



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 094 D.F. CENTRO**

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR 2007

**PROYECTO DE INNOVACIÓN
DE ACCIÓN DOCENTE**

**“ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL CONSUMO DE VERDURAS
COMO PARTE DE UNA SANA NUTRICIÓN, EN LOS NIÑOS DE
PREESCOLAR II, DEL JARDIN: CARLOS CHÀVEZ, MUNICIPIO DE
SAN BARTOLO”**

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
Licenciada en educación preescolar 2007**

PRESENTA:

GUADALUPE SÁNCHEZ MEDINA

ASESORA. PROFRA. ANGÉLICA MARÍA FLORES CHÁVEZ

MÉXICO 2012

México, D.F., a 10 de Octubre de 2012.

PROFRA. GUADALUPE SÁNCHEZ MEDINA.
P R E S E N T E

EN MI CALIDAD DE PRESIDENTA DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN DE ESTA UNIDAD Y COMO RESULTADO DEL ANÁLISIS REALIZADO A SU TRABAJO TITULADO:

"ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL CONSUMO DE VERDURAS COMO PARTE DE UNA NUTRICIÓN, EN NIÑOS DE PREESCOLAR II, DEL JARDIN "CARLOS CHÁVEZ" MUNICIPIO DE SAN BARTOLO"

OPCIÓN: PROYECTO DE INNOVACIÓN

A PROPUESTA DE LA ASESORA PROFRA. ANGELICA MARÍA FLORES CHÁVEZ MANIFIESTO A USTED QUE REÚNE LOS REQUISITOS ACADÉMICOS ESTABLECIDOS AL RESPECTO POR LA INSTITUCIÓN.

POR LO ANTERIOR SE DICTAMINA FAVORABLEMENTE SU TRABAJO Y SE LE AUTORIZA A PRESENTAR SU EXAMEN PROFESIONAL, DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR PLAN 2007.

ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



MTRA. MARICRUZ GUZMÁN CHINAS
DIRECTORA



S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 094
D. F. CENTRO

DEDICATORIAS

A DIOS

Gracias señor por darme la oportunidad de ver realizado uno de mis sueños.

A MI ESPOSO

Por dejarme ser como soy, por tu paciencia, por tu presencia, por tu amor, por ser mi apoyo Incondicional.

A MIS HIJOS

Por no cortar mi vuelo, por su tiempo por su espera, este logro también s de ustedes.

A MIS PADRES

Gracias por su amor incondicional, por su presencia, por su apoyo.

A MI HERMANA

Gracias Pily por tu apoyo, por tu ejemplo, Por el gran ser humano que eres, por creer en mí.

A MI ASESORA

Por su tiempo y dedicación, por su ayuda incondicional. ¡Gracias!.

A LA UPN

Por su formación, apoyo y empeño en darme Lo mejor como estudiante.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

JUSTIFICACIÓN

CAPÍTULO I

MARCO CONTEXTUAL

	Página
1.1. CONTEXTO SOCIAL-----	7
1.1.1. ASPECTO HISTÓRICO-----	8
1.1.2. UBICACIÓN GEOGRÁFICA-----	9
1.1.3. ASPECTO CULTURAL-----	10
1.1.4. ASPECTO EDUCATIVO-----	11
1.1.5. ASPECTO ECONÓMICO-----	12
1.2. CONTEXTO ESCOLAR-----	14
1.2.1. CONTEXTO DEL AULA-----	16
1.2.2. PROBLEMÁTICA-----	17
1.2.3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA-----	23
1.2.4. MISIÓN DE LA ESCUELA-----	24
1.2.5. OBJETIVOS-----	25
1.3. METODOLOGÍA-----	26
1.3.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN-----	27

CAPÍTULO 2

FUNDAMENTO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTO LEGAL -----	30
2.1.1. DERECHOS DE LOS NIÑOS-----	30
2.1.2. PROPUESTA GUBERNAMENTAL LA RIEB-----	31
2.1.3. ACUERDO NACIONAL PARA LA SALUD-----	31
2.1.4. NORMA OFICIAL MEXICANA-----	32
2.1.5. DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN-----	33
2.1.6. PROGRAMA ESCUELA Y SALUD SEP-----	33
2.1.7. EL PLATO DEL BIEN COMER Y LA JARRA DEL BIEN BEBER-----	34
2.2. FUNDAMENTO CIENTÍFICO -----	35
2.2.1. IMPORTANCIA DE UNA SANA ALIMENTACIÓN-----	35

2.2.2.	SALUD Y NUTRICIÓN-----	35
2.2.3.	IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE VERDURAS-----	36
2.3.	FUNDAMENTO BIOLÓGICO-----	37
2.4.	FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS-----	37
2.4.1.	JERONEME BRUNER (EL ANDAMIAJE) -----	38
2.4.2.	BRUNER Y LA EDUCACIÓN-----	39
2.4.3.	BRUNER Y LOS TIPOS DE ANDAMIAJE -----	39
2.4.4.	LOS ANDAMIAJES DE BRUNER -----	39
2.4.5.	AUSUBEL: TEORIA DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO -----	40
2.4.6.	VENTAJAS DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO -----	40
2.4.7.	APLICACIONES PEDAGÓGICAS -----	41
2.5.	FUNDAMENTO MÉDICO-----	42
2.5.1.	SOBERON ROSELLO MA, EMILIA -----	42
2.5.2.	NUTRICIÓN-----	42
2.5.3.	LA ALIMENTACIÓN HUMANA-----	43

CAPITULO 3

ALTERNATIVA DE INNOVACIÓN

3.1.	DISEÑO DE LA ALTERNATIVA-----	44
3.1.1.	DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES-----	45
3.2.	APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA-----	60
3.3.	EVALUACIÓN GENERAL DE LA ALTERNATIVA-----	63

CONCLUSIONES

REFERENCIAS BIBLIÒGRAFICAS

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

Desde la prehistoria el hombre ha manifestado la necesidad de sobrevivir, buscando su alimento por las regiones donde se desplazaba, y después aprendiendo a cultivar la tierra y a domesticar animales que más tarde serían parte de su alimentación.

En la actualidad la globalización ha traído consigo, productos alimenticios muy elaborados y con una gran cantidad de conservadores, que fuera de resultar benéficos para la población, están acabando con su salud, acarreando problemas de obesidad y sobrepeso.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice: "La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. En el mundo, se ha producido un aumento en la ingesta de alimentos hipocalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes, y un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización".¹

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) dice que La obesidad debe prevenirse con un enfoque que abarque todo el curso de la vida y no involucre sólo al sector de la salud, sino también a otros rubros.²

Por lo antes mencionado es que la educación a tomado cartas en el asunto, involucrándose de manera integral, crítica y reflexiva en lo que al tema se refiere.

¹Centro de prensa. OMS.

²Centro de prensa OPS.

Por eso la propuesta gubernamental la (RIEB) establece: “Impulsar en todos los actores de la comunidad educativa el desarrollo de hábitos alimenticios correctos que garanticen tanto el sano crecimiento de los alumnos como el desarrollo integral de alumnos, docentes y directivos, como medida para la prevención y disminución del sobrepeso y la obesidad, así como de otras enfermedades derivadas de una alimentación no adecuada”³

Una sana nutrición, en la que se incluyan las verduras, es uno de los pilares de la salud y el desarrollo. Los alimentos por si solos no contienen todos los nutrientes necesarios, esta cualidad se da cuando son combinados, entre sí.

Los niños sanos aprenden mejor, porque gracias a una nutrición adecuada y oportuna disminuyen los retrasos en crecimiento y obesidad, estimulando el desarrollo intelectual en los pequeños. Además de proporcionarle buenos hábitos alimenticios desde el nivel preescolar y preservar la salud.

Es importante tomar en cuenta el trabajo en equipo en el que participe toda la comunidad escolar, directivos, maestros, alumnos y padres de familia, para favorecer la inclusión de un mayor número de verduras en los hábitos alimenticios de los niños. Así mismo no se puede permanecer ajeno a las condiciones socioeconómicas y culturales que prevalecen e influyen en la acción educativa de las familias de la región.

Por ello, busqué estrategias que sirvieran como guía hacia una alimentación equilibrada, que invitaran a los padres y madres de familia a reflexionar sobre los beneficios de incluir verduras en la dieta diaria y el desarrollo de la competencia de practicar medidas básicas preventivas para preservar su salud, mediante la información del plato del bien comer, la jarra del buen beber, y la combinación de alimentos que incluyan verduras así como su ingesta.

³Reforma integral de educación básica en: Secretaría de Educación Pública, Secretaría de Salud (2010). “Programa de acción en el contexto escolar”. Acuerdo Nacional para la salud Alimentaria. Estrategia contra el sobre peso y la obesidad. (2010), pág. 10.

La aplicación de tres cuestionarios a padres de familia, docentes y alumnos, arrojaron resultados que muestran la necesidad de equilibrar la ingesta alimentaria, por tal motivo el objetivo de realización de este trabajo es el fomentar una mejora en hábitos de nutrición, en los que se incluyan las verduras, apoyado en teóricos como: Ausubel1983, con su aprendizaje significativo, partiendo de lo que el alumno ya sabe. Con Rosellò2006, que menciona la importancia de adquirir buenos hábitos de alimentación en la etapa escolar básica y con Bruner1986 y el andamiaje a través del sujeto más experto.

La propuesta esta dividida en tres capítulos.

En el capítulo I se refiere al marco contextual de la comunidad en que se desarrolla el trabajo, la manera en la que se encuentra organizado el jardín, algunos aspectos de costumbres de la comunidad, y el contexto del aula en donde es planteado el problema, así como la delimitación del problema, y la metodología con los instrumentos de evaluación tomados a consideración para su delimitación.

En el capítulo dos se plantea el fundamento teórico legal, psicológico y científico, considerados como sostén del trabajo realizado.

El capítulo tres, trata sobre el diseño la alternativa de innovación, su aplicación y evaluación.

JUSTIFICACIÓN

Atender el problema del sobrepeso, es de gran importancia, porque es fundamental la alimentación balanceada en la etapa de desarrollo infantil. La inclusión de todos los alimentos del “plato del bien comer” en donde las verduras y frutas sean en mayor consumo, es primordial para disminución de ese sobre peso, factor que ha sido un obstáculo para las actividades diarias de mi grupo de preescolar.

Fue importante llevar a cabo esta propuesta para mejorar las actividades diarias en mi grupo. Haber incluido en las actividades a los padres de familia es fundamental, ellos serán quienes den seguimiento desde casa, al consumo de una gran variedad de verduras que existen en la comunidad de San Bartolo Morelos. Esto será de manera gradual a lo largo de su infancia, repercutiendo para toda su vida.

Mi interés fundamental es realizar actividades e implementar algunas estrategias en el grupo, que sean significativas y en las que participe la comunidad educativa.

Pretendo un cambio de hábitos alimenticios con las estrategias que apliqué y a las que seguiré dando continuidad, darles una información nutrimental a través de estrategias, para que los pequeños sepan y reflexionen desde ahorita cómo nutrirse de una manera equilibrada en donde incluyan todos los alimentos de “el plato del bien comer y la jarra del bien beber,” e invitar a los padres a reflexionar sobre la importancia de proporcionar a sus hijos una dieta equilibrada en la que se incluyan las verduras, y considerando que “si la niña o el niño no cuentan con una alimentación adecuada tienen mayor probabilidad de padecer ciertas enfermedades y presentar dificultades en el aprendizaje, pocos deseos de hacer ejercicio, ser enojón o tener sueño constantemente”⁴, además de problemas en el peso y desarrollo.

⁴ Urbina, Soria Javier. Manual, et al: Cómo mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños y las y los adolescentes. Ed.: Dirección General de educación.pag. 23.

Así mismo dentro de la problemática es importante atender los conocimientos previos que los niños poseen, ya que es un deber como docente hacer consiente al alumno de sus propios conocimientos para que a partir de estos pueda construir otros nuevos, tomando en cuenta lo que implica incluir verduras en su dieta diaria, dentro y fuera de la escuela.

Actualmente la educación en México, está sufriendo algunos cambios, pero falta largo camino por recorrer para conseguir una participación e igualdad de oportunidades en donde haya inclusión para todos. Las desigualdades educativas acentúa aún más las desigualdades sociales y por tal razón, las políticas educativas se orientan a fortalecer la escuela pública, pensando que ésta pueda favorecer la igualdad y construcción de sociedades mas inclusivas, razón por la que la escuela publica requiere crear las condiciones propicias para mejorar su calidad en la educación evitando desigualdad con el sector privado y procurando educar niños críticos y reflexivos ante este mundo que les tocó vivir. Esto a través de actividades y situaciones didácticas que inviten a reforzar y crear aprendizajes significativos.

La sociedad del conocimiento menciona “Es necesaria una escuela que brinde una cultura general como base de futuras especializaciones y aprendizajes (aprender a aprender y aprender a ser en forma continua). Esta cultura general deberá enfocarse humanísticamente (literatura, filosofía, historia, arte, etc.) sin perjuicio de otras áreas, disciplinas y ciencias, para que la persona aprenda a discernir y desarrollar el sentido crítico; que conozca sus derechos y obligaciones para con él y la sociedad en su conjunto y la defensa de la democracia como forma de vida.”⁵

Educación general que abarque precisamente todos los ámbitos de vida del educando, en donde las estrategias y la intervención como docente son determinantes en la adquisición de los nuevos aprendizajes. Tomando en cuenta que debemos formar niños críticos y reflexivos. Las estrategias a desarrollar se realizaran con el apoyo de los padres de familia, ellos fueron y serán la parte fundamental de que se le de seguimiento a la inclusión de verduras en su dieta diaria.

⁵ fmm@fmmeduccion.com.ar
<http://www.fmmeduccion.com.ar>

Por último debemos tomar en cuenta la importancia de esta actividad lúdica en la infancia, que es en donde el pequeño aprende a tener hábitos alimenticios y de nutrición que repercutirán a lo largo de su vida; y como menciona la RIEB en programa de acción en el Contexto Escolar: “ Los padres tienen un papel fundamental en el desarrollo y la formación de sus hijos, ya que deben fortalecer la atención de lo que consumen a fin de asegurar sus procesos de crecimiento y desarrollo, prevenir padecimientos futuros y favorecer el logro de mejores niveles de aprovechamiento y rendimiento escolar. La escuela constituye otro de los ambientes donde se pueden desarrollar acciones fundamentales para revertir el problema del sobrepeso y la obesidad.”⁶

⁶ Secretaria de Educación Pública, Secretaría de Salud (2010). “Programa de acción en el contexto escolar”. Acuerdo Nacional para la salud Alimentaria. Estrategia contra el sobre peso y la obesidad. (2010), pág. 7-8.

CAPÍTULO I MARCO CONTEXTUAL

1.1. CONTEXTO SOCIAL

¿Qué importancia tiene la comunidad en donde realizo mi práctica docente?

En la actualidad vivimos en una sociedad inmersa en la época de la globalización, que repercute en todos los ámbitos de la vida, incluyendo la alimentación. Este impacto ha ocasionado influencias en los más pequeños a través de la televisión y la nueva tecnología, ocasionando sedentarismo y consumo de alimentos chatarra, que lejos de ser nutritivos han repercutido en su salud, ocasionando enfermedades como el sobre peso y la obesidad.

El trabajo de los padres fuera de casa en busca de una mejor calidad de vida, es uno de los factores que influye en la comida rápida, que lejos de ser balanceada, es de alto contenido calórico.

Dentro del contexto social, político y económico se viven cambios radicales que orientan hacia una mejor calidad de vida, asegurándose de satisfacer las necesidades fundamentales como la educación, la alimentación y la salud. Para la construcción de una nueva cultura, aplicando elementos que contribuyan al desarrollo de las capacidades y habilidades de los niños.

Todos los contextos son diferentes y es de suma importancia considerar y analizar el aquí y ahora del lugar en donde estamos trabajando, tomando en cuenta los saberes previos de nuestra comunidad escolar.

La comunidad en donde realizo mi práctica docente es importante porque en ella se encuentran las vivencias, e influencias de los niños y niñas del jardín, sus costumbres, hábitos, tradiciones, etc. y es de observaciones reales de este

1.2. ASPECTO HISTÓRICO

SAN BARTOLO MORELOS

MUNICIPIO: Morelos, cabecera municipal denominada: San Bartolo Morelos.

La fundación de San Bartolomé tuvo lugar entre 1560 y 1570. En 1572, por derecho, según las Leyes de Indias, se le dieron 600 varas de tierra por los 4 puntos cardinales, a partir de la iglesia... Durante el siglo XVIII se formaron grandes concentraciones territoriales que constituyeron las haciendas de La Epifanía, Santa Cruz, Boyechá y Mandamuy. Entonces llegaron inmigrantes de San Andrés Timilpan, Atlacomulco, Jocotitlán y Chapa de Mota a desempeñar faenas agrícolas.⁷

En la época colonial el nombre de este pueblo originalmente era Nochtli, “tuna” que significa donde hay tunas, posteriormente en 1874 se le cambio el nombre en honor a José María Morelos y Pavón y Bartolo por San Bartolomé (1560-1570).

Los otomíes fueron los primeros en poblar este municipio dedicados a la agricultura, y durante la conquista fueron sometidos y cambiados de su forma de vida en todos los aspectos y no fue hasta 1936 que el municipio comenzó a tener una etapa constante de trabajo que propicio el progreso y superación de sus pobladores.⁸

Los otomíes, en el siglo VII ya se encontraban en el norte del hoy Estado de México, dedicándose al cultivo del maíz, la recolección de frutos, la caza y la pesca. Desde sus orígenes estos hombres fueron agricultores. Durante la conquista, los otomíes se resistieron a ser dominados, pero finalmente fueron sometidos imponiéndoseles un cambio de vida en todos los aspectos.

⁷García Mendieta, Ramón. Monografía del municipio de Morelos, Gobierno del Estado de México, Toluca, 1987.

⁸ Documentación del municipio de San Bartolo Morelos.(características e historia de San Bartolo Morelos)

1.1.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA

La comunidad de San Bartolo Morelos se encuentra ubicada en la parte norte del edo. De México.

Sus colindancias son:

Noreste-Chapa de mota

Noroeste-Timilpan

Este- Villa del carbón

Oeste -Atlacomulco.⁹

Geográficamente se encuentra ubicado en una cadena montañosa denominada Sierra de San Bartolo, que corre de oeste a este y que se une con el Cerro de la Bufo, pertenece a la primera época volcánica que definió el relieve montañoso de la Entidad.

La vegetación predominante del municipio es el ocote, fresno, pino, roble, pirú, eucalipto, trueno, aile, madroño, tepozán, cedro blanco, sauce y retoma. Dentro de los cereales de mayor importancia están: el maíz, trigo, haba, frijol, papa, cebada y avena. En general la flora del municipio abarca desde árboles frutales, cultivos agrícolas hasta nopal, maguey y zacatón que se explotan industrialmente.

En los alrededores del jardín de niños se puede observar el cerro de San Bartolo con vegetación abundante y pequeñas casas construidas con algunos sembradíos. A las espaldas de la escuela hay un río llamado San Bartolo; en donde abunda la flora y algo de fauna.

⁹ Mapa del municipio (ubicado en la presidencia municipal)

El aspecto de la vegetación es muy importante considerarlo porque no hay hortalizas y lo que podemos encontrar con mayor abundancia son maíz y nopales, esto permite entre ver la poca importancia que se le da al consumo de verduras, aun cuando la venta esta en la plaza que se pone un día a la semana y los costos son mas accesibles que la carne que consumen.¹⁰

1.1.2. ASPECTO CULTURAL

El otomí es el grupo indígena predominante que habita en el municipio. También se encuentra en menor proporción el mazahua.

El nivel económico que vive la comunidad es de desigualdad, en las partes céntricas es medio y en las partes mas alejadas al municipio es bajo.

Sin duda alguna una de las tradiciones más importantes del pueblo es la fiesta dedicada al santo patrón, San Bartolomé Apóstol el día 24 de Agosto.

También se realiza la quema de toritos, que representa para la gente acabar con el mal. Se realizan actividades artísticas y recreativas, son muy divertidas para los niños.

Las religiones más profesadas dentro del municipio son la católica y la protestante o evangélica. Las personas que profesan la religión católica, en noviembre adornan su casa y ponen pequeñas ofrendas para recordar a sus muertos, preparan los que fueron sus platillos favoritos y prenden una veladora por cada uno de ellos.

La lengua normalmente utilizada es el español técnico aunque en los antepasados la lengua que se hablaba era el otomí, al paso del tiempo la gente ha dejado de comunicarse con ella, en la actualidad solo algunos adultos mayores la utilizan.

¹⁰ Estudio etnográfico

Los platillos de la comida regional son muy variados, en los que pueden destacarse la barbacoa de borrego hecha en horno de tierra, con pencas de maguey y ramas de aile; el mole verde o rojo, yijis (huevos de hormiga) gusanos de maguey mixiote de carnero o pollo. Platillos que son elaborados con carnes de animales, en los que no ocupan las verduras, por lo que es importante seguir fomentando su consumo como parte de una alimentación nutritiva.

Algunas personas del pueblo se reúnen para elaborar figuras de barro hechas a mano que se utilizan para la decoración y que venden en los alrededores.¹¹

La comunidad cuenta con programas de tipo social y político como. El programa de compartamos, bécalos y algunas actividades recreativas de bordado, y alfabetización en los alrededores del palacio municipal.

1.1.3. ASPECTO EDUCATIVO

El municipio cuenta con cuatro escuelas de nivel preescolar, dos estatales y dos federales, dos secundarias, dos primarias y una escuela de nivel medio superior, el pueblo no es muy grande pero las escuelas alcanzan a cubrir las necesidades educativas. Cuenta con un nuevo centro de estudios superiores en donde se imparte la Licenciatura en informática administrativa y en 2012, se ampliará con las Licenciaturas de Administración de Empresas, Sistemas Computacionales, Contabilidad, e Ingeniería en Mecánica.

Emile Durkheim menciona: “La educación es la acción ejercida por las generaciones adultas sobre las que no están todavía maduras para la vida social, y tiene como objetivo suscitar y desarrollar en el niño cierto número de estados físicos, intelectuales y morales que requieren en él tanto la sociedad

¹¹García Mendieta, Ramón. Monografía del Municipio de Morelos, Gobierno del Estado de México, Toluca, 1987.

política en su conjunto como el ambiente en particular al que está destinado de manera específica.”¹²

1.1.4. ASPECTO ECONÓMICO

Entre las principales actividades económicas del Municipio destacan la agricultura, ganadería y la industria textil, estas industrias exportan al extranjero, sin embargo han causado daño ecológico dentro de la comunidad.

La agricultura es una actividad que se realiza con mayor dedicación en ciertas épocas del año requiriendo del apoyo de todos los miembros de la familia, estos productos son un gran sustento, y se venden entre la comunidad y comunidades aledañas.

Algunas familias se dedican a la venta de pajaritos que atrapan en el monte, y los ofrecen a la gente cerca de su comunidad.

San Bartolo cuenta con tres centros turísticos que son:

Presa El Tigre: Es un remanso. El área está rodeada de vegetación. Se puede descansar, disfrutar del paisaje y pescar.

Boxhigúí: parque cubierto de pinos y cedros. Lugar tranquilo donde se puede descansar y disfrutar del paisaje.

Las Chichipicas: Es un abundante manantial, cuenta con una alberca donde se puede nadar, un caudaloso río. Las Fuentes con manantiales y una alberca rústica.¹³

¹² Emile Durkheim. Definición de educación. , en: Durkheim, Emile. Educación como socialización. Salamanca, Ed. Sígueme, 1976. pp.89-106, en la Antología básica. Construcción social del conocimiento y teorías de la educación. Universidad Pedagógica Nacional, Licenciatura en educación. Plan 094. p.122.

¹³ ↑ Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2010). «Principales resultados por localidad 2010(INTER).

En los últimos tres años el gobierno Federal, Estatal y Municipal han realizado obras con el propósito de mejorar la calidad de vida de la comunidad:

Remodelado del Palacio Municipal y la Plaza Cívica: Fachada colonial que sin duda conserva las raíces y tradiciones de un pueblo; el kiosco se reconstruyó totalmente hoy luce colonial.

Ampliación del Centro de Salud: Anteriormente solo se contaba con medicina general, se amplió y reinauguró como CEAPS, Centro de Especialidades en Atención Primaria “Ignacio López Rayón” ubicado en la cabecera Municipal. Contando con consulta general, pediatría, ginecología, psicología y odontología con servicio las 24 h.

1.2. CONTEXTO ESCOLAR

El contexto escolar hace referencia a las condiciones generales en las que laboramos los docentes. Estas condiciones son: además de lo físico para la realización del trabajo diario; los recursos laborales, la organización del tiempo y las prioridades del área, que resultan del trabajo cotidiano de directivos, profesores, alumnos y padres de familia.

La escuela en donde actualmente laboro tiene por nombre Jardín de niños “Carlos Chávez” con clave 15DJN1370H, pertenece a la zona 063 del sector 09, este se encuentra ubicado en la calle Venustiano Carranza, en la comunidad de San Bartolo Morelos, Municipio de San Bartolo Morelos, a espaldas de la Presidencia Municipal, en el Estado de México.

El jardín de niños se fundó en el año de 1993, gracias a las necesidades educativas de impartir clases a nivel preescolar. La escuela pertenece al sistema federalizado y cuenta con una superficie de 260m².

Es de suma importancia el apoyo educativo que deben recibir las familias para que sus hijos adquieran aprendizajes significativos que les servirán a lo largo de su vida.

El jardín de niños es de construcción sólida y aplanada, pisos de concreto, techos de lámina y una barda perimetral. Cuenta con todos los servicios públicos, dos baños que cubren las necesidades de la escuela. En el patio que es para diversas actividades, hay un área verde con juegos y una cisterna que abastece de agua. Hay tres salones, uno de ellos se utiliza de dirección, los dos salones restantes tienen material didáctico y mobiliario necesario para que se lleven a cabo las actividades pertinentes. (La escuela está en el programa de escuelas de calidad).

Al inicio del ciclo escolar se llevan actividades, apoyadas en el PEP 2004, que sirven para la elaboración del diagnóstico.

En el jardín nos encontramos dos maestras frente a grupo, una de ellas a cargo de la dirección y el grupo de 3º y yo frente a grupo de 2º grado con 15 niños. La convivencia entre ambas es de mucho apoyo y comprensión, como el trabajo es compartido, tratamos de innovar con proyectos que beneficien a los niños, las actividades son planeadas por que nos fundamentamos con el PEP. 2004. No hay más personal laborando en la escuela por que no cuenta con una organización completa y son los padres quienes pagan para que el servicio de limpieza se realice.

El jardín no es el único de la comunidad, sin embargo si uno de los más alejados de la parte céntrica y la matrícula aunque es de 38 niños inscritos, se presta para trabajar de manera activa con ellos, (no así con los niños de que presentan sobre peso) la proyección de actividades ha sido favorable para la comunidad, razón por la que la matrícula ha aumentado el presente año.

Las actividades se llevan a cabo con una planificación mensual en busca siempre de aprendizajes significativos, los padres de familia aunque de condición humilde¹⁴ apoyan en las actividades, tratan de asistir cuando se les solicita, la mayoría de ellos se dedica a la venta de pajaritos¹⁵ que atrapan en el monte (no tienen horarios de trabajo), otros son obreros, albañiles y la minoría trabajan en el campo sembrando.

Los niños de segundo consumen mucho alimento chatarra y en sus hábitos alimenticios la inclusión de verduras es deficiente¹⁶.

A la hora de la entrada la mayoría de los niños son llevados por su mamá, algunos por su papá o abuelitos, el saludo por parte de nosotras es cordial, y es a esta hora que nos mantenemos al pendiente de que los padres de familia no compren alimentos de último momento: "chatarra."

¹⁴ Datos tomados de las fichas de inscripción del plantel, ciclo 2010-2011.

¹⁵ Ibídem.

¹⁶ Actividad realizada con los niños en el salón de clase y trabajo en casa. (instrumentos de evaluación)

Uno de mis intereses principales es la ingesta de alimentos nutritivos en la escuela, claro que repercuta y se refuerce en casa, y para que esto se llevara acabo fue necesaria la organización escolar, el refuerzo y concientización constante con los pequeños, y la inclusión de padres de familia en actividades y talleres que informen sobre una nutrición equilibrada y sana.

La escuela es el espacio en el que los pequeños interactúan con sus pares y viendo que el compañero o compañeros consumen alimentos sanos, los demás buscan incluirlos.

El Acuerdo Nacional para la salud alimentaria contenido en el Diario Oficial de la federación, menciona en el punto numero III “Impulsar una cultura de hábitos alimentarios saludables y una forma alimentaria que permita a niñas, niños y adolescentes que cursan la educación básica desarrollar aprendizajes hacia una vida mas sana y una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos en la salud individual y colectiva”¹⁷ Razón por la que mi interés fue llevar acabo esta propuesta pedagógica para ayudarme a cumplir con mis fines educativos.

1.2.1. CONTEXTO DE EL AULA

A través de la historia se han implementado modelos o programas carentes de contenidos educativos acordes a la forma de vida de nuestra comunidad indígena, de ahí la importancia de analizar el contexto y construir modelos útiles y cambiar métodos tradicionalistas por prácticas educativas que apoyen el desarrollo de capacidades y habilidades de los niños.

Como docentes tenemos la responsabilidad de poner en práctica estrategias de innovación para que nuestros niños adquieran aprendizajes significativos, respetando su entorno y que respondan a sus necesidades.

¹⁷Diario Oficial de la federación. Norma Oficial Mexicana NOM:043-SSA2-2005

El aula esta conformada de paredes de tabique aplanado, techo de lámina y piso de concreto, en el interior contamos con el mobiliario para trabajar con los niños del grupo de preescolar dos, también con material didáctico suficiente para las actividades educativas de los días de trabajo, con dos estantes de este. Contamos con un pizarrón, un árbol con fotografías de los alumnos, adornos alusivos a las festividades, el ambiente es alfabetizador, contamos con un payaso, un área para colocar los trabajos elaborados en el día y una alfombra al fondo del salón, en donde esta el área de biblioteca, un estante para el resguardo de los materiales de papelería y un escritorio.

Cuento con 15 niños de preescolar II. Uno de mis alumnos tiene discapacidad múltiple (motora, lenguaje) y otra alumna con hidrocefalia¹⁸(ambos sin problemas en su aprendizaje cognitivo). La edad de los niños esta comprendida entre los cuatro y cinco años, la mayoría de ellos son de nivel socioeconómico medio bajo y sus padres se dedican a la venta de pajaritos que atrapan en el cerro¹⁹

La escuela no cuenta con cooperativa, son los padres de familia quienes mandan diariamente el lunch a sus hijos. El consumo de los alimentos que llevan los pequeños, es dentro del aula y allí he podido percatarme que en su mayoría es de alto contenido calórico como: galletas, jugos, yogurt bebible, chicharrones, etc.

El nivel educativo de los padres en su mayoría es de primaria y secundaria, solo uno de nivel técnico²⁰. En su mayoría son comprometidos para apoyar en las actividades educativas de sus hijos y quienes no cuentan con horarios de trabajo, acuden para participar de actividades con sus pequeños.

1.2.2. PROBLEMÁTICA

A través de la investigación acción y mediante la observación, he detectado diferentes situaciones que no han permitido que el fin de la educación se lleve

¹⁸ Información obtenida de la fichas de inscripción del plantel, ciclo escolar 2010-2011.

¹⁹ibídem

²⁰ información obtenida de las fichas de inscripción del plantel, ciclo escolar 2010-2011.

acabo de manera satisfactoria. El grupo cuenta con 15 niños, de los cuales siete de ellos presentan sobre peso²¹, El trabajo de diario en la mayoría de las actividades es compensatorio, los niños del grupo son respetuosos, inquietos, cariñosos y trabajan bien, pero cuando es momento de activación física, educación física u otras actividades que implique ejercicio motriz, los pequeños que presentan sobre peso, simplemente no los realizan. Procuero respetar sus ideas e iniciativas, pero me ha preocupado que su alimentación influya en su sobrepeso y por consiguiente en su salud y desarrollo integral.

Los niños escasamente incluyen verduras en su dieta diaria²², por lo que no identifican la mayoría de las mismas, su alimentación no es balanceada y si de alto contenido calórico, porque diariamente, consumen gran cantidad de alimento chatarra a la hora del recreo.

La escuela no cuenta con una cooperativa, son los padres de familia quienes se encargan de mandar el lunch diario de sus hijos. Este lunch en la mayoría de las ocasiones, es de alimento con alto contenido calórico, no incluyen verduras y escasamente frutas.

La Norma Oficial Mexicana NOM-043- 83SSA-2005, menciona sobre la orientación Alimentaria: “Tener una buena alimentación nos da la oportunidad de darle a nuestro cuerpo todos los nutrimentos que requiere para poder realizar todas nuestras actividades de la mejor manera y así es más fácil poder adaptarnos a nuestro medio. Sabemos que lograr que los niños coman alimentos saludables puede ser muy complicado, pero los mensajes adecuados sobre la buena alimentación ayudan a tomar buenas decisiones.

El material de ayuda en estos casos se denomina El plato del bien comer y la Jarra del bien beber”.²³

El diario oficial menciona que para que un niño crezca sano, necesita estar bien alimentado y hacer ejercicio regularmente desde temprana edad, para asegurar los procesos de crecimiento y desarrollo, reducir padecimientos

²¹ por certificación medica.

²²Estudio etnográfico y cuestionarios

²³ Norma Oficial Mexicana NOM-043- 83SSA-2005, menciona sobre la orientación Alimentaria.

futuros y contribuir a reducir los bajos niveles de aprovechamiento y rendimiento escolar debido a condiciones deficientes de salud.²⁴

La Secretaría de Educación Pública, Secretaría de Salud (2010) mencionan: “El sobrepeso y la obesidad están relacionados con muchos factores, pero se ha comprobado que están más asociados a los hábitos alimenticios y al estilo de vida de cada persona que al factor hereditario; aunque estos hábitos generalmente se aprenden en el ambiente familiar, son modificables, ya que se asocian con la preferencia por una dieta compuesta de alimentos con alto contenido calórico, poco variada en lo que corresponde a la combinación de diferentes grupos de alimentos y caracterizada por un alto contenido en grasas, azúcares y otros edulcorantes calóricos, sodio y harinas refinadas.

Una nutrición óptima requiere de una alimentación correcta, la cual debe ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada”²⁵

Me apoye en esta información para dar seguimiento a mi problemática, porque aparte de que los niños no tenían una alimentación balanceada, tampoco querían hacer ejercicio, y esto estaba repercutiendo en las actividades escolares diarias y podía repercutir en su aprovechamiento y rendimiento escolar.

Con anterioridad, la educación básica señaló una educación de alta calidad, por lo que la Educación Preescolar se dio a la tarea de elaborar el programa en el que su contenido, cuenta con fundamentos teóricos, retomando las dimensiones del desarrollo, sin embargo en ocasiones, las necesidades de aprendizaje de los alumnos rebasan los elementos teórico- metodológicos y esto debido a que el niño en edad preescolar es un ser en desarrollo.

Actualmente contamos con el programa de Educación Preescolar PEP- 2004, y 2011, documentos pensados en las diversas modalidades de trabajo, centros

²⁴ Diario Oficial de la Federación. México, D.F; 2010. Pag.5.

²⁵ Secretaría de Educación Pública, Secretaría de Salud (2010). “Programa de acción en el contexto escolar”. Acuerdo Nacional para la salud Alimentaria. Estrategia contra el sobre peso y la obesidad. (2010), pág. 7-8.

de interés, talleres, áreas de trabajo, unidades y proyectos, que pretenden cumplir con las necesidades de aprendizaje de los niños, así como su desarrollo en sus diferentes ámbitos del conocimiento.

“Lograr una educación de calidad permitiendo al niño un desarrollo integral del mismo de acuerdo a las necesidades que el educador ya ha detectado en el diagnóstico, así mismo tomando como punto de partida sus competencias y habilidades para el desarrollo, favoreciendo o bien fortalecimiento de las mismas.”²⁶

Las actividades realizadas para la identificación del problema de una forma precisa fueron las siguientes: se les solicitó a los niños que identificaran las verduras de su entorno, para recortarlas y colocarlas en el plato del bien comer, solo cinco niños lograron identificar verduras (nopales y zanahoria), los demás no decían nada, o solamente recortaban cualquier tipo de platillo o alimento que encontraban en las revistas.

Se les pidió que llevaran una verdura que tuvieran en casa y solo ocho pequeños llevaron (papa (tubérculo), zanahoria y nopales).

Los pequeños que presentaban sobrepeso, llevaban alimento chatarra para su refrigerio, y al realizar las actividades me percaté que se cansaban y se sentaban sin continuar la activación física o cualquier deporte a realizar, esto me llevó a la conclusión de que sus hábitos alimenticios estaban repercutiendo en su peso y por consiguiente en las actividades escolares, por lo que me di a la tarea de poner en práctica mi investigación acción y utilizar diferentes instrumentos de evaluación:

-El diario de actividades, en la cual realicé anotaciones de lo más sobresalientes durante el día de trabajo.

-De forma individual apliqué cuestionarios a los pequeños, a los padres y madres de familia, y docentes.

²⁶SEP. Programa de educación preescolar 2004, pp. 23-24.

-Un registro de consumo de alimentos escolares en donde pude percatarme de que los padres y madres no fomentaban el hábito de comer verduras o frutas diariamente, en sus hijos²⁷.

-Un estudio etnográfico en el que la visita a casa de los alumnos en diversos días al azar, arrojó como resultado la escasa inclusión de verduras en la alimentación. (Los comentarios de las mamitas fueron:-- le doy mas carne que otras cosas a mi hijo (a) por que de esa manera está mejor alimentado.

-cuando llegamos de la venta de pájaros ya tenemos hambre y no me da tiempo de pelar verduras, por eso tampoco las compro.

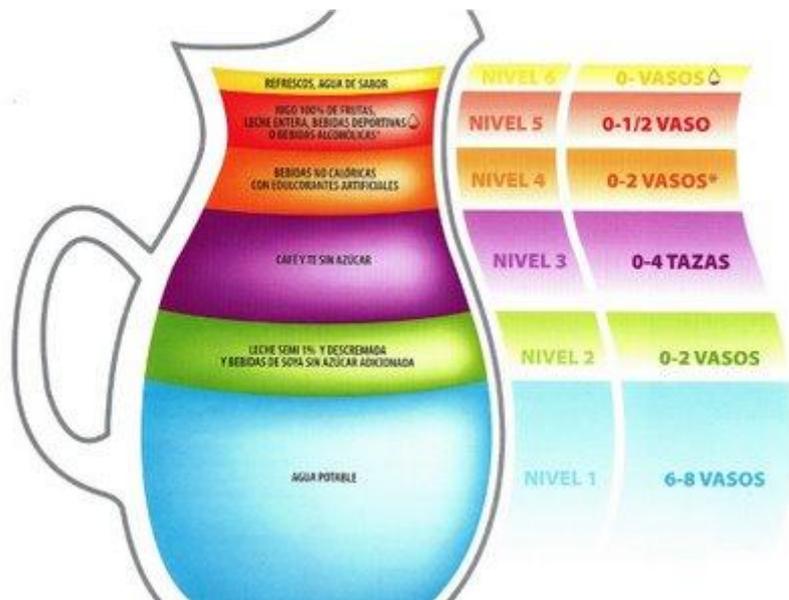
--si comen carne están mejor alimentados.

--Es que mi esposo no se come las verduras y no puedo hacer comidas diferentes.

Considero que la falta de inclusión de verduras en la dieta de sus hijos, es por que carecen de información sobre los nutrientes y “el plato del bien comer y la jarra del bien beber”, así como lo importante de mejorar hábitos alimenticios para erradicar el sobrepeso y la obesidad.



²⁷Información de cuestionario y estudio etnográfico.



LA JARRA DEL BUEN BEBER

El problema planteado es con la finalidad de contribuir a la mejora de la práctica educativa del nivel preescolar dos, retomando los principios pedagógicos que el programa de educación preescolar PEP 2004 y 2011 pide, detectando habilidades y capacidades en los alumnos, fomentar y mantener en las niñas y los niños el deseo de conocer, el interés y la motivación por aprender²⁸.

Es un reto afrontar esta problemática, también así consolidar estrategias apropiadas, que a través de la investigación acción faciliten el trabajo en colaboración con los padres de familia, logrando el cambio la inclusión de verduras como parte de una alimentación equilibrada.

Rosselló Soberòn Ma. Emilia menciona que “La edad preescolar y la escolar consisten en fases de intenso crecimiento social, cognitivo y emocional, por lo cual, la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida adquiridos desde estas etapas repercutirán a lo largo de la vida del individuo. Por ello, desde este momento es necesario promover hábitos de alimentación correctos y estilos de vida saludables que favorezcan la prevención de enfermedades.”²⁹

²⁸SEP. Programa de Educación Preescolar 2004, p, 32.

²⁹ Rosselló Soberòn Ma. Emilia. 2006. Pág. 103

Esto me apoya en el seguimiento que debo dar a mi problemática, a través de actividades que sean significativas para mis alumnos y comunidad escolar en general.

Como docentes tenemos una responsabilidad importante, poner en práctica “estrategias innovadoras” para posibilitar eficazmente la construcción de conocimientos significativos en nuestros alumnos, sin olvidar su entorno social, económico y cultural, y el respeto que debemos a ellos.

1.2.3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Dentro del contexto en el que vivimos, constantemente se presentan cambios radicales que orientan hacia una mejor calidad de vida y educación, el modelo educativo requiere de una mejor calidad en la educación de todos los niveles, aplicando elementos que ciertamente contribuyan al desarrollo de habilidades y capacidades de los niños.

“Para que se den aprendizajes significativos es importante considerar y respetar su entorno para que las estrategias que se llevaron y se lleven a cabo, respondan a sus necesidades. “En este marco, la escuela constituye uno de los ambientes donde se pueden desarrollar acciones fundamentales para revertir el problema del sobrepeso y la obesidad”³⁰

Mi intervención es importante en esta y muchas acciones, para dar herramientas a partir de los aprendizajes previos y contribuir a una mejora educativa, y en esta tarea me apoyo con lo que menciona el curso básico de formación continua: “Corresponde a las instituciones y a la comunidad educativa contribuir de la mejor manera a que niños, niñas y adolescentes adquieran las habilidades que les permitan adoptar un estilo de vida saludable, establecer estrategias y acciones de promoción y educación para la salud que posibiliten dentro y fuera de la escuela la elección y el consumo de alimentos nutritivos y bebidas saludables en condiciones de higiene”³¹

³⁰Curso básico de formación continua: Planeación didáctica para el desarrollo de competencias en el aula. México 2010. SEP. Pag.49.

³¹Ibídem.

La RIEB dentro de su propósito general establece: “Impulsar en todos los actores de la comunidad educativa el desarrollo de hábitos alimenticios correctos que garanticen tanto el sano crecimiento de los alumnos como el desarrollo integral de alumnos, docentes y directivos, como medida para la prevención y disminución del sobrepeso y la obesidad, así como de otras enfermedades derivadas de una alimentación no adecuada”³²

La obesidad, y el sobrepeso se presentan en los niños y niñas por exceso de alimentos de alto contenido calórico y esto repercute en los aprendizajes escolares, razón por la cual se requiere de intervención docente y de la comunidad educativa en general, atendiendo oportunamente y orientando a los pequeños sobre una alimentación equilibrada en pro de su salud.

1.2.4. MISIÓN DE LA ESCUELA

Es fomentar en los niños y niñas el interés y motivación por aprender, a través de oportunidades formativas, integrativas, de socialización, aprendizaje y equidad. Con actitudes que promuevan la confianza, ambiente alfabetizador, basado en las competencias y los propósitos fundamentales de la educadora.

Planeación de actividades con distintos grados de complejidad, en las que se consideren logros y potencialidades de aprendizaje de los alumnos, promoviendo el desarrollo y fortalecimiento de las competencias de cada uno de los alumnos

Contribuir a mejorar la calidad de la experiencia formativa de los niños y niñas, con la articulación de la educación preescolar con la educación primaria y secundaria.

³²Reforma integral de educación básica.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL: Que la comunidad escolar reconozca que para que los niños y niñas crezcan y se desarrollen en forma adecuada, deben de contar con una alimentación balanceada, que incluya los alimentos del plato del bien comer.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Que el alumno:

*Practique medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud.

*Identifique, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una dieta adecuada.

En la comunidad educativa:

*Promover una nueva cultura de la salud mediante el desarrollo de competencias en cuestión alimentaria, para revertir el sobre peso y prevenir la obesidad, contribuyendo a una vida mas saludable y favoreciendo el consumo de verduras en la dieta diaria.

*Favorecer un derecho educativo y de salud.

1.4. METODOLOGÍA

Considerando que en su artículo 24, la Convención sobre los derechos del Niño, ratificada por México el 26 de enero de 1990, establece que “ los estados parte reconocen el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud y asegurarán la plena aplicación de este derecho, y en particular, adoptarán las medidas apropiadas para combatir la mala nutrición en el marco de la atención primaria de la salud, mediante la aplicación de la tecnología disponible y el suministro de alimentos nutritivos adecuados, agua potable y para asegurar que todos los sectores de la sociedad, y en particular los padres y los niños, conozcan los principios básicos de la salud y la nutrición. Además, los Estados Partes adoptarán todas las medidas eficaces y apropiadas posibles para abolir las prácticas tradicionales que sean perjudiciales para la salud de los niños.”³³

Para poder propiciar el consumo de verduras y la disminución de alimento chatarra, diseñé actividades que favorezcan buenos hábitos alimenticios en los que se incluyan las verduras, considerando que” uno de los factores que influyen en el proceso de aprendizaje es el nutricional”³⁴

Trabajamos con la identificación de verdura existente en el contexto de los niños, así como su nombre, forma, color, textura y sabor. Pedí a los niños que mencionaran cuales han consumido con anterioridad y si las conocen aunque no las hayan consumido, comenté la importancia de consumir verduras para su salud y desarrollo, por que Ausubel menciona que” Un aprendizaje es significativo cuando los contenidos: Son 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

³³ (SEP, SALUD: 2010). “Programa de acción en el contexto escolar”. Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobre peso y la obesidad.pag. 49.

³⁴Campos Ana Lucia. La innovación en la práctica pedagógica: un reto para el siglo XXI. Presentado en el encuentro de Educación infantil 2005.

del alumno, como una imagen, un símbolo ya significativo, un concepto o una proposición”.³⁵

Las actividades se realizaron con la finalidad de dar solución a la problemática existente en el aula, propiamente dicha, haciendo referencia a las dificultades para los alumnos y los docentes en relación a la enseñanza aprendizaje en el preescolar y para la cual no hay recetas existentes.

Las actividades comprendidas en este trabajo, fueron mediante el trabajo colectivo, niños, padres de familia y docentes, fundamentado con los campos formativos del PEP 2004. A desarrollar en el niño.

Para fomentar el consumo de verduras en el niño preescolar mediante la inclusión en sus hábitos alimenticios, se vincularon actividades, con los conocimientos previos, el trabajo colectivo en equipo, aplicación de cuestionarios a toda la comunidad escolar, estudio etnográfico y utilizando otros instrumentos de evaluación (cuaderno, observaciones, etc.)

La organización del espacio, fue ofrecer un ambiente natural conocido por los alumnos: el aula, el patio de la escuela, su casa, su entorno social, con actividades dirigidas y libres.

1.4.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

CUESTIONARIOS

Para poder tener un panorama general sobre el consumo de verduras en la comunidad educativa, fue necesaria la aplicación de cuestionarios, que me dieran información sobre el conocimiento de una alimentación balanceada y de las verduras como parte de ella. Estos cuestionarios fueron aplicados antes de realizar las actividades, uno para cada quien, padres y madres de familia, docentes y alumnos del grupo.

³⁵Ausubel David.” Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo, 1983.

OBSERVACIÓN

Mediante la observación y a través del diálogo, mis alumnos y yo, exploramos las verduras existentes en el contexto social, hicimos un recorrido por los mercados y tiendas y platicamos sobre las verduras que ofrece la comunidad, observamos: que existe una gran variedad de ellas (pepino, lechuga, betabel, col, coliflor, brócoli, zanahoria, berros, espinacas etc.)Y el costo es accesible.

Platicamos sobre la importancia de consumirlas, para una nutrición adecuada, los niños se preguntaron el porque a pesar de conocerlas de vista, no consumen la mayoría de ellas. (Respuesta que más tarde les proporcionaron sus padres).

Considero importante la intervención de los padres porque ellos son los que darán seguimiento a este hábito alimenticio.

Un registro que llevé acabo (anexo), en el transcurso de dos meses (y que seguiré llevando acabo), arrojó un exceso de consumo en alimento chatarra, escaso consumo de frutas, alto contenido de grasas y harinas y casi nulo consumo de verduras, datos que fueron de gran utilidad como instrumento de evaluación en la ingesta calórica de los pequeños y que aun después de aplicadas las actividades, di seguimiento, como parte de mi responsabilidad y preocupación como docente.

DIARIO DE CAMPO

Esta libreta, es un diario de actividades, que durante el ciclo escolar se registran todos los acontecimientos más importantes a lo largo de un día de jornada. Este instrumento de evaluación es muy importante, por que en el realice algunas de las observaciones de las actividades realizadas con mis alumnos y padres de familia.

ASOCIACIÓN

Esta actividad brinda al alumno la posibilidad de establecer relaciones entre lo que conoce a través de su experiencia y lo observado.Al tener en sus manos diversas verduras, los alumnos, dieron a conocer lo que saben, lo que han consumido y lo que no conocen o no han consumido.

Al trabajar nuevamente con el plato del bien comer, los niños en su mayoría pudieron colocar sus recortes o realizar dibujos, asociándolo con lo observado.

EXPRESIÓN

Son las actividades realizadas y la manera en cómo se llevaron a cabo.

La visita domiciliaria la llevé a cabo en el transcurso de un mes, pedí a las madres de familia su autorización para visitarlas, en un día determinado, aceptaron y ya estando en su casa, les pregunté qué harían de comer, o lo que ya habían preparado. De trece visitas que realicé, observé que el consumo de verduras era nulo o mínimo, y se reducía a nopales o zanahorias. La mayoría de los alimentos contemplaban dos de los grupos del plato del bien comer.

Les expliqué a los padres de familia, que mi intención no era invadir su privacidad, ni cambiar sus hábitos de alimentación, sino dar una información sobre la importancia de tener una alimentación balanceada, y estrategias para favorecer el consumo de verduras en sus pequeños y así poder disminuir el sobre peso, y mejorar hábitos alimenticios en los pequeños, que les ayudan en sus aprendizajes.

Algunas madres comentaron que a sus pequeños no les gustan, porque no están acostumbrados, pero que procurarían dárselas, por su salud, y con esto llegamos a acuerdos:

Participar de las actividades con ellos y atención en la preparación del lunch escolar, procurando que fuera variado, nutritivo y agradable al paladar de sus hijos, lo anterior con apoyo del Acuerdo Nacional para la salud alimentaria contenido en el Diario Oficial de la federación, que menciona en el punto número III “Impulsar una cultura de hábitos alimentarios saludables y una forma alimentaria que permita a niñas, niños y adolescentes que cursan la educación básica desarrollar aprendizajes hacia una vida más sana y una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos en la salud individual y colectiva”³⁶

³⁶Diario Oficial de la federación. Norma Oficial Mexicana NOM:043-SSA2-2005

CAPÍTULO 2. FUNDAMENTO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTO LEGAL

2.1.1. DERECHOS DE LOS NIÑOS

En 1989, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Convención sobre los Derechos del Niño. Este tratado sin precedentes, que ya ha sido ratificado por todos los países del mundo con dos excepciones, explica los derechos de todos los niños a la salud, la educación, condiciones de vida adecuadas, el esparcimiento y el juego, la protección de la pobreza, la libre expresión de sus opiniones... y mucho más. Esos son derechos de los que deberían disfrutar todos los niños.

El país atraviesa por una importante transición nutricional, demográfica y en la salud, en ésta, se manifiesta por el cambio de alta mortalidad y morbilidad de enfermedades infecciosas.

La transición nutricional, que es el paso de una considerable prevalencia de desnutrición a una prevalencia mayor de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación y el sedentarismo, Se ha asociado con un ritmo acelerado del fenómeno de urbanización y el crecimiento económico, cambios tecnológicos e innovaciones que implican un decremento en la actividad física y en el consumo de alimentos³⁷

En la ley general de evaluación, el artículo tercero menciona que:

Artículo 3°. La evaluación permanente del aprendizaje conducirá a tomar decisiones pedagógicas oportunas para asegurar la eficiencia de la enseñanza y del aprendizaje.

Esas acciones pedagógicas, son determinantes para lograr mejores aprendizajes en los niños y niñas en edad escolar.

³⁷ HUNOT, Alexander Claudia, et al. Postura del Colegio Mexicano de Nutriólogos sobre orientación en actividad física para la prevención y manejo de las enfermedades crónicas en el ciclo de la vida asociadas con la nutrición. México, DF. 2006. Ed. Gelati. Pp.11-14.

Para que niños y niñas crezcan y se desarrollen en edad adecuada deben tener una alimentación recomendable. Si no es así, tienen mayor posibilidad de padecer enfermedades y presentar dificultades para su aprendizaje, además de peso bajo, sobrepeso, desnutrición, etc. “En la edad preescolar se inicia la formación de hábitos alimentarios, por lo que se debe tener especial cuidado con los alimentos que se les dan en los distintos tiempos de comida. Estos pequeños requieren de cinco comidas al día: desayuno, comida, cena y dos colaciones: es decir, un alimento entre una comida y otra”³⁸

2.1.2. PROPUESTA GUBERNAMENTAL RIEB).

La RIEB dentro de su propósito general establece: “Impulsar en todos los actores de la comunidad educativa el desarrollo de hábitos alimenticios correctos que garanticen tanto el sano crecimiento de los alumnos como el desarrollo integral de alumnos, docentes y directivos, como medida para la prevención y disminución del sobrepeso y la obesidad, así como de otras enfermedades derivadas de una alimentación no adecuada”³⁹

2.1.3. ACUERDO NACIONAL PARA LA SALUD ALIMENTARIA

Contenido en el Diario Oficial de la federación, menciona en el punto número III. “Impulsar una cultura de hábitos alimentarios saludables y una forma alimentaria que permita a niñas, niños y adolescentes que cursan la educación básica desarrollar aprendizajes hacia una vida mas sana y una actitud crítica ante las practicas que tienen efectos negativos en la salud individual y colectiva”⁴⁰

³⁸ URBINA Soria Javier. Manual, et al: Cómo mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños y las y los adolescentes. Ed: Dirección General de educación.pag. 23.

³⁹ Reforma integral de educación básica en: Secretaría de Educación Pública, Secretaría de Salud (2010). “Programa de acción en el contexto escolar”. Acuerdo Nacional para la salud Alimentaria. Estrategia contra el sobre peso y la obesidad. (2010), pág. 10.

⁴⁰ Diario Oficial de la federación. Norma Oficial Mexicana NOM:043-SSA2-2005

El sistema educativo Nacional reconoce que el sobre peso y la obesidad son problemas graves de salud pública que afectan, a niñas, niños y adolescentes que asisten a la educación básica.

Por ello la secretaria de educación Pública en conjunto con la secretaria de salud, han unido esfuerzos para intervenir de manera conjunta en el programa llamado : Programa de Acción en el Contexto Escolar;⁴¹ programa con enfoque formativo e integral, para el cual en su organización se definieron tres componentes: 1)promoción y educación para la salud, 2)fomento de la activación física regular y 3) acceso y disponibilidad de alimentos y bebidas que facilitan una alimentación correcta en las escuelas.

Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. Estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento adecuado del organismo durante todas las etapas de la vida, son muy saludables, porque aportan muchos micronutrientes que actúan como antioxidantes y protegen de varias enfermedades.

El factor de riesgo que más se asocia a la obesidad en los niños es la modificación de los patrones de alimentación cuyas dietas tienen un alto valor calórico, al tiempo que se advierte la disminución en el grado de actividad física⁴²

2.1.4. NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2005

El propósito fundamental de esta norma es establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la orientación alimentaria dirigida a brindar a la población, opciones, prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. Así como elementos para brindar información homogénea y consistente, para coadyuvar a promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación.

⁴¹ SEP., Programa de acción en el Contexto Escolar/DGDGIE/DGPS, México, 2010.

⁴²Instituto Nacional de salud pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006. México D.F.en: Acosta Márquez Pedro. "Los determinantes de la salud de niños, adolescentes y jóvenes. 3.1 alimentación

La orientación alimentaria es prioritaria y debe proporcionarse a toda la población.

2.1.5. DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN

Una nutrición óptima requiere de una alimentación correcta que incluya todos los grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal) de acuerdo con los requerimientos de cada persona (edad sexo, estado fisiológico y nivel de actividad física). Bajo dicho contexto, para que un niño crezca sano, necesita estar bien alimentado y hacer ejercicio regularmente desde temprana edad, para asegurar los procesos de crecimiento y desarrollo, reducir padecimientos futuros y contribuir a reducir los bajos niveles de aprovechamiento y rendimiento escolar debido a condiciones deficientes de salud⁴³

2.1.6. PROGRAMA ESCUELA Y SALUD: DESARROLLANDO COMPETENCIAS PARA UNA NUEVA CULTURA DE LA SALUD.

El Programa Escuela y Salud se sustenta en el Plan Nacional de Desarrollo en el Programa Sectorial de Educación y en el Programa Nacional de Salud 2007-2012

A partir del año 2001, con el nombre de Programa Intersectorial de Educación Saludable, se emprendieron cuatro líneas de acción con el objetivo de mejorar las condiciones de salud de los escolares, con énfasis en los grupos indígena, rural y urbano. Dichas líneas de acción fueron las siguientes:

- 1) Educación para la salud.
- 2) Detección, atención y referencia.
- 3) Promoción de ambientes escolares saludables y seguros.
- 4) Participación Social.

Actualmente el Programa Escuela y Salud promueve la creación de una nueva cultura a través del desarrollo de competencias para la modificación de las causas y factores determinantes— que inciden en la salud individual, familiar y colectiva

⁴³ Diario Oficial de la Federación. México, D.F; 2010. Pag.5.

El Programa Escuela y Salud se establece en el marco de la Iniciativa Regional “Escuelas Promotoras de la Salud 2003-2012”, de la Organización Panamericana de la Salud, que impulsa la educación para la salud con enfoque integral,

la creación y mantenimiento de entornos y ambientes saludables y la provisión de servicios de salud, nutrición y actividad física. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, una Escuela Promotora de la Salud se distingue porque: implementa políticas que apoyan la dignidad y el bienestar individual y colectivo (docente, estudiantes y sus familias).Pone en marcha estrategias que fomentan y apoyan el aprendizaje y la salud facilitando el acceso a los servicios de salud escolar, nutrición y educación física.

Es entonces necesario que todas y todos los integrantes de la comunidad educativa: Desarrollen competencias con relación a la alimentación correcta, mediante la identificación de las causas que inciden para que los escolares cuenten con una alimentación balanceada y tengan prácticas alimenticias saludables: Ello incluye, entre otras cuestiones: el conocimiento de las proporciones, tipo de alimentos y bebidas que es mejor consumir para evitar la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad; la reflexión sobre las condiciones que favorecen o no que en la comunidad se tenga acceso a diversos recursos alimentarios y a desarrollar estilos de vida favorables; el análisis de las ventajas y desventajas de sus actuales estilos de vida, así como la puesta en marcha de acciones para mejorarlas. Adquieran las herramientas para participar en la modificación del entorno, a través de actividades como la revisión de los refrigerios o la oferta de alimentos sanos en la cooperativa o tienda escolar.

Promuevan la participación social: de las autoridades locales, grupos sociales, consejos escolares, para que se regule la oferta de alimentos en la escuela y el entorno⁴⁴

2.1.7. PLATO DEL BIEN COMER Y LA JARRA DEL BIEN BEBER.

El Plato del Bien Comer es una representación gráfica de los grupos de alimentos que funciona como guía alimentaria. Su objetivo es proporcionar las recomendaciones para lograr una alimentación correcta entre la población en

⁴⁴ Ernesto A, Ponce Rodríguez, et al. Manual para el maestro del programa escuela y salud. Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud. México. D.F: (2008).Pp. 200.

general, considerando la importancia de balancear los alimentos que nos proporcionan los nutrientes necesarios.⁴⁵

Las recomendaciones nutrimentales para una dieta correcta* es que cada comida incluya al menos un alimento de cada uno de los tres grupos que integran el “plato del bien comer” (verduras y frutas, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal).

2.2. FUNDAMENTO CIENTÍFICO

2.2.1. IMPORTANCIA DE UNA SANA ALIMENTACIÓN.

“Tener una buena alimentación nos da la oportunidad de darle a nuestro cuerpo los nutrimentos que requiere para poder realizar todas nuestras actividades de la mejor manera y así es mas fácil poder adaptarnos a nuestro medio.”⁴⁶

Por lo que es recomendable consumir productos de los tres grupos, en donde las frutas y verduras sean en más cantidad. y de preferencia crudas para obtener el mayor aporte nutricional.

Las frutas y verduras proporcionan minerales, vitaminas y fibra, los cereales son la principal fuente de energía que el cuerpo necesita para el trabajo diario y las leguminosas y alimentos de origen animal son del grupo que nos aporta proteínas

2.2.2. SALUD Y NUTRICIÓN

CONAFE: “Llevar una alimentación adecuada permite tener un buen desarrollo en, lo fisiológico, y en lo cognitivo”.⁴⁷

⁴⁵ NOM-043.SSA2-2005

*Dieta correcta: conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día y constituye la unidad de la alimentación que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente y adecuada.

⁴⁶ Norma Oficial Mexicana NOM-043.SSA.2005, sobre la orientación alimentaria.

En nuestro desarrollo integral la salud es un componente fundamental y para preservarla debemos procurar una nutrición adecuada a los requerimientos de acuerdo a la edad, género y la actividad que nos caracterice. Por ello, conviene que el profesor de manera frecuente, y relacionada con los contenidos de otras asignaturas, haga referencia en el salón de clase acerca de las competencias que queremos desarrollar en los alumnos para lograr desde un enfoque preventivo e integral la salud alimentaria, así como evitar las consecuencias de no tenerla, como pueden ser la anemia, el sobre peso, la obesidad y las enfermedades crónicas que pueden derivarse.⁴⁸

La nutrición como ciencia, hace referencia a aquellos nutrientes que contienen los alimentos y todos los efectos y consecuencias de la ingestión de estos nutrientes. La nutrición en general es la que se ocupa de solventar las necesidades energéticas del cuerpo aportándole los hidratos de carbono necesarios, las grasas, las vitaminas y todas aquellas sustancias que requiere el cuerpo para poder desarrollar las actividades cotidianas.⁴⁹

La enseñanza de la nutrición en la comodidad no debe dirigirse a cambiar las prácticas cotidianas de la gente, mas bien debe tratar de reconocer, fortalecer y propiciar la construcción de prácticas que resulten útiles para las familias; debe de ser un proceso en el que todos aprendan y exploren juntos nuevas posibilidades para cubrir las necesidades básicas.⁵⁰

2.2.3. IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE VERDURAS

Los vegetales se clasifican muchas veces de acuerdo con la familia botánica a que pertenecen; pero desde el punto de vista del menú, en el que debe considerarse el valor nutritivo y el factor estético, lo más adecuado es clasificarlos según la parte del vegetal que se usa en la alimentación.

⁴⁷ CONAFE (2000): salud y nutrición. Colección de apoyo/salud. México D.F. pp. 6-13.

⁴⁸ Curso básico de formación continua: Planeación didáctica para el desarrollo de competencias en el aula. México_2010. SEP. Pág. 57.

⁴⁹ <http://www.who.int/nutrición/es/>

⁵⁰ Et al

Las verduras y hortalizas aportan minerales y vitaminas que se encuentran en cantidades relativamente grandes comparadas con las que se obtienen de otros alimentos. Los vegetales verdes y amarillos ocupan el primer lugar como fuente de caroteno (pro-vitamina A), riboflavina, ácido ascórbico, hierro y calcio.

Además proporcionan una gran cantidad de fibra y son de bajo contenido calórico.

2.3. FUNDAMENTO BIOLÓGICO

Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. Estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento adecuado del organismo durante todas las etapas de la vida, son muy saludables, porque aportan muchos micronutrientes que actúan como antioxidantes y protegen de varias enfermedades.

El factor de riesgo que más se asocia a la obesidad en los niños es la modificación de los patrones de alimentación cuyas dietas tienen un alto valor calórico, al tiempo que se advierte la disminución en el grado de actividad física⁵¹

2.4. FUNDAMENTO PSICOLÓGICO.

2.4.1. JERONEME BRUNER (el andamiaje)

La Teoría de Bruner postula un principio de organización biológica que ayuda al niño a comprender su mundo, en la cual el lenguaje es un instrumento cultural y cognitivo muy importante ya que es el medio para representar las experiencias y transformarlas.

La definición de andamiaje se inscribe en la teoría socio histórica, “Consiste en una estructura de sostenimiento de las prácticas de aprendizaje que permite que el aprendiz se involucre en actividades y tareas que están por encima de sus capacidades y competencias individuales, pero en las que podrá

⁵¹Instituto Nacional de salud publica. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006. México D.F.en: Acosta Márquez Pedro. “Los determinantes de la salud de niños, adolescentes y jóvenes. 3.1 alimentación

desempeñarse gracias al soporte o andamiaje del maestro o sujeto mas experto⁵²

El andamiaje se caracteriza por una fuerte asimetría funcional, en la cual el aprendiz es altamente dependiente de sus inicios. La heteronimia del aprendiz se manifiesta en las desiguales competencias que tiene con relación a su maestro y en el acceso diverso a la regulación de las actividades, la definición de metas, pasos.

El andamiaje es una forma en que el niño interactúa con sus semejantes de manera cooperativa sin embargo este va de la mano con la zona de desarrollo próximo ya que Bruner considera que la adquisición de aprendizajes se da a través de esta ayuda mutua, la interacción con los demás. El andamiaje se configura a partir de la conquista de autonomía de parte del aprendiz y su paulatino alejamiento del maestro.

¿Los padres influyen en los hábitos alimenticios de sus hijos?

En casa el niño aprende lo que ve, dice Escott” Las actitudes de los padres hacia los alimentos han mostrado ser un fuerte elemento para predecir los gustos e inapetencias a los alimentos”.⁵³

El papel de los padres de familia es de vital importancia desde los primeros años de vida, estará ligado a ellos los cuales serán como lo menciona: Bruner, la guía de todos los aprendizajes que el niño logre adquirir durante esta etapa. Sin embargo al entrar a la escuela y tener contacto con los otros pequeños, sus preferencias nutrimentales pueden cambiar, al observar a sus pares consumirlos.

⁵²Bruner, J. Acción, pensamiento y lenguaje, 1986. P.p. 116-120

⁵³ SYLVIA, Escott Stump et, al. Nutrición en la niñez. Ed. Mc. Graw Hill. 2000. Pag.268.

2.4.2. BRUNER Y LA EDUCACIÓN

La educación es para el una forma de diálogo, una extensión en la que el niño aprende a construir conceptualmente el mundo con la ayuda, guía, “andamiaje” del adulto. En la escuela aparece la educación formal, el papel de la educación consiste en guiar el desarrollo por aspectos determinados y culturalmente definidos a través del proceso educativo los adultos van aportando al niño “andamios”. “prótesis en las que pueda apoyarse para avanzar en el proceso de su incorporación a la sociedad.

2.4.3. BRUNER Y LOS TIPOS DE ANDAMIAJE

Pone el acento en el propio sujeto, debe investigar y descubrir los conceptos y sus relaciones, de esta forma es él el que se convierte en constructor de sus propios conocimientos y aprendizajes, desde esa perspectiva es el profesor el mediador de dos maneras distintas.

- 1.- Guiando y estructurando el aprendizaje del alumno sólo en la medida de lo necesario.
- 2.-Construyendo material, herramientas, instrumentos que pueda adaptarse a diferentes formas. Esto es lo que llamamos andamiajes.

2.4.4. LOS ANDAMIAJES DE BRUNER SON CUATRO:

1.- Redes conceptuales: el aprendiz observa repetidamente al “maestro, quien ejecuta como modelo imitable los procesos esenciales de la habilidad en cuestión.

Los alumnos pueden observar y construir un modelo conceptual de los procesos requeridos para completar la tarea.

El dominio cognitivo requiere exteriorizar los procesos de control, por medio de los cuales los expertos hacen uso del conocimiento básico, tanto conceptual como procedimental.

- 2.- Esquemas conceptuales
- 3.- Marcos conceptuales
- 4.- Mapas conceptuales

El profesor tiene que utilizarlos y retirarlos en su debido momento.

Las diversas fases del andamiaje permiten llevar a cabo las actividades planteadas en esta propuesta pedagógica, cada una de ellas se fue retomando de acuerdo a las necesidades que presentó la actividad. Así mismo el proceso de andamiaje se llevó a cabo con el apoyo de los padres de familia así como con la participación de cada uno de los niños. Es importante mencionar que el papel del profesor fue fundamental en el desempeño de las actividades que se trataron.

2.4.5. TEORÍA DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Ausubel menciona que” Un aprendizaje es significativo cuando los contenidos: Son 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 o una proposición”.⁵⁴,

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

2.4.6. VENTAJAS DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO:

*Produce una retención más duradera de la información.

⁵⁴ Ausubel David.” Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo, 1983.

*Facilita el adquirir nuevos conocimientos relacionados con los anteriormente adquiridos de forma significativa, 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, por que la significación de aprendizaje depende los recursos cognitivos del estudiante.

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.

2.4.7. APLICACIONES PEDAGÓGICAS.

*El maestro debe conocer los conocimientos previos del alumno, es decir, se debe asegurar que el contenido a presentar pueda 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 utilizar ejemplos, por medio de dibujos, diagramas o fotografías, para enseñar los conceptos.

2.5. FUNDAMENTO MÉDICO

2.5.1. Rosselló Soberón Ma. Emilia: menciona que “La edad preescolar y la escolar consisten en fases de intenso crecimiento social, cognitivo y emocional, por lo cual, la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida adquiridos desde estas etapas repercutirán a lo largo de la vida del individuo. Por ello, desde este momento es necesario promover hábitos de alimentación correctos y estilos de vida saludables que favorezcan la prevención de enfermedades.”⁵⁵

El niño aprende lo que ve y es de los adultos de quien toman patrones de conducta, por tal razón considero importante el trabajo con los padres de familia, quienes serán la clave para el cambio de hábitos alimenticios en los que incluyan las verduras, esto lo fundamento con lo que dice Escott” Las actitudes de los padres hacia los alimentos han mostrado ser un fuerte elemento para predecir los gustos e inapetencias a los alimentos”.⁵⁶

2.5.2. NUTRICIÓN: la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud, es el proceso a través del cual el organismo adquiere la energía y los micronutrientes necesarios para realizar sus funciones vitales⁵⁷

⁵⁵ Rosselló Soberón Ma. Emilia. Pág. 103

⁵⁶Sylvia, Escott Stump et, al. Nutrición en la niñez. Ed. Mc. Graw Hill. 2000. Pag.268.

⁵⁷http://portal.salud.gob.mx/contenidos/publicaciones/manual_cont_sum_sup_alim/manualimportancia.htm

La nutrición como ciencia, hace referencia a aquellos nutrientes que contienen los alimentos y todos los efectos y consecuencias de la ingestión de estos nutrientes. La nutrición en general es la que se ocupa de solventar las necesidades energéticas del cuerpo aportándole los hidratos de carbono necesarios, las grasas, las vitaminas y todas aquellas sustancias que requiere el cuerpo para poder desarrollar las actividades cotidianas.⁵⁸

2.5.3. LA ALIMENTACIÓN HUMANA: Es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.⁵⁹

Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. Estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento adecuado del organismo durante todas las etapas de la vida, son muy saludables, porque aportan muchos micronutrientes que actúan como antioxidantes y protegen de varias enfermedades.

El factor de riesgo que más se asocia a la obesidad en los niños es la modificación de los patrones de alimentación cuyas dietas tienen un alto valor calórico, al tiempo que se advierte la disminución en el grado de actividad física⁶⁰

⁵⁸ <http://www.who.int/nutrición/es/>

⁵⁹ <HTTP://www.fns.org.mx/index.php?IdContenido=46EIdSubContenido=52>

⁶⁰ Instituto Nacional de salud publica. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006. México D.F.en: Acosta Márquez Pedro. "Los determinantes de la salud de niños, adolescentes y jóvenes. 3.1 alimentación

CAPITULO 3 ALTERNATIVA DE INNOVACIÓN

La formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años de vida, porque cuando se llevan acabo desde edad temprana tienden a perdurar toda la vida. El rol de los padres en el desarrollo de esos hábitos es de suma importancia, por que es a través del ejemplo como intervienen. Además la introducción de los alimentos de los grupos del plato del bien comer y la jarra del buen beber es de manera paulatina de acorde a la edad de los pequeños.

Para poder realizar la presente alternativa, además de la observación, fue precisa la aplicación de cuestionarios a la comunidad educativa, un estudio etnográfico con los padres de familia, en donde acudí a cada una de las casas de los pequeños, en diferentes días, y un registro diario del consumo alimenticio a la hora del recreo. Fue necesario buscar actividades que pudieran orientar al consumo de alimentos balanceados en los que se incluyeran las verduras. Actividades en las que los padres fueron una parte fundamental, sobre todo para la continuidad de la alternativa.

3.1. DISEÑO DE LA ALTERNATIVA

ACTIVIDADES

Una propuesta pedagógica es una estrategia metodológica que permite al docente proponer y realizar actividades que sean flexibles, propiciando una mejora en la enseñanza - aprendizaje, permitiendo que estas sean significativas para los alumnos, tomando en cuenta los contenidos y el contexto escolar.

Las estrategias de trabajo permiten al docente partir de conocimientos previos que el niño ya posee de su entorno social, permitiéndole favorecer y fortalecerlos, logrando que el niño reflexione sobre los nuevos aprendizajes adquiridos.

La propuesta se realiza con el fin de dar una solución a la problemática presente en el aula, que hacen referencia a dificultades importantes de los alumnos y docente en relación con los aprendizajes y enseñanzas. Propuestas que pueden ser de manera global pero con una vinculación con la problemática en cuestión.

Las actividades de este trabajo son mediante la realización de situaciones didácticas, tomando en cuenta los diferentes campos formativos, pero de manera más específica el campo de: Desarrollo físico y Salud, tomado como punto de partida para fortalecer las competencias en los pequeños.

Para favorecer el consumo de verduras en los niños de preescolar II, se fueron vinculando actividades que les resultaran interesantes y mediante las cuales, el contacto con las verduras fuera agradable, mencionando en todo momento, que ellos ya consumían alimentos nutritivos en mayor cantidad de dos de los grupos del plato del bien comer y que las verduras formaba el tercer grupo de gran importancia para tener una alimentación balanceada.

Esta propuesta va a dar a conocer al docente su propia experiencia educativa en la conducción del proceso de enseñanza y aprendizaje con sus alumnos, esto mediante diversas estrategias de trabajo colaborativo, en el que su intervención es primordial para la realización de actividades flexibles que permitan guiar a los alumnos.

3.1.1. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

La siguiente actividad la realicé apoyada en Ausubel que 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.

ACTIVIDAD 1: “CONOZCAMOS LAS VERDURAS” (10 de enero del 2011)

OBJETIVO: Que los alumnos conozcan las verduras, así como su nombre y el lugar de donde se obtienen.

COMPETENCIA:*Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella: (Capacidades: Identifica, entre los entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una dieta adecuada.

*Obtiene y comparte información a través de diversas formas de expresión oral.

VALORES: respeto, compañerismo, igualdad.

MATERIALES: verduras, dibujos del lugar donde se obtienen las verduras, hojas y pinturas de colores.

SITUACIÓN DIDÁCTICA: Los alumnos llevaron verduras diferentes encontradas en su comunidad una vez reunidos en el salón, les pregunte si ellos sabían como se llamaba cada una de las verduras y de donde provienen, a la par y después de su participación, expliqué de manera gráfica el lugar de donde se obtiene y el nombre de cada una de las verduras.

Finalmente di a cada alumno el nombre de una verdura y jugamos el juego de canasta de verduras, todos sentados en una silla formando un círculo y el alumno que estaba en el centro, parado, decía el nombre de una verdura y quien lo tenía cambiaba de lugar, el alumno de el centro procuraba sentarse en uno de los lugares. Si uno de los alumnos se quedaba parado al centro mencionaba canasta de verduras y todos se movían procurando quedar en un lugar distinto, y el alumno que estaba al centro se sentaba en cualquier silla, para no quedar sin lugar.

EVALUACIÓN

Los alumnos al observar las verduras decían que si conocían la mayoría de ellas, aunque no las habían consumido, desde el momento que les mostraba la

verdura solo conocieron el nombre de las zanahorias, los pepinos y lechuga, desconocían el nombre de las acelgas, espinacas, brócoli etc.

En el juego se mostraron contentos, solo que los niños con sobre peso les costaba trabajo cambiar rápido de lugar y les ganaban su silla.

Al final de la clase repasamos el nombre de las verduras y algunos ya los olvidaron o los confundían (como las acelgas con espinacas). Razón por la que decidí acudir con ellos al tianguis del centro del pueblo para ver que vendían.

En la siguiente actividad me apoye en **Ausubel** quien menciona que” Un aprendizaje es significativo cuando los contenidos: Son 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 o una proposición”.⁶¹,

ACTIVIDAD 2: “EL MERCADITO” fecha de aplicación: (14 de Enero 2011).

OBJETIVO: Que los alumnos conozcan la variedad de verduras que hay en su comunidad así como sus nombres.

COMPETENCIA: *Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella: (Capacidades: identifica, entre los entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una dieta adecuada.).

*Obtiene y comparte información a través de diversas formas de expresión oral.

*Utiliza los números en situaciones variadas que implican poner en juego los principios del conteo.

VALORES: respeto, igualdad, solidaridad y tolerancia

⁶¹Ausubel David.” Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo, 1983.

MATERIALES: diferentes verduras (como: ejotes, zanahorias, espinacas, acelgas, lechuga, pepinos, brócoli etc.), monedas (de plástico), mesas, manteles, bolsas, carteles, tarjetas, marcadores.

SITUACIÓN DIDÁCTICA: días antes de realizar esta actividad, fuimos a la hora de la salida de clases, mamitas, alumnos y yo al tianguis que se pone a vender los jueves y pasamos por los puestos de verdura, para saber cuales de ellas se vendían en la comunidad y un día antes les pedí a los niños (as), que llevaran al jardín dos verduras diferentes. (Yo también llevé algunas).

Para jugar al mercadito, acomodamos las mesas formando un semicírculo, en donde se les pusieron los manteles y encima las verduras, pedí a los niños que las acomodaran para poder venderlas. Colocamos un cartel con la frase de “mercado” y los precios en el lugar que decidieron.

Pedí que fueran ellos quienes decidieran quien quería ser vendedor y quien comprador, les proporcioné monedas.

Les dije a los niños que para comprar deberán solicitar la verdura por su nombre para que les fuera vendida.

Una vez terminado el tiempo establecido de veinte minutos aproximadamente, en el salón repasamos el nombre de cada una de las verduras.

EVALUACIÓN

Después de realizar la visita al mercado de la comunidad, los pequeños mostraron un mayor conocimiento de la forma y nombre de las verduras, al momento de venderlas y pedir las en la actividad de “el mercadito”, se mostraron interesados y no querían dejar de jugar, después de un rato de la actividad, los pequeños que eligieron vender, querían ser los compradores, razón por la que decidimos intercambiar los papeles de compradores por vendedores.

Al vender las verduras en la actividad, uno de los pequeños me preguntó que si era más nutritiva la zanahoria o el brócoli, a lo que mencioné que las dos son nutritivas y cada una proporciona nutrientes de importancia para la salud de nuestro cuerpo.

La siguiente actividad la realice apoyada en lo que menciona la SEP. En el programa de educación 2004. “Lograr una educación de calidad permitiendo al niño un desarrollo integral del mismo de acuerdo a las necesidades que el educador ya ha detectado en el diagnóstico, así mismo tomando como punto de partida sus competencias y habilidades para el desarrollo, favoreciendo o bien fortalecimiento de las mismas.”⁶²

ACTIVIDAD 3: “EL PLATO DEL BIEN COMER I (18 de Enero del 2011)

OBJETIVO: Que los alumnos conozcan los alimentos que forman parte de una sana alimentación.

COMPETENCIA: -Identifique, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una dieta adecuada.

*Obtiene y comparte información a través de diversas formas de expresión oral.

VALORES: Respeto y tolerancia.

MATERIALES: platos de cartón, cartel del plato del bien comer, resistol, recortes de alimentos, tijeras y marcadores.

SITUACIÓN DIDÁCTICA:

Les pregunté a los niños si recordaban que habíamos trabajado con el plato del bien comer. (actividad realizada durante la delimitación de la problemática).

Con la información que ya tenían hasta ahorita y después de una explicación sobre los alimentos contenidos en cada uno de los grupos del plato del bien comer, pedí que con sus recortes, trataran de acomodarlos.

Les ayudé a hacer las divisiones después de preguntar en cuantas estaba formado, una vez que respondían, les pintaba las divisiones y ellos procedían a pegar los recortes.

⁶²SEP. Programa de educación preescolar, pp. 23-24.

EVALUACIÓN

La mayoría de los pequeños mostraron un mayor conocimiento de la información de los alimentos contenidos en el plato del bien comer, y colocaron los alimentos, pero en los tubérculos hubo confusión, por que la mayoría coloco la papa en las verduras, nos faltaron varios recortes, porque la mayoría cubrían en verduras, frutas y alimentos de origen animal, y teníamos poco material para tubérculos y leguminosas, pregunte que podíamos hacer, mencionaron que dibujos (e coro) y pedí que dibujaran algunas de ellas.

Al final de la actividad, con otra explicación, procuré que quedaran cubiertas las dudas. Observe que algunos pequeños se guiaban con sus compañeros para realizar su trabajo, para mi estuvo bien porque entre pares aprenden mejor.

La actividad que a continuación presento, la fundamento con lo que menciona la RIEB dentro de su propósito general: “que se promuevan una alimentación y entorno saludables e impulsen una cultura de hábitos alimentarios que favorezcan la adopción de una dieta correcta para la prevención del sobre peso y la obesidad”⁶³

ACTIVIDAD 4: “HAGAMOS UNA ENSALADA” (20 de Enero del 2011)

OBJETIVO: Que los alumnos, aprendan una manera rica de preparar y comer algunas de las verduras.

COMPETENCIA:*Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella: (Capacidades: Aplica las medidas de higiene que están a su alcance en relación con el consumo de alimentos.

*Identifica, entre los entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una dieta adecuada).

⁶³Reforma integral de educación básica.

VALORES: Compañerismo, respeto, igualdad.

MATERIALES: Verdura (ejote, zanahoria, espinacas, chayote y brócoli, calabaza), agua, recipientes como: platos, escurridor y ensaladera, gotas para desinfectar, cuchillos (con poco filo), rayador de verdura, tablas para picar, tenedores.

SITUACIÓN DIDÁCTICA: pedí a los niños que formaran dos equipos, en su mesa colocaron mantelitos de trabajo, sus tablas para picar y utensilios necesarios, lavamos las verduras y manos con agua y jabón.

El equipo que tenía zanahorias, calabaza y chayote peló y partió primero sus verduras (con mi ayuda), los equipos de los ejotes, las espinacas y el brócoli, terminaron después (con mi ayuda), finalmente se integraremos todas las verduras en un recipiente, y su cocción se realizó en el horno de microondas, por espacio de veinte minutos y estuvo lista para comer.

EVALUACIÓN

Al mostrarles las verduras, lograron decir sus nombres, pero la mayoría decía no haber comido el chayote, ni el brócoli, los pequeños se mostraron participativos al preparar la ensalada, algunos fueron al patio a lavar las verduras y los demás prepararon sus utensilios para pelar y partir la verdura. Al final quien terminó casi todo el trabajo fui yo por que como los pequeños no pueden utilizar cuchillos con filo, no podían partir las verduras, aunque lo intentaron y batallaron un poco.

Al final cuando les serví la verdura y la degustaron con y sin aderezo, mostraron agrado por ellas y algunos pidieron más, solo uno de los pequeños no se comió el brócoli.

Considero que esta actividad fue de gran ayuda para que empiecen a consumir las verduras y conozcan su sabor, una vez que las tocaron, las vendieron e identificaron en el plato del bien comer, como parte de una buena alimentación; al consumirlas mencionaban que estaban ricas y que las comerían para crecer grandes.

La actividad siguiente la fundamento con la siguiente información: La nutrición como ciencia, hace referencia a aquellos nutrientes que contienen los alimentos y todos los efectos y consecuencias de la ingestión de estos nutrientes. La nutrición en general es la que se ocupa de solventar las necesidades energéticas del cuerpo aportándole los hidratos de carbono necesarios, las grasas, las vitaminas y todas aquellas sustancias que requiere el cuerpo para poder desarrollar las actividades cotidianas.⁶⁴

ACTIVIDAD 5: “LA IMPORTANCIA DE LAS VERDURAS” (21 de Enero del 2011)

OBJETIVO: Que los alumnos conozcan el porque de la importancia de consumir verduras.

COMPETENCIA: Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella:

(Capacidades: Identifica, entre los entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una dieta adecuada).

Obtiene y comparte información a través de diversas formas de expresión oral.

VALORES: Respeto, compañerismo, igualdad. Trabajo en equipo.

MATERIALES: revistas diversas, platos de cartón, marcadores y un cartel del plato del bien comer.

SITUACIÓN DIDÁCTICA: explique la importancia de consumir verduras, mencionando que forman parte de una buena alimentación, previamente pedí a los niños(as) que llevaran una investigación sobre la aportación nutrimental que nos proporciona las verdura (cada niño una diferente) y lo perjudicial que pueden ser los productos chatarra (la otra mitad del grupo), para exponerla en clase.

⁶⁴ <http://www.who.int/nutrición/es/>

Los pequeños pasaron a exponer cada una de sus aportaciones, y al final repasamos lo expuesto. Les pregunté sobre cada aportación para reforzar lo visto.

EVALUACIÓN

En esta actividad solo nueve pequeños llevaron su información, faltaron cuatro y uno no la llevó, al pasar a exponer su información solamente cuatro lo dijeron claro y con volumen de voz alto, a los demás pequeños les fui ayudando poco a poco, para que expresaran su información, considero que esta actividad les costo un poco de trabajo, sentían pena para exponer o simplemente olvidaron lo que iban a decir.

Esta actividad fue importante para conocer los beneficios que obtenemos al consumir verduras y los males que pueden ocasionarnos el exceso de productos “ chatarra”. Además los padres se informaron con su participación en casa.

La actividad que a continuación se presenta, esta fundamentada con lo que dice el contenido en el Diario Oficial de la federación, que menciona en el punto numero III. “Impulsar una cultura de hábitos alimentarios saludables y una forma alimentaria que permita a niñas, niños y adolescentes que cursan la educación básica desarrollar aprendizajes hacia una vida mas sana y una actitud crítica ante las practicas que tienen efectos negativos en la salud individual y colectiva”⁶⁵

ACTIVIDAD 6: “EL RESTAURAN” (parte I) “(25 de Enero de 2011)

OBJETIVO: Que los alumnos conozcan y elaboren los materiales que se utiliza para trabajar en un restauran, así como el conocimiento de los ingredientes de dos tipos de ensaladas.

COMPETENCIA: El alumno Práctica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos

⁶⁵Diario Oficial de la federación. Norma Oficial Mexicana NOM:043-SSA2-2005

en la escuela y fuera de ella (**capacidades:** Aplica las medidas de higiene que están a su alcance en relación con el consumo de alimentos.

Identifica, entre los entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una dieta adecuada).

Obtiene y comparte información a través de diversas formas de expresión oral.

VALORES: Respeto, tolerancia.

MATERIALES: Pellón, cartulina, pegamento, colores

SITUACIÓN DIDÁCTICA: Pregunté a los alumnos si conocen en donde trabajan chefs y cocineros, si conocían lo que es un restaurant, qué se utiliza de vestimenta de los meseros, cocineros, y la carta de los alimentos que ofrecen.

Para ello lleve fotografías y les platique sobre un restaurante.

Al tiempo que avanzaron las preguntas los alumnos participaron y realizamos la indumentaria necesaria (mandil, sombrero etc.)

En la carta ellos dibujaran los ingredientes de dos tipos de ensaladas diferentes, la ensalada César y la ensalada mil islas. En donde ellos participaron, con los conocimientos previos acerca de las verduras.

EVALUACIÓN

Solo uno de los niños que había ido al D: F: con un tío, conocía un lugar así, los demás no conocían un restorán y por lo tanto considero que la actividad no fue de mucha ayuda, por que tuve que estar guiando a los niños para que realizaran su indumentaria, porque continuamente preguntaban ¿cómo lo hago? o ¿Qué hago? o simplemente decían no se. Al final todos tenían su indumentaria. y les dije que ese vestuario debía tener una persona que va a servir alimentos, para que no le callera cabello al alimento y estuviera servido con buena medida de higiene.

La actividad siguiente la fundamente con La definición de andamiaje de Bruner: “Consiste en una estructura de sostenimiento de las prácticas de aprendizaje que permite que el aprendiz se involucre en actividades y tareas que están por encima de sus capacidades y competencias individuales, pero en

las que podrá desempeñarse gracias al soporte o andamiaje del maestro o sujeto mas experto⁶⁶

ACTIVIDAD 7: “HAGAMOS UNA RECETA” (28 de Enero de 2011)

OBJETIVO: Que los padres de familia participen en la preparación de una receta en donde el ingrediente principal sean las verduras, dando la información sobre su elaboración.

COMPETENCIA: Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella (**capacidades:** Aplica las medidas de higiene que están a su alcance en relación con el consumo de alimentos, Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una dieta adecuada).

VALORES: respeto por la diversidad, honestidad

MATERIALES: diversos platillos elaborados por los papitos y mamitas, recipientes, cucharas, servilletas.

SITUACIÓN DIDÁCTICA: Un día antes de la actividad, pedí a los padres y madres de familia, que llevaran al jardín una receta elaborada por ellos, la consigna fue que incluyera alguna o algunas verduras. Al día siguiente Cada uno de los padres fue pasando al frente, mostrando su receta y explicando su elaboración, el platillo mas aplaudido por los niños fue el ganador y acreedor de un premio.

Al final se degustaron todos los platillos con los niños.

Finalmente proporcioné una pequeña plática a los padres de familia sobre una sana alimentación y el por qué de la importancia de incluir verduras como parte de una dieta balanceada.

⁶⁶Bruner, J. Acción, pensamiento y lenguaje, 1986. P.p. 116-120

EVALUACIÓN

Esta actividad fue muy enriquecedora, las mamitas llevaron sus ensaladas, (aunque la consigna fue que: su componente principal fuera verduras, algunas de ellas llevaron pollo y ensalada de manzana), se logró la integración de las madres de familia. Los pequeños se mostraban entusiasmados de que su mami pudiera ganar el concurso de la mejor ensalada, ellos fueron los que eligieron votar, y la ganadora fue una ensalada de brócoli con coliflor cruda con limón, pepinos y aguacate.

La mamita ganadora nos contó que la había pedido a una prima que vive en un poblado cerca de ahí. Al probar la ensalada ganadora, comentaron los pequeños, que si les había gustado y cual fue nuestra sorpresa, que los pequeños comenzaron a servirse más ensaladas, complementando con la pechuga de pollo y fruta.

La mayoría de las mamitas comentó de manera general que no sabían como preparar las verduras, y que algunas de ellas como el brócoli y la coliflor solo la habían comido cocida y que no les gustaba, pero que ya habían aprendido nuevas formas de preparar y que procurarían darla a sus pequeños.

La actividad que a continuación presento, la fundamento con lo que dice Scott” Las actitudes de los padres hacia los alimentos han mostrado ser un fuerte elemento para predecir los gustos e inapetencias a los alimentos”.⁶⁷

ACTIVIDAD 8: “EL RESTAURAN” (parte II). (4 de febrero del 2011).

OBJETIVO: Que los alumnos, padres de familia y maestros realicen una convivencia, jugando al restauran, donde los alumno desarrollarán sus capacidades y valores.

COMPETENCIA: el alumno Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella (**capacidades:** Aplica las medidas de higiene que están a su alcance en relación con el consumo de alimentos).

⁶⁷ SYLVIA, Escott Stump et, al. Nutrición en la niñez. Ed. Mc. Graw Hill. 2000. Pag.268.

Identifica, entre los entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una dieta adecuada).

*Obtiene y comparte información a través de diversas formas de expresión oral.

*Plantea y resuelve problemas en situaciones que le son familiares y que implican agregar, reunir, igualar, comparar y repartir objetos.

VALORES: tolerancia, respeto, igualdad, solidaridad, convivencia, compañerismo, responsabilidad.

MATERIALES: verduras (lechuga, zanahoria, brócoli, y apio), pechuga de pollo, queso y jamón, manzana, limones, azúcar y ajonjolí. Mesas, sillas manteles platos y tenedores, servilletas, vasos y jarras con agua de pepino y limón.

Libretitas y lápices.

SITUACIÓN DIDÁCTICA: los padres de familia fueron citados a la escuela con anterioridad para realizar la actividad. Esta ocasión la verdura la lleve yo previamente desinfectada y en diferentes recipientes.

Pedí a los alumnos que eligieran quienes serian chefs y quienes meseros, se pusieron la vestimenta (previamente elaborada) y posteriormente los padres de familia y maestros que se acomodaran en las mesas,

A los alumnos que estuvieron en la cocina les dije que ellos tenían que elaborar la ensalada con los ingredientes que pidiera las mamás. Los pequeños que atendieron en las mesas llevaron unas libretitas para anotar los pedidos, les expliqué que una vez que tuvieran un pedido fueran con sus compañeros para que les avisaran y elaboraran la ensalada correspondiente, cuando terminaron de prepararla la llevaron a la persona que la pidió.

Una vez que terminaron de atender a los clientes, se prepararon la ensalada de su gusto.

Al final de la actividad hice hincapié de lo nutritivo y completo que se puede preparar un platillo en el que se incluyan las verduras, y alimentos combinados,

contenidos en el plato del bien comer, y consumir agua natural o de frutas y verduras (como el pepino con limón), para complementar su alimentación sana.

EVALUACIÓN

Las mamitas se mostraron entusiastas en la actividad, y los pequeños con una gran sonrisa atendieron a sus mami, aunque en la preparación de las ensaladas, comenzaron a equivocarse en los pedidos, los apoye un poco, pero finalmente deje que ellos lo realizaran a su modo, tomaban nota como ellos podían, y se tardaban un poco en servir la ensalada. Pero la comprensión y paciencia de las madres de familia fue de gran apoyo.

La siguiente actividad, fue pensada en los conocimientos e información que deben tener los padres de familia, para poder darle la importancia debida a la inclusión de las verduras en su alimentación, así como de la fundamentación que apoya dichas actividades, por que como menciona:

Rosselló Sobaron: “La edad preescolar y la escolar consisten en fases de intenso crecimiento social, cognitivo y emocional, por lo cual, la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida adquiridos desde estas etapas repercutirán a lo largo de la vida del individuo. Por ello, desde este momento es necesario promover hábitos de alimentación correctos y estilos de vida saludables que favorezcan la prevención de enfermedades.”⁶⁸

IX.- ACTIVIDAD: “EL PLATO DEL BIEN COMER”II (11 de Febrero del 2011)

OBJETIVO: Fortalecer en los padres y madres de familia el desarrollo de competencias relacionadas con los hábitos y actitudes para cuidar íntegramente su alimentación y la de su familia, adoptando practicas de alimentación correcta.

⁶⁸ Rosselló Soberòn Ma. Emilia. Pág. 103

COMPETENCIA: Los alumnos y padres de familia practican medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.

(Capacidades: Identifica, entre los entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una dieta adecuada).

*Obtiene y comparte información a través de diversas formas de expresión oral.

VALORES: honestidad, respeto, igualdad, responsabilidad y compromiso.

MATERIALES: Dvd, video de información del plato del bien comer, sillas.

SITUACIÓN DIDÁCTICA: Cité a los padres para que asistieran a una plática sobre una sana alimentación, en la que se les dio a conocer la importancia de incluir las verduras, como un buen habito alimenticio.

Comenzamos con un juego de integración (Canasta de verduras y frutas) posteriormente con una reflexión sobre el problema actual de obesidad, los malos hábitos alimenticios y el porque de fomentar desde esta edad una sana alimentación.

Les di a conocer los alimentos que están contemplados en el plato del bien comer y hable de la jarra del bien beber y las diversas formas de poder combinar las verduras, para obtener platillos completos en los que se incluyan las verduras.

EVALUACIÓN

Las mamitas se mostraron participativas e interesadas por incluir verduras a sus hijos, pero pidieron que se les diera más información de cómo preparar recetas con ellas, porque desconocían la gran variedad de lo que se puede preparar, razón por la que me comprometí a proporcionarles la información solicitada.

Los pequeños tomaron enserio su papel de chefs y atendían a las mamitas y maestras, mostraron diversión y seguridad en lo que hacían, y algo importante fue, la degustación de las verduras de manera natural y agradable.

3.2. APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA

Al realizar las actividades, pude percatarme de que los alumnos mostraron interés por conocer acerca de las verduras y escuchar que (ellos ya consumían alimentos nutritivos en casa, pero para que fuera mas completa su alimentación, les faltaba consumir más del grupo de las verduras). Los alumnos al observar las verduras decían que si conocían la mayoría de ellas, aunque no las habían consumido, solo reconocieron a las zanahorias, los pepinos y lechuga, desconocían el nombre de las acelgas, espinacas, brócoli etc.

En el juego de la canasta de verduras, mis alumnos se mostraron contentos, solo que los niños con sobre peso les costaba trabajo cambiar rápido de lugar y les ganaban su silla.

Al final de la clase repasamos el nombre de las verduras, algunos pequeños las confundían (como las acelgas con espinacas). Razón por la que decidí acudir con ellos al tianguis del centro del pueblo para ver que vendían. La visita a los puestos del tianguis fue muy enriquecedora, además de reforzar el conocimiento de las verduras, fue de gran apoyo para otras competencias que me encontraba trabajando con ellos, como el conteo, y forma espacio y medida, además del lenguaje, etc.

Una vez realizada la visita al tianguis, pregunte a los pequeños si les gustaría vender en su propio tianguis. Se mostraron entusiasmados, razón por la cual decidimos realizar la actividad del mercadito.

En la actividad del mercadito, los pequeños realizaron rápido sus carteles, con la insignia de “mercadito”, posteriormente ayudaron a sacar mesas y sillas para armar los puestos. Me sorprendió la facilidad con la que compradores y vendedores realizaron su papel. Si recordaban algún nombre de las verduras o vegetales, inmediatamente me preguntaban, continuando así con la vendimia. La mayoría de los pequeños querían comprar, para manejar el dinero (de mentiras), pero por votaciones se decidió el rol, que mas tarde se invirtió.

Al realizar la actividad del contenido del plato del bien comer, los pequeños mostraron un mayor conocimiento, colocaron de manera correspondiente los recortes que llevaron, pero en los tubérculos hubo confusión, por que la mayoría coloco la papa en las verduras.

Nos faltaron varios recortes, porque la mayoría cubrían en verduras, frutas y alimentos de origen animal, y teníamos poco material para tubérculos y leguminosas, pregunte que podíamos hacer, mencionaron que dibujos (en coro) y pedí que dibujaran algunas de ellas.

Al final de la actividad, con otra explicación, procuré que quedaran cubiertas las dudas. Observe que algunos pequeños se guiaban con sus compañeros para realizar su trabajo, para mi estuvo bien porque entre pares note que aprendían mas.

Para la degustación de las verduras los niños se mostraron interesados en la explicación previa, sobre la higiene y preparación de las mismas, lograron decir sus nombres, pero la mayoría decía no haber comido el chayote, ni el brócoli. Se mostraron participativos al preparar la ensalada, algunos fueron al patio a lavar las verduras (les gusta mojarse, pero respetaron los acuerdos) y los demás prepararon sus utensilios para pelar y partir la verdura. Al final quien termino casi todo el trabajo fui yo por que como los pequeños no pueden utilizar cuchillos con filo, no podían partir las verduras con los de plástico desechable, (aunque lo intentaron y batallaron un poco).

Al final cuando les serví la verdura y la degustaron con y sin aderezo, mostraron agrado por ellas y algunos pidieron más, solo uno de los pequeños no se comió el brócoli. Realmente me sorprendió como las comían, y pude confirmar que no es por desagrado que no las consumen, sino por que en casa no se les proporcionan.

Al pedir a los pequeños información para ampliar nuestros conocimientos sobre verduras, también se involucraron los padres de familia, ya que ellos serian los protagonistas de dicha información (actividad que pedí la realizaran con sus pequeños). Solo nueve pequeños llevaron su información, hubo cuatro inasistencias y uno no la llevó, al pasar a exponer su información solamente cuatro lo dijeron de manera clara y con volumen de voz alto, a los demás pequeños les fui ayudando poco a poco, para que expresaran su información, los felicite por el compromiso y actitud que estaban poniendo en la importancia de incluir las verduras en una alimentación que debía contener todos los nutrientes del plato del bien comer.

Esta actividad fue importante para conocer los beneficios que obtenemos al consumir verduras y los males que pueden ocasionarnos el exceso de productos “ chatarra”.

En la actividad del restorán solo uno de los niños que había ido al D: F: con un tío, conocía un lugar así, los demás no conocían un restorán y por lo que consideré que la actividad no fue de mucha ayuda, por que tuve que estar guiando a los niños para que realizaran su indumentaria, y continuamente preguntaban ¿cómo lo hago? o ¿Qué hago? o simplemente decían no se. Al final todos tenían su indumentaria. Y les dije que ese vestuario lo utilizan las personas que trabajan en esos lugares, para protegerse el cabello y la ropa, sirviendo con buena medida de higiene.

Un día anterior a la actividad pedí a las mamitas su apoyo. Esta actividad fue muy enriquecedora, las mamitas llevaron sus ensaladas, (aunque la consigna fue que: su componente principal fuera verduras, algunas de ellas llevaron pollo y ensalada de manzana), se logró la integración de las madres de familia. Los pequeños se mostraban entusiasmados de que su mami pudiera ganar el concurso de la mejor ensalada (que previamente habíamos comentado), ellos fueron los que eligieron votar, y la ganadora fue una ensalada de brócoli y coliflor cruda con limón, pepinos y aguacate.

La mamita ganadora nos contó que la había pedido a una prima que vive en un poblado cerca de ahí. Al probar la ensalada, comentaron los pequeños, que si les había gustado y cual fue nuestra sorpresa, que comenzaron a servirse más ensaladas, complementando con la pechuga de pollo y fruta.

La mayoría de las mamitas comentó de manera general que no sabían como preparar las verduras, y que algunas de ellas como el brócoli y la coliflor solo la habían comido cocida y que no les gustaba, pero que ya habían aprendido nuevas formas de preparar y que procurarían darla a sus pequeños. (Uno de los acuerdos que quedamos de manera grupal, fue que buscaríamos información de recetas e intercambiarlas).

Participaron como cocineros y meseros, los niños mostraron un gusto por atender a sus mamis, quienes esperaban sentadas esperando ser atendidas por sus pequeños, las mamitas se mostraron entusiastas en la actividad, y los pequeños con una gran sonrisa atendieron a sus mamis. Aunque en la

preparación los apoye un poco, finalmente deje que ellos lo realizaran a su modo, tomaban nota como ellos podían (Marianita me pregunto en varias ocasiones como se escribían los nombres de tal o cual verdura), y se tardaban un poco en servir la ensalada. Finalmente la comprensión y paciencia de las madres de familia fue de gran apoyo.

Las mamitas se mostraron participativas e interesadas por incluir verduras a sus hijos, pero pidieron que se les diera más información de cómo preparar recetas con ellas, porque desconocían la gran variedad de lo que se puede preparar, razón por la que me comprometí a proporcionarles la información solicitada.

Los pequeños tomaron en serio su papel de chefs y atendían a las mamitas y maestras, mostraron diversión y seguridad en lo que hacían, y algo importante fue, la degustación de las verduras de manera natural y agradable.

3.3. EVALUACIÓN GENERAL DE LA ALTERNATIVA

En los resultados de cuestionarios aplicados, no había una concordancia con lo que decían los niños, la mayoría de los padres mostraron en todo momento dar verduras a sus hijos y al aplicar con los pequeños los cuestionarios, me percate, de que conocían y consumían escasa cantidad de verduras, siendo esta una de las razones por las que llegue a la conclusión de que la alimentación de los pequeños no era equilibrada.

En el estudio etnográfico, al realizar las visitas domiciliarias, pude percatarme que la inclusión de verduras en los alimentos se concretaba a zanahoria y nopales en algunas de los casos, pero de manera general, el consumo es muy escaso. Las visitas las lleve acabo de manera aleatoria y con consentimiento de los padres y madres de familia, quienes sorprendidos, me permitían el acceso a su hogar, mientras me mostraban su comida.

La segunda visita, me permitió ver que la inclusión de vegetales había aumentado y que estaban mas al pendiente de la alimentación de sus hijos.

Fue buena la visita que realizamos al mercado, por que es fundamental el conocimiento de lo que hay en el contexto y de ahí poder partir. El conocimiento de las verduras existentes en su comunidad, me dejo entre ver que los padres a pesar de tener acceso a ellas, no las consumían con mucha frecuencia, la cultura impacta en gran parte de la educación y formación de hábitos.

El día de la actividad del mercadito, los niños llevaron varias verduras, se organizaron y tomaron la iniciativa de los compradores y vendedores. El mercadito se llevó acabo, los niños respetaron las reglas y estaban contentos de manejar monedas, sobre todo reconocieron las verduras que existen en su comunidad y que pueden formar parte de su dieta alimentaria.

Pude percatarme de que aborde competencias de otros campos formativos, como pensamiento matemático, desarrollo personal y social, finalmente logre el propósito esperado que me llevo a realizar las actividades mencionadas.

Al realizar la actividad del plato del bien comer, los pequeños se mostraron más seguros del lugar en donde serian colocados sus recortes (ya habíamos realizado antes esta actividad), poco a poco conforme avanzó la actividad y con la ayuda de sus pares, fue reforzada la información que les di de manera anticipada con respecto al plato del bien comer.

Para poder llevar acabo la actividad de conozcamos las verduras, fue importante darles a conocer a los niños información sobre donde se obtienen, cual es su nombre y realizar un juego que implicara los nombres, que los ayudaran a identificarlas como verduras. Al principio no recordaban bien los nombres y a través del juego lograron identificar de qué verdura estábamos hablando, el trabajo lo realizaron con ayuda de sus pares.

En la elaboración de una ensalada, después de haber identificado algunas verduras, resulto interesante saber que muchos de los niños si las conocían, aunque no todas las consumían (como el apio).pero tampoco sabían su nombre.

En las actividades del chef, los niños no tomaron la iniciativa sobre la elaboración de su vestuario, y los adornos que llevarían, algunos de ellos mencionaron que nunca habían ido a un restorán, y solo uno de ellos si conocía. Les platiqué y enseñe imágenes de como atenderían a los clientes, esta actividad fue buena por el trabajo en equipo y porque los niños ya contaban con mas información acerca de las verduras, (uno de ellos mencionó que ya consumía algunas verduras), pero por otro lado los niños necesitaron más de mi ayuda, porque no conocían del tema.

En esta actividad, no consideré el contexto social en donde se desarrollan mis alumnos, pero seguiré en busca de estrategias y actividades para continuar reforzando los aprendizajes. Para poder utilizar la indumentaria tuve que hablar a los niños de la señora de las quesadillas del mercado y de la que vende pozole, mencionando que para servir alimentos es importante cuidar la higiene, utilizando la gorra para evitar caída de cabello en los alimentos, y el babero para cubrir nuestra ropa.

La participación de los padres en algunas actividades fue enriquecedora porque manifestaron interés y reflexión sobre la importancia de incluir verduras en su alimentación diaria, tiene ventajas económicas, y combinada con la carne que proporcionan a sus pequeños, completa una alimentación balanceada y de gran aporte nutricional para sus hijos.

La mayoría de los padres, al participar en la elaboración de una ensalada entendió la consigna de que fuera elaborada con verduras, pero dos mamitas, llevaron pechugas empanizadas y ensalada de manzana respectivamente. Aun así nos fue de gran utilidad para combinar carnes con ensaladas y apreciaran las combinaciones que pueden hacer en casa.

Al premiar el platillo que fue más aplaudido y que cumplía con los requisitos, tanto mamita como hijo se sintieron emocionados de haber ganado, el hijo un muñeco de peluche y la mamá un portarretrato.

Los niños se mostraron contentos de poder servir a las mamitas, las ensaladas y de jugar al chef, las mamitas orgullosas de ver como sus niños tomaron

enserio su papel de chefs y cocineros y actuaron de manera libre, aunque no ponían todos los ingredientes a las ensaladas, daba gusto ver como con su grafía lograron entenderse para atender a sus clientes (mamis) del restaurant.

Aunque los papas tienen múltiples actividades, fue primordial poder contar con su ayuda para poder darles la información sobre una sana alimentación, en donde hable del plato del bien comer y la jarra del bien beber, los padres tenían dudas y preguntaron como poder combinar los alimentos contemplados en una dieta balanceada. Aunque algunos de ellos sabían de las verduras y las consumió, por cuestión de cultura, mencionaban que para ellos dar carne a sus hijos es signo de buena alimentación, a parte de que se tardan mas poniendo verduras a la comida. Les mencione que efectivamente la carne proporciona proteínas que combinada con las verduras, forman un platillo completo de nutrientes para su familia.

Mediante el trabajo en equipos los niños tuvieron intercambio de ideas y a través del juego en las actividades, lograron identificar las verduras y degustarlas. Las mamitas comenzaron a mandarles de lunch: zanahorias, pepinos, jícama, lechuga, etc.

Para finalizar con las actividades en donde participaron los padres de familia, pedí darme su opinión respecto a las actividades. Tres señoras me pidieron que siguiera realizando este tipo de actividades con los niños y que ellas necesitaban mas información para combatir el sobre peso de sus hijos.

Como actividad final se lograron los propósitos establecidos por que la mayoría de padres asistió y de esta manera se pudo favorecer más la reflexión sobre una sana alimentación en la que se incluyan las verduras.

La evaluación es considerada como un proceso permanente y continuo que esta presente durante el desarrollo de la acción educativa.

Tiene la particularidad de ser cualitativa, porque no esta centrada en la medición sino en el análisis, descripción o interpretación de los cambios que se van dando en los niños, en que medida y de que manera se dan como se dan y como participan en la construcción del conocimiento, cuales son los hábitos y aptitudes resultantes de las experiencias educativas.

La evaluación me ha permitido retroalimentar y orientar las actividades, y proponer modificaciones en caso de ser necesario, de conocer los logros y también las dificultades que se presentan, reflexionar y valorar. Que este trabajo sea continuo.

Continué observando el tipo de alimento que los pequeños traían al jardín y me pude percatar que poco a poco la mitad de ellos comenzaban a llevar mas alimento “chatarra” que nutritivo, los padres comenzaron a perder el interés por mandar alimentos mas nutritivos y continuamente repetía a los pequeños “dile a mamá que te ponga agua natural o de fruta, dile a mamá que te mande alimento más nutritivo , a lo que algunos pequeños contestaban: ---- si le digo pero ella no me manda otra cosa, esto lo compra en la tienda.

Mi trabajo docente es investigación acción por lo que me daré a la tarea de seguir adelante con mi proyecto.

CONCLUSIONES

La promoción de una sana alimentación en la que se incluyan las verduras, conservando y mejorando la salud individual y colectiva es una parte importante en la educación para la salud, que permite, mediante estrategias llegar a una reflexión y análisis de los cambios de hábitos alimenticios, desarrollar habilidades y cambiar de actitudes con el propósito de incluir verduras en su alimentación diaria.

El clima educativo representa un aporte fundamental para propiciar la confianza, convivencia y el fortalecimiento de competencias en los alumnos. El cambio de hábitos alimenticios en los niños, en un proceso gradual, que requiere de la colaboración del trinomio, niños, padres de familia y docentes, porque todos jugamos un papel importante en el cuidado de la salud.

El desarrollo de competencias en pro de una sana alimentación depende de tres factores importantes, el papel de la educadora, el desarrollo de experiencias y estrategias que fomenten el aprendizaje y los padres como modelos

Los niños llegan al jardín con aprendizajes alimenticios, influidos por los hábitos familiares, la experiencia escolar fomenta el desarrollo integral de los alumnos mediante el intercambio de información, con el propósito de inducir al cambio de hábitos alimenticios para el cuidado de la salud, con actividades individuales y colectivas en las que se incluya a la familia, con el propósito de que adopten estilos de vida saludable.

La mayoría de las actividades fueron llevadas a cabo de manera satisfactoria, por que logramos concientizar la importancia de adquirir hábitos alimenticios saludables a través de la identificación de los productos que se encuentran en la comunidad a un bajo costo y con el intercambio de información para promover una cultura a favor de la salud, y para erradicar el sobrepeso y la obesidad.

Aunque la educación en la salud es un punto que concierne a la educación, porque una gran cantidad de niños en edad escolar y es en esta etapa en

donde de manera definitiva influye la alimentación para el crecimiento y rendimiento de los niños. Lo que ocurre en casa, será fundamental para la formación de hábitos. Por tal razón es un modelo que hay que construir día a día, con comunicación en cada uno de los espacios en donde se desarrolla el pequeño, que ofrezcan congruencia con lo que se dice y se hace.

Un punto importante a considerar es, invitar a los pequeños a la preparación de sus refrigerios escolares, compartiendo responsabilidades, podríamos involucrar más a los pequeños en la alimentación sana.

Los objetivos se lograron, por que hubo participación, compartimos información, aprovechamos los recursos de nuestro alcance para profundizar en los aprendizajes de una alimentación correcta como una forma de erradicar el sobre peso y la obesidad. Algunos pequeños que antes no corrían, comenzaron a hacerlo y en unos meses, ya participaban en todas las actividades. Pero después de cuatro meses, la mitad de los pequeños del grupo, comenzaron a llevar nuevamente alimentos “chatarra” en exceso y desafortunadamente eran los que presentaban sobrepeso en un inicio.

Es evidente que solos como docentes, no podemos abatir desde la escuela las razones de la falta de salud, es necesario promover la participación colectiva, involucrando a la comunidad en general, con apoyo médico y algunas organizaciones que refuercen y faciliten información para adquirir un comportamiento saludable individual y colectivo que poco a poco repercuta en los niños y adopten patrones de comportamiento saludables en su alimentación

Esto es un trabajo continuo y seguiré con mi investigación acción, en busca de nuevas y mejores estrategias.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- *Actividad realizada con los niños en el salón de clase y trabajo en casa.
(Instrumentos de evaluación)
- ***Ausubel**, David, " Psicología educativa": Un punto de vista cognoscitivo. México (1983). Ed. Trillas.
- ***Brown**, Judith. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. (2008). Ed. Mc. GrawHill, pág. 272
- ***Bruner**.J. Acción, pensamiento y lenguaje, (1986). Pág. 116-120
- ***Campos**, Ana Lucia. La innovación en la práctica pedagógica: un reto para el siglo XXI. Presentado en el encuentro de Educación infantil de Perú (mayo-2005).
- *Curso básico de formación continua: Planeación didáctica para el desarrollo de competencias en el aula. México (2010). SEP. Pag.49.
- *Datos tomados de las fichas de inscripción del plantel, ciclo (2010-2011).
- *Diario Oficial de la Federación. Norma Oficial Mexicana NOM: 043-SSA2-2006
- *Diario Oficial de la Federación. México, D.F; (2010). Pag.5.
- *Documentación del municipio de San Bartolo Morelos. (Características e historia de San Bartola Morelos). Municipio de San Bartolo Morelos (1989).
- * **Durkheim** Emile. Definición de educación. , en: Durkheim, Emile. Educación como socialización. Salamanca, Ed. Sígueme, (1976). Pp.89-106, en la Antología básica. Construcción social del conocimiento y teorías de la educación. Universidad Pedagógica Nacional, Licenciatura en educación. Plan 094. p.122.
- *Estudio etnográfico y cuestionarios del jardín de niños Carlos Chávez Municipio de San Bartolo Morelos, ciclo escolar 210-2011.

*Gaceta del Gobierno del Estado de México. Sección sexta, Secretaría de Educación, en su capítulo tercero, artículo 9. Pag.3.

*Ernesto A, Ponce Rodríguez, et al. Manual para el maestro del programa escuela y salud. Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud. México. D.F: (2008).Pp. 200.

***García** Mendieta, Ramón. Monografía del municipio de Morelos, Gobierno del Estado de México, Toluca, (1987).

***Hunot**, Alexander Claudia, et al. Postura del Colegio Mexicano de Nutriólogos sobre orientación en actividad física para la prevención y manejo de las enfermedades crónicas en el ciclo de la vida asociadas con la nutrición. México, DF. (2006). Ed. Gelati. Pp.11-14.

*Instituto Nacional de salud publica. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2006). México D.F.en: Acosta Márquez Pedro. “Los determinantes de la salud de niños, adolescentes y jóvenes. 3.1 alimentación

*Manual de publicaciones de la American Psychological Association.Ed.El manual moderno SA. De CV. Primera reimpression (2006), México D.F.

*Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación (2006)”, Secretaría de Salud, Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud, Diario Oficial de la Federación, México, 23 de enero de 2006.

*SEP. Programa de Educación Preescolar (2004).Pp. 112.

* Secretaría de Educación Pública, Secretaría de Salud (2010). “Programa de acción en el contexto escolar”. Acuerdo Nacional para la salud Alimentaría. Estrategia contra el sobre peso y la obesidad. (2010), pág. 7-8.

***Roselló-Soberón**, María Emilia, Alimentación en las diferentes etapas de la vida: Alimentación del preescolar y escolar sanos en: Pérez Lizaur, A. B. y L. Marván Laborde (eds.), Manual de dietas normales y terapéuticas. Los alimentos en la salud y la enfermedad, 5a. ed., Ediciones Científicas La Prensa Médica Mexicana, México, 2006

* **Escott Stump Sylvia** et, al. Nutrición en la niñez. Ed. Mc. Graw Hill. (2000). Pag.268.

* **Urbina**, Soria Javier. Manual, et al: Cómo mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños y las y los adolescentes. Ed: Dirección General de educación.pag. 23.

REVISTAS

* CONAFE (2000): salud y nutrición. Colección de apoyo/salud. México D.F. pp. 6-13.

* (SEP., SALUD: 2010). “Programa de acción en el contexto escolar”. Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobre peso y la obesidad.pag. 49.

WEB GRAFÍA

*Centro de prensa. OMS.

*Centro de prensa OPS

*http://portal.salud.gob.mx/contenidos/publicaciones/manual_cont_sum_sup_alim/manualimportancia.htm

* <http://www.who.int/nutrición/es/>

* <HTTP://www.fns.org.mx/index.php?IdContenido=46EIdSubContenido=52>

* <http://www.>

[promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/manual_maestro_programa_escuela_Salud_dic08.pdf](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/manual_maestro_programa_escuela_Salud_dic08.pdf)

* Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2010). «Principales resultados por localidad (2010) (ITER)».

*<http://www.unicef.org/>

***fmm@fmmeduccion.com.ar**

***<http://www.fmmeduccion.com.ar>**

ANEXOS

Alumno de Jesús
4 años

El siguiente cuestionario tiene la finalidad de dar a conocer el consumo y gusto por las verduras.

Alumnos

0 V. / 0 /

Contesta

1.-¿Qué te gusta comer?

huevo con jamón, carne, pollo, torta de Salchichón

Marca con x la opción correcta

2.-¿Te gusta comer verduras?

a) mucho b) nada c) poco

3.- Dibuja dos verduras que conozcas

 galletas	 zanahoria
--	---

4.-¿Sabes de dónde salen las verduras como el chayote y la zanahoria?

de la tienda

Marca con una x la opción correcta

5.- ¿Te gustaría jugar al cocinero en la escuela?

a) si me gustaría b) no me gustaría

6.- ¿Te gustaría jugar a la comida?

a) si b) no

¡ GRACIAS POR SU APOYO!

Jardín de niños : Carlos Chávez
CCT: 15DJN1370H

El siguiente cuestionario tiene la finalidad de dar a conocer el consumo y gusto por las verduras.

Alumnos

D 9 -

Diego

Contesta

1.-¿Qué te gusta comer?

desayuno, galletas, leche, torta de langaniza

Marca con x la opción correcta

2.-¿Te gusta comer verduras?

a) mucho b) nada c) poco

3.- Dibuja dos verduras que conozcas

 platano	 tortas
---	---

4.-¿Sabes de dónde salen las verduras como el chayote y la zanahoria?

no se

Marca con una x la opción correcta

5.- ¿Te gustaría jugar al cocinero en la escuela?

a) si me gustaría b) no me gustaría

6.- ¿Te gustaría jugar a la comida?

a) si b) no

¡ GRACIAS POR SU APOYO!

Jardín de niños : Carlos Chávez
CCT: 15DJN1370H

El siguiente cuestionario tiene la finalidad de dar a conocer el consumo y gusto por las verduras.

Padres y/o madres de familia

Marca con una x la opción correcta

1.- Una sana alimentación consiste en?

- a) frutas, agua y alimentos de dieta b) carne, cereales y refresco c) frutas, verduras, y leguminosas

2.- ¿Con qué frecuencia consume verduras?

- a) todos los días de la semana b) un día a la semana c) un día a la semana
d) ningún día de la semana

3.- ¿Qué tipo de lunch envía a su hijo(a) a la escuela?

- a) boing, galletas y yogurt b) comida del día con fruta y agua c) tortas o sándwiches
d) no le mando, desayuna en casa

4.- ¿Ha recibido información sobre una sana nutrición?

- a) si b) no

5.- ¿Le gustaría saber combinar de diferentes maneras las verduras para agrandar el gusto de sus hijos?

- a) si me gustaría b) no me gustaría

6.- ¿Le gustaría recibir información sobre la importancia de una sana, y nutritiva alimentación?

- a) si me gustaría b) no me gustaría

¡ GRACIAS POR SU APOYO!

Jardín de niños : Carlos Chávez
CCT: 15DJN1370H

El siguiente cuestionario tiene la finalidad de dar a conocer el consumo y gusto por las verduras.

Padres y/o madres de familia

Marca con una x la opción correcta

1.- Una sana alimentación consiste en?

- a) frutas, agua y alimentos de dieta b) carne, cereales y refresco c) ~~frutas, verduras, y leguminosas~~

2.- ¿Con qué frecuencia consume verduras?

- a) todos los días de la semana b) un día a la semana c) ~~un día a la semana~~
d) ningún día de la semana

3.- ¿Qué tipo de lunch envía a su hijo(a) a la escuela?

- a) boing, galletas y yogurt b) ~~comida del día con fruta y agua~~ c) tortas o sándwiches
d) no le mando, desayuna en casa

4.- ¿Ha recibido información sobre una sana nutrición?

- a) si b) ~~no~~

5.- ¿Le gustaría saber combinar de diferentes maneras las verduras para agradar el gusto de sus hijos?

- a) ~~si me gustaría~~ b) no me gustaría

6.- ¿Le gustaría recibir información sobre la importancia de una sana, y nutritiva alimentación?

- a) ~~si me gustaría~~ b) no me gustaría

¡ GRACIAS POR SU APOYO!

Jardín de niños : Carlos Chávez
CCT: 15DJN1370H

El siguiente cuestionario tiene la finalidad de dar a conocer el consumo y gusto por las verduras.

Maestros

Marca con una x la opción correcta

1.- El lunch que traen tus alumnos a la escuela es variado?

- a) siempre b) casi siempre c) nunca ~~d) casi nunca~~

2.- Los niños y niñas se terminan todo lo que llevan en su lunch?

- a) si b) no ~~c) la mayoría de las veces~~ d) pocas veces

3.- Durante sus clases fomenta la alimentación sana?

- ~~a) si~~ b) no

4.- ¿Conoces la información del plato del buen comer?

- ~~a) si~~ b) no

5.- ¿Cuáles son los nutrientes fundamentales del plato del bien comer?

- a) cereales, carnes y pan b) leche, frutas y botanas ~~c) frutas, verduras y carbohidratos~~

¡ GRACIAS POR SU APOYO!

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Datos obtenidos y registrados de la observación de luch escolar del grupo de II

ALUMNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
XIMENA	atún con Zonahorias y mayonesa y galletas.	un dononino y una manzana	Guayaba galletas agua de sabor.	tortita de carne y lechuga, agua	1/2 torta de longaniza con papas.
DIEGO	galletas yogurth	galletas y yogurth.	Torta de milanesa y jugo	galletas y agua	2 tacos de papa, jugo
MAURICIO	Torta de jamón, agua de sabor.	gelatina y galletas.	torta de jamón y jugo	Sanwich de atún y agua.	torta de jamón con huevo, agua.
MAGALY	galletas y jugo	galletas papas jugo.	galletas. papas. agua.	torta de longaniza y jugo.	Bistec empanizado y papas.
NAYDELIN GUADALUPE	Papas con jamón y agua	Torta de jamón y agua	jamón con huevo	Tortas de papa y lechuga	Jicamas. agua.
RAYMUNDO	galletas. jugo y manzana	galletas y papas agua.	galletas dulces	papas con queso y jugo	Platano y agua.
MARIANA	Jicama con jamón y agua	yogurth y torta	dulces y gansito	torta de aguacate y jugo	papas y jugo
CITLALI	galletas. yogurth.	2 quesadillas de papa jugo	galletas y jugo	Salchichas y jugo	Salchichas y jugo.
PABLO	torta de jamón y agua	galletas. agua	yogurth. 1 platano	torta de pollo	salchichas y agua.
IRVIN DANIEL	Jugo y galletas	torta de arroz y agua	gansito y papas.	Jugo y torta de papa.	Bistec con papas.
ALAN	Sanwich de jamón y yogurth	2 sincronizadas y jugo.	torta de jamón y agua.	Zonahorias rayada agua.	2 tacos dorados de pollo
EMMANUEL	agua Dononino.	torta jugo	yogurth.	Jugo	guayaba. jugo.
SHERLYN	manzana en trozos y agua	sanwich de atún	Jugo y galletas	torta de bistec.	2 guayabas y 1 platano.
JESÚS	arroz con leche	Salchichas con huevo.	nopales con bistec	torta de pollo agua.	leche y cereal
MARÍA DE JESÚS	torta de longaniza	2 tacos de papa con queso	1 sincronizada 1 manzana	Salchichas agua	torta de huevo, agua.

El registro para el proyecto lo realice en el transcurso de dos meses, pero es un trabajo continuo que aun sigo llevando acabo.



Conozcamos las verduras.



Verduras de mi entorno que puedo consumir como parte de una sana alimentación.



Higiene alimentaria



Juguemos al mercadito.



El plato del bien comer



Hagamos una ensalada.



¡A comer!



Juguemos al restaurant.



Mis papis participan.



Trabajemos en equipo.