



**GOBIERNO DEL ESTADO DE YUCATÁN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR**



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 31-A MÉRIDA, YUCATÁN**

**LA PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA
EN LOS REFRIGERIOS ESCOLARES**

MARÍA AZALEA ESTRADA FAISAL

**MÉRIDA, YUCATÁN, MÉXICO
2014**



**GOBIERNO DEL ESTADO DE YUCATÁN
SECRETARIA DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR**



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 31-A MÉRIDA, YUCATÁN**

**LA PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA
EN LOS REFRIGERIOS ESCOLARES**

MARÍA AZALEA ESTRADA FAISAL

TESIS PARA OPTAR AL GRADO DE:

MAESTRO EN EDUCACIÓN

CAMPO: DESARROLLO CURRICULAR

DIRECCIÓN DE TESIS:

MTRA. MARTHA GONZÁLEZ CENTURIÓN

**MÉRIDA, YUCATÁN, MÉXICO
2014**

ÍNDICE

	Página
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1	
LOS REFRIGERIOS EN EL JARDIN DE NIÑOS “POPOL VUH”	
1.1 Diagnóstico sobre los desayunos escolares	4
1.1.1 Las entrevistas	4
1.1.2 Los desayunos en lo cotidiano	6
1.2 El desarrollo del niño desde el curriculum de preescolar	7
1.3 El problema a transformar	10
1.4 Objetivos	10
1.5 Justificación	10
CAPÍTULO 2	
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL DE LA INVESTIGACIÓN	
2.1 Antecedentes: escuela y salud	15
2.2 El desarrollo de competencias en preescolar para modificar los determinantes de la salud	16
2.3 Necesidades alimenticias de los niños en edad preescolar	18
2.3.1 Importancia del desayuno	21
2.3.2 Los refrigerios en preescolar	22
2.3.3 La activación física	23

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

3.1 La Investigación Acción	25
3.2 Supuesto de trabajo	27
3.3 Los participantes	27
3.4 Fases de la investigación	28

CAPÍTULO 4

LA PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA EN LA TRANSFORMACIÓN DE LOS REFRIGERIOS EN EL JARDÍN DE NIÑOS “POPOL VUH”

4.1 El trabajo conjunto escuela-padres de familia	30
4.2 Primera fase: sensibilización a los padres de familia sobre los beneficios de una alimentación completa, equilibrada e inocua	31
4.3 Segunda fase: plan estratégico de transformación	32
4.4 Tercera fase: la aplicación	34
4.5 Cuarta fase: la evaluación	35
4.6 Logros obtenidos y compromisos del curso escolar 2005-2006	35
4.7 Replanteamiento de las estrategias y acuerdos para el curso escolar 2006-2007	36

CAPÍTULO 5

LA EVALUACIÓN DE LA METODOLOGÍA INVESTIGACIÓN ACCIÓN

5.1 El proyecto de investigación	38
5.2 La participación de los padres de familia	39
5.3 La participación de los docentes	39
5.4 Logros obtenidos: compromisos	40

CONCLUSIONES	41
---------------------	----

BIBLIOGRAFÍA	44
---------------------	----

ANEXOS	
---------------	--

INTRODUCCIÓN

El papel de la educadora en el proceso educativo es un factor clave para propiciar que los niños desarrollen sus potencialidades durante su experiencia formativa en la educación preescolar, en este periodo fértil y sensible, los aprendizajes, la convivencia con sus pares y con otros adultos, en ambientes diferentes al familiar, constituyen la base del aprendizaje permanente. En los primeros años de vida, la influencia en el desenvolvimiento personal y social de todos los niños para integrarse a la sociedad, y descubrir el rol que desempeñan, dependen de factores culturales y sociales: las pautas o formas de crianza, la relación con las personas con quienes interactúa verbalmente, el contacto con el mundo natural, la oportunidad de exploración, la posibilidad de observar y manipular objetos, los materiales de uso cotidiano, son experiencias sociales que permiten se incrementen o limiten los nuevos conocimientos, a esta edad los niños están en el proceso de la construcción de sus propios aprendizajes.

En un principio, los conocidos como “kindergarden” eran espacios que tenían como finalidad atender a los pequeños preescolares, estaba basada en la enseñanza de nociones de espacio y tiempo, en la práctica de hábitos de higiene y las buenas costumbres, conocimientos que se consideraban una prioridad porque a estos planteles acudían los hijos de madres trabajadoras, de tal modo que el horario en que prestaban los servicios era de 5 a 7 horas, tiempo suficiente que permitía al docente, organizar durante el día, la merienda, el descanso y las actividades extraescolares.

En la actualidad los preescolares son atendidos en los jardines de niños de modalidades: estatal e indigenista reduciendo sus servicios a 3 horas en el transcurso de la mañana siendo el horario de 8 a 11 a.m. La organización y los servicios que prestan también se han modificado, el papel del docente es un factor clave para proveer a los niños en el transcurso del tiempo que están en la escuela de experiencias y oportunidades que contribuyan a desarrollar su potencial, incluyendo el tiempo que permite el consumo de un refrigerio escolar, además del recreo antes de retirarse a su hogar.

Otro cambio significativo en el nivel preescolar es la participación de los padres de familia en el quehacer educativo como apoyo al trabajo docente dentro del aula y en el hogar,

a través del vínculo que implica una cooperación y colaboración con alternativas como pláticas, reuniones y talleres que les permita entender que son corresponsables en la educación de sus hijos y que su intervención oportuna hará que los aprendizajes trasciendan a sus hogares y sean útiles para la vida en sociedad.

El papel de la educadora de preescolar ha pasado de ser cuidadora y formadora de hábitos a la función de ser guía, mediadora en el proceso enseñanza y aprendizaje, docente investigador, innovador de la práctica y sobretodo agente de cambio en el contexto escolar y familiar de los niños que atiende. Hoy en día tanto los docentes como los padres de familia tienen la tarea de detectar los problemas que surgen y afectan dentro del contexto escolar, que de manera directa o indirecta dificultan el proceso enseñanza y aprendizaje en el aula.

El presente trabajo de investigación se realizó en el Jardín de Niños “Popol Vuh” de la comunidad de Hócaba, Yucatán en el cual se detectó a través de la observación de las prácticas cotidianas que la única intención en la repartición de los refrigerios escolares consistía en recaudar fondos económicos para el sostenimiento del plantel. El tema de los refrigerios escolares, o colaciones, que se proporcionan en los jardines de niños, está causando incertidumbre entre los padres de familia y entre el propio docente debido a la falta de información en el currículum de preescolar sobre los beneficios del cuidado de la salud, una alimentación correcta y la activación física.

La presente investigación está enfocada a demostrar a través de la metodología de Investigación Acción, las ventajas de involucrar a los docentes y a los padres de familia en la organización de los refrigerios en el nivel preescolar.

En el primer capítulo se mencionan los talleres que se impartieron para padres de familia y niños, las entrevistas (escritas y en forma oral) que se realizaron con el fin de elaborar un diagnóstico para conocer la realidad de la alimentación de los niños que asisten al Jardín de Niños “Popol Vuh”. Estos instrumentos arrojaron también la información que los padres de familia tienen sobre el tema de la nutrición. Además se plantea el problema a investigar sobre la poca participación de los padres de familia en la organización de los refrigerios escolares, la justificación sobre la importancia y pertinencia de la elección del tema, su utilidad, beneficios, los objetivos que se pretenden alcanzar y el contexto donde se llevó a cabo la investigación.

En el capítulo dos se hace referencia al marco teórico conceptual sobre la investigación del tema, la vinculación entre educación y salud, las escuelas como promotoras de la salud, la intervención docente para crear oportunidades de aprendizaje en el aula, el papel de los responsables de la alimentación de los niños, la importancia de crear los hábitos de higiene, la necesidad de fomentar la actividad física como complemento para una vida saludable, los requerimientos nutricionales de los niños pequeños, los beneficios del desayuno, el plato del bien comer como herramienta para equilibrar el consumo de alimentos y los refrigerios que se proporcionan en preescolar.

El capítulo tercero está enfocado a la metodología “Investigación Acción”, cuya finalidad consiste en transformar un aspecto de la realidad. Para el análisis fue necesario conocer las características de dicha metodología haciendo referencia al investigador John Elliot, que permitió aclarar las fases del proceso de investigación y constatar si la elección fue la apropiada para tratar el problema de investigación y para comprobar los supuestos.

En el cuarto capítulo se encuentra la participación de los padres de familia en la transformación de la calidad de los refrigerios que se proporcionan en la escuela, las fases por las que fue atravesando la implementación del plan estratégico, la evaluación con el análisis de las dificultades que se presentaron y el seguimiento como procesos holísticos.

El capítulo cinco contiene la evaluación de la metodología investigación acción, los resultados del proyecto de investigación, la participación de los padres de familia, de los docentes, así como los logros obtenidos y los compromisos.

La finalidad de este trabajo es dar un panorama al docente de preescolar sobre una realidad que se vive día a día en los jardines de niños, como en el caso del jardín de niños “Popol Vuh”, proporcionando de esta forma un espacio para hacer un alto, reflexionar y reorientar la organización de los refrigerios escolares con estrategias que permitan ofrecer una educación integral.

Y por último se incluyen las conclusiones, la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO 1

LOS REFRIGERIOS EN EL JARDÍN DE NIÑOS “POPOL VUH”

1.1 Diagnóstico sobre los desayunos escolares

El jardín de niños “Popol Vuh” se encuentra en una comunidad de bajos recursos económicos, asiste una población infantil de 75 alumnos entre niños y niñas desde los tres a los seis años de edad. Este plantel participa en el programa de los desayunos escolares que proporciona el Gobierno del Estado a través del Desarrollo Integral de la Familia (DIF). El desayuno escolar consiste en leche y galletas que se distribuyen cada mes entre los niños que asisten, sin embargo, no se tiene información clara sobre los beneficios de su consumo porque las personas encargadas en la comunidad de su repartición se enfocan únicamente a su venta.

Por las condiciones y necesidades de mantenimiento que existen en las instalaciones, y la falta de material educativo en las aulas, el personal docente decide, como una estrategia para recaudar fondos económicos, ofrecer a los padres de familia, la venta de refrigerios escolares para los alumnos.

1.1.1 Las entrevistas

En el nivel preescolar, al inicio de curso, las educadoras realizan una entrevista a padres y madres de familia para conocer el contexto sociofamiliar donde se desenvuelven los niños que asisten al plantel. Este instrumento les sirve para tener el primer acercamiento a la dinámica familiar, además de ser indispensable para complementar la evaluación diagnóstica o inicial. (Ver anexo 1)

Para recabar información, sobre los hábitos alimenticios de las familias de la comunidad, en esta ocasión, se incluyeron preguntas sobre el tipo de alimentación que se proporciona en casa, por ejemplo: ¿cuáles fueron los alimentos que consume su hijo(a) durante la semana en: el desayuno, el almuerzo y la cena?, ¿con qué frecuencia comen frutas, verduras, cereales, carnes y leche?, entre otras. Las respuestas recabadas permitieron conocer la realidad en la alimentación de los pequeños de tres a seis años que asisten al jardín de niños

“Popol Vuh”, de la comunidad de Hocabá. Con esta investigación no pretendemos juzgar la cultura “alimenticia” de las familias del municipio de Hocabá, pero si conocerla y proporcionarles los elementos que se consideren necesarios para enriquecerla. Enseñarles a conocer los alimentos que sus hijos necesitan consumir de acuerdo a su edad, cómo elaborarlos para hacerlos atractivos a los niños, la importancia de los hábitos de aseo desde la preparación de los alimentos hasta su consumo.

Los resultados que se obtuvieron de las entrevistas mostraron que el desayuno de los niños generalmente, consiste en café, galletas y pan; el almuerzo, en comer un guisado de carne de res, puerco y pollo, si acaso tres veces por semana (en poca cantidad) y por la cena se repite el café o leche con galletas y, si lo hubiere, los sobrantes de la comida del almuerzo. También expresaron el alto consumo de refrescos embotellados, embolsados de frituras, dulces, galletas, con un elevado contenido de azúcares, el escaso consumo de frutas y verduras ya sea por el elevado precio o porque son difíciles de conseguir en la comunidad. Las educadoras han observado que algunos niños llegan al jardín con sus galletas o frituras, siendo éste el primer alimento que llega a su estómago por las mañanas.

En el jardín de niños “Popol Vuh” los refrigerios se proporcionan hasta las 9:30 de la mañana, éstos han consistido por mucho tiempo en frituras, gelatinas, galletas acompañados de la leche del DIF, con un costo de \$2.00 pesos por niño. En la organización de los refrigerios se carece de un menú que sirva como base, los alimentos se eligen por su bajo precio y por la facilidad en su elaboración.

Con el fin de recoger información sobre la organización de los refrigerios escolares, se realizó una entrevista a educadoras que han trabajado en jardines unitarios, binarios, trinarios y de organización completa (ver anexo 2). Las respuestas sobre los alimentos que proporcionan, la organización que tienen para los refrigerios, la intención al darlos, su participación en la repartición de la leche del DIF, fueron similares. Algunas coincidieron en que les resta el tiempo para la realización de las actividades, otras comentaron que se ocupa parte del recreo, además de que se crean comisiones extras para hacer las compras y, en ocasiones, hasta para prepararlos. Las educadoras que han tenido la comisión como educadoras encargadas con grupo, mencionan que se requiere tiempo extra para llevar un control financiero, recalcando que los padres de familia no se involucran en la organización de los refrigerios, únicamente aportan el dinero para su consumo; Algunas educadoras,

reconociendo la realidad de las necesidades en la alimentación de los niños que están a su cargo, principalmente en las comunidades del interior del estado, consideran que es necesario que las autoridades del DIF del poblado sensibilicen a los padres de familia y a los maestros a través de información para conocer los objetivos, los beneficios y las finalidades del programa de los “desayunos escolares”. Las educadoras entrevistadas refieren sobre la organización de los refrigerios escolares, que vender refrigerios es una forma de recaudar fondos para solventar los gastos del plantel y aún no se tiene claro el significado, la función y la intención de proporcionar alimentos a los preescolares a media mañana. Por lo que este espacio ha recibido variedad de nombres como: el desayuno, el lunch, las colaciones, las meriendas y en la actualidad refrigerios escolares.

Aún no existen materiales o documentos complementarios que guíen la organización y elaboración de los refrigerios en preescolar; en el contenido del curriculum Programa de Educación Preescolar (PEP 2004), se menciona en el campo de desarrollo físico y salud una competencia a desarrollar que el niño la alcanza cuando “práctica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella”, en relación con la alimentación se favorece y manifiesta cuando los niños “identifican, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que pueden consumir como parte de una dieta adecuada”. La escasa información en el curriculum, propicia que el docente, como parte de su autoformación, investigue sobre los requerimientos en la alimentación de los pequeños en edad preescolar, para dar orientación a los padres de familia en el consumo y elaboración de los refrigerios para sus hijos.

1.1.2 Los desayunos en lo cotidiano

En la actualidad los niños y niñas están bombardeados por los medios masivos de comunicación entre los que se encuentran, la televisión y la publicidad gráfica que les muestran la imagen creativa de deliciosos productos como dulces, chocolates, frituras, refrescos, que los hacen preferirlos sobre cualquier comida nutritiva. Esto se observa en la puerta de la escuela, con frecuencia se escucha preguntar al padre de familia, ¿qué quieres que te compre para desayunar? y el niño al observar los empaques, elige el más vistoso o el que trae sorpresa, lo mismo ocurre al salir de la escuela se encuentran con una variedad de productos que consumen, para el camino a casa, saborines, dulces, refrescos embotellados,

frituras que disminuye su apetito para la comida principal. Frecuentemente se observa que el consumo de estos productos y la vida cada vez más sedentaria, está provocando la obesidad infantil o, en extremo, trastornos alimenticios.

1.2 El desarrollo del niño desde el curriculum de preescolar

Los procesos de desarrollo y aprendizaje infantil, contenidos en el Programa de Educación Preescolar, tienen carácter integral y dinámico que entrelazan como base la interacción de factores internos (biológicos, psicológicos) y externos (sociales y culturales).

El PEP (2004), está organizado en seis campos formativos: desarrollo personal y social, lenguaje y comunicación, pensamiento matemático, exploración y conocimiento del mundo, expresión y apreciación artísticas, desarrollo físico y salud, con la finalidad de identificar, atender y dar seguimiento a los distintos procesos de desarrollo y aprendizaje infantil, y de contribuir a la organización del trabajo docente. Cada uno de los campos formativos presentan información sobre los rasgos del desarrollo infantil, las capacidades que poseen los niños al ingresar a preescolar y las orientaciones para que la educadora, al elaborar la planeación del trabajo cotidiano, considere integrar actividades pertinentes que presenten al niño, retos o nuevos desafíos para avanzar progresivamente en el desarrollo de sus competencias.

En el campo “desarrollo personal y social” como se menciona en el PEP (2004), los niños y las niñas van formando su autoconcepto que consiste en reconocer sus características físicas, las cualidades y limitaciones, lo que piensan de sí mismos y su autoestima; observan y reconocen que son diferentes a sus compañeros a pesar de que tienen la misma edad. Muchos de éstos aprendizajes los han adquirido tanto en la familia como en la sociedad, aprenden a comprender y regular sus emociones y se reconocen parte de un grupo a través de las relaciones interpersonales: “En estos procesos, el lenguaje juega un papel importante, pues la progresión en su dominio por parte de los niños, les permite representar mentalmente, expresar y dar nombre a lo que perciben, sienten y captan de los demás, así como a lo que los otros esperan de ellos”. (PEP, 2004:50).

El enfoque del campo “desarrollo personal y social” le permite al docente centrarse en ayudar al niño a construir su identidad personal favoreciendo su autoestima y la imagen que formará de sí mismo a través de ir integrando su autoconcepto.

A través de las actividades que el docente planea para favorecer el campo “lenguaje y comunicación” los niños descubren la funcionalidad del lenguaje que les permite expresar sus ideas, sentimientos y deseos, así como manifestar, intercambiar, confrontar, defender, proponer, dar opiniones y valorar los comentarios de sus compañeros a medida que aprenden a escuchar. Los pequeños tienen diversas oportunidades de comunicación verbal y escrita, interactúan con sus pares y otros adultos, van desarrollando competencias comunicativas que los llevan a satisfacer necesidades tanto personales como sociales, oportunidades que en ocasiones no tienen en la familia o en el contexto donde se desenvuelven. “Para todos los niños la escuela constituye un espacio propicio para el enriquecimiento del habla, y consecuentemente, para el desarrollo de sus capacidades cognitivas a través de la participación sistemática en actividades en las que se pueda expresar oralmente” (PEP, 2004:58)

Otro de los campos más significativos es el referente al “pensamiento matemático” el niño desde edad muy temprana esta desarrollando nociones numéricas, espaciales y temporales a través de las experiencias que viven al interactuar con el entorno y la comunidad. En la escuela la intervención educativa es importante, las experiencias y oportunidades de reflexión que el docente propicie a sus alumnos les permitirá adquirir las herramientas básicas para el desarrollo del razonamiento que le llevará a encontrar la solución a los problemas que se les presenten en cualquier situación de la vida cotidiana, “se propicia cuando despliega sus capacidades para comprender un problema, reflexionar sobre lo que busca, estimar posibles resultados, buscar distintas vías de solución, comparar resultados, expresar ideas y explicaciones y confrontarlas con sus compañeros”. (PEP, 2004:74)

El campo “exploración y conocimiento del mundo” es uno de los preferidos de los pequeños porque incluye actividades al aire libre y se favorece estando en contacto directo con los elementos, seres y eventos de la naturaleza, lo niños comienzan a decir sus inferencias o explicaciones, predicciones, comparan, experimentan y tienen como herramienta central la observación atenta, esto con ayuda de la educadora, que les permite expresar dudas, intereses a través del planteamiento de preguntas pertinentes e imaginativas y la elaboración de explicaciones que amplían sus saberes sobre el mundo que les rodea. El dialogo es un medio de apoyo entre el docente y el niño, el planteamiento de nuevas preguntas, el uso de la información científica es fundamental, el uso de la tecnología, los libros, revistas, videos y otros medios al alcance con la intención de profundizar acerca del mundo natural y social.

Otro aspecto importante en este campo es brindar de oportunidades a los pequeños para tener un acercamiento con las diversas culturas, que le permitan identificar la cultura propia, reconocer que vive en una comunidad, que el trabajo de las personas contribuye para el mejoramiento de la sociedad, además de conocer a través de información y evidencias el pasado y el presente de las familias, actividades para la comprensión de que las cosas y las personas cambian con el tiempo y sobretodo contribuir a la formación y el ejercicio de los valores para la convivencia: “El conocimiento y la comprensión que los niños logran sobre el mundo natural los sensibiliza, fomenta en ellos una actitud reflexiva sobre la importancia del aprovechamiento adecuado de los recursos naturales, y orienta su participación en el cuidado y la preservación del ambiente”. (PEP, 2004:84)

En preescolar es indispensable abrir espacios específicos para el arte en todas sus dimensiones y es a través del campo “expresión y apreciación artísticas” que el docente propicia oportunidades para que el niño tenga un acercamiento con el arte y sus diversas formas de expresión como la pintura, la escultura, el dibujo, la música, la danza y el teatro. Se pretende que los pequeños desarrollen habilidades perceptivas, visuales, de movimiento, de expresión, entre las actividades que disfrutan se encuentra el dejarlos hacer su propio trabajo, que lo puedan crear, que lo miren y hablen sobre él, y sobretodo que puedan utilizar los materiales que ellos prefieran. Las actividades artísticas son parte de desarrollo integral, es una manera espontánea para que expresen sentimientos y emociones, fortalezcan su motricidad fina y gruesa, desarrollen habilidades perceptivas, elijan y tomen decisiones, se expresen de forma verbal y corporal, escuchen y participen en la diversidad, aprendan sobre su cultura y otras, experimenten sensaciones de éxito, enriquezcan el lenguaje, las capacidades de atención, memoria y la interacción con los demás.

Y por último el campo de “desarrollo físico y salud”, en el cual se observa que “las capacidades gruesas y finas se desarrollan rápidamente cuando los niños se hacen más conscientes de su cuerpo y empiezan a darse cuenta de lo que pueden hacer”. (PEP, 2004:105). Cuando los niños llegan al preescolar han logrado capacidades motrices que se desarrollan de manera natural desde el nacimiento por la interacción con su medio social y familiar; sin embargo, la interacción con sus pares y oportunidades de juego como actividad compartida son oportunidades que brinda el jardín de niños para alcanzar diferentes niveles de

logro de acuerdo a la madurez y edad, que fortalecen las habilidades ya adquiridas respetando los ritmos de desarrollo.

En este campo formativo se encuentran “aspectos básicos en los cuales la intervención educativa es importante para favorecer que los niños empiecen a tomar conciencia de las acciones que pueden realizar para mantenerse saludables y para participar en el cuidado y la preservación del medio ambiente”. (PEP, 2004:106)

1.3 El problema a transformar

La poca participación de los padres de familia en la organización de los refrigerios escolares.

1.4 Objetivos

- ⇒ Que el docente tenga elementos para la organización de los refrigerios escolares.
- ⇒ Diseñar conjuntamente docentes, nutrióloga y padres de familia algunos refrigerios nutritivos.
- ⇒ Sensibilizar a los padres de familia para participar en los refrigerios escolares.

1.5 Justificación

Hoy en día las comunidades rurales están influenciadas por los avances científicos y tecnológicos, el aumento de aparatos electrodomésticos, en especial el microondas y de las cocinas económicas que han contribuido notablemente a hacer cada vez más cómoda la vida cotidiana. Son pocas las familias que aún cultivan frutas, verduras, hortalizas y que crían animales de patio para su propio consumo. La ola del consumismo y los productos comerciales que se ofrecen en tiendas han sustituido estas costumbres familiares afectando la economía y la salud de las personas.

La enseñanza que los adultos puedan darle a sus hijos desde la niñez de una correcta alimentación, con el consumo de frutas de la época, además de productos naturales, alimentos variados en las proporciones adecuadas y en las cantidades necesarias fomentará en ellos hábitos alimentarios que los acompañaran durante toda la vida, marcarán la diferencia entre lo que se debería comer por necesidad biológica y lo que realmente se come.

La escuela tiene un papel importante en la educación de los niños para encauzar la información que les llega y fomentar estilos de vida saludables, aunque no puede modificar de manera directa las condiciones de vida familiar, económica y social de quienes asisten a ella, sí puede contribuir a que comprendan porqué es importante practicar medidas de seguridad, de salud personal y colectiva, que aprendan a tomar decisiones que estén a su alcance para prevenir enfermedades y accidentes, cuidarse a sí mismos y evitar ponerse en riesgo.

Comprender que la educación para la salud, “es el proceso enseñanza-aprendizaje que permite mediante el intercambio y análisis de la información, desarrollar habilidades y cambiar actitudes, con el propósito de inducir comportamientos para cuidar la salud individual, familiar y colectiva”. (SSA, 1999)

Labor incansable del docente involucrar al padre de familia para conocer e identificar cuáles son los alimentos a los que tienen acceso en la comunidad, los recursos económicos, la disponibilidad de conseguirlos, sensibilizarlos para hacerlos sentir parte importante de la tarea de fomentar en sus hijos estilos de vida saludables.

La salud, como se menciona en el programa de preescolar, “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana y es el resultado de los cuidados que una persona se dispensa a sí misma y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia, así como de asegurar que la sociedad en la que se vive ofrezca a sus miembros la posibilidad de gozar de buen estado de salud”. (PEP, 2004:106)

Hoy en día, uno de los trastornos alimenticios que se presentan en mayor número es la obesidad infantil, considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la “epidemia del siglo XXI”. En Yucatán, se encuentra el mayor número de niños obesos debido a causas como los malos hábitos alimenticios ocasionados en su mayoría por el desconocimiento, la mala información, el sedentarismo.

En Yucatán, como lo comenta el doctor Gilberto Balam Pereira¹, “sucede un fenómeno curioso pero altamente preocupante, la obesidad infantil se combina simultáneamente con la

¹ Investigador y especialista en materia de desnutrición del estado de Yucatán. Nota publicada en el centro de información grupo sipse, 30 de enero de 2006.

desnutrición que afecta a los municipios más pobres del estado, provocando la bipolaridad alimenticia”.

Datos recabados en el IMSS municipal de Hocabá, lugar donde se realizó el proyecto, a través del programa de oportunidades del 2000 al 2006 nacieron 532 niños de los cuales han presentado desnutrición 72. (Ver anexo 3)

Los problemas o trastornos en la alimentación de los niños son enfermedades crónicas y progresivas en los que intervienen una serie de factores como:

- ⇒ Factores biológicos
- ⇒ Factores psicológicos
- ⇒ Factores familiares
- ⇒ Factores sociales

Estos factores afectan o impiden el desempeño escolar y es evidente que la desnutrición² se observa en su desarrollo con baja estatura y peso. (Ver anexo 4)

En el estado de Yucatán, se presentan tres tipos de desnutrición, como se describe en la siguiente tabla:

TABLA 1
TIPOS DE DESNUTRICIÓN

DESNUTRICIÓN LEVE	DESNUTRICIÓN MODERADA	DESNUTRICIÓN GRAVE
El niño que la padece muestra cambio de humor (llorón, irritable), su peso no aumenta como es debido, se detiene o comienza a disminuir.	Se caracteriza por la pérdida de peso del niño, enfermedades frecuentes que duran más tiempo y pérdida del apetito y de la vivacidad; el infante es afectado en sus capacidades tanto intelectuales como de atención.	El niño pierde masa muscular y grasa; se ve claramente deteriorado en su estado general, pues adelgaza excesivamente, y por la pérdida de proteínas se le ocasiona tumefacción de la piel en abdomen y extremidades, también se ve afectado en sus actividades físicas e intelectuales.

Fuente: SOLA M, 1990

Sin llegar al extremo, en el jardín de niños “Popol Vuh”, se observan algunos casos de niños con desnutrición moderada, pequeños que se enferman con frecuencia y largo tiempo,

² El cuerpo de una persona está desnutrida cuando no está obteniendo los nutrientes suficientes, o como resultado de una dieta inadecuada o mal balanceada además, de que puede ser por trastornos digestivos o problemas de absorción.

factor que se refleja en la baja asistencia a la escuela, también se presenta bajo rendimiento intelectual y atención en algunos casos.

En 1994 a raíz de los trastornos de obesidad y desnutrición infantil entra en vigor la Norma Oficial Mexicana NOM-008SSA2-1993 “para el control de la nutrición, el crecimiento y el desarrollo del niño y el adolescente cuyo objetivo es establecer los criterios para vigilar el estado nutricional de la población menor de un año, de uno a cuatro, de cinco a nueve y de diez a diecinueve años de edad”. (SSA, 1993)

En el jardín de niños en unión con el sector salud, realiza dos mediciones durante el curso escolar para atender a los niños preescolares, lleva a cabo una estrecha vigilancia del crecimiento y desarrollo de los menores de 5 años, y dando orientaciones a los padres de familia sobre dicha información, recordando que la salud es un derecho³. Se necesita el trabajo organizado y comprometido de ambas partes, para conocer los programas federales y municipales que en las comunidades se llevan a cabo con el objetivo común de erradicar los problemas en la alimentación de los niños, llevar un control en la cartilla de vacunación sobre el peso y la talla, y compararlo continuamente.

Otro aspecto importante es que toda escuela puede promover la salud⁴ y contribuir a un futuro sólido y sostenible para su comunidad, esto requiere el trabajar juntos padres de familia, maestros, autoridades de la comunidad, autoridades de educación y de gobierno. “Sabemos que los niños sanos aprenden bien. Si los jóvenes gozan de buena salud, pueden aprovechar plenamente todas las oportunidades de aprendizaje”. (SEP, 2005)

En el jardín de niños, la distribución del tiempo para las actividades permite al docente incluir en su planeación la enseñanza de hábitos de higiene y salud, cuando el pequeño llega a la escuela queda inmerso en un ambiente de aprendizaje a través de la interacción con sus pares expresando, compartiendo sus ideas y experiencias que trae del hogar, investigando sobre temas de su interés, explorando, creando, jugando, dramatizando continuamente a lo

³ La salud es un derecho y se encuentra establecido en los párrafos del IV al VI del Artículo 4 de la Constitución Mexicana y en el Artículo 24 de los derechos de los niños.

⁴ Se le llama promoción a la salud, al proceso que permite fortalecer conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar corresponsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familiar y colectivo mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud. (SSA,1999)

largo de tres horas en las que el papel del docente es indispensable para centrar los aprendizajes, porque es quien crea un espacio de oportunidades y convierte su apoyo en una intervención educativa. Una de las herramientas que le permiten al docente entrar a la dinámica familiar, es el lenguaje oral del niño quien comenta las actividades que realiza fuera de la escuela dando la oportunidad de conocer los hábitos, costumbres y valores que se practican en familia y de esta manera contribuir a la formación y el ejercicio del respeto, la colaboración, la empatía, entre otros. Sin embargo, no hay que perder de vista los vínculos de comunicación con los padres de familia para que los aprendizajes trasciendan fuera de las aulas brindándoles información, emprendiendo acciones y estrategias en favor de las familias.

CAPÍTULO 2

MARCO TEORICO CONCEPTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Antecedentes: escuela y salud

Las acciones para el cuidado de la salud en las escuelas se han orientado por muchos años a la higiene escolar abarcando temas como el saneamiento básico, la prevención de enfermedades transmisibles y el cuidado de los espacios físicos escolares.

En el contexto internacional, desde 1996 la iniciativa de escuelas promotoras de salud ha sido una estrategia impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que fortalece la promoción y educación en salud en todos los niveles educativos y en los espacios donde la comunidad escolar aprende, trabaja, juega y convive, estimulando la cooperación entre el sector educativo y el de salud, formando alianza con otros sectores para mantener ambientes saludables. “Hoy en día sabemos que la promoción de la salud mediante las escuelas es una de las maneras más eficientes y eficaces de mejorar la vida de nuestros niños. Nosotros, en calidad de educadores, padres de familia, encargados de formular políticas, y miembros de la comunidad interesados sabemos que al crear escuelas promotoras de la salud, podemos mejorar la educación y la salud”. (SEP, 2005)

Entre la diversidad de bibliografía consultada encontramos que existe el programa escuela y salud para ser aplicado en los planteles de educación básica, con la finalidad de incidir en temas de alimentación, actividad física, higiene personal, sexualidad responsable y protegida, salud psicosocial, entornos seguros y favorables a la salud, cuyos ejes de acción permiten actuar e intervenir sobre las causas que originan los problemas de salud.

Desde el desarrollo de competencias orientadas a que la comunidad educativa adquiera los conocimientos y desarrolle capacidades y prácticas saludables que permitan la modificación y control individual y/o colectiva, buscando el aprovechamiento de los aprendizajes que los alumnos logran a través de las diferentes asignaturas del currículo, especialmente aquellas que promueven el cuidado de uno mismo y de los demás, medidas de prevención, así como análisis de situaciones de riesgo.

La educación es un proceso multidireccional mediante el cual se transmiten conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar que no sólo se producen a través de la palabra sino que están presentes en todas las acciones, sentimientos y actitudes del ser humano, cuando éstos conocimientos, actitudes y aptitudes se combinan existe un aprendizaje que permite utilizarlos en la vida diaria y contribuir a la vida de los demás. “Al hablar de educación, hablamos de aprendizaje”. (SEP, 2005)

2.2 El desarrollo de competencias en preescolar para modificar los determinantes de la salud

En el campo “desarrollo físico y salud” se parte de que el niño y la niña han desarrollado habilidades motoras en su vida cotidiana, coordinan los movimientos de su cuerpo y mantienen el equilibrio, caminan, corren, trepan, utilizan algunos instrumentos u objetos con mayor destreza, y el logro de estas habilidades han sido en diferente nivel de logro. La intervención educativa, el espacio y tiempo que la escuela propicie permitirá el fortalecimiento de las habilidades motoras principalmente para aquellos niños que no han tenido la oportunidad de tener momentos de juego compartido porque la mayoría del tiempo en casa se encuentran solos, o viven en espacios reducidos, viendo televisión o son niños con necesidades educativas especiales.

La escuela también puede contribuir a crear estilos de vida saludables en el ámbito personal y social, puede orientar, proponer acciones, estrategias a través de la intervención educativa con actividades que permitan la reflexión personal sobre prácticas de medidas de seguridad, de salud personal y colectiva que los niños aprendan a tomar decisiones que estén a su alcance para prevenir enfermedades y accidentes, cuidarse a sí mismos y evitar ponerse en riesgo.

El Jardín de Niños, debe propiciar vínculos con las familias al brindarles información y al emprender acciones de promoción de la salud social. La intervención de la educadora es importante, pues la comunicación que establezca con madres y padres de familia puede contribuir a evitar el maltrato y la violencia familiar hacia los niños, así como al mejoramiento de los hábitos y las costumbres familiares que les afectan y tienen repercusiones en su desempeño escolar o que más tarde dan lugar a otras problemáticas sociales, donde ellos se ven involucrados. (PEP, 2004:108)

En la siguiente tabla se presentan los propósitos representativos del desarrollo gradual que se favorece en los niños con relación al cuidado de la salud y a la prevención de

enfermedades, e invita al docente a fortalecer las prácticas educativas en el aula a través de la planeación de actividades relacionadas al tema:

TABLA 2
CAMPO FORMATIVO: DESARROLLO FÍSICO Y SALUD

PROPÓSITOS	ASPECTOS EN QUE SE ORGANIZA EL CAMPO FORMATIVO	COMPETENCIAS
Que los niños y las niñas: Comprendan que su cuerpo experimenta cambios cuando está en actividad y durante el crecimiento; practiquen medidas de salud individual y colectiva para preservar y promover una vida saludable, así como para prevenir riesgos y accidentes.	Promoción de la salud	Práctica de medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar riesgos en la escuela y fuera de ella.

Fuente: PEP, 2004

En cuanto a la promoción de la salud implica crear estilos de vida saludables, comprendan, practiquen y promuevan formas de relación responsable y comprometida con el medio.

A partir del 2004 cuando entra en vigor el Programa de Educación Preescolar, se hace referencia a la influencia de este nivel educativo en el desenvolvimiento personal y social de los niños, a la misión de permitir que dispongan de una experiencia educativa formal, organizada y con propósitos orientados a promover la adquisición de capacidades para desempeñarse específicamente en diversos contextos sociales como en la familia, en la comunidad y en la escuela atendiendo a las características de esta etapa de su vida.

En el curriculum de preescolar se hace hincapié que una autentica educación es la que logra que el ser humano aprenda a conocer, aprenda a hacer, aprenda a ser y aprenda a convivir, para enfrentar la realidad y desenvolverse en ella de manera crítica y positiva para lograr una mejor calidad de vida y lograr competencias⁵. Se reconoce el papel fundamental de la educadora y se incluyen un conjunto de principios que dan sustento al trabajo educativo

⁵ Una competencia es un conjunto de capacidades que incluyen conocimientos, actitudes, habilidades y destrezas que una persona logra mediante procesos de aprendizaje que se manifiestan en su desempeño en situaciones y contextos diversos.

cotidiano, con la finalidad de proporcionar información sobre algunos referentes para reflexionar sobre la propia práctica.

Las niñas y los niños llegan a la escuela con conocimientos y capacidades que son la base para continuar aprendiendo. La función de la educadora es fomentar y mantener en las niñas y los niños el deseo de conocer, el interés y la motivación por aprender. Las niñas y los niños aprenden en interacción con sus pares, a través del juego donde potencia su desarrollo, la educadora requiere conocer las características infantiles y los procesos de aprendizaje.

La escuela debe ofrecer a las niñas y a los niños oportunidades formativas de calidad equivalente, independientemente de sus diferencias socioeconómicas y culturales. La educadora, la escuela y los padres o tutores contribuirán a la integración de las niñas y los niños con necesidades educativas especiales a la escuela regular. La escuela, como espacio de socialización y aprendizajes debe propiciar la igualdad de derechos entre niñas y niños de esta manera se atenderá la diversidad y la equidad.

El ambiente del aula y de la escuela debe fomentar las actitudes que promueven la confianza en la capacidad de aprender. Los buenos resultados de la intervención educativa requieren de una planeación flexible, que tome como punto de partida las competencias y los propósitos fundamentales. La colaboración y el conocimiento mutuo entre la escuela y la familia favorecen el desarrollo de los niños, para lograrlo es importante la intervención educativa.

2.3 Necesidades alimenticias de los niños en edad preescolar

Los niños, a diferencia de los adultos, tienen requerimientos energéticos indispensables de acuerdo a su edad que le permiten tener rendimiento físico, para jugar con sus compañeros, participar en actividades de educación física, trepar, correr, saltar, explorar y rendimiento intelectual para mantener la atención, el razonamiento, la observación y la comunicación.

“Entre los tres y los seis años de edad los incrementos anuales en el peso y la estatura son de dos kilogramos y seis centímetros respectivamente, a diferencia de los primeros años, se observa una disminución en el crecimiento como consecuencia de la merma del apetito, que se observa con frecuencia en los niños de ésta edad”. (Plazas, 2007:59).

La cantidad de energía que se recomienda en el preescolar de tres a cinco años es de aproximadamente 90 kilocalorías por kilogramo de peso, es decir, entre 1260 y 1620

kilocalorías al día, distribuidas en cinco tiempos de comida: desayuno, refrigerio, comida, refrigerio, cena.

TABLA 3
APORTE ENERGÉTICO QUE REQUIERE UN
PREESCOLAR SEGÚN SU EDAD

EDAD	APORTE ENERGÉTICO	
	Kcal/kg	Kcal/día
3 años	90	1260
4 años	90	1440
5 años	90	1620

Fuente: BOURGES, 2008

En la tabla se muestra que la recomendación energética para los niños en edad preescolar de 3 a 5 años es de 1260 a 1620 kilocalorías al día, por lo que se sugiere un aporte alimentario promedio de 1440 kilocalorías al día.

El plato del bien comer es una herramienta como guía para el docente y para los padre de familia porque contiene agrupados los alimentos que proporcionan energía, vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra, hidratos de carbono, agua, proteínas, “el plato del bien comer clasifica a los alimentos en tres grupos, eliminando el grupo de los azucares y las grasas, debido a que éstos alimentos ya se encuentran incluidos en otros grupos y su consumo debe ser en mínimas cantidades” (Bourges, 2008:505). Es un recurso para la enseñanza de una alimentación correcta, adecuada y completa que permite que los niños aprendan a combinar los alimentos de los tres grupos, como se observa a continuación:

GRÁFICA 1
EL PLATO DEL BIEN COMER



Fuente: NOM-043-SSA2-2005

Los tres grupos de alimentos son los siguientes:

1. Verduras y frutas. Las verduras son fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra: acelgas, verdolagas, espinacas, flor de calabaza, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, aguacate, pepino, lechuga, entre otras. Las frutas son fuente importante de hidratos de carbono, agua, vitaminas y fibra vegetal, se consumen preferentemente crudas, regionales y de la estación. Dan color y textura a los platillos y son fuente de carotenos, de vitamina A y C, de ácido fólico y de fibra: guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, chicozapote, mango, mamey, uvas, entre otras.
2. Cereales y tubérculos. Los cereales aportan energía a la dieta, por su alto contenido de hidratos de carbono, proteínas, minerales, vitaminas (tiamina) y ácidos grasos esenciales: productos del maíz como la tortilla y otros productos del nixtamal, de trigo como el pan, galletas y pasta, arroz, avena, cebada y amaranto. Los tubérculos aportan energía en forma de hidratos de carbono: papa, camote y yuca.
3. Leguminosas y alimentos de origen animal. Las leguminosas son fuente de proteínas, hidratos de carbono, fibra y vitaminas: frijol, habas, lenteja, garbanzo, arveja, alubia y soya. Alimentos de origen animal son fuente de calcio, proteínas, agua, minerales (hierro y zinc), vitaminas (complejo B): leche, queso, yogurt, huevo, pescado, pollo, carnes rojas y vísceras.

Es importante que el docente utilice la gráfica del plato del bien comer en forma permanente y la ubique en su aula para que los pequeños tengan referencia, conozcan, se interesen y pregunten sobre los alimentos. La consulta constante a esta guía alimentaria ayudará a integrar poco a poco nuevos alimentos al consumo diario mejorando la nutrición de niños y adultos. El plato del bien comer contempla cuatro indicaciones importantes:

1. Incluir al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas del día.
2. Comer la mayor variedad posible de alimentos.
3. Comer de acuerdo con sus necesidades y condiciones (ni más ni menos).
4. Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcar y sal.

2.3.1 Importancia del desayuno

La alimentación de los niños requiere alimentos más nutritivos que los adultos, debido a que los niños están en crecimiento y desarrollando huesos, dientes y músculos. Igual de importante es, atender el conocimiento de lo que los niños necesitan comer de acuerdo a su edad, como las orientaciones que se deben de dar a las personas encargadas de su alimentación, con una orientación alimentaria⁶ que les proporcione las herramientas que apoyen el cumplimiento de sus responsabilidades.

Entre dichas responsabilidades se encuentran: enseñarles a seleccionar y comprar los alimentos, prepararlos de formas creativas y vistosas, sensibilizarlos de la importancia de hacer agradables y familiares las horas de la comida, motivarlos a establecer ciertas reglas de comportamiento en la mesa, determinar los lugares donde se come, y orientarlos a verificar a través de las visitas al médico que no existen problemas de salud que interfieren con el apetito o la alimentación del niño.

El desayuno, es la comida más importante del día, para los niños, adolescentes y los adultos, principalmente para quienes asisten a la escuela, porque requieren de la energía que los primeros alimentos le proporcionan a su cuerpo para los procesos de desarrollo y actividad intelectual.

En la escuela es común escuchar justificantes para que el niño no desayune en casa, “no tiene hambre”, “si lo obligo, se vomita”, “no quiso comer”, “para que duerma un poco más”, entre muchos otros. Sin embargo, lo que los padres de familia desconocen o ignoran es que con frecuencia en el aula, en el transcurso de la mañana, algunos niños tienden a comportarse apáticos a las actividades, inquietos, molestos y sobretodo desesperados a que llegue la hora del refrigerio, preguntando a cada instante maestra, ¿ya vamos a comer?

Uno de los beneficios del desayuno es romper con las horas de ayuno transcurridas en la noche, razón por la cual, es necesario que los encargados de la alimentación del niño estén convencidos de su importancia, de los beneficios y prioricen este momento con acciones sencillas, como:

⁶ **Orientación alimentaria**, al conjunto de acciones que proporcionan información básica, científicamente validada y sistematizada, sobre las características de los alimentos y la alimentación; para favorecer una alimentación correcta a nivel individual, familiar o colectiva, tomando en cuenta sus condiciones físicas, económicas y sociales; la adquisición, conservación, manejo, preparación y consumo, así como la disponibilidad y acceso de los alimentos.

- ⇒ Que el pequeño se duerma más temprano para despertarlo un poco antes y no estar de prisa al momento del desayuno.
- ⇒ Sentarse a desayunar de preferencia en familia y si las actividades cotidianas no lo permiten, aunque sea acompañado.
- ⇒ Procurar que el desayuno sea variado.
- ⇒ Preparar desayunos sencillos.
- ⇒ Utilizar sobrantes de la comida anterior y combinarlos, adelantar alguna parte de la preparación desde la noche anterior, programar con anticipación el menú y dar el tiempo suficiente para ingerirlos.

La aplicación de algunas de estas sugerencias poco a poco serán asimiladas no sólo por los niños sino también por los adultos, fomentando hábitos y estilos de una vida saludable beneficiando a toda la familia.

2.3.2 Los refrigerios en preescolar

En preescolar, la organización del tiempo en la planeación de las actividades permite incluir un espacio para el consumo de una colación o refrigerio⁷, tienen la función de una cooperativa escolar en la que participan directivos y docentes, e intervienen de manera directa o indirecta como consumidores los padres de familia y los niños, quienes son los receptores de los beneficios nutritivos de los alimentos que se proporcionan a media mañana.

Es relevante mencionar que a partir del ciclo escolar 2010-2011, la Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salud unen esfuerzos para que las escuelas de educación básica incorporen acciones con temas de orientación alimentaria, activación física regular y consumo de agua simple potable, además de aplicar medidas para que en los establecimientos de consumo escolar ofrezcan a los alumnos alimentos y bebidas que faciliten una dieta correcta dando sugerencias a través de un manual dirigido a los padres de familia, con recomendaciones básicas para la selección de alimentos saludables, la preparación de refrigerios y sugerencias de menús utilizando productos de la localidad y de la época.

⁷ El refrigerio se considera una porción de alimentos más pequeña que las comidas mayores como el desayuno, la comida y la cena.

El refrigerio suele estar controlado siempre por un adulto tanto en la casa como en la escuela por lo que el niño comerá aquello que se le dé, en ocasiones los alimentos que se proporcionan en las escuelas no son los indicados para contribuir a la dieta de los niños. En el reglamento de las cooperativas escolares, para la educación básica, publicado en 1982 se hace referencia a que estas cooperativas no son sólo lugares donde se presta un servicio alimentario, sino también sitios de aprendizaje que complementan una educación integral:

- ⇒ Ofrecen la posibilidad de que los usuarios cubran sus necesidades nutricionales correspondientes al tiempo que permanecen en la institución escolar.
- ⇒ Educar, formar hábitos y actitudes positivas con respecto a la alimentación y a los alimentos.

En el jardín de niños el trabajo conjunto docentes, directivo y padres de familia permite, cuando se decide, el consumo de los refrigerios para los alumnos, es necesario tener un espacio disponible y apropiado para la elaboración, el apoyo en la preparación y repartición por parte de los padres de familia y la organización en general por las educadoras para la compra y administración económica, ya que las ganancias se utilizan para el mantenimiento de la escuela y la adquisición de material didáctico.

.Los menús se planean de acuerdo a los productos que se encuentren en la localidad y que sean atractivos a los niños, renovándolos continuamente. (Ver anexo 6)

2.3.3 La activación física

Para fomentar una vida saludable en los niños es importante acompañar una correcta alimentación con la actividad física. En el jardín de niños una de las actividades rutinarias que se han mantenido es la rutina de activación física, que consta de una serie de ejercicios acompañados de música con una duración entre 5 a 7 minutos, dirigida por el maestro de educación física, o por las educadoras.

En el Programa de Educación Preescolar 2004, específicamente en el campo desarrollo físico y salud, se encuentran las características del desarrollo físico de los niños en edad preescolar, y se proporcionan orientaciones para favorecer que en las actividades diarias planeadas por el docente, se incluyan oportunidades para que los niños pequeños a través del movimiento, de la exploración y de la actuación sobre los objetos tengan alternativas para el desarrollo motor grueso y fino.

Autores como Sue Bredekamp y Carol Copple (1986) mencionan que algunos niños crecen hasta 15 cms durante un periodo de tres años, éste crecimiento principalmente es en el tronco y las piernas. Los niños aumentan aproximadamente tres kilogramos y entre 5 u 8 cms por año durante el periodo de tres a seis años. En cuanto a la maduración, el cerebro crece de 75% a 90% de su tamaño adulto durante estos años. La coordinación mejora con los años, cada hemisferio cerebral desarrolla funciones e interconexiones separadas por lo que se da el reconocimiento de la lateralidad, se da la mielinización que consiste en el proceso de aislar el sistema nervioso con grasa.

La habilidad con las manos está bastante establecida a los cuatro años, aunque la muñeca contiene algo de cartílago que no se osificará hasta alrededor de los seis años. Los 20 dientes de leche ya han salido alrededor de los tres años, el crecimiento físico durante la edad preescolar hace que el centro de gravedad del niño baje, lo cual le permite realizar movimientos más estables y con paso seguro. El desarrollo motor grueso incluye el uso funcional de los brazos y las piernas para las actividades como brincar, correr y trepar.

En los seis campos formativos en los que se organiza el curriculum de preescolar encontramos orientaciones para realizar actividades que propicien el desarrollo físico de los niños, en los juegos de exploración, en la dramatización teatral, en el baile, en la ubicación espacial, en los recorridos, en actividades recreativas, en visitas escolares, durante el recreo, entre muchas otras. Claro esto no es posible sin la intervención educativa para que empiecen a tomar conciencia de las acciones que pueden realizar para mantenerse saludables.

En el transcurso de la semana el maestro de educación física imparte su clase en sesiones de 20 minutos por grupo dejando a las educadoras orientaciones para reforzar las competencias y continuar con los ejercicios planeados.

CAPÍTULO 3 METODOLOGÍA

3.1 La Investigación Acción

La investigación-acción fue descrita por el psicólogo social Lewin (1946) como un espiral de pasos: planificación, implementación y evaluación del resultado de la acción. La investigación –acción puede adoptar formas muy diversas de realización pero es importante su “flexibilidad” y “adaptabilidad” pues es un proceso metodológico y permite centrarse en un problema determinado.

Para realizar el acercamiento a lo que se definiría como el objeto de investigación se recurrió a analizar las modalidades de investigación-acción de investigadores como Kemmis y McTaggart (1988) y J. Elliott (1993). Describiendo las características de la metodología en la siguiente tabla.

TABLA 4
CARACTERÍSTICAS DE LA INVESTIGACIÓN-ACCIÓN

Kemmis y McTaggart (1988)	Elliott (1993)
Es participativa. Las personas trabajan con la intención de mejorar sus propias prácticas. La investigación sigue una espiral introspectiva: una espiral de ciclos de planificación, acción, observación y reflexión.	Analiza situaciones sociales y acciones humanas, que se relacionan con problemas prácticos cotidianos experimentados por los docentes dentro y fuera de sus aulas.
Es colaborativa. Se realiza en grupo por las personas implicadas.	Su propósito consiste en profundizar la comprensión del docente de su problema, hacer su diagnóstico de la situación.
Crea comunidades autocríticas de personas que participan y colaboran en todas las fases del proceso de investigación.	Adopta una postura teórica hasta conseguir una comprensión más profunda del problema práctico en cuestión, lo que ocasiona que temporalmente se suspenda la situación.
Es un proceso sistemático de aprendizaje, orientado a la praxis (acción críticamente informada y comprometida).	Al explicar lo que sucede, la investigación acción construye un guión o estudio de casos que proporciona una teoría de la situación.
Induce a teorizar sobre la práctica. Somete a prueba las prácticas, las ideas y las suposiciones.	Interpreta lo que ocurre desde el punto de vista de quienes actúan o interactúan en la situación problema.
Implica registrar, recopilar, analizar nuestros propios juicios, reacciones e impresiones en torno a lo que	Pueden ser los alumnos, maestros, director, padres de familia, etc.

<p>ocurre; exige llevar un diario personal en el que se registran nuestras reflexiones.</p> <p>Es un proceso político porque implica cambios que afectan a las personas.</p> <p>Realiza análisis críticos de las situaciones. Procede progresivamente a cambios más amplios.</p> <p>Emplea pequeños ciclos de planificación, acción, observación y reflexión, avanzando hacia los problemas de más extensión; la inician pequeños grupos de colaboradores, expandiéndose gradualmente a un número mayor de personas.</p>	<p>Considera la situación desde el punto de vista de los participantes, describirá y explicará lo que sucede con el mismo lenguaje utilizado por ellos.</p> <p>Implica necesariamente a los participantes en la autoreflexión sobre su situación, en cuanto a compañeros activos en la investigación.</p> <p>Los participantes tienen acceso a los datos del investigador, a sus interpretaciones, relatos, etc. y el investigador debe tener libre acceso a lo que sucede y a las interpretaciones y relatos que se hagan sobre ello.</p>
--	--

Fuente: LATORRE, 2003

Ambos autores mencionan la investigación acción y necesariamente se involucra a un colectivo de docentes, los cuáles son los que detectan o tratan de comprender situaciones relacionadas a las prácticas educativas, implementan estrategias para solucionarlas a través de la evaluación continua, repitiendo las fases las veces que sean necesarias. Sin embargo el problema a investigar en este trabajo sólo fue detectado por una docente, tanto los padres de familia como las educadoras no fueron quienes decidieron desde el principio así que sólo participan como sujetos en la investigación.

Poco a poco se fueron involucrando con ideas, sugerencias y su participación activa para llevar a cabo el proyecto, a través de los talleres, actividades en el aula, su participación en la elaboración de los refrigerios.

La finalidad de la metodología Investigación Acción, es mejorar, innovar, comprender los contextos educativos, teniendo como meta la calidad de la educación. Es una investigación en la escuela y desde la escuela, realizada por docentes, con el fin de dar respuesta puntual a las situaciones problemáticas que tienen lugar en el aula y fuera de ella, además que permite transformar los fenómenos educativos mediante acciones que conlleven a la solución de las problemáticas y por ende de la realidad social.

El aspecto central de la metodología de J. Elliot, es llegar a formar parte de la cultura del centro educativo, por lo que es necesario que sea comprendida e integrada en su organización por los docentes y en este caso por los padres de familia.

El modelo de J. Elliot toma como punto de partida el modelo cíclico de Lewin, que comprendía tres momentos: elaborar el plan, ponerlo en marcha y evaluarlo; rectificar el plan,

ponerlo en marcha y evaluarlo, y así sucesivamente teniendo en cuenta que la construcción del plan de acción se desprende de la revisión del problema inicial y las acciones concretas, de la visión de los medios para empezar la acción siguiente, y de la planificación de los instrumentos para tener acceso a la información.

La participación de los padres de familia en la escuela tradicionalmente ha consistido en asistir a juntas informativas, en cumplir y observar a sus hijos en los festivales y apersonarse con la educadora cuando se requiere información sobre la conducta de su hijo. Con la investigación se entenderá la participación de los padres de familia como un proceso de diálogo abierto para orientarlos y capacitarlos mediante talleres participativos sobre el tema de la nutrición y los refrigerios escolares.

3.2 Supuesto de trabajo

Involucrar a los padres de familia en la preparación de los refrigerios escolares.

3.3 Los participantes

La investigación abarco los ciclos escolares del 2005-2006 y del 2006-2007, como se observa en las siguientes tablas.

TABLA 5
CICLO ESCOLAR 2005-2006

grado	niños	niñas	Madres de familia	Padres de familia
Primero	9	9	6	0
Segundo	8	14	8	1
tercero	20	10	28	2

Total de niños: 70

total de padres: 45

Fuente: Elaboración propia

TABLA 6
CICLO ESCOLAR 2006-2007

grado	niños	niñas	Madres de familia	Padres de familia
Primero	9	14	12	1
Segundo	10	15	22	1
tercero	9	18	25	2

Total de niños: 75

total de padres: 63

Fuente: Elaboración propia

Además de las tres docentes del plantel quienes fueron las portadoras de la invitación para los talleres a padres de familia, una auxiliar de intendencia, una auxiliar de intendencia de apoyo municipal y la Licenciada en Nutrición Gertrudis Yukary Rodríguez Góngora, docente de la Universidad Latina de Yucatán, quien impartió los talleres para los padres de familia, fueron los recursos humanos para el proyecto.

3.4 Fases de la Investigación

El proceso para la realización de este proyecto de investigación se organizó en cuatro fases:

La primera fase denominada la sensibilización a las madres y padres de familia sobre los beneficios de una alimentación completa, equilibrada e inocua, se realizó a través de una plática que consistió en la presentación del proyecto de investigación: su diagnóstico, en el cual ellos habían contribuido a través de las entrevistas, la organización, las fases para la aplicación, los objetivos, y la evaluación.

Se motivó a los padres de familia para asistir a las actividades de la escuela haciéndoles hincapié sobre lo importante de su participación para transformar la organización de los refrigerios en el jardín de niños “Popol Vuh”, además de su apoyo en la elaboración de menús nutritivos y la preparación de los alimentos.

La segunda fase consistió en el plan estratégico de transformación, se realizó un taller de 5 sesiones para padres de familia, y 2 sesiones con niños. Para estas sesiones se contó con el apoyo y asesoría de la nutrióloga quien a través de información, actividades y juegos, enseñó a los participantes la diversidad de los alimentos usando como herramienta fundamental “el plato del buen comer”. Se trataron temas sobre el consumo, los hábitos de higiene (al preparar y consumir los alimentos), los beneficios de una dieta correcta, las diferencias entre los alimentos sanos y alimentos chatarra, ideas para preparar platillos saludables, el uso de frutas de la época y de la región en la elaboración de los alimentos.

La respuesta a los talleres se observó con la participación de madres de familia en su mayoría, y la asistencia de los pequeños del plantel así como algunos hermanitos.

La tercera fase fue la de aplicación, la cual consistió en realizar un rol de horarios con las madres de familia comprometidas en la preparación de los refrigerios en el jardín de niños, cada dos semanas se platicaba con las involucradas para escuchar sus opiniones sobre la

aceptación de los niños con el nuevo menú y, si era necesario, se realizaban los cambios pertinentes, las educadoras eran las encargadas de las compras por semana o, si se podía, la intendente compraba algunos productos en la misma población.

La cuarta fase consistió en la evaluación fue necesario evaluar la participación de las personas involucradas, en primer lugar la participación de los docentes, las actitudes que manifestaron ante el cambio, los acuerdos a los que se llegaron; la participación de los niños y las niñas, sus actitudes de rechazo o aceptación hacia los alimentos del menú, la practica de los hábitos de higiene dentro y fuera del plantel; la participación de los padres de familia, asistencia a los horarios asignados, opiniones y sugerencias para elaborar el menú, sus experiencias sobre la preparación de alimentos nutritivos en el menú de la familia, la aplicación de lo aprendido en la escuela y en su hogar.

CAPÍTULO 4

LA PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA EN LA TRANSFORMACIÓN DE LOS REFRIGERIOS EN EL JARDIN DE NIÑOS “POPOL VUH”

4.1 El trabajo conjunto escuela-padres de familia

La participación activa y comprometida de los padres de familia ha sido y, seguirá siendo, un pilar fundamental para elevar la calidad en las escuelas, desde su apoyo dentro de las aulas con el reforzamiento de los aprendizajes de sus hijos hasta contribuir a mejorar la gestión y la calidad en las escuelas.

El trabajo conjunto escuela-padres de familia, se encuentra inmerso en el principio pedagógico: “la colaboración y el conocimiento mutuo entre la escuela y la familia favorece el desarrollo de los niños”. (PEP, 2004: 42)

Esta convergencia entre la escuela y la familia es una antigua y válida aspiración, pero hasta hoy se ha realizado sólo de manera insuficiente y parcial, con frecuencia limitándose a aspectos secundarios del proceso educativo. Es una relación que encuentra en la práctica obstáculos y resistencias, algunos generados por la propia escuela, otros producidos por las formas de la organización y la vida de las familias.

Al personal directivo y docente de los jardines de Niños corresponde tomar la iniciativa para que esa brecha se reduzca tanto como sea posible. “Para lograrlo es necesaria una actividad sistemática de información, convencimiento y acuerdo dirigido no sólo a las madres y a los padres de familia, sino también a los demás integrantes que puedan participar en una labor de apoyo educativo a las niñas y los niños” (PEP, 2004:42)

Para la realización del proyecto se priorizó la participación de los padres de familia, del jardín de niños “Popol Vuh”, del municipio de Hocabá, Yucatán, como pieza clave para transformar la participación de los padres de familia en la elaboración de los refrigerios, dicho proyecto se organizó en cuatro fases, las cuales se mencionarán a continuación.

4.2 Primera fase: sensibilización a los padres de familia sobre los beneficios de una alimentación completa, equilibrada e inocua.

Esta fase de investigación se inició con la aplicación de una entrevista a los padres y madres de familia del grupo de tercero del curso escolar 2005-2006, entre las fechas del 20 al 24 de febrero. (Ver anexo 7) A través de la entrevista se obtuvo información sobre los alimentos que los pequeños comúnmente comen en el desayuno, durante el almuerzo y en la cena, el análisis de las respuestas a éste instrumento se realizó del 27 de febrero al 1 de marzo, los resultados mostraron que no existen variedad entre los alimentos que lo niños consumen en sus hogares, el valor nutritivo es poco, en su mayoría con frecuencia desayunan café y galletas, qué existen factores que obstaculizan su adquisición, como la economía, la escases sin embargo es notable mencionar que entre sus posibilidades y con los alimentos disponibles proveen a sus hijos para que no les falte comida, estos resultados fueron complementados con la entrevista oral de la educadora a algunos niños del grupo quienes opinaron que “no me gustan las frutas”, “algunas veces las como”, “mi mamá le pone chayote a la comida”, entre otros.

El día 7 de marzo se realizó una reunión con el personal docente para darles a conocer los resultados de las entrevistas a los padres de familia y a los niños. El día 15 de marzo se reunió nuevamente a los padres de familia contando con la asistencia y la participación del grupo de tercero. En esta reunión se les explicó el diagnóstico, el proyecto, los talleres que se llevarían a cabo, los objetivos, la evaluación y se tomaron acuerdos. “El establecimiento de un acuerdo con cada familia en beneficio del niño exige al personal docente y directivo escolar sensibilidad y tacto, y el reconocimiento de las condiciones socioeconómicas y culturales de la unidad familiar. Debe ser claro que la escuela no pretende enseñar a los padres cómo educar a sus hijos y menos aún suplantarlos en su responsabilidad, y sobre esa base, manejar las discrepancias entre las aspiraciones de la escuela y las creencias y las formas de crianza que son parte de la cultura familiar”. (PEP, 2004:43)

En esta reunión se motivó a los padres de familia para realizar un trabajo en equipo con el beneficio principalmente para sus hijos pero también para su familia, se les explicó la importancia de que la transformación en la alimentación no se quede sólo en la escuela, sino que ellos mismos sean portadores para que trasciendan los aprendizajes al hogar. Durante ésta reunión los participantes expresaron sus saberes e ideas sobre la nutrición, sus dudas sobre los

requerimientos nutricionales de los niños según su edad e hicieron comentarios sobre la incoherencia de la comida que se proporciona a los niños en el jardín, “maestra, aquí en la escuela dan frituras o sólo una galleta”, “la leche del DIF, la reparten muy tarde y mi hijo no come nada en la casa”, entre otros. Para concluir con la sesión se realizó una dinámica para resaltar el trabajo en equipo y se llegaron a dos acuerdos: 1. Asistir a las reuniones para aprender más sobre la alimentación de los niños, y 2. Participar en la organización de los refrigerios en el jardín de niños. El día 17 de marzo se llevó a cabo la segunda reunión con el personal docente para platicar sobre los acuerdos a los que se llegaron con los padres de familia, se elaboró el primer menú entre las educadoras y la intendente tratando de abarcar frutas de la época, verduras de la región, cereales, etc. Tomando como referencia el plato del bien comer. En la segunda reunión con los padres de familia el día miércoles 29 de marzo se les presentó el menú elaborado por las docentes. (Ver anexo 8) En este momento algunas madres de familia comentaron “mi hijo es mañoso, no le gustan las frutas”, “no lo van a comer”, entre otros, sin embargo dieron su aprobación, estaban de acuerdo que se intente, se les explicó que juntamente se estaría motivando a los pequeños para consumirlos.

4.3 Segunda fase: plan estratégico de transformación

Durante esta fase se realizó el taller dirigido a los padres de familia, impartido por Licenciada en Nutrición Gertrudis Yukary Rodríguez Góngora,

Primera sesión: sábado 20 de mayo de 2005

Horario: de 9:00 – 11:00 a.m

Participantes: 40 madres de familia, una educadora, una intendente.

Recursos: lámina del plato del bien comer, rotafolios, hojas, plumones.

Objetivo: que los padres de familia conozcan la diferencia entre alimentación y nutrición, sus beneficios, la organización en los tres grupos de alimentos para su fácil elección a través del plato del bien comer.

La nutrióloga inició con una dinámica para escuchar los saberes previos, a manera de papa caliente, la persona que se quedara con la fruta en las manos era quien debía responder a una pregunta, después de 5 participaciones se enriqueció la información con la explicación del plato del bien comer, se les sugirió a los padres de familia que hicieran sus hortalizas en el patio de su casa (lechuga, cilantro, cebollinas, etc.), crecieran animales para su consumo

(pollos, gallinas, cerdos) y que prefieran refrescos naturales de frutas de la época (limones, naranjas, etc.).

Durante la sesión los participantes mostraron interés y compromiso ante las sugerencias de la especialista. Al término se realizó la evaluación, la nutrióloga se apoyó con material didáctico de frutas y un franelógrafo, se distribuyeron las frutas y las mamás formaron el plato del bien comer clasificando de acuerdo al grupo de alimentos al que pertenecen.

Segunda sesión: sábado 27 de mayo de 2005.

Participantes: 40 madres de familia, una educadora, y una niñera.

Recursos: frutas y verduras, cepillo, sal yodada, limón, agua, recipientes.

Horario: 9:00 – 11:00 a.m.

Objetivo: que los participantes aprendan sobre los cuidados de higiene que deben tener al preparar los alimentos y al consumirlos.

Para esta sesión del taller la nutrióloga se apoyó de un rotafolio para ir anotando las ideas sobre el aseo necesario al preparar los alimentos, cómo lavar las frutas y las verduras, los utensilios que se utilizaran para la preparación y el cuidado del agua. Se realizó una dinámica para demostrar las acciones sobre la higiene al preparar los alimentos. Para concluir la sesión se prepararon por equipos diferentes ensaladas.

Tercera sesión: sábado 3 de junio de 2005.

Participantes: 40 madres de familia, una nutrióloga, una educadora, una niñera y seis estudiantes de nutrición.

Recursos: materiales variados, mandiles, ollas, platos, vasos, mesas, etc.

Objetivo: enseñar a los padres de familia a preparar alimentos nutritivos para sus hijos utilizando la creatividad.

El trabajo en esta sesión consistió en evaluar lo aprendido durante las sesiones anteriores se realizó a través de juegos y la dramatizaciones. Se formaron los equipos y dramatizaron una comida familiar en su hogar (desde la elección del platillo, la elaboración, la participación de los integrantes de la familia, las reglas durante la comida), las dramatizaciones fueron enriquecedoras, divertidas y prueba de lo que los participantes aprendieron durante el taller. La nutrióloga enriqueció las aportaciones y motivó a las madres de familia para aplicar lo aprendido en el hogar.

Cuarta sesión: sábado 10 de junio de 2005

Participantes: 58 niños, seis practicantes de nutrición, una nutrióloga, una educadora.

Recursos: títeres de varilla, tarjetas de memorama, tarjetas de lotería.

Horario: 9:00 -10:00 a.m

Objetivo: promover en los niños la nutrición a través de clasificar los alimentos en el plato del bien comer y diferenciar los alimentos sanos de los alimentos chatarra.

Los estudiantes de nutrición presentaron una obra de títeres cuya historia reforzó el conocimiento de los diversos alimentos (frutas, verduras, carnes, derivados, cereales, etc.). Les platicaron sobre la higiene que deben tener al consumir los alimentos, practicaron la limpieza de las manos y los dientes y sobretodo los motivaron para probar los alimentos antes de decir que no les gusta. Jugaron lotería de frutas-verduras y elaboraron un memorama.

4.4 Tercera fase: la aplicación

Se necesitaba un lugar apropiado para la preparación de los refrigerios dentro del jardín de niños “Popol Vuh”, para ello se consiguió habilitar una parte de la dirección del plantel como cocina, con una estufa, una licuadora, vasos, platos, cubiertos, además de los utensilios necesarios para elaborar los alimentos y distribuirlos.

Se elaboró un letrero para colocar la organización de los refrigerios: el rol de horarios, (tres madres de familia por día eran las encargadas de preparar los alimentos), la lista del menú (a la vista de los padres de familia), el rol de las docentes comprometidas para comprar los productos y alimentos.

Se tomaron acuerdos con los padres de familia:

1. Una madre de familia por día se encargaría de repartir a la entrada del jardín la leche del DIF y la galleta.
2. El horario para la preparación de los refrigerios sería de 9:00 a 10:30.
3. El costo del refrigerio sería de \$ 3.00 pesos (antes costaba \$ 2.00).
4. Tener en un lugar visible el rol de horarios para las mamás y el menú de la semana.

Otra de las estrategias que se platicaron con las docentes para reforzar el plan estratégico en el aula, con la finalidad de aprovechar el tiempo destinado al refrigerio consistieron en:

1. Realizar la rutina de activación colectiva todos los días.

2. Tener un espacio en el aula para colocar los utensilios como platos, vasos, cubiertos, manteles, etc.
3. Elegir un capitán por equipos cada día, el cuál serviría los platos y vasos en su equipo.
4. Elegir un responsable del jabón y de la toalla para lavarse las manos.
5. Las mamás dejaron los refrigerios en la puerta del salón, y el capitán será el encargado de ir a buscar los necesarios para su equipo.
6. Se puede poner música de fondo para hacer agradable el momento.
7. Los niños colocan sus trastes sucios en una canasta fuera del aula y limpian sus mesas.
8. Las mamás se llevan el cubo de trastes para lavarlos.

La disponibilidad de los padres de familia, de los niños en el aula y de los docentes fueron factores clave para la aplicación de las estrategias.

4.5 Cuarta fase: la evaluación

Esta fase consistió en la evaluación de las personas involucradas en el plan estratégico de transformación: docentes, niños y padres de familia.

La evaluación “es fundamental y absolutamente necesaria, porque permite considerar los progresos alcanzados así como advertir los fracasos que se hubiesen presentado en cualquier actividad realizada y ajustar el proceso según lo exijan las diversas circunstancias, las nuevas necesidades y los inconvenientes no previstos”.(Escalante, Forten, 1990)

El proceso de evaluación fue una oportunidad para favorecer la comunicación con las personas involucradas en el proyecto, escuchar opiniones de los docentes y de los padres de familia sobre los avances que identifican en sus hijos permitió, en su momento, la revisión sobre la aplicación de estrategias y el compromiso con nuevos acuerdos.

La participación de los niños en la evaluación aportó información valiosa. Las valoraciones se realizaron en los momentos de aplicar las estrategias y al término de las mismas, escuchar y tomar en cuenta sus apreciaciones e ideas favoreció la participación del grupo.

4.6 Logros obtenidos y compromisos del curso escolar 2005-2006

Para la transformación en la organización de los refrigerios escolares en el jardín de niños “Popol Vuh”, las personas involucradas asumieron compromisos permanentes:

La elaboración y preparación de los alimentos permitió que las madres de familia se involucraran en el quehacer educativo, dieran de su tiempo para participar y apoyar con su mano de obra.

El taller para padres de familia sobre “la nutrición” permitió dar información sobre la alimentación de los niños en preescolar, sugerencias e ideas para aplicarlas en casa. Se consideró que desde inició de curso se haga la convocatoria para la aplicación del taller involucrando a todos los grupos. Los padres de familia y los niños que asistieron a los talleres se comprometieron a continuar con lo aprendido hasta hacerlo parte de su estilo de vida.

Los docentes se involucraron al escuchar la evaluación de las estrategias empleadas en el aula sobre los refrigerios y se comprometieron a que desde inicio de curso se consideren dentro de la dinámica escolar dentro y fuera del aula.

4.7 Replanteamiento de las estrategias y acuerdos para el curso escolar 2006-2007

El jueves 31 de agosto con autorización de la educadora encargada del plantel, se llevó a cabo la primera reunión con los padres de familia para la reorganización del plan estratégico de transformación de los refrigerios escolares, con base a las experiencias y evaluaciones realizadas en el curso anterior se llevaron a cabo en forma encíclica las fases para aplicar el proyecto.

La sensibilización a los padres de familia que por primera vez asistían al preescolar, a los que estuvieron en otros grupos y no habían participado, motivándolos a participar en la preparación de los refrigerios escolares, se les comunicaron los resultados del curso anterior, los avances y modificaciones que se hicieron en el camino y que han mejorado la organización y sobretodo la idea clara de la función de proporcionar el refrigerio en el jardín de niños. Se les presentó el menú elaborado y corregido con aportaciones de la supervisora, de las docentes y de los padres de familia. Nuevamente con las personas que se comprometieron se realizó el rol de horarios involucrando a los tres grados, se les recordó el costo del refrigerio, la repartición de la leche DIF.

Se llevó a cabo la aplicación de los talleres en los meses de octubre y noviembre del 2006 sobre “La nutrición de los preescolares en la casa y en la escuela”, se contó con el apoyo de la nutrióloga y de seis estudiantes de nutrición, se llevaron a cabo cinco sesiones los sábados de 9:00 a 11:00 a.m., el taller fue dirigido a todos los padres de familia del jardín de

niños “Popol Vuh”, la respuesta fue del 85%, se involucraron los niños en las actividades, al mismo tiempo que la nutrióloga realizaba el taller con los padres de familia, los estudiantes de nutrición llevaban a cabo actividades con los pequeños, juegos, loterías de alimentos, títeres, entre otros.

Además de que se pesaron y midieron a los niños proporcionando la nutrióloga la talla y peso de cada niño de acuerdo a su edad y dando de manera individual las orientaciones y sugerencias. Otro tema complementario en el taller fueron las enfermedades frecuentes durante la infancia, en torno a la salud, prevención y señales de alarma (obesidad, desnutrición, parasitosis, estreñimiento).

Durante los meses siguiente se continuó con la aplicación del proyecto, se contó con la participación de las madres de familia en la preparación de los refrigerios, el menú continuamente se fue variando tomando en cuenta las sugerencias de las mamás apoyándose en el plato del bien comer. La evaluación al igual que en el curso anterior se dio en forma permanente, la aceptación de los docentes hacia la propuesta fue mejor, se comprometieron a escribir las listas del rol de las mamás de sus grupos, también a fomentar los hábitos de higiene, los niños y las niñas fueron aceptando la variedad de alimentos, los padres de familia sintieron la necesidad de construir un espacio amplio y apropiado para la elaboración del refrigerio y se lo sugirieron a la sociedad de padres de familia para comenzar a construir una cocina.

La aplicación del proyecto fue un reto que poco a poco se fue alcanzando, algunas prácticas arraigadas como la preparación del refrigerio por el intendente, el valor poco nutricional de los alimentos, la falta de claridad sobre la función del refrigerio en preescolar es lo que se continua encontrando en los jardines de niños, las educadoras necesitan contar con información o capacitación para ofrecer en los jardines de niños un refrigerio nutritivo, digno de un pequeño de 3 a 6 años y para que esto sea posible se necesita abrir las puertas a los padres de familia porque con su apoyo se puede lograr.

CAPÍTULO 5

LA EVALUACIÓN DE LA METODOLOGÍA INVESTIGACIÓN ACCIÓN

5.1 El proyecto de investigación

Durante el curso escolar 2005-2006 el problema en la organización de los refrigerios escolares en el jardín de niños “Popol Vuh” era evidente, la única finalidad era recaudar fondos para los gastos del plantel; el proyecto causó incertidumbre en los docentes, se necesitó sensibilizar a los involucrados y darles información para fundamentar la aplicación. En el curso 2006-2007 se reorganizaron las estrategias tomando en cuenta las experiencias y sugerencias de los participantes, éste replanteamiento fue necesario y permitió una mejor aceptación, se avanzó con la elaboración de los menús, en tener la organización con nombres y fechas para la preparación, y la repartición de la leche del DIF se separó de los refrigerios escolares, se continuó repartiendo a las 7:30 a.m..

Los talleres fueron enriquecidos por la nutrióloga con apoyo de seis estudiantes de nutrición, en el aula se aplicaron estrategias con los niños para aprovechar el tiempo destinado al refrigerio, los hábitos de aseo de las manos y dientes fueron interiorizados por los pequeños. Se favoreció la convivencia y el aprendizaje entre pares, los niños que en un principio no aceptaban las frutas y las verduras, al ver que sus compañeros de mesa lo comían poco a poco lo aceptaron lo que reflejaba en los padres de familia actitudes positivas hacia el proyecto.

La activación física se convirtió en parte de la organización del tiempo, se realiza de 8:00 a 8:20 de la mañana todos los días y una vez al mes se invita a los padres de familia a participar.

5.2 La participación de los padres de familia

Para el avance del proyecto fue importante observar la respuesta y el interés de los padres de familia, en su asistencia y con su participación a los talleres además de la preparación de los refrigerios, mostraron interés por aprender más sobre la alimentación de sus hijos y de trabajar en equipo con el personal que labora en el plantel, una de las ventajas de la asistencia es porque las mamás en su mayoría se dedican al hogar. Se logro en el curso 2006-2007 una mejor respuesta porque se integraron los tres grados, asistió el 95% de la población a los talleres de la nutrióloga, las mamás estaban pendientes de preguntar por los horarios, han aprendido a preparar variedad de platillos y lo importante es que comentan que en la casa los niños les piden que lo hagan y así lo consume toda la familia. Otro aspecto enriquecedor que se les enseñó a utilizar frutas de la época y algunas hasta cultivaron sus hortalizas.

5.3 La participación de los docentes

Al iniciar la presentación del proyecto al personal docente del Jardín de Niños “Popol Vuh”, se mostraron actitudes de incertidumbre y miedo al cambio, sin embargo no interfirieron para aplicarlo, en un principio sólo observaron la respuesta de los padres de familia, pues se pensó que no les iba a interesar participar en los refrigerios, pero después de constatar la participación de los padres de familia y de reuniones de sensibilización, las actitudes fueron cambiando.

La información sobre el resultado del diagnóstico y las fases del proyecto de transformación, motivaron al personal encargado de la dirección, quien continuó administrando los gastos de los alimentos y expresó su asombro cuando al subirle el costo al refrigerio incrementó el consumo, algunas madres de familia donaban limones y frutas de la época para preparar los alimentos.

En el siguiente curso escolar 2006-2007, la aceptación y participación de los docentes en la aplicación de las estrategias en el aula para fomentar los hábitos de higiene además, de la colaboración en la activación física.

Las estrategias utilizadas para involucrar al personal docente y administrativo del jardín de niños, fueron:

- ⇒ Por medio de la sensibilización al cambio comunicando la información de la propuesta y abiertamente analizando las ventajas que se generarían transformando la organización de los refrigerios escolares.
- ⇒ Fijar una visión hacia donde queremos ir como equipo de trabajo, compartiendo responsabilidades, buscando alternativas y soluciones a las dificultades que se presenten en la aplicación.
- ⇒ En el curso escolar 2006-2007 se hicieron los cambios de docentes, la educadoras que llegaron mostraron mayor apoyo en el proyecto, se les informó y prácticamente se involucraron motivando a sus padres de familia a integrarse.

5.4 Logros obtenidos: compromisos

El compromiso de los padres de familia, comenzó con su asistencia, participación y seguimiento en los talleres, también a dar continuidad a los aprendizajes de la escuela en el hogar, en cuanto a sus hijos, a llevar un control de vigilancia para acudir al doctor para que les tomen a cada uno la talla y el peso, estar pendientes de que los desparasiten, de ponerles las vacunas y acudir al médico cuando detecten alguna señal de alarma. Las madres de familia que tienen otro niño en el jardín se comprometieron a continuar con su apoyo en la preparación de los refrigerios, en la repartición de la leche del DIF, y en asistir a la activación física una vez a la semana.

Los compromisos del personal docente se enfocaron a la autoformación, leer en el PEP 2004, el campo de desarrollo físico y salud, para rescatar y aplicar las orientaciones contenidas, en cuanto a la alimentación a tener en su aula la lámina del plato del bien comer para platicarlo con los niños además de realizar proyectos en su planeación didáctica relacionados al tema, a investigar en otros documentos y medios, por último se comprometieron a involucrarse para el siguiente curso en la organización de los refrigerios escolares, tomando como referencia y base los menús elaborados, continuar participando en la elaboración de nuevos platillos.

Los niños se comprometieron a probar frutas, verduras y otros alimentos antes de negarse a ingerirlos tanto en la casa como en la escuela, a preferir los alimentos saludables de los productos chatarra y a hacer ejercicio a través de algún deporte.

CONCLUSIONES

La cobertura del nivel educativo de preescolar está abarcando comunidades cada vez más lejanas y pobres, este factor requiere que los docentes cuenten con conocimientos básicos para la promoción de la salud, con capacidades para detectar problemas en la alimentación de los niños, y enfermedades comunes de la infancia, que sean capaces de incorporar en el refrigerio alimentos que los pequeños no consumen con frecuencia en sus hogares y apoyar de ésta forma la nutrición infantil de la comunidad escolar, teniendo presente que para algunos niños los alimentos que se proporcionan en la escuela son los únicos que tendrán en el estómago durante todo el día.

La herramienta que se propone en el presente trabajo es incluir en las entrevistas para los padres de familia, que se aplican a inicio del curso, preguntas relacionadas con la salud integral de los niños, para que el docente conozca la realidad en la alimentación.

La escuela tiene la oportunidad de llegar a las familias a través de las enseñanzas que adquieren los niños, pero es importante abrir un espacio para que el padre de familia asista y se involucre en las actividades, la propuesta de la participación de los padres de familia en la preparación de los refrigerios es buena estrategia para lograrlo, es un espacio para involucrarlos y acercarlos a las necesidades del plantel.

He tenido la oportunidad de poner una y otra vez ésta propuesta y he llegado a la conclusión de que los refrigerios escolares es una actividad para recaudar fondos económicos para el mantenimiento de las instalaciones del plantel.

Podríamos pensar que los refrigerios escolares no tienen mucho que ver con la práctica en el aula, sin embargo económicamente proporciona los materiales didácticos y consumibles a las educadoras para el trabajo cotidiano en el aula y ocupan un tiempo en la planeación de las actividades.

Me llevó a descubrir que para los docentes, y en particular para las educadoras la información que se proporciona en el curriculum de preescolar es poca y limitada, enfocándose a la salud, en especial en el campo denominado desarrollo físico y salud, en

cuyas orientaciones promueve crear estilos de vida saludables, practicar medidas de seguridad, de salud personal y colectiva, que los niños aprendan a tomar decisiones para evitar accidentes y situaciones de riesgo, dejando a criterio del docente, el aplicar estrategias y actividades para fomentar estilos de vida saludables.

Es importante tener en cuenta que el niño desde que llega a la escuela queda inmerso en un ambiente de aprendizaje, todas las actividades tanto las rutinarias, como las planeadas por la educadora son parte de su aprendizaje. La alimentación y en especial el refrigerio escolar forma parte de los aprendizajes a favorecer en los niños, aunque éste no debe limitarse a que el niño sólo “identifique, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una dieta adecuada” (PEP, 2004: 113), sino que se necesita que comprenda y aplique en su vida el conocimiento para cuidar su cuerpo y su salud.

El espacio de tiempo que el jardín de niños puede ofrecer al refrigerio escolar es amplio y pedagógicamente adecuado para enseñar hábitos alimenticios, de higiene, de convivencia, y crear poco a poco estilos de vida saludables.

Hoy en día la participación de los padres de familia en la elaboración del refrigerio es necesaria hasta administrativamente, las educadoras y la directora apoyan para la organización, y los intendentes para llevarlo a los salones. El trabajo en equipo es importante para que se realice de manera coordinada, lo mejor posible y no afecte la organización del tiempo en las actividades programadas.

Se sugiere tener a la vista del padre de familia el menú y darles las orientaciones pertinentes sobre los objetivos de vender refrigerios en el plantel, a través de una reunión general a inicio del curso.

Otro factor que se rescata en este trabajo es la activación física, e involucrar a los papás enseñándoles ejercicios y actividades que pueden realizar con sus hijos por las tardes. La labor de la escuela es motivarlos y sensibilizarlos a través de hacer ejercicios en colectivo.

A partir de la Reforma Integral de la Educación Básica (RIEB), la Secretaria de Educación y la Secretaria de Salud han boletinado recomendaciones para las cooperativas escolares, con la finalidad de que los docentes cuenten con el apoyo de las autoridades. En el 2011 tuve la oportunidad de conocer materiales que han enviado a las escuelas como: el manual para las cooperativas escolares, manual para padres y madres de familia en relación a cómo preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta, aunque son dirigidos

principalmente al nivel primaria y secundaria, en preescolar se pueden adaptar las cooperativas escolares, los materiales se vuelven útiles cuando llegan a las manos de las personas a quienes van dirigidos y los ponen en práctica.

Otro apoyo que ha surgido en la actualidad en las escuelas es la integración del Consejo de Participación Social (CEPS), en el que se incluye el comité de Establecimientos de Consumo Escolar, con la participación activa de la comunidad escolar.

En las escuelas, hoy en día, el trabajo colaborativo docentes-padres de familia es necesario para el éxito de las metas incluidas en los programas o planes de trabajo. Si como docentes queremos que los aprendizajes trasciendan a los hogares, debemos dejar que los padres de familia se involucren en las actividades del plantel, con debida orientación y guía del personal docente y directivo.

La intención del análisis teórico en esta propuesta así como las sugerencias, son un granito de arena para mejorar los refrigerios escolares en el nivel preescolar y motivar al docente a atreverse a implementarlas con la participación de los padres de familia.

Algunas personas pensarán que el tema de los refrigerios escolares no es importante para analizar, sin embargo cuando te encuentras en la situación y la tienes que llevar a cabo lo detectamos como una necesidad.

Somos parte de un sistema educativo ávido de recibir propuestas para la calidad de la educación, los docentes tenemos la capacidad de aplicar estrategias que consideramos necesitamos para mejorar en la práctica y nos atrevemos a hacerlo.

BIBLIOGRAFÍA

- BOURGES H, Casanueva E, Rosado, editores. (2008). Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana. Editorial Médica Panamericana, México.
- CAMERON, Margaret, Hofvander Yngve. (1989) Manual para alimentación de Infantes y Niños Pequeños. Editorial Pax, México.
- C.D. Wills, y Stegeman. (1977) La vida en el jardín de Infantes. Editorial Troquel, Argentina.
- ELLIOTT, John. (1993) El cambio educativo desde la investigación-acción. Ed. Morata, Madrid.
- ESCALANTE, Forten Rosendo, et al. (1990) Investigación, organización y desarrollo de la comunidad. Nueva biblioteca Pedagógica, México.
- HARF, Ruth. Pastorino, Elvira, editores. (2002) Raíces, tradiciones y mitos en el nivel Inicial. SEP. México.
- INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN. (1986) Cuadernos de Nutrición. Número 1, México.
- LEE, Catherine. (1984) Crecimiento y madurez del Niño. Ediciones Narcea. España.
- LATORRE, Antonio. (2003) La investigación-acción. Editorial GRAO, de IRIF, S.L. España.
- LEZAETA, Acharán Manuel. (1996) Medicina Natural. Editorial Pax. México.
- MARBACH, Ellen S. Curriculum creativo para preescolar y ciclo inicial. Ediciones NARCEA. Madrid.
- NAMO DE MELLO, Guiomar. (1998) Nuevas propuestas para la gestión educativa. SEP, México.
- PLAZAS, Maite. (2007) Nutrición del preescolar y el Escolar. Disponible en <http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/cense>

- ORTEGA, Canto Judith. (1987) Henequén y salud. Ediciones Universidad Autónoma de Yucatán, Mérida.
- ROSALES LÓPEZ, Carlos. (1981) Criterios para una evaluación formativa. Ediciones NARCEA, Madrid.
- SCHEMELKES, Corina. (1998) Manual para la presentación de anteproyectos e informes de investigación. SEP, México.
- SCHMELKES, Sylvia. (1992) Hacia una mejor calidad de nuestras escuelas. SEP, México.
- SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA. (2004) Programa de Educación Preescolar. SEP, México.
- SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA. (2005) Curso de formación y actualización Profesional para el personal docente de educación preescolar. Vol. I y II SEP, México.
- SECRETARIA DE SALUD. (2001) Norma oficial mexicana NOM-031SSA2-1999, para la atención a la salud del niño, Diario Oficial de la Federación, 9 feb 2001. Disponible en <http://www.salud.gob.mx//unidades/cdi/nom/031ssa29.Html>
- SECRETARIA DE SALUD. (1993) Norma oficial mexicana NOM-008SSA2-1993, para la atención a la salud del niño, Diario Oficial de la Federación, 28 jul 1994. Disponible en <http://www.salud.gob.mx//unidades/cdi/nom/008ssa23.Html>
- SECRETARIA DE SALUD. (2004) Norma oficial mexicana NOM-043-2002, para la atención a la salud del niño, Diario Oficial de la Federación, 18 oct 2004. Disponible en <http://www.salud.gob.mx//unidades/cdi/nom/p043ssa202.Html>
- SOLA, Mendoza Juan (1990) Introducción a las Ciencias de la Salud. Editorial Trillas. México.
- UNIDAD DE COOPERATIVAS ESCOLARES. (1982) Reglamento de cooperativas escolares. Diario Oficial de la Federación, México.

A N E X O S

Anexo 1

Información para uso exclusivo de la educadora

ENTREVISTA PARA PADRES DE FAMILIA

DATOS PERSONALES:

Nombre del niño (a)	Fecha de nacimiento	curp	dirección	teléfono

DATOS FAMILIARES:

Nombre del papá	Fecha de nacimiento	ocupación	Lugar o empresa para la que labora	Teléfono personal

Nombre de la mamá	Fecha de nacimiento	ocupación	Lugar o empresa para la que labora	Teléfono personal

Estado civil de los padres _____ casados _____ divorciados _____ separados

Quien tiene actualmente la patria potestad y en qué términos.

(favor de anexar copia de los documentos que avalan esta información).

Las decisiones en la casa son tomadas por: _____

El niño reconoce quien tiene la autoridad de la casa y la respeta. _____

Existen reglas en la casa, mencione tres.

Con quien pasa la mayor parte del día su hijo (a), quien lo baña, con quien come, con quien platica. _____

El niño (a) tiene alguna responsabilidad en las tareas de la casa, _____ mencione algunas

Cuando no las realiza, ¿cómo se le reprende? _____

Realizan alguna actividad en familia _____ mencione cual y con qué frecuencia

DATOS SOCIALES:

Con quien o quienes convive el niño (a) (especifique los tiempos)

El niño (a) asiste a alguna actividad extra (deporte, recreativa, de apoyo) _____
mencione cuál y con qué frecuencia _____

Algún comentario que usted quiera hacer sobre la religión y la escuela. _____

DATOS DE SALUD:

Tipo de sangre	Alérgico a:	Tiempo de gestación:
Le han detectado pie plano	Tiene problemas en la vista	Su vocabulario es claro:

Comentario significativo de la salud del niño (a) sobre las enfermedades que padece o ha padecido, si lleva algún tratamiento, vacunas, visitas al médico, al dentista....

Nombre de la educadora _____

Grado y grupo _____

Fecha _____

Anexo 2

ENTREVISTA PARA EDUCADORAS

Zona _____ organización _____ municipio _____

En la escuela donde laboras:

- 1.- ¿se proporciona la leche del DIF?
- 2.- ¿Para hacerlo reciben alguna preparación, explicación o indicaciones por parte de los promotores del DIF para la repartición de la leche?
- 3.- ¿en que momento de la mañana se proporciona la leche DIF a los niños? ¿quién la reparte?
- 4.- ¿se da refrigerio o desayuno a los niños y niñas del jardín?
- 5.- ¿cuánto es la aportación que se les pide a los niños?
- 6.- ¿En que consiste este refrigerio? Menciona el menú de esta semana.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes

- 7.- ¿quién es la o el encargado de la organización de los refrigerios escolares?
- 8.- ¿quién o quienes elaboran el menú de la semana y bajo que criterios?
- 9.- ¿quién es el o las encargadas de la elaboración de los refrigerios?

10.- ¿cuánto es el tiempo que les dan a los niños para el refrigerio?

11.- ¿en qué consiste este tiempo?

12.- ¿consideras que se puede ocupar este tiempo del refrigerio pedagógicamente?

13.- ¿qué harías para sacarle provecho a este tiempo? Nos sería útil saber de tus estrategias.

Gracias por responder a la entrevista.

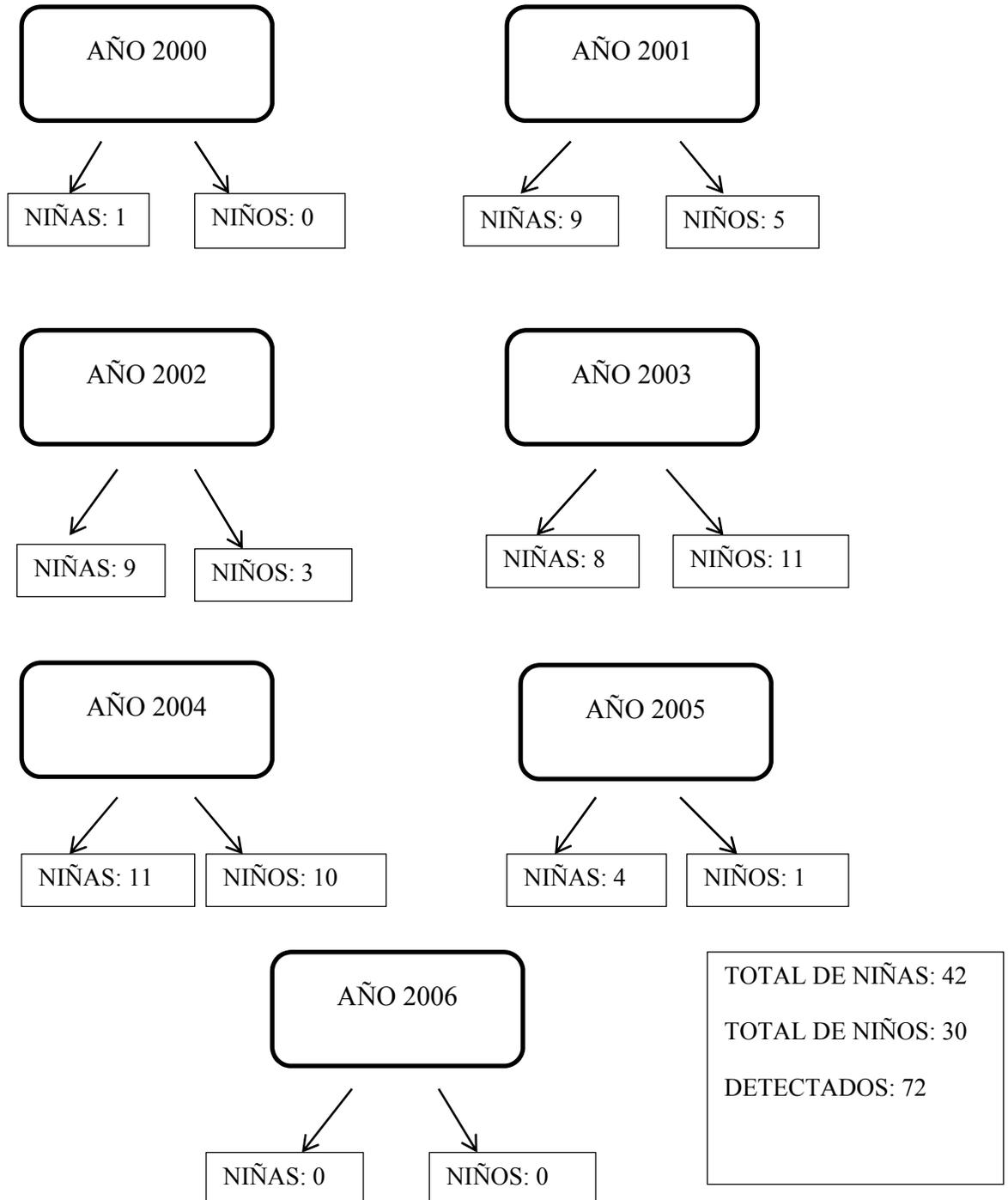
Anexo 3

UMR #80

IMSS-OPORTUNIDADES

HOCABÁ, YUCATÁN

NIÑOS DESNUTRIDOS 2000-2006



Anexo 4

LOS DERECHOS DEL NIÑO



1

Todos los niños tienen derecho a la igualdad, no importa su raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política, lugar donde hayan nacido o quienes sean sus padres.



2

Tienen el derecho especial de crecer y desarrollarse física y espiritualmente.



3

Tienen derecho a un nombre y a una nacionalidad.



4

Tienen derecho a vivienda, buena alimentación y atención médica.



5

Tienen el derecho a cuidados y atención especiales, si están incapacitados en cualquier forma.



6

Tienen derecho al amor y a la comprensión, por parte de los padres y la sociedad.



7

Tienen derecho a recibir educación gratuita, a jugar y a gozar de igual oportunidad para crecer y desarrollarse.



8

Tienen el derecho a ser los primeros en recibir ayuda.



9

Tienen derecho a ser protegidos contra la crueldad, el abandono y la explotación en el trabajo.



10

Todos los niños tienen que ser educados en la paz, la comprensión y la fraternidad entre los pueblos.

Anexo 6

PROYECTO SOBRE LOS REFRIGERIOS ESCOLARES

(ejemplo de organización por semana)

Marzo

fecha	refrigerio	Responsables de la preparación. Mamás de:	observaciones
Lunes 27	Cereal con leche	Dalia 3ero. Fernando 3ero. Suemy 3ero.	
Martes 28	Huevo con tomate/jamaica	Adamari 2do. Niescer 3ero. Tania 2do.	
Miércoles 29	Tostadas de frijol/horchata	Lupita 2do. Yesica 2do. Arturo 2do.	
Jueves 30	Ensalada de papa y zanahoria/limonada	Jorqui 2do. Luis 2do. Dayana 3ero.	
Viernes 31	Empanadas de carne molida/tamarindo	Francely 2do. Luis 3ero. Eduardo 3ero.	

Nota: se pondrá la lista cada semana.

Abril

fecha	refrigerio	Responsables de la preparación. Mamás de:	observaciones
Lunes 3	Hot cake con miel/horchata	Jesús 3ero. Alejandro 3ero. Yeltzin 3ero.	
Martes 4	Spaguetty/jamaica	Yasumi 2do. Jese 3ero. Areli 2do.	
Miércoles 5	Platano con lechera/agua	Angel Jael 3ero. Sandra 3ero. Dany 3ero.	
Jueves 6	Sándwich de pate/lima	Gaby 2do. Maria Jose Yah 2do. Maria Jose Mex 2do.	
Viernes 7	Salbutes de chaya y huevo/tamarindo	Jorqui 2do. Fernando 3ero. Tania 2do.	

Nota: se pondrá la lista cada semana.

Anexo 7

ENTREVISTA PARA LOS PADRES DE FAMILIA

El objetivo de esta entrevista es obtener resultados para la elección de un problema de investigación, no es necesario que ponga su nombre, pero sí que responda con la mayor sinceridad.

1.- Anote lo que desayunó su hijo (a) esta semana.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes

2.-Anote lo que almorzó su hijo (a) esta semana.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes

3.- Anote lo que cenó su hijo (a) esta semana.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes

4.-¿ Acostumbra su hijo (a) comer en otros momentos del día? Escriba algunos de los productos o alimentos que le solicita.

5.-¿con qué frecuencia su hijo (a) consume refrescos embotellados o juguitos? Escriba algunos ejemplos de las bebidas que acostumbra consumir.

6.- su hijo consume la leche del DIF, ¿con que frecuencia?

7.-En su patio ¿cultiva árboles frutales u hortalizas?, ¿tiene animales de patio para su consumo?.

Favor de devolver esta hoja mañana.
GRACIAS

Anexo 8

MENÚ

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Cereal con leche	Sándwich de pate/horchata	Spaguetti/limonada	Hotcake/avena	Empanada de carne/Jamaica

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con chocolate	Frutas de la época	Tamal /horchata	Cereal con yogurt	Chayitas/limonada

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Cereal/leche	Pan tostado con nutela/avena	Ensalada fría/te de limón	Fruta/agua	Hot cake/malteada de leche

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Hotdogs/Jamaica	Ensalada de papa y zanahoria/te de limón	Espaguetti/Jamaica	Fruta/agua	Tostadas/limonada

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Molletes/jamaica	Salchichas/tamarindo	Taco de huevo con chaya/jugo	Brochetas de Fruta/agua	Cono de carne molida/horchata

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Cereal/yogurth	Tostadas de pollo/sandía	Sándwich/limonada	Plátano con cereal/leche	Flauta de pollo/Jamaica

