Dicha teoría responde a una concepción cognitiva del aprendizaje, según la cual éste tiene lugar cuando las personas interactúan con su entorno tratando de dar sentido al mundo que percibe. Falleció el 9 de julio del 2008.

#### Teoría del Aprendizaje Significativo:

Ausubel plantea que el aprendizaje del alumno depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por **estructura cognitiva**, al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización.

En el proceso de orientación del aprendizaje, es de vital importancia conocer la estructura cognitiva del alumno; no solo se trata de saber la cantidad de información que posee, sino cuales son los conceptos y proposiciones que maneja, así como de su grado de estabilidad. Los principios de aprendizaje propuestos por Ausubel,

ofrecen el marco para el diseño de herramientas meta cognitivas que permiten conocer la organización de la estructura cognitiva del educando, lo cual permitirá una mejor orientación de la labor educativa, ésta ya no se verá como una labor que deba desarrollarse con **mentes en blanco** o que el aprendizaje de los alumnos comience de cero, pues no es así, sino, los educando tienen una serie de experiencias y conocimientos que afectan su aprendizaje y pueden ser aprovechados para su beneficio.

*Ausubel resume este hecho en el epígrafe de su obra de la siguiente manera: si tuviese que reducir toda la psicología educativa a un solo principio, anunciaría este: el factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe. Averígüese esto y enséñese consecuentemente.*<sup>17</sup>

Un aprendizaje es significativo cuando los contenidos: son los relacionados de modo no arbitrario y sustancial (no al pie de la letra) con lo que el alumno ya sabe.

Por relación sustancial y no arbitraria se debe entender que las ideas se relacionan con algún aspecto existente específicamente relevante de la estructura cognoscitiva del alumno, como una imagen, un símbolo ya significativo, un concepto y una proposición.

Esto quiere decir que en el proceso educativo, es importante considerar lo que el individuo ya sabe de tal manera que establezca una relación con aquello que debe aprender. Este proceso tiene lugar si el educando tiene en su estructura cognitiva conceptos, estos son: ideas, proposiciones, estables y definidos, con los cuales la nueva información puede interactuar.

El aprendizaje significativo ocurre cuando una nueva información se conecta con un concepto relevante pre existente en la estructura cognitiva, esto implica que, las nuevas ideas, conceptos y proposiciones pueden ser aprendidos significativamente en la medida en que otras ideas, conceptos o proposiciones relevantes estén adecuadamente claras y disponibles en la estructura cognitiva del individuo y que funcionen como de **anclaje** a las primeras.

Para que el aprendizaje sea significativo, deben cumplirse dos condiciones. En primer lugar el contenido debe ser potencialmente significativo, tanto desde el punto

---

<sup>17</sup> *Ibíd.* Pág. 152

de vista de su estructura interna que exige que el material de aprendizaje sea relevante y tenga una organización clara, como desde el punto de vista de las posibilidades de asimilarlo, en la estructura cognoscitiva del alumno, relacionado con el material de aprendizaje.

En segundo lugar, el alumno debe tener una disposición favorable para aprender significativamente; es decir, debe estar motivado para relacionar el nuevo material de aprendizaje con lo que ya sabe. En efecto, aunque el material de aprendizaje sea potencialmente significativo, lógica y psicológicamente, si el alumno tiene una disposición a memorizarlo repetitivamente, no lo relacionará con sus conocimientos previos y no construirá nuevos significados.

*El aprendizaje significativo no es simplemente el resultado de juntar las aportaciones del alumno, las aportaciones del profesor y las características propias del contenido. El aprendizaje significativo es más bien el fruto, de las interrelaciones que se establecen entre estos tres elementos. No basta con analizar cada uno de ellos por separado; para comprender como se produce la construcción del conocimiento en el aula, es necesario sobre todo analizar los intercambios entre el profesor y los alumnos en torno a los contenidos de aprendizaje; es necesario analizar las interacciones que se establecen entre los tres vértices del triángulo del proceso de construcción.<sup>18</sup>*

La perspectiva de Ausubel

Ausubel considera que el aprendizaje por descubrimiento no debe ser presentado como opuesto al aprendizaje por exposición (recepción), ya que éste puede ser igual de eficaz, si se cumplen unas características. Así el aprendizaje escolar puede darse por recepción o descubrimiento, como estrategia de enseñanza, y puede lograr un aprendizaje significativo o memorístico y repetitivo.

De acuerdo al aprendizaje significativo, los nuevos conocimientos se incorporan en forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno. Esto se logra cuando el estudiante relaciona los nuevos conocimientos con los anteriormente adquiridos;

---

<sup>18</sup> ANTOLOGÍA BÁSICA. Corrientes Pedagógicas Contemporáneas Pág. 38

pero también es necesario que el alumno se interese por aprender lo que se le está mostrando.

#### *Ventajas del Aprendizaje Significativo.*

- *Produce una retención más duradera de la información*
- *Facilita el adquirir nuevos conocimientos relacionados con los anteriormente adquiridos en forma significativa, ya que al estar claros en la estructura cognitiva se facilita la retención del nuevo contenido.*
- *La nueva información al ser relacionada con la anterior, es guardada en la memoria a largo plazo.*
- *Es activo, pues depende de la asimilación de las actividades de aprendizaje por parte del alumno.*
- *Es personal, ya que la significación de aprendizaje depende los recursos cognitivos del estudiante.<sup>19</sup>*

#### Requisitos para lograr el Aprendizaje Significativo:

- **Significatividad lógica del material:** el material que presenta el maestro al estudiante debe estar organizado, para que se de una construcción de conocimientos.
- **Significatividad psicológica del material:** que el alumno conecte el nuevo conocimiento con los previos y que los comprenda. También debe poseer una memoria de largo plazo, porque de lo contrario se le olvidará todo en poco tiempo.
- **Actitud favorable del alumno;** ya que el aprendizaje no puede darse si el alumno no quiere. Este es un componente de disposiciones emocionales y actitudinales, en donde el maestro sólo puede influir a través de la motivación.

#### Tipos de Aprendizaje Significativo:

- **Aprendizaje de representaciones:** es cuando el niño adquiere el vocabulario.

---

<sup>19</sup> *Ibíd.* Pág. 161

- Primero aprende palabras que representan objetos reales que tienen significado para él. Sin embargo no los identifica como categorías.
- Aprendizaje de conceptos: el niño, a partir de experiencias concretas, comprende que la palabra **mamá** puede usarse también por otras personas refiriéndose a sus madres. También se presenta cuando los niños en edad preescolar se someten a contextos de aprendizaje por recepción o por descubrimiento y comprenden conceptos abstractos como **gobierno, país, mamífero**.
- Aprendizaje de proporciones: cuando conoce el significado de los conceptos, puede formar frases que contengan dos o más conceptos en donde afirma o niegue algo. Así, un concepto nuevo es asimilado al integrarlo en su estructura cognitiva con los conocimientos previos.

Ausubel concibe los conocimientos previos del alumno en términos de esquemas de conocimiento, los cuales consisten en la representación que posee una persona en un momento determinado de su historia sobre una parcela de la realidad. Estos esquemas incluyen varios tipos de conocimiento sobre la realidad, como son: los hechos, sucesos, experiencias, anécdotas personales, actitudes, normas, etc.

#### Aplicaciones Pedagógicas:

- El maestro debe conocer los conocimientos previos del alumno, es decir, se debe asegurar que el contenido a presentar puede relacionarse con las ideas previas, ya que al conocer lo que sabe el alumno ayuda a la hora de planear.
- Organizar los materiales en el aula de manera lógica y jerárquica, teniendo en cuenta que no sólo importa el contenido sino la forma en que se presenta a los alumnos.
- Considerar la motivación como un factor fundamental para que el alumno se interese por aprender, ya que el hecho de que el alumno se sienta contento en su clase, con una actitud favorable y una buena relación con el maestro, hará que se motive para aprender.

El maestro debe tener y utilizar ejemplos, por medio de dibujos, diagramas o fotografías, para enseñar los conceptos.

Aportes de la Teoría de Ausubel en el Constructivismo:

*El principal aporte es su modelo de enseñanza por exposición, para promover el aprendizaje significativo en lugar del aprendizaje de memoria. Este modelo consiste en explicar o exponer hechos o ideas. Este enfoque es de los más apropiados para enseñar relaciones entre varios conceptos, pero ante los alumnos deben tener algún conocimiento de dichos conceptos. Otro aspecto en este modelo es la edad de los estudiantes, ya que ellos deben manipular ideas mentalmente, aunque sean simples. Por esto, este modelo es más adecuado para los niveles más altos de primaria en adelante.*<sup>20</sup>

Otro aporte al constructivismo son los organizadores anticipados, los cuales sirven de apoyo al alumno frente a la nueva información, funciona como un puente entre el nuevo material y el conocimiento actual del alumno. Estos organizadores pueden tener tres propósitos: dirigir su atención a lo que es importante del material; resaltar las relaciones entre las ideas que serán presentadas y recordarle la información relevante que ya posee.

Los organizadores anticipados se dividen en dos categorías:

- Comparativos: activan los esquemas ya existentes, es decir, le recuerdan lo que ya sabe pero no se da cuenta de su importancia. También puede señalar diferencias y semejanzas de los conceptos.
- Explicativos: proporcionan conocimiento nuevo que los estudiantes necesitarán para atender la información subsiguiente. También ayudan al alumno a aprender, especialmente cuando el tema es muy complejo, desconocido o difícil; pero estos deben ser entendidos por los estudiantes para que sea efectivo.

---

<sup>20</sup> Ibíd. Pág. 162

**Dr. Salvador Villalpando Hernández.**



El Dr. especialista mexicano en endocrinología pediátrica y metabolismo, señaló que México vive en la actualidad una *transición nutricional* en sus habitantes, en la que aún no se resuelve el problema de la desnutrición y ya se tiene el padecimiento de la obesidad.

Comentó que en el caso de los niños en edad escolar, entre un 20 y 30 por ciento tienen obesidad, con una mayor incidencia en las regiones del norte del país. Nos encontramos que este padecimiento prevalece más en los estados fronterizos

El Dr. Villalpando Hernández subrayó que las causas del problema de la obesidad, no se deben a una buena o mala alimentación, sino que responde a la transición que ocurre en el tiempo.

Tenemos que en los países con un nivel bajo de ingresos, hay en consecuencia una menor incidencia de obesidad y una mayor desnutrición.

Mientras tanto, en lugares con un grado mayor de desarrollo, la desnutrición es baja, pero el sobrepeso aumenta en proporción.

El también investigador en ciencias medicas, añadió que en el caso de la desnutrición crónica, problemas tales como las imágenes de los niños súper flaquitos, ya no representa un problema principal en México.

Una desnutrición crónica lo que te da es una baja talla, y hoy en día la baja talla no impresiona a nadie.

Como resultado, las consecuencias de la desnutrición crónica afectarán a diferentes aspectos del desarrollo en la vida de la persona, disminuyendo sus capacidades intelectuales, es una cicatriz de toda la historia que ocurrió en los primeros tres años de vida, aseguró.

Señaló a la pobreza en combinación con la ignorancia, como la causa más directa de la desnutrición.

*La desnutrición no se debe a la falta de calorías, sino a la falta de alimentos con micronutrientes, como la carne, además de la vitamina A y el Zinc, contenidas en frutas y verduras. El especialista recomienda además el consumo de alimentos saludables, al realizar cuando menos 30 minutos de ejercicio físico, como el caminar, por ejemplo.<sup>21</sup>*

El Dr. Villalpando Hernández ha participado como profesor en las unidades didácticas de Fisiología de la Nutrición, Bioquímica de la Nutrición, Epidemiología de la Nutrición II, Políticas y Programas de alimentación y nutrición y Evaluación del estado nutricional y composición corporal.

El especialista Dr. Villalpando advierte que si no se cambian hoy los hábitos alimenticios, se tendrán problemas de salud.

La niñez mexicana tiene dos caras opuestas: la de los niños flacos, pequeños y desnutridos, y la de los niños obesos, mal nutridos. Son los dos rostros de la desigualdad y de los malos hábitos alimenticios, que combinan los males del tercer mundo con los del primer mundo, incluso en la misma casa y familia.

*El futuro de la niñez mexicana no luce alentador, y de acuerdo con académicos, investigadores y directores de institutos nacionales de salud, los pequeños de hoy serán los pacientes del mañana, aquellos que saturan los consultorios y hospitales públicos. En México, según la más reciente encuesta nacional de nutrición (2006), 1.6% de los niños menores de cinco años presenta desnutrición aguda y 11%*

---

<sup>21</sup> [www.elporvenir.com.mx](http://www.elporvenir.com.mx)

*desnutrición crónica, y entre 20% y 30% de los pequeños en edad escolar tiene obesidad.*<sup>22</sup>

Quizá cuando sean adultos lleguen a ser médicos, arquitectos, ingenieros, abogados. No lo sabemos. Pero lo que es un hecho es que si no se cambian ahora sus hábitos alimenticios, cuando lleguen a la adolescencia serán candidatos a padecer enfermedades crónicas que los acompañen el resto de sus vidas, como diabetes, hipertensión y todas aquellas relacionadas con problemas cardiovasculares.

Los niños desnutridos por carencias alimentarias, y los mal nutridos por exceso de comida, en muchas ocasiones ven marcado su futuro desde que están en el vientre materno o desde que apenas tienen unos días de nacidos —en la lactancia—, advierte Salvador Villalpando Hernández, director de Investigación en Políticas y Programas de Nutrición del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).

En el caso de los primeros, la naturaleza mal nutrida de la madre —principalmente adolescente— es la que marca que el niño nazca prematuro. *Nacen desnutridos desde el principio, y así se quedan*, afirma Guillermo Sólon Santibáñez, director del Instituto Nacional de Pediatría (INP); en el caso de los segundos, la obesidad empieza desde la lactancia, en el momento en que la madre deja de darle pecho y lo alimenta con leche de fórmula.

Lo paradójico del caso es que son precisamente los niños, y no los adultos, quienes pueden cambiar su propio futuro. Para los médicos, la generación de los padres es un caso perdido. Los obesos y enfermos de hoy difícilmente cambiarán de hábitos. Por eso las autoridades han cifrado sus esperanzas de cambio en los niños.

Se ha comprobado que ellos son quienes mejor asimilan los mensajes de prevención que se transmiten y quienes pueden influir en que sus padres cuiden más su salud y adopten prácticas más sanas, asegura Villalpando, especialista en Endocrinología Pediátrica y Metabolismo.

---

<sup>22</sup> [www.promocion.salud.gob.mx](http://www.promocion.salud.gob.mx)

Desnutrición aguda, desde la infancia.

Para Sólon Santibáñez, los niños desnutridos son víctimas de la pobreza y la falta de educación de la madre, que no sabe qué alimentos son buenos para sus hijos. *Ahora les dan refresco en lugar de leche, cuando es más barata esta última.*

Con él coincide Salvador Villalpando, quien afirma que los niños con desnutrición crónica —infantes con baja talla y que tienen mayor riesgo de adquirir enfermedades, en términos generales— no están muriendo de hambre, lo que pasa es que la dieta que consumen contiene una cantidad baja de nutrientes.

Problema focalizado.

El Dr. Villalpando considera que aún hay desnutrición aguda en México, pero ya dejó de ser un problema serio de salud pública. Está focalizada en los 100 municipios más pobres del país y, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Nutrición de 2006, se estima que son alrededor de 150 mil pequeños quienes tienen un alto riesgo de morir por no tener ni qué comer. A estos niños se les identifica porque son huesudos, flaquitos y pierden una gran cantidad de masa corporal en relación con su estatura.

El especialista, quien formó parte de la elaboración de esta encuesta, aclara que la desnutrición aguda no sólo se origina porque no hay alimentos en casa, sino también por factores culturales que se expresan cuando el niño deja de ser amamantado y la madre no sabe cómo utilizar los alimentos para adultos que pueden servirle para resolver el problema de desnutrición de su hijo.

Desde su experiencia, el autor asegura que en el país conviven al mismo tiempo problemas serios de desnutrición y de obesidad, las dos caras de la moneda en un mismo país y frecuentemente en la misma casa, donde hay niños con desnutrición crónica y al mismo tiempo con sobrepeso y obesidad. Son obesos malnutridos.

En este punto coincide Consuelo Velázquez Alva, especialista en nutrición quien afirma que los padres de familia erróneamente se sienten orgullosos de tener hijos con sobrepeso y obesidad, porque es un reflejo de su bolsillo. Como se menciona actualmente, la SEP había prometido el fin de la *comida chatarra* en las tiendas y cooperativas de las escuelas primarias del país; sin embargo, no será así, ya que

solo se emitirán *recomendaciones y sugerencias* para la alimentación de los estudiantes.

Prevén una generación de obesos

Cifras del Instituto Nacional de Salud Pública revelan que los niños al cumplir cinco años de edad tienen un sobrepeso de 5%, pero dos años después, a los siete, esta tasa ya brincó a 14%; al final de la escuela primaria asciende a 30%. Es decir, uno de cada tres pequeños que terminan la primaria sale con obesidad.

Ahora, lamenta el director del Instituto Nacional de Pediatría, no sólo tenemos que atender a los niños desnutridos, sino también a los que presentan obesidad.

**Tenemos el primer lugar en el mundo de niños mexicanos obesos, y eso se debe a la falta de educación de los padres, a la comida chatarra y a la falta de ejercicio**, asegura Guillermo Sólon, quien recientemente acaba de ser elegido para un segundo periodo como director del INP, dependiente de la Secretaría de Salud a nivel federal.

— ¿Cómo ve el futuro de los niños? —se le pregunta.

—Yo los veo hipertensos y diabéticos a muchos de ellos; además, con una edad de promedio de vida menor a la que tenemos ahora, porque van a ser una generación de gordos que va a vivir menos que en la actualidad. Por eso es importante atender este problema, que no sólo es médico, sino de toda la sociedad —dice el especialista.

*Los logros*

*Pero no todo es un panorama negativo en el país. En la última década, la mortalidad infantil disminuyó en los menores de cinco años; la desnutrición aguda pasó de 6%, en 1988, a 1.6%, en 2006, y los pequeños ya no mueren de poliomielitis, difteria o sarampión, porque existe un esquema nacional de vacunación que en la actualidad protege contra 15 enfermedades.*

*Sin embargo, coincidieron en que el principal reto que enfrenta la niñez mexicana actualmente son las enfermedades crónico-degenerativas, entre las que no sólo se ubica la obesidad, sino los cánceres y las malformaciones congénitas.*<sup>23</sup>

Ante esta problemática, los efectos que ha provocado la comida chatarra y que se ve reflejado en la encuesta Nacional de Salud y Nutrición es que se decide implementar las sugerencias de la SEP en este Centro Preescolar Comunitario para ofrecer a los alumnos alimentos que incluyan de los 3 grupos del plato del bien comer, en conjunto con los padres de familia y ver la importancia de implementar un programa de actividad física en la escuela.

### **Definición, Características, tipos de alimentos, Leyes y Consecuencias.**

***Alimentación:*** es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objeto de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo de los elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales del mundo de los seres vivos ya que esta directamente relacionada con su supervivencia diaria.<sup>24</sup>

Se considera que una buena alimentación para el ser humano es aquella que combina de manera apropiada todos los diferentes alimentos que se encuentran en la naturaleza. La pirámide nutricional en este sentido es un buen método para establecer que tipos de alimentos deben de ocupar un mayor lugar en la alimentación de cada individuo y cuáles un lugar menor.

La alimentación humana esta en muchos casos ligada a la emoción y por eso pueden desarrollarse fácilmente problemas de salud relacionados con este tema, por

---

<sup>23</sup> artículo sobre obesidad infantil, periódico el universal fecha: 30-04-2010

<sup>24</sup> [www.definicionabc.com/salud/](http://www.definicionabc.com/salud/)

ejemplo desordenes alimentarios, obesidad, diabetes, mal nutrición y otros problemas que no son solamente consecuencia de factores biológicos.

A partir de los alimentos que consumimos, nuestro cuerpo obtiene la energía y los nutrimentos que nos permiten respirar, ver, crecer, movernos, trabajar, jugar, abrazar, estudiar, etc.

Experimentar e interactuar con los alimentos a través de sus sentidos para descubrir las diversas formas, texturas, colores, sabores y olores que tienen les ayudara a los niños a desarrollar el gusto por ello. Cuando se ofrece un alimento por primera vez a un niño (a), es importante que el adulto responsable de su alimentación sepa que es probable que el niño (a) lo rechace, pero conforme aumente la exposición de ese alimento y éste se vuelva familiar, las posibilidades de que lo pruebe y le guste serán mayores.

***Nutrición:*** *significa como el cuerpo procesa lo que nosotros comemos y bebemos. Todo lo que nosotros consumimos se convierte en nutrientes.*<sup>25</sup>

Estos nutrientes son llevados por el torrente sanguíneo a diferentes partes del cuerpo y se utilizan en el metabolismo. La palabra metabolismo describe el proceso y las funciones que mantienen el cuerpo vivo.

Pensemos en la nutrición como eslabones de una cadena: el primer eslabón es lo que nosotros escogemos para comer y beber; el segundo eslabón es lo que nuestro cuerpo convierte los alimentos en nutrientes; y el tercer eslabón es lo que nuestro cuerpo utiliza de estos nutrientes.

### **Características:**

- ✓ El proceso de la alimentación inicia desde el momento en el que planeamos lo que vamos a comer, seleccionamos y compramos los alimentos, los preparamos y cocinamos, hasta el momento en el que los consumimos.

---

<sup>25</sup> *Ibíd.*

- ✓ Los tres grupos de alimentos: Todos los alimentos contienen nutrimentos, Para alimentarnos de manera correcta existen grupos de alimentos los cuales se deben de combinar y variarlos de manera que podamos darle a nuestro cuerpo todos los nutrimentos que necesita en las cantidades adecuadas.
- ✓ Para entender mejor los tres grupos de alimentos, tenemos como apoyo **El plato del bien comer** que fue diseñado en especial para los mexicanos. Dicho plato esta dividido en tres grandes grupos que son: verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.



- ✓ Combinar y variar: para lograr una alimentación correcta es importante combinar y variar, por lo que en el desayuno, comida y cena hay que incluir al menos un alimento de cada grupo eso es combinar. Variar quiere decir intercambiar los alimentos que están dentro de un mismo grupo. Los alimentos de un grupo son sustituibles.
- ✓ Porciones: las porciones que se sugieren comer en una alimentación correcta son: muchas verduras y frutas de preferencia crudas y con cáscara, prefiere las de temporada. Suficientes cereales como tortilla, pan integral, pastas y galletas, arroz o avena, combinados con leguminosas frijoles, lentejas, habas

o garbanzos. Consume pocos alimentos de origen animal a excepción del pescado.

- ✓ La cantidad de alimentos que se sugiere comer por día se mide por porciones. La cantidad de porciones va a variar dependiendo de la edad, el peso, la estatura, la etapa de crecimiento, la actividad física y el estado de salud de cada niño o niña.<sup>26</sup>

### Tipos de alimentos:

De acuerdo con su composición química, podemos establecer esta clasificación de los alimentos:

1. Inorgánicos: no aportan energía: agua, minerales y oligoelementos.
2. Orgánicos: principios inmediatos hidratos de carbono, grasas, proteínas y vitaminas.



Existe gran variabilidad en la proporción en que encuentran cada uno de ellos en los alimentos naturales. Unos poseen gran cantidad de algún grupo y carecen de otras.

<sup>26</sup> Manual alimentarnos para vivir mejor. Kraft y Save the Children

Por ello se ha establecido la siguiente clasificación de los alimentos según su función nutricional.

1. Alimentos energéticos: aquellos que son ricos en hidratos de carbono y/o grasas.
2. Alimentos plásticos o formadores; en ellos predominan las proteínas y el calcio.
3. Alimentos reguladores: ricos en vitaminas, minerales y oligoelementos.

### **Leyes:**

Las leyes de la alimentación tienen su origen en los dietistas Pedro Escudero y José Quintín Olascoaga; quienes redactaron y publicaron las cinco leyes de la nutrición, las cuales siguen vigentes en el presente y conforman los elementos de una dieta adecuada.

- ✓ La alimentación debe ser **suficiente**: de acuerdo con consumo de energía, el individuo requiere un aporte calórico determinado tomando en cuenta; su peso, actividad física, edad y estado de salud.
- ✓ La alimentación debe ser **completa**: debe proporcionársele al organismo los efectos necesarios en forma equivalente, es decir los carbohidratos para la función calorigénica, proteínas para la función reparadora, grasas para regular el equilibrio, todas las vitaminas y minerales necesarios para su funcionamiento.
- ✓ La alimentación debe ser **equilibrada**: debe haber un valor alimentación relativo de cada elemento para garantizar una adecuada nutrición
- ✓ La alimentación debe ser **variada**: según su aporte calórico cada individuo debe consumir todo tipo de alimentos para garantizar el aporte requerido.

Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. Ello implica una correcta elección de los alimentos.

- ✓ La alimentación debe ser **inocua**: la higiene personal y lo que comemos ayuda a evitar y controlar muchas enfermedades, así como a protegernos de epidemias y de la contaminación de los alimentos.<sup>27</sup>
- ✓ *A las anteriores leyes se agrega otra más que para la CONADE (Comisión Nacional del Deporte) es importante que es la ley de la presentación; estipula que la alimentación debe tener una agradable presentación al paladar y a la vista.*<sup>28</sup>

### **Consecuencias de una alimentación inadecuada:**

- ✓ Diversas enfermedades.
- ✓ La comida no es un premio, no es un castigo y tampoco debe ser un desahogo a las tensiones de una persona. La comida debe tener su lugar, su hora y su control.
- ✓ Por errores, obsesiones o por el desconocimiento e ignorancia de los padres, los niños consumen más cantidad de alimentos de la que necesitan y su alimentación es muy rica en grasas, azúcares, presentes en grandes cantidades de carne, en alimentos precocidos y en los dulces y bollos, son niños que no consumen verduras, legumbres, frutas, ni pescado.
- ✓ Algunos padres obligan a que el niño coma más de lo que puede.
- ✓ Premian un buen comportamiento con golosinas y otros alimentos calóricos.
- ✓ Castigan al niño sin comida por si presenta alguna conducta desfavorable.<sup>29</sup>

Lo anterior expuesto lo correlacionamos con el Programa de Educación Preescolar 2004 él cual se lleva a cabo en toda la República Mexicana y que en uno de los aspectos que se organiza en este campo formativo es el de promoción de la salud el cual se desarrolla con las competencias correspondientes.

### **Desarrollo Físico y Salud (PEP)**

*En el campo formativo desarrollo físico y salud intervienen factores como la información genética, la actividad motriz, el estado de salud, la nutrición, las*

---

<sup>27</sup> [www.acnutricion.com.ar/leyes](http://www.acnutricion.com.ar/leyes)

<sup>28</sup> [www.conade.gob.mx](http://www.conade.gob.mx)

<sup>29</sup> [www.guiainfantil.com](http://www.guiainfantil.com)

*costumbres en la alimentación y en el bienestar emocional. En conjunto, la influencia de estos factores se manifiesta en el crecimiento y en las variaciones en los ritmos del desarrollo individual. En el desarrollo físico de las niñas y de los niños están involucrados el movimiento y la locomoción, la estabilidad y el equilibrio, la manipulación, la proyección y la recepción como capacidades motrices.*<sup>30</sup>

La salud, entendida como un estado de completo bienestar físico, mental y social se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana y es el resultado de los cuidados que una persona se dispensa a sí misma y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia, así como de asegurar que la sociedad en la que se vive ofrezca a sus miembros la posibilidad de gozar de buen estado de salud. La promoción de la salud implica que las niñas y los niños aprendan, desde pequeños, actuar para mejorarla y a tener un mejor control de ella, y que adquieran ciertas bases para lograr a futuro estilos de vida saludable en el ámbito personal y social.

Crear estilos de vida saludables también implica desarrollar forma de relación responsable y comprometida con el medio; fomentar actitudes de cuidado y participación cotidiana, entendiendo a ésta como un estilo de vida que contribuye a evitar el deterioro y a prevenir problemas ambientales que afectan la salud personal y colectiva. Para que las niñas y los niños comprendan que el cuidado del ambiente se logra actuando, la educadora debe propiciar que aprendan a hacer un uso racional de los recursos naturales, practicando habitualmente las medidas necesarias y no solo en relación con programas específicos.

Aunque la escuela no pueda modificar de manera directa las condiciones de vida familiares, económicas y sociales de quienes asisten al preescolar, cuya influencia es importante en su estado de salud, si puede contribuir a que comprendan porqué es importante practicar medidas de seguridad de salud personal y colectiva, y a que aprendan a tomar decisiones que estén a su alcance para prevenir enfermedades y accidentes, cuidarse a sí mismos y evitar ponerse en riesgos.

Las oportunidades para conversar y aprender sobre temas como las formas de vida en la familia, los problemas ambientales de la comunidad y su impacto en la salud personal, las enfermedades más frecuentes que pueden afectarlos, sus causas y

---

<sup>30</sup> Programa de Educación Preescolar 2004 SEP Pág. 105

modos de prevenirlas o evitarlas, y la importancia de practicar hábitos de cuidado personal contribuyen a que los niños se formen conciencia sobre la importancia de la salud si se les permite acercarse a información científica accesible a su comprensión y cercana a su realidad. Se pueden utilizar, por ejemplo, libros, revistas, videos u otros tipos de recursos con imágenes a propósito de las cuales puedan observar y, con apoyo de la educadora, obtener información sobre las características de enfermedades infantiles comunes, sus síntomas y las opciones de prevención. Si los niños comprenden porque son importantes los hábitos de higiene, su práctica habitual se va tornando consiente y deja de ser para ellos solo una rutina impuesta por los adultos, tal vez carente de sentido.

*Favorecer el bienestar de los niños y las niñas implica, además de promover la salud física, ayudarles a entender que existen situaciones en las que puede estar en riesgo su integridad personal. Su curiosidad por explorar y conocer, y su vulnerabilidad a los ambientes adversos o poco seguros, son condiciones que deben considerarse para propiciar que comprendan que actitudes y que medidas pueden adoptar para tomar precauciones y evitar accidentes en el hogar, en la escuela y en la calle. De esta manera aprenderán también a ser cautelosos.<sup>31</sup>*

Si bien el estado emocional de las niñas y los niños pequeños depende en gran medida del ambiente familiar en que se desenvuelven, la maestra puede ser una figura importante, de gran influencia, en quien pueda confiar cuando enfrenta situaciones difíciles de maltrato y violencia.

Además de los aprendizajes que los pequeños logren en este campo formativo, el jardín de niños debe propiciar vínculos con las familias al brindarles información y al emprender acciones de promoción de la salud social. La intervención de la educadora es importante, pues la comunicación que establezcan con madres y padres de familia puede contribuir a evitar el maltrato y la violencia familiar hacia los niños, así como al mejoramiento de los hábitos y las costumbres familiares que les afectan y tienen repercusiones en su desempeño escolar y que más tarde dan lugar a otras problemáticas sociales donde ellos se ven involucrados.

---

<sup>31</sup> *Ibíd.* Pág. 108

## METODOLOGÍA

Se consideró para la elaboración de éste Proyecto, usar el Método Didáctico Analítico, y el Método de Investigación-Acción, basados en procesos de aprendizaje significativo, que se fueron elaborando con el paso del tiempo para sacar adelante el problema de alimentación que se planteó desde el inicio y así mejorar el hábito alimenticio en la educación del Niño de Preescolar.

Se pudo observar que basado a éste Método, el Padre de familia como el niño fueron promoviendo el hábito adecuado de alimentación sana para el desarrollo físico y salud de cada alumno de preescolar como para la misma familia, basándose en sus capacidades de aptitud que fueron las principales para que haya podido poseer junto con la exploración ambiental y practicas educativas que se realizaron para poder dar una buena información y así llevarla a cabo en su entorno familiar como escolar.

El modo de enseñanza para Padres de Familia y los alumnos fue llevar un conjunto de procedimientos educativos para que reflexionaran por medio de diversas estrategias que se pueden ver y que a su vez nos ayudaron a apoyar y mejorar su línea de alimentación.

Y para llevar a cabo este proyecto se realizaron los siguientes pasos:

- Un diagnóstico donde se utilizaron los siguientes instrumentos: la observación directa, encuesta los niños y cuestionario escrito a los padres de familia.
- Planteamiento del problema. Una alimentación inadecuada
- Preguntas de investigación
- Pregunta central
- Propósito y/o metas por alcanzar
- Marco teórico
- Propuesta alternativa: Taller para Padres

El papel que va a desarrollar el docente será el de guía dentro del **taller** dirigido a Padres de familia y niños, para llevarlo a la aplicación, evaluación, conclusión y reformulación del proyecto.

El taller se constituye en 10 sesiones y en cada una de ellas se propone promover los hábitos alimenticios en los padres de familia, para que de esta manera padres e hijos puedan modificar los hábitos actuales.

También se busca sensibilizar para que en forma conjunta analicen los aspectos a considerar en la buena alimentación así como las propiedades de los alimentos para obtener una alimentación balanceada, para que tomando en cuenta el plato del bien comer los niños desarrollen capacidades que les permitan formar en ellos buenos hábitos alimenticios.

En la evaluación se detectará un cambio de actitud de los padres de familia y los niños respecto a la realización de la actividad física, esta actividad se llevará a cabo en conjunto una vez por mes.

Con la aplicación de la alternativa se pretende influir para incrementar los conocimientos acerca del plato del bien comer, y la forma de utilizarlo en la preparación de los alimentos.

Se busca cumplir con la finalidad establecida en cada sesión.

La reformulación se realizará mediante un proceso analítico en cada una de las etapas del proyecto.

Se pretende retomar estos talleres cada ciclo escolar teniendo en cuenta que cada año llegan padres de familia y niños por primera vez al centro educativo.

También sería conveniente dar seguimiento a cada niño y niña en su peso y talla para detectar a tiempo algún problema de sobrepeso o desnutrición.

## TIPO DE PROYECTO

El presente proyecto se inscribe en la perspectiva de la intervención pedagógica, ya que se trabaja con contenidos del Programa de Educación Preescolar 2004, en el cual se rescatan las relaciones que se establecen entre el proceso de formación de cada maestro y los Padres de Familia para construir un proyecto que contribuya a superar algunos de los problemas que se les presentan permanentemente en el desarrollo de sus hijos.

Por lo anterior, es conveniente que el grupo de Padres de Familia comprenda que existen principios didácticos con una amplia aplicación para cada campo de la educación infantil cognitiva, correspondientes a las capacidades y destrezas enfrentadas por los alumnos, y que se tratan de resolver conforme a estrategias de aprendizaje que se adaptan a la naturaleza de los temas, y que están influenciadas por los estilos cognitivos, la sensibilidad y las experiencias previas de los alumnos.

El enfoque psicopedagógico que sustenta el presente proyecto de innovación es constructivista; abordar el constructivismo es de suma importancia para el enfoque cognitivo, cuya directriz es que los procesos del crecimiento mental implica una actividad constructiva del alumno, mediante la realización de aprendizajes significativos donde él construye estas experiencias y que enriquecen su conocimiento del mundo físico, social y potencial, la finalidad de la intervención pedagógica es, desarrollar en el sujeto la capacidad de realizar aprendizajes significativos por él mismo en una amplia gama de situaciones y circunstancias: *aprender a aprender*.

El presente proyecto, se encuentra sustentando por tres enfoques básicos:

El primero pertenece a Jean Piaget, quien divide por etapas el desarrollo del individuo de acuerdo a su edad.

En el segundo, se considera la perspectiva de David P. Ausubel, en donde se analiza el desarrollo infantil, como un proceso que requiere explicar y examinar los factores que lo controlan; a partir de la sustentación teórica mencionada, el constructivismo no puede ser entendido como resultado de una influencia externa,

sino como un proceso dinámico e interactivo a través del cual la información externa es interpretada y reinterpretada por la mente, que va construyendo progresivamente sus estructuras; lo que el sujeto construye son significados representativos relativos a los contenidos.

Por último se toma la propuesta del Dr. Salvador Villalpando Hernández quien actualmente realiza estudios enfocados a la obesidad en niños mexicanos.

El presente proyecto es de intervención pedagógica docente porque propone una alternativa al problema; que será aplicada y evaluada en el quehacer cotidiano durante el ciclo escolar.

## PROPUESTA ALTERNATIVA

Las actividades previstas para la realización del presente proyecto, se consideran para el nivel preescolar así como para los padres de familia del Centro de Formación Infantil Educativo Candy A. C. El grupo seleccionado se constituye con 16 alumnos y 14 padres de familia.

Se realizará un taller sobre alimentación el cual constará de diez sesiones, seis serán con los padres de familia y cuatro con los niños.

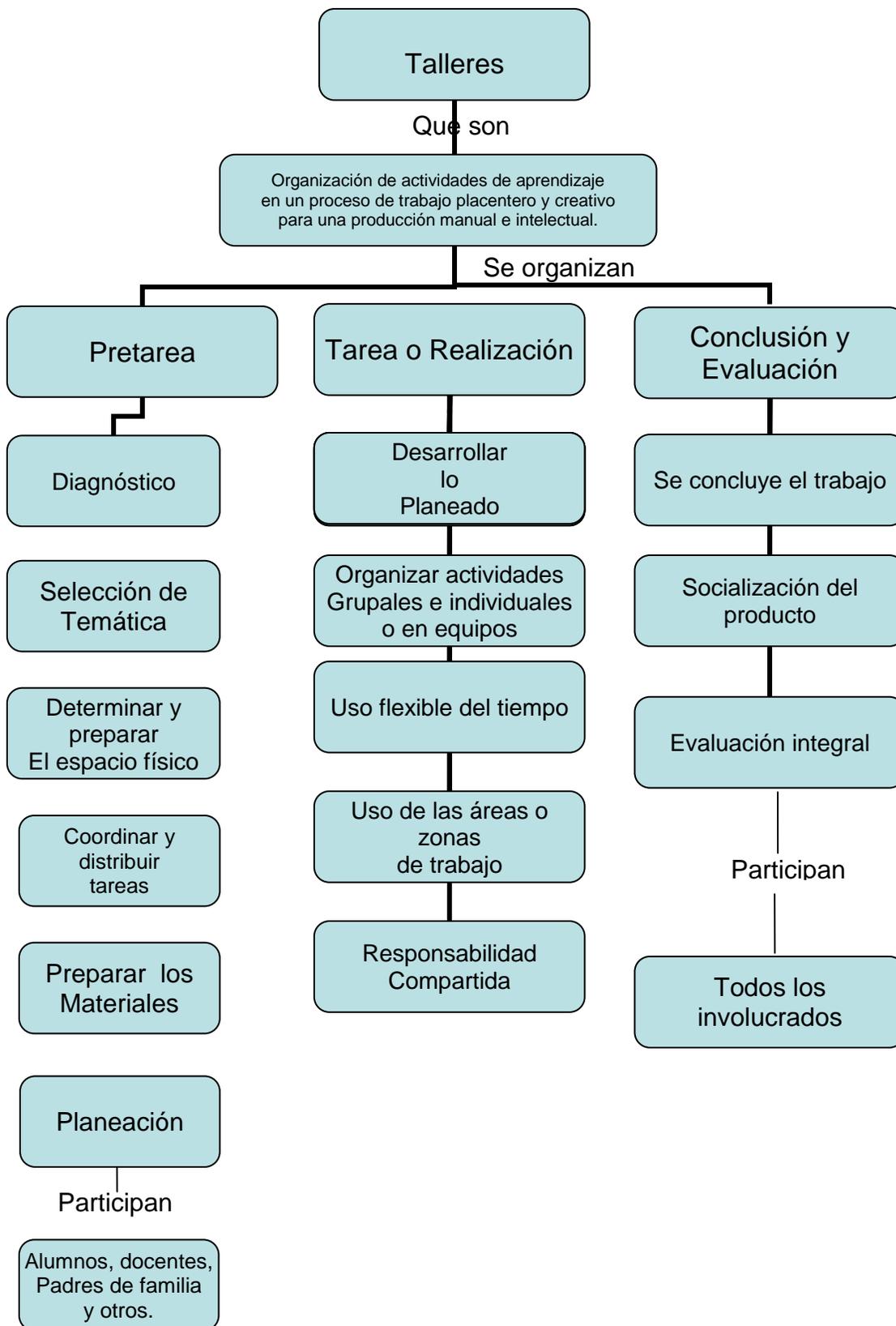
Secuencia didáctica:

**Inicio**, el docente coordinará el taller y distribuirá responsabilidades, se explica el número de sesiones, número de participantes en el taller, prever los instrumentos para evaluar.

**Desarrollo**: se organiza a los grupos para llevar a cabo las actividades propuestas se usará flexibilidad en el tiempo, se dispone de los materiales previstos este es el momento máximo de aprendizaje tanto para padres como para alumnos se elaboran los trabajos a través de una responsabilidad compartida.

**Cierre y evaluación**: al terminar el taller se realizará una autoevaluación de cada participante se expondrá los productos realizados (plato del bien comer, recetarios, platillos elaborados, etc.).

Describiendo el proceso de la elaboración se harán sugerencias, comentarios respecto a las actitudes, habilidades y conocimientos de lo que se presenta. La educadora evaluará su intervención pedagógica, la congruencia de lo planeado y lo realizado.



La planeación del trabajo incluye el nombre del tema, propósitos, estrategia a desarrollar materiales o recursos y evaluación, así como sus respectivos reportes de aplicación, en los cuales se describen fundamentalmente los siguientes aspectos: Propósito de la sesión, desarrollo y evaluación.

Cada sesión será coordinada por la educadora, organizando las actividades a realizar, así como proporcionar los materiales adecuados para llevar a cabo estas actividades.

Se valorará la participación de los padres de familia así como la de cada niño por parte del propio grupo, así como de la coordinadora del proyecto; se hará la evaluación de manera continua dependiendo de la estrategia, mediante la apreciación de todos los participantes.

## CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

Para aplicar la estrategia diseñada se prevén las siguientes categorías de análisis:

- ✓ Facilitar actividades para preparar recetas innovadoras que contengan los tres grupos de alimentos.
- ✓ Proporcionar herramientas para que los padres de familia aprendan que es una alimentación correcta, los tres grupos de alimentos y sus características, combinar y variar.
- ✓ Involucrar a los niños en el proceso de su alimentación desde la selección y compra de los alimentos hasta la preparación de los mismos.
- ✓ Impulsar acciones que promuevan la actividad física dentro de una rutina de vida.
- ✓ Experimentar diversas alternativas de movimiento para que encuentren una o varias actividades físicas que les agrade y por lo tanto que deseen mantener.
- ✓ Ofrecer diferentes opciones de preparación de platillos mediante un recetario y se pueda dar la convivencia e interacción familiar.

## PLAN DE TRABAJO

FECHA: 19-mayo-2009

SESIÓN: 1

TIEMPO: 1.30 min.

TEMA	PROPÓSITO ESPECÍFICO DE LA SESIÓN.	ESTRATEGIA A DESARROLLAR	MATERIAL / RECURSOS	EVALUACIÓN
Sensibilización para una alimentación balanceada.	Sensibilizar a padres y madres de familia sobre lo que significa la alimentación balanceada y como llevarla a cabo en el hogar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dinámica de presentación de padres de familia.</li> <li>✓ Presentación del taller.</li> <li>✓ Presentación del plan de trabajo; proporcionar posibles fechas para la ejecución de este plan de trabajo.</li> <li>✓ Ronda de preguntas acerca del tema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarjetas, plumones, seguros,</li> <li>- Pizarrón, marcadores, láminas del plato del bien comer, hojas rotafolio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- socialización entre padres de familia.</li> <li>-- Participación grupal.</li> <li>-- Aceptación del proyecto.</li> <li>-- Disponibilidad de parte de los padres a la realización de este taller.</li> </ul>

## PLAN DE TRABAJO

FECHA: 26-mayo-2009

SESIÓN: 2

TIEMPO: 2 hrs.

TEMA	PROPÓSITO ESPECÍFICO DE LA SESIÓN.	ESTRATEGIA A DESARROLLAR	MATERIAL / RECURSOS	EVALUACIÓN
Conociendo el plato del bien comer	Que los padres de familia reconozcan la importancia de utilizar el plato del bien comer como guía para la elaboración de los alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los padres de familia previamente investigaran que era el plato del bien comer, ya en grupo compartirán lo que han investigado.</li> <li>✓ En equipos modelaran, colorearan y recortarán diferentes alimentos para formar el plato del bien comer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lamina del plato del bien comer.</li> <li>-- Hojas blancas y de color.</li> <li>-- Tijeras, Pegamento, crayolas y colores.</li> <li>-- Cartulinas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- Interés y aportación de conocimientos previos (tareas)</li> <li>-- Participación grupal.</li> <li>-- Trabajo en equipo.</li> <li>-- Aportación de ideas.</li> </ul>

## PLAN DE TRABAJO

FECHA: 02-junio-2009

SESIÓN: 3

TIEMPO: 1 hrs.

TEMA	PROPÓSITO ESPECÍFICO DE LA SESIÓN.	ESTRATEGIA A DESARROLLAR	MATERIAL / RECURSOS	EVALUACIÓN
Cuales son los grupos de alimentos	Que los padres de familia conozcan las propiedades de cada grupo de alimentos y la importancia de incluir por lo menos un alimento de cada grupo para obtener una comida balanceada.	<p>✓ Dinámica de grupo, que consiste en colocar a cada padre de familia los nombres de los alimentos que forman el plato del bien comer, ellos buscarán integrarse a cada grupo de acuerdo a la característica y color que le corresponda, cuando esté integrado, cada grupo formaran menús (desayuno, comida y cena) completos y balanceados.</p> <p>✓ Se llevará a cabo una reflexión de lo aprendido en la dinámica.</p>	- Etiquetas con nombres de frutas, verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.	<p>-- Participación e integración de equipos.</p> <p>-- Aportación de ideas.</p> <p>-- Trabajo en equipo.</p> <p>--identifique los grupos de alimentos.</p>

## PLAN DE TRABAJO

FECHA: 09-junio-2009

SESIÓN: 4

TIEMPO: 3 hrs.

TEMA	PROPÓSITO ESPECÍFICO DE LA SESIÓN.	ESTRATEGIA A DESARROLLAR	MATERIAL / RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Aprendo a combinar y a preparar platillos sabios</p>	<p>Que los padres de familia tengan los elementos básicos para combinar los alimentos y despertar su creatividad para elaborarlos.</p>	<p>✓ Elaborar platillos en su casa donde incluyan un alimento de cada grupo, y que sea económico, nutritivo y con buena presentación.                      ✓ Cada platillo se presentará ante un jurado integrado por un nutriólogo, enfermera, y las maestras del Centro Comunitario.                      ✓ Al finalizar el concurso se intercambiarán las recetas presentadas.                      ✓ Se terminará la sesión con un convivio.</p>	<p>-- Platillos preparados por los padres de familia.                      -- Recetas para compartir.                      -- Mesas, sillas, manteles, platos, cucharas, vasos,</p>	<p>-- Presentación de trabajos elaborados en casa.                      --Creatividad en la elaboración de platillos.                      --Interés de participar en el concurso.                      --intercambio de ideas, tips, de los participantes.                      --socialización e integración</p>

## PLAN DE TRABAJO

FECHA: 16-junio-2009

SESIÓN: 5

TIEMPO: 1.30 min.

TEMA	PROPÓSITO ESPECÍFICO DE LA SESIÓN.	ESTRATEGIA A DESARROLLAR	MATERIAL / RECURSOS	EVALUACIÓN
Relación alimentaria positiva	Que los padres de familia sean sensibles para ofrecer espacios amigables, tranquilos y agradables para el momento de la comida, que no se utilice ésta como premio o castigo y que respeten el proceso de alimentación de sus hijos e hijas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se dividirá a los padres en dos equipos</li> <li>✓ Por medio de teatro guiñol se llevarán a cabo dos dramatizaciones, una con contenido positivo y otra con contenido negativo.</li> <li>✓ Se presentarán a los niños del taller.</li> <li>✓ Al finalizar se preguntará a los niños sobre cual escenificación les gusta más.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- Teatro guiñol montable.</li> <li>-- Guiñoles con diferentes personajes (verduras como lechuga, zanahoria, pepinos, naranjas, huevo, carne y agua)</li> <li>-- Agua, jabón y toalla.</li> <li>-- Mesa, sillas,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--Participación en dramatizaciones.</li> <li>--Trabajo en equipo</li> <li>--Aportación de ideas para realizar historias</li> <li>--participación de los niños espectadores.</li> <li>--manejo de títeres.</li> <li>--facilidad para improvisar diálogos</li> </ul>

## PLAN DE TRABAJO

FECHA: 30-junio-2009

SESIÓN: 6

TIEMPO: 1.30 min.

TEMA	PROPÓSITO ESPECÍFICO DE LA SESIÓN.	ESTRATEGIA A DESARROLLAR	MATERIAL / RECURSOS	EVALUACIÓN
Corro, juego y me divierto.	Que las familias con las que trabajamos practiquen actividades de movimiento, deportivas o jueguen para acceder a una vida menos sedentaria.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Preguntar si no tienen problemas o padecimientos que les impida realizar actividades físicas.</li> <li>✓ Mostrar la forma correcta de respirar</li> <li>✓ Ejercicios de calentamiento</li> <li>✓ Sesión completa de ejercicios físicos.</li> <li>✓ Gimnasia de relajación</li> <li>✓ Al término de la sesión se preguntara su sentir sobre la actividad realizada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- Colchonetas</li> <li>--Pelotas.</li> <li>--Aros</li> <li>--Obstáculos.</li> <li>--Grabadora</li> <li>--Disco con música grabada</li> <li>--Agua</li> <li>-- Toallitas sanitas</li> <li>--jabón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--Cooperación de los participantes</li> <li>--Participación grupal.</li> <li>--Respeto de reglas</li> <li>--Comentarios sobre la experiencia realizada.</li> </ul>

## PLAN DE TRABAJO

FECHA: 28-agosto-2009

SESIÓN: 7

TIEMPO: 2 hrs.

TEMA	PROPÓSITO ESPECÍFICO DE LA SESIÓN.	ESTRATEGIA A DESARROLLAR	MATERIAL / RECURSOS	EVALUACIÓN
Conocer y Elaborar el "plato del bien comer"	Que los niños y las niñas del Centro Preescolar Candy conozcan el plato del bien comer e identifiquen los tres grupos de alimentos para su mejor desarrollo físico.	<p>✓ Mostrar a los niños el plato del bien comer por medio de un cuento.</p> <p>✓ Colorear y recortar dibujos de alimentos que pertenezcan a los tres grupos.</p> <p>✓ Colocarlos en un plato dibujado en el patio</p>	<p>-- Rotafolio de un cuento</p> <p>--Hojas con dibujos</p> <p>--Revistas usadas</p> <p>-- Tijeras</p> <p>-- Pegamento</p> <p>-- Gises de colores, crayolas</p> <p>--cinta adhesiva.</p>	<p>--Atención por parte de los niños hacia el expositor</p> <p>--Participación grupal.</p> <p>--Identificación de alimentos</p> <p>--Expresión oral</p>

## PLAN DE TRABAJO

FECHA: 04-septiembre-2009

SESIÓN: 8

TIEMPO: 1 hrs.

TEMA	PROPÓSITO ESPECÍFICO DE LA SESIÓN.	ESTRATEGIA A DESARROLLAR	MATERIAL / RECURSOS	EVALUACIÓN
"Siluetas llenas de vida".	Que los niños y las niñas comprendan que su cuerpo necesita de una alimentación combinada y variada para estar sanos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se dibujara la silueta de cada niño en hojas rotafolio.</li> <li>✓ Llenar la silueta con recortes de alimentos de los tres grupos</li> <li>✓ Reflexionar con todo el grupo sobre los alimentos que necesita el cuerpo para su buen funcionamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- Hojas rotafolio</li> <li>--Marcadores, crayolas</li> <li>--Revistas usadas y propaganda de supermercados</li> <li>--Tijeras</li> <li>--Pegamento</li> <li>--cinta adhesiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- Identifica los productos que puede consumir como parte de una dieta adecuada.</li> <li>--Competencia</li> <li>--Participación y exposición de ideas.</li> <li>--Expresión oral</li> </ul>

## PLAN DE TRABAJO

FECHA: 11-septiembre-2009

SESIÓN: 9

TIEMPO: 30 min.

TEMA	PROPÓSITO ESPECÍFICO DE LA SESIÓN.	ESTRATEGIA A DESARROLLAR	MATERIAL / RECURSOS	EVALUACIÓN
"Avioncito de frutas y verduras".	Que los niños y las niñas mediante un juego que involucra la actividad física conozcan la variedad de frutas y verduras para despertar el gusto por consumirlas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Juego del avión.</li> <li>✓ Las casillas del avión en lugar de los números los niños colocaran dibujos de frutas y verduras.</li> <li>✓ Los niños saltaran repitiendo las frutas y verduras que integran el juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- Gises de colores</li> <li>--Dibujos de frutas y verduras</li> <li>--Tiritos (piedritas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- Participación en el juego.</li> <li>--capacidad de conteo.</li> <li>--Respeto de reglas.</li> <li>--Competencia</li> <li>--Identifica cantidades.</li> </ul>

## PLAN DE TRABAJO

FECHA: 18-septiembre-2009

SESIÓN: 10

TIEMPO: 1 hrs.

TEMA	PROPÓSITO ESPECÍFICO DE LA SESIÓN.	ESTRATEGIA A DESARROLLAR	MATERIAL / RECURSOS	EVALUACIÓN
Preparando menús en frío	Apoyar a los niños y las niñas para que experimenten lo que es realizar menús fríos y se involucren más en el proceso de la alimentación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actividad de hogar</li> <li>✓ Realizar medidas básicas de higiene</li> <li>✓ Preparar ensaladas mixtas de frutas y verduras</li> <li>✓ Al final comer la ensalada preparada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- Cuchillos sin filo y sin punta.</li> <li>--Tablas para picar</li> <li>--Charolas</li> <li>--platos, tenedores.</li> <li>--Verduras: lechuga, rábanos, jícama, zanahoria, limón</li> <li>--Fruta: melón</li> <li>--Lácteos: queso</li> <li>- Desinfectante de frutas y verduras.</li> <li>--Agua, jabón y toallitas sanitas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- Medidas de higiene en relación a la preparación de alimentos.</li> <li>--Reglas de seguridad para evitar accidentes</li> <li>--Toma de decisiones</li> <li>--Autonomía</li> <li>--Trabajo en equipo.</li> <li>--Manipulación de utensilios</li> </ul>

## APLICACIÓN Y REPORTE DE LA ALTERNATIVA. SESIÓN 1

FECHA: 19-mayo-2009

En esta aplicación participaron 14 padres de familia, el tema fue sensibilización para una alimentación balanceada.

El propósito fue sensibilizar a los padres y madres de familia sobre lo que significa la alimentación balanceada y como llevarla a cabo en el hogar.

Como primer punto se dio la plática a los padres de familia sobre este proyecto, la forma de realizarlo y las fechas en las que se llevarían a cabo las sesiones, se pregunto a los padres de familia lo que sabían sobre el tema, se les proporcionó también un cuestionario pidiéndoles que lo contestaran con veracidad, se explicó también lo que significa la alimentación balanceada y se les pregunta que si les gustaría participar en los talleres para aprender más.

Evaluación: se noto a los padres de familia muy interesados en este proyecto ya que aceptaron las fechas propuestas para las siguientes sesiones, contestaron el cuestionario algunos de ellos externando sus dudas a las cuales se les dio respuesta, se logro el propósito en un 98% ya que se notó el interés por la continuación del tema.



## **APLICACIÓN Y REPORTE DE LA ALTERNATIVA.**

### **SESIÓN 2**

FECHA: 26-mayo-2009

Los participantes en esta sesión fueron los 14 padres de familia con el tema conociendo el plato del bien comer.

El propósito es que los padres de familia conocieran la importancia de utilizar el plato del bien comer como guía para la elaboración de sus alimentos.

Desarrollo: por medio de una lámina del plato del bien comer se mostró a los padres de familia los alimentos que contiene cada grupo, también la forma de combinarlos y se explicó la cantidad que se debe utilizar en cada platillo, los padres de familia en hojas de colores anotaron los nombres de los alimentos que corresponden a cada color para identificarlos más fácilmente, posteriormente se les entregaron revistas para que buscaran y recortaran diferentes alimentos y posteriormente en equipo elaborar el plato del bien comer.

Evaluación: los padres de familia estuvieron muy atentos a la explicación sobre todo a lo referente al contenido del plato del bien comer, participaron con sus propias aportaciones y conocimientos sobre el tema se organizaron muy bien en equipo para la elaboración del trabajo al no encontrar los recortes de los alimentos en las revistas propusieron que se podían dibujar y otro equipo propuso que también podía ser modelo, por lo que se les proporcionó diferentes masas de colores para su elaboración.

Este día fue muy divertido para ellos, el propósito se logró en un 100% ya que cada padre de familia propuso elaborar su plato del bien comer para tenerlo cada quién en su hogar.



**Los Padres de Familia colorean y dibujan alimentos para elaborar el plato del bien comer**



**Modelan con masa de colores diferentes figuras de alimentos que contiene el plato del bien comer.**

## **APLICACIÓN Y REPORTE DE LA ALTERNATIVA.**

### **SESIÓN 3**

FECHA: 02-junio-2009

En esta sesión participaron 13 padres de familia, el tema fue ¿Cuáles son los grupos de alimentos?

El propósito fue: que los padres de familia conozcan las propiedades de cada grupo de alimentos y la importancia de incluir por lo menos un alimento de cada grupo en las comidas principales.

Se desarrollo de la siguiente manera: se entrego a los padres de familia tarjetas con los nombres de los alimentos de los tres grupos, para colocarlos en un circulo que estará dibujando en una cartulina para ver si recuerdan en que grupo va cada alimento y volver a formar el plato del bien comer, ver si este punto a quedado comprendido después cada padre de familia se colocara un gafete o etiqueta con los diferentes nombres de los alimentos y entre ellos formaran un desayuno, una comida y una cena incluyendo en cada uno alimentos de los tres grupos.

Evaluación: al llevar a cabo la dinámica para formar el plato del bien comer solo tres padres de familia se equivocaron al colocar el nombre del alimento en el grupo que le correspondía, hubo una pequeña polémica con los padres de familia que confundían las leguminosas y los cereales pero al final quedaron aclaradas las dudas con respecto al tema.

Al formar el desayuno, la comida y la cena por equipos se vio la participación de todos los integrantes quienes comentaron que esta dinámica hubiera sido más enriquecedora si se hubiera hecho con alimentos reales, por lo que estas sugerencias fueron tomadas en cuenta para un futuro taller.



**Dinámica: formación de menús.**

## **APLICACIÓN Y REPORTE DE LA ALTERNATIVA.**

### **SESIÓN 4**

FECHA: 09-junio-2009

En esta sesión participaron 14 padres de familia, con el tema aprendo a combinar y preparar platillos sabios

Propósito: que los padres de familia cuenten con los elementos básicos para combinar los alimentos y despertar su creatividad para elaborarlos.

Desarrollo: un día anterior se había pedido a los padres de familia que tendrían que traer su platillo elaborado en casa, con su respectiva receta y el proceso de elaboración por escrito ya que se llevó a cabo un concurso interno, el jurado calificador estuvo formado por un médico y una enfermera de la comunidad y un representante de SaveTheChildren.

Después de la presentación del jurado si dieron a conocer los puntos a calificar de cada patillo. El jurado degustó los platillos preguntando a cada persona algunas dudas sobre la elaboración de los mismos. Posteriormente se dio el veredicto mencionando que todos los platillos estuvieron muy bien elaborados y con buena presentación, se nombraron 5 primeros lugares quienes recibieron un regalo simbólico por su participación.

Evaluación: en esta sesión el propósito se logro al 100% ya que hubo mucha creatividad en los platillos elaborados así como la entusiasta participación de los padres de familia, al final de esta sesión se llevo a cabo un convivio con los niños y algunos familiares que acudieron como invitados consumiendo de todos los platillos presentados.

Los padres de familia propusieron elaborar un recetario con las aportaciones de los diferentes menús para poder preparar en casa los platillos.



**Convivio al término del concurso de platillos.**



**Convivencia entre Padres e hijos con los platillos elaborados para el concurso.**

## **APLICACIÓN Y REPORTE DE LA ALTERNATIVA.**

### **SESIÓN 5**

FECHA: 16-junio-2009

En esta sesión participaron 12 padres de familia, con el tema relación alimentaria positiva.

Propósito: que los padres de familia sean sensibles para ofrecer espacios amigables, tranquilos y agradables para el momento de la comida y que respeten el proceso de alimentación de sus hijos e hijas sin forzarlos a comer, promoviendo más bien una relación sana con los alimentos y evitar utilizarlos como premio o castigo.

Desarrollo: se invito a los padres de familia para formar equipos y presentar dos obras de teatro guiñol y que ellos tendrían que elaborar los guiones para presentarlos a los niños, una historia será de alimentación positiva y la otra de alimentación negativa. Cuando los padres de familia tenían preparadas las historias se colocó a los niños para presenciar el teatro guiñol después de terminadas las presentaciones se pregunto a los niños cual de las dos historias les pareció mejor y porque.

Evaluación: los padres de familia se organizaron para presentar las obras de teatro y supieron manejar perfectamente los guiñoles, teniendo gran creatividad en la improvisación de sus guiones presentaron la historia de una familia comiendo en lugar tranquilo y el otro equipo una familia comiendo entre gritos y regaños. Al final se evaluaron entre ellos mismos entre risas y bromas mencionando que tuvieron buena integración de equipo y que en adelante tendrán más cuidado para evitar gritos y regaños a la hora de la comida.



**Presentación de teatro guiñol de los padres de familia hacia los niños.**

## **APLICACIÓN Y REPORTE DE LA ALTERNATIVA.**

### **SESIÓN 6**

FECHA: 30-junio-2009

En esta sesión participaron 14 padres de familia y 15 niños, con el tema corro juego me divierto.

Propósito: que las familias que participaron en este taller practiquen actividades de movimiento, deportivas y jueguen para acceder a una vida menos sedentaria.

Desarrollo: antes de iniciar la actividad se explicó a los padres de familia y niños la forma correcta de respirar y se llevo a cabo una sesión completa de ejercicios físicos iniciando con el calentamiento de todo el cuerpo, posteriormente se hicieron imitaciones y movimientos de algunos animales, niños y papás brincaron dentro y fuera de los aros con diferentes obstáculos se hicieron competencias de binas y de triadas sobre colchonetas rodaron y gatearon sobre las mismas se finalizó recostados sobre las colchonetas escuchando una música suave.

Evaluación: en esta sesión se logró el objetivo y la participación de padres de familia en esta actividad la cual fue muy provechosa ya que se realizó con los niños y niñas quienes estaban felices de compartir con sus papás los juegos y ejercicios que a ellos más les gusta, durante toda la sesión se notó a los padres de familia muy contentos y los niños también reían al ver la dificultad de sus papás al realizar los ejercicios.

Al finalizar la sesión los padres de familia pidieron repetir esta experiencia haciéndolo más seguido.



**Actividad física sobre colchonetas.**



**Padres e hijos compartiendo la actividad física.**

## **APLICACIÓN Y REPORTE DE LA ALTERNATIVA.**

### **SESIÓN 7**

FECHA: 28-agosto-2009

En esta sesión participaron 14 niños con el tema conocer y elaborar el plato del bien comer.

Propósito: que los niños y las niñas del Centro Preescolar Candy conozcan el plato del bien comer y los tres grupos de alimentos para que aprendan a identificarlos en sus comidas.

Desarrollo: se mostró a los niños diferentes dibujos de los grupos de alimentos que forman el plato del bien comer, esto se les dio en forma de cuento para atraer su atención, después en equipo colorearon, recortaron diferentes alimentos para elaborar su plato del bien comer el cual se colocó en el comedor para tenerlo a la vista y empezar a familiarizarse con él.

Evaluación: esta actividad fue un poco monótona ya que los niños terminaron muy rápido y nos sobro tiempo, se considera que los materiales no fueron los adecuados porque les llamo mas la atención el plato que habían elaborado los padres de familia con anterioridad con objetos en miniatura, por lo que se les pidió que cada niño colocara los alimentos en el color correspondiente a cada grupo y así reafirmar esta actividad. Lo que sí les gusto fue el cuento ya que lo siguieron comentando durante la mañana de trabajo.



**Colocando los alimentos en el color correspondiente.**



**Los niños colorean frutas y verduras**

## **APLICACIÓN Y REPORTE DE LA ALTERNATIVA.**

### **SESIÓN 8**

FECHA: 04-septiembre-2009

En esta sesión participaron 15 niños con el tema siluetas llenas de vida.

Propósito: que los niños y las niñas comprendan que su cuerpo necesita de una alimentación combinada y variada para estar sanos.

Desarrollo: se explicó a los niños que nuestro cuerpo necesita de todos los alimentos para estar sano por lo que se les pidió que se acostaran en hojas de rotafolio para marcar las siluetas del cuerpo de cada uno de ellos, posteriormente buscar recortes de revistas para pegarlos en las siluetas correspondientes, los niños decidieron que en equipos llenaran sus siluetas con los recortes encontrados, al finalizar se reflexionó con el grupo sobre la variedad y combinación de alimentos que necesita nuestro cuerpo para un buen funcionamiento, también se habló de la importancia de comer en el desayuno, comida y cena de todos los grupos de alimentos.

Evaluación: con esta actividad se logró el propósito y la competencia ya que los niños estaban fascinados buscando recortes para colocarlos en las siluetas y comentaban de algunos alimentos que no les gustaban, se les hizo la observación que si no los consumen su cuerpo no se desarrollará adecuadamente y que era importante para crecer sanos. Los niños comentaron que iban a comer de todo para que sus cuerpos estuvieran saludables.



Los niños colocan los recortes de alimento dentro de la silueta

## **APLICACIÓN Y REPORTE DE LA ALTERNATIVA.**

### **SESIÓN 9**

FECHA: 11-septiembre-2009

En esta sesión participaron 15 niños con el tema avioncito de frutas y verduras.

Propósito: que los niños y las niñas mediante un juego que involucra la actividad física conozcan la variedad de frutas y verduras para enseñarles que las tienen que consumir para obtener las vitaminas que estas contienen.

Desarrollo: se dio una plática a los niños sobre la forma que se llevaría a cabo esta sesión y como jugar al avión se les pidió su ayuda para dibujarlo en el patio después ellos colocaron dibujos de frutas y verduras en el lugar de los números, sellevó a cabo el juego con ellos saltando y repitiendo el nombre y número de las frutas y verduras que encontraban al brincar, al terminar el juego se realizó una degustación con una variedad de verduras y frutas picadas para que los niños probaran diferentes sabores y comentaran su experiencia.

Evaluación: con este juego se reafirmó mejor el conocimiento de las diferentes frutas y verduras así como la importancia que tiene en la alimentación y se notó el gusto que los niños tienen por la educación física ya que ellos querían seguir jugando en el avión, se logró la competencia de practicar medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud.

El propósito se logro en un 100% por que los niños conocieron la variedad de frutas y verduras así como la importancia de consumirlas, todo por medio del juego.



**Juegan al avión de frutas y verduras.**



**El niño coloca las frutas y verduras en el lugar correspondiente.**

## **APLICACIÓN Y REPORTE DE LA ALTERNATIVA.**

### **SESIÓN 10**

FECHA: 18-septiembre-2009

En esta sesión participaron 12 niños con el tema preparando menús en frío.

Propósito: apoyar a los niños y las niñas para que experimenten y realicen menús fríos y se involucren más en el proceso de la alimentación.

Desarrollo: se dio una plática a los niños sobre la preparación de alimentos y los pasos a seguir para su elaboración así como los ingredientes que se requieren, se pidió a los niños y niñas que se lavaran las manos, después se les permitió que manipularan y observaran los alimentos, se les pregunto en que querían participar, unos dijeron que a picar las verduras para preparar la ensalada, otros a desmenuzar el pollo, etc. Así cada quien realizó la tarea elegida.

Se vigilo la seguridad de los niños al manipular los cuchillos y se soluciono algunas dudas que ellos tenían sobre la preparación de los mismos, al terminar la elaboración se compartió el platillo para que todos comieran.

Evaluación: los niños participaron activamente y con entusiasmo tanto en la preparación como consumiendo los platillos preparados en este día, también se mostraron cuidadosos al utilizar los cuchillos y respetaron espacios y tiempos, al final decidieron llevar un poco del menú a su casa para compartir con su familia. Se cumplió el propósito de esta actividad ya que los niños quieren seguir participando en la elaboración de más platillos en un futuro.



**Los niños cortan la verdura y desmenuzan el pollo**



**La educadora dando instrucción sobre la actividad**

## EVALUACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

En este proyecto su finalidad es el lograr un beneficio y la satisfacción de los niños, profesores y padres de familia que forman parte de las comunidades educativas; significa incorporar ideas referentes a los aciertos en la alimentación ya que cuando los padres dan a los hijos la atención debida y se preocupan por su alimentación las posibilidades de que sufran sobrepeso son bajas. La participación de los adultos es fundamental a la hora de prevenir la obesidad infantil. Por eso es necesario obedecer algunas pautas alimenticias, considerando que los primeros años de vida de un niño son cruciales en su educación.

Particularizando sobre los logros alcanzados en los niños, pueden mencionarse varios casos: Brandon un niño de 4 años en un inicio traía en su mochila “comida chatarra” y después de llevar a cabo el taller, los padres del niño optaron por enviarle alimentos como: fruta picada, jugos naturales o agua de fruta. Otro caso es el del niño Santiago quien en un principio no quería comer las verduras que se le ofrecían en el comedor del centro comunitario y a través de las actividades realizadas, ahora empieza a pedir las si no se le ofrecen y en ocasiones llega a pedir doble ración.

Los padres de familia comienzan a tener conciencia respecto al consumo de alimentos nutritivos y de la realización de la actividad física, esta actividad se lleva a cabo en conjunto una vez por mes.

La aplicación de la alternativa influyo para el incrementar los conocimientos acerca del plato del bien comer, y la forma de utilizarlo en la preparación de los alimentos.

También se pudo favorecer la formación de los alumnos para que distingan entre los alimentos que ayudan a su desarrollo y salud y los que les perjudican ocasionándoles enfermedades.

Con referencia a la actividad física los niños actualmente mencionan que sus papás los fines de semana los invitan a realizar diferentes actividades recreativas.

En la aplicación del presente proyecto, las educadoras se llevan la experiencia valiosa de haber contribuido a que las familias de los niños que asisten a este centro infantil hayan participando con entusiasmo en este taller y el haber recibido felicitaciones por la adquisición de conocimientos (elaboración de platillos) para variar los menús de los niños y estar convencidos que en el Centro Educativo se les proporciona alimentos balanceados y variados a sus hijos.

Otro de los logros fue la implementación del comedor en las instalaciones del Centro Comunitario y la contratación de una cocinera para la preparación de desayunos y comidas basadas en el recetario proporcionado por SaveTheChildren México y el Instituto de Nutrición.

En términos generales se cumplió con la finalidad establecida en cada sesión llegando a los siguientes porcentajes.

Sesión 1 se cumplió al 98% el propósito

Sesión 2 se cumplió un 100%

Sesión 3 se alcanzo un 90% el propósito.

Sesión 4 se cumplió un 100%

Sesión 5 se alcanzo un 98% el propósito

Sesión 6 se cumplió un 100% el propósito

Sesión 7 se alcanzo un 90% el propósito

Sesión 8 se logro un 100% el propósito

Sesión 9 se logro al 100% el propósito

Sesión 10 se alcanzo un 95% el propósito

Por lo anterior se considera que el taller logró su cometido en un 97.1%.

## CONCLUSIÓN

Los docentes junto con los padres de familia debemos vigilar el crecimiento de los niños y las niñas, ya que la mejor manera para saber si un niño o niña esta comiendo bien y por lo tanto alimentándose adecuadamente es dándole seguimiento a su crecimiento y a su peso.

Los papás son las personas indicadas para fomentar buenos hábitos alimenticios así como el gusto por la actividad física, seguir la dieta que el médico recomiende es de vital importancia, hacer ejercicio es el complemento ideal para lograr un sano desarrollo.

Además de considerar la tabla de peso y talla que determine el pediatra o el Centro de Salud de la comunidad.

Cabe señalar que, si como educadoras les damos a los padres de familia apoyo y las herramientas necesarias para lograr un objetivo se pueden lograr grandes cambios los cuales se demostraron con la actitud y comportamiento de los niños respecto a la alimentación, así como los comentarios de los papás que comprendieron con estas actividades que comer bien no significa gastar más.

Fue muy satisfactorio el haber logrado con este proyecto, en los padres de familia mejorar sus hábitos de alimentación así como empezar a realizar actividad física principalmente con los niños que presentan sobrepeso así como elevar la autoestima de los niños con este problema.

Los cambios en los hábitos alimentarios y la falta de ejercicio físico influyen en el aumento de la obesidad, numerosas campañas y proyectos ocupan un lugar preferente en el sector de la nutrición. En el ámbito nacional, no cesan las propuestas para fomentar hábitos de vida saludables para la prevención de la obesidad. Desgraciadamente costumbres culturales nos llevan a que los niños consuman comida chatarra pues los adultos lo hacemos incluso, todos los días: cuando no es un dulce, son frituras, refrescos, comida rápida, etc.

Los hábitos alimenticios deben de ser retomados por todos los sectores sociales: las autoridades, los centros educativos y las familias.

En este caso la Educadora es un elemento determinante que puede propiciar en los padres de familia y alumnos la reflexión sobre la necesidad urgente de alimentarse adecuadamente.

Se puede concluir que las sesiones del taller implementado en el Centro Educativo fueron muy positivas porque se logró la innovación de las costumbres alimenticias tanto para los niños así como los padres de familia esto fundamentado por los comentarios de cada uno de ellos.

Por lo anterior expuesto este Centro de Formación Infantil Educativo esta comprometido con los niños para ofrecer un espacio con alimentos nutritivos, así como la alternativa de aprendizaje que le permita a los alumnos lograr un desarrollo integral.



Los niños consumiendo alimentos en el comedor instalado dentro del Centro Infantil.

## REFORMULACIÓN.

En general la propuesta dio buenos resultados por que el taller se llevó a cabo de acuerdo con el plan de trabajo, sin necesidad de realizar improvisaciones ni corrección alguna.

El proyecto en general fue satisfactorio, para los padres de familia y los niños esto por los comentarios que hicieron al respecto del taller.

Algunas sugerencias que aportaron los padres de familia para futuros talleres son:

- ✓ Durante la sesión tres hubo polémica entre los padres de familia, debido a esta confusión la nueva propuesta es ilustrar con más detalle las leguminosas y cereales.
- ✓ En la sexta sesión los padres de familia pidieron que se realizaran las rutinas de ejercicio más seguido, por lo que se sugiere invitarlos a que convivan con sus hijos en actividades deportivas, días de campo, etc.
- ✓ Y en la última sesión se mencionó que la participación debiera ser tanto del papá como de la mamá para poder enriquecer las actividades con los puntos de vista de ambas partes.

Las docentes sugieren lo siguiente:

- ✓ Se propone replantear algunas sesiones en las que hizo falta material más atractivo, así como incrementar las actividades porque hubo tiempo de sobra en una sesión.
- ✓ Los talleres implementados en este centro educativo se deben de retomar en cada ciclo escolar teniendo en cuenta que cada año llegan padres de familia y niños por primera vez al centro educativo por lo que se propone diseñar más sesiones con otros recursos para poder dejar más claros los propósitos, teniendo en cuenta que actualmente México ocupa el primer lugar en obesidad infantil a nivel mundial.

Seria importante darle seguimiento a cada niño durante el ciclo escolar, teniendo como base una tabla de peso y talla que se encuentra dentro del Centro Educativo y así detectar a tiempo algún problema de desnutrición o sobrepeso.

## BIBLIOGRAFÍA

- ANTOLOGÍA BÁSICA. Análisis de la práctica docente UPN 1994
- ANTOLOGIA BÁSICA. Aplicación de la alternativa de innovación UPN 1994
- ANTOLOGIA BÁSICA. Corrientes Pedagógicas Contemporáneas UPN 1994
- ANTOLOGIA BÁSICA. Contexto y valoración de la práctica docente UPN 1994
- ANTOLOGIA BÁSICA. El maestro y su práctica docente UPN 1994
- ANTOLOGIA BÁSICA. El niño, desarrollo y proceso de construcción del conocimiento UPN 1994
- ANTOLOGIA BÁSICA. Hacia la innovación UPN 1994
- ANTOLOGIA BÁSICA. Investigación de la práctica docente propia UPN 1994
- ANTOLOGIA BÁSICA. Seminario de la formalización de la innovación UPN 1994
- BRADFORD MONTSE. La alimentación de nuestros hijos Edit. Océano 2006 1a. Edición.
- CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS 2010
- MANUAL DE USO TOMO I. Alimentarnos para vivir mejor. Edit. FAI Save de Children 2007
- MANUAL DE USO TOMO II. Alimentarnos para vivir mejor. Edit. FAI Save de Children 2007
- PAPALIA DIANE E, Desarrollo Humano. Edit. Mc. Graw. Hill Cuarta edición.
- PROGRAMA DE EDUCACIÓN PREESCOLAR 2004 SEP
- Revista Psicología EL JUEGO publicación bimestral 2006
- SALAS GOMEZ, Salud alimentaria, manual indispensable en educación para la salud. Edit. Trillas 1ª. Edición. México 2003.
- SECRETARIA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y BIENESTAR SOCIAL. Subsecretaría de Educación Básica y Normal. Edit. Gobierno del Estado de México. Teorías Contemporáneas del Desarrollo y Aprendizaje del niño. Compendio. Toluca Edo. De México Mayo 2004

### Referencias electrónicas:

- <http://sepiensa.org.mx/contenidos/2004>

- <http://wikipedia.org/piaget>
- [www.acnutricion.com.ar/leyes](http://www.acnutricion.com.ar/leyes)
- [www.conade.gob.mx](http://www.conade.gob.mx)
- [www.definicionabc.com/salud](http://www.definicionabc.com/salud)
- [www.elporvenir.com.mx](http://www.elporvenir.com.mx)
- [www.guiainfantil.com](http://www.guiainfantil.com)
- [www.inafed.gob.mx](http://www.inafed.gob.mx)
- [www.inegi.org.mx](http://www.inegi.org.mx)
- [www.neza.gob.mx/historia](http://www.neza.gob.mx/historia)
- [www.promocion.salud.gob.mx](http://www.promocion.salud.gob.mx)
- [www.psicocentro.com](http://www.psicocentro.com)

**Referencias Hemerográfica:**

- Periódico El Universal. Art. Obesidad infantil 30-abril-2010

## ANEXOS



**CENTRO DE FORMACIÓN INFANTIL EDUCATIVO  
“CANDY” A. C.**

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DEL NIÑO Y LA NIÑA PREESCOLAR  
CICLO ESCOLAR 2008-2009

1. DATOS GENERALES:

NOMBRE DEL NIÑO (A) \_\_\_\_\_

EDAD \_\_\_\_\_ FECHA DE NACIMIENTO \_\_\_\_\_

DOMICILIO \_\_\_\_\_

EN CASO DE EMERGENCIA FAVOR DE AVISAR A : \_\_\_\_\_

2. DATOS SOBRE LA FAMILIA:

NOMBRE DEL PADRE: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

OCUPACIÓN: \_\_\_\_\_ ESCOLARIDAD: \_\_\_\_\_

DOMICILIO: \_\_\_\_\_

ESTADO CIVIL: \_\_\_\_\_

NOMBRE DE LA MADRE: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

OCUPACIÓN: \_\_\_\_\_ ESCOLARIDAD: \_\_\_\_\_

DOMICILIO: \_\_\_\_\_

ESTADO CIVIL: \_\_\_\_\_

PERSONAS QUE VIVEN CON EL NIÑO(A):

PADRE ( )      MADRE ( )      HERMANOS ( )      OTROS ( )

TOTAL:

3. CARACTERÍSTICAS SOCIO-AFECTIVAS DEL NIÑO (A)

¿QUÉ MIEMBROS DE LA FAMILIA JUEGAN CON EL NIÑO (A)?

¿QUIÉN COMPARTE LAS TAREAS DE LA ESCUELA DEL NIÑO (A)?

4. HISTORIA DEL DESARROLLO DEL NIÑO (A)

PRESENTA ALGUNA ALTERACIÓN FÍSICA:

¿CUÁL?  
¿CUENTA CON SERVICIO MÉDICO? \_\_\_\_\_ ¿CUÁL? \_\_\_\_\_  
ENFERMEDADES QUE HA PADECIDO \_\_\_\_\_  
ALERGIAS QUE PADECE: \_\_\_\_\_  
EDAD DE CONTROL DE ESFÍNTERES: \_\_\_\_\_  
¿A QUE HORA SE DUERME?: \_\_\_\_\_ ¿A QUE HORA SE LEVANTA? \_\_\_\_\_  
¿TIENE BUEN APETITO?: \_\_\_\_\_  
¿A QUE EDAD GATEO? \_\_\_\_\_ ¿A QUE EDAD CAMINO? \_\_\_\_\_  
¿A QUE EDAD HABLO? \_\_\_\_\_  
LATERALIDAD: DIESTRO \_\_\_\_\_ SURDO: \_\_\_\_\_ NO DEFINE: \_\_\_\_\_

5. CARACTERÍSTICAS DE LA CONDUCTA.

HE PRESENTADO EL NIÑO (A) ALGUNA DE LAS SIGUIENTES CONDUCTAS CON CIERTA FRECUENCIA:

BERRINCHES: \_\_\_\_\_  
LLANTOS EXCESIVOS: \_\_\_\_\_  
AGRESIVIDAD: \_\_\_\_\_  
ORINARSE EN LA CAMA: \_\_\_\_\_  
MORDERSE LAS UÑAS: \_\_\_\_\_  
RECHAZO DE ALIMENTOS: \_\_\_\_\_  
SUCCIÓN DEL PULGAR: \_\_\_\_\_  
¿A QUE SE ATRIBUYE ESTA CONDUCTA? \_\_\_\_\_

6. OBSERVACIONES

\_\_\_\_\_  
NOMBRE Y FIRMA  
DE LA EDUCADORA

\_\_\_\_\_  
NOMBRE Y FIRMA  
DEL PADRE O TUTOR

FECHA: \_\_\_\_\_