



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



**EL JUEGO COMO ESTRATEGIA PARA FAVORECER
HÁBITOS DE UNA ALIMENTACIÓN SANA EN NIÑOS DE
PREESCOLAR III**

TESINA

PRESENTA

MARISA RAMOS NOGUEZ

MÉXICO, DF

MAYO DE 2015



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



**EL JUEGO COMO ESTRATEGIA PARA FAVORECER
HÁBITOS DE UNA ALIMENTACIÓN SANA EN NIÑOS DE
PREESCOLAR III**

TESINA

**OPCIÓN ENSAYO QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

PRESENTA

MARISA RAMOS NOGUEZ

MÉXICO, DF

MAYO DE 2015



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

SEP
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



DICTAMEN DE TRABAJO PARA TITULACIÓN

México, D.F., 09 de mayo de 2015

**C. MARISA RAMOS NOGUEZ
P R E S E N T E**

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

EL JUEGO COMO ESTRATEGIA PARA FAVORECER HÁBITOS DE UNA ALIMENTACIÓN SANA EN NIÑOS DE PREESCOLAR III

Modalidad **TESINA**, opción ensayo, a propuesta del Asesor, Mtra. Guadalupe A. Aguilar Ibarra, manifiesto a Usted, que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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

A T E N T A M E N T O



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099

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

GGQC/arr



DEDICATORIAS

Para ti, por alinear el universo a mi favor y dejarme brillar con luz propia. Sin ti no hubiera sido posible.

A las personas por las cuales existo, que me enseñaron a vivir con respeto, compartir y dar amor. Gracias por estar siempre junto a mí en los momentos más difíciles de mi vida. Mis padres. Daniel y Margarita.

A Héctor, con todo mi amor, el hombre que camina junto a mí en esta vida, sin importarle el camino que elija siempre está conmigo.

*A Lluvia, la razón de mi existir, porque me has regalado el privilegio de amarte.
A Grecia, mi esperanza mi alegría. Porque yo te esperaba.
Gracias porque su presencia ha sido y será siempre el motivo más grande para seguir viviendo. LAS AMO.*

A mis dos ángeles que tengo en el cielo.

*A mis extraordinarios hermanos Daniel,
Ismael y Juan Luis. Y mi fabulosa
hermana Xóchitl, que siempre han estado
junto a mí.*

*A Mi asesora de tesina, Maestra
Guadalupe Aguilar Ibarra, por todo
el apoyo y conocimientos brindados,
con respeto y admiración.*

*A todos por regalarme su tiempo,
pero sobre todo por ser parte de
mi vida.*

*A la Universidad Pedagógica Nacional, por
darme la oportunidad de formarme como
profesionista y mejor ser humano.*

Y por último, a la vida que me regala esta oportunidad.

“Jugar para un niño es la posibilidad de recortar un trocito de mundo y manipularlo”

Francesco Tonucci

ÍNDICE

Pág.

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1. LOS ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y REFERENCIALES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.1. LA JUSTIFICACIÓN DEL TEMA	3
1.2. REFERENTES DE UBICACIÓN SITUACIONAL DE LA PROBLEMÁTICA	4
1.2.1. REFERENTE GEOGRÁFICO.....	4
A.1. Ubicación de la Delegación en el contexto nacional	5
A) ANÁLISIS HISTÓRICO, GEOGRÁFICO Y SOCIO-ECONÓMICO DEL ENTORNO DE LA PROBLEMÁTICA	11
B) ESTUDIO SOCIO-ECONÓMICO DE LA LOCALIDAD.....	19
1.2.2. EL REFERENTE ESCOLAR.....	26
1.2. EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	31
1.4. LA HIPÓTESIS GUÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.....	31
1.5. LA ELABORACIÓN DE LOS OBJETIVOS EN LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	32
1.5.1. OBJETIVO GENERAL.....	32
1.5.2. OBJETIVOS PARTICULARES	32
1.6. LA ORIENTACIÓN METODOLÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	33
CAPÍTULO 2. EL MARCO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	34
2.1. EL APARATO CRÍTICO-CONCEPTUAL ESTABLECIDO EN LA ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO:	34
2.1.1. El Desarrollo Cognoscitivo del niño de 5 a 6 años, desde la Teoría de Jean Piaget	34
2.1.2. Intereses del niño de 5 a 6 años	43
2.1.3. Qué significa el Juego en la etapa Preoperatoria (5 a 6 años).....	44
2.1.4. La Nutrición en los primeros años de vida	51
2.1.5. Una Cultura nutricional Vs el problema de obesidad y desnutricional infantil.....	64
2.2. ¿ES IMPORTANTE RELACIONAR LA TEORÍA CON EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA DIARIA EN TU CENTRO ESCOLAR?	66

2.3. LOS DOCENTES DEL CENTRO DE TRABAJO AL CUAL SE PERTENECE, LLEVAN A CABO SU PRÁCTICA EDUCATIVA EN EL AULA, BAJO CONCEPTOS TEÓRICOS?	66
CAPÍTULO 3. CONSTRUYENDO UNA PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA.....	67
3.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA:	67
3.2. JUSTIFICACIÓN PARA LLEVAR A CABO LA PROPUESTA.....	67
3.3. ¿A QUIÉN O QUIÉNES FAVORECE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA?	68
3.4. LOS CRITERIOS ESPECÍFICOS QUE AVALAN LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA EN LA ESCUELA.....	68
3.5. LA PROPUESTA:.....	68
3.5.1. Título de la propuesta.....	68
3.5.2. Competencia a Desarrollar:	68
3.5.3. Alcance de la propuesta	69
3.5.4. Temas Centrales que constituyen la Propuesta.....	69
3.5.5. Características del Diseño	71
3.5.6. ¿Qué se necesita para aplicar la Propuesta?	72
3.6. MECANISMO DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA	73
3.7. RESULTADOS ESPERADOS CON LA IMPLANTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	75
CONCLUSIONES:	
BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA	
REFERENCIAS DE INTERNET	

INTRODUCCIÓN

La alimentación es el factor fundamental para el correcto desarrollo integral infantil, en los primeros años se generan los hábitos alimenticios, para que estos sean correctos es necesario que en preescolar se implementen estrategias que con base en el juego desarrollen una alimentación sana.

En México, es indispensable fomentar los buenos hábitos debido a la alta incidencia de obesidad infantil, que propicia enfermedades crónicas degenerativas en la edad preescolar. La saturación de anuncios en diversos medios de comunicación, de alimentos con alto valor calórico ha repercutido en la cultura alimentaria de las familias. Por todo esto es necesario atender en la escuela aspectos de una nutrición sana.

Una de las deficiencias de este tema son los programas que se han hecho, se encaminaron a la solución de la problemática pero no a la prevención, los esfuerzos son aislados. No se toma en cuenta que en el nivel preescolar generan los hábitos de alimentación y el conocimiento de una alimentación sana.

Este trabajo es una Investigación Documental cuyo Objetivo General es: Establecer por medio de una Investigación Documental los constructos teórico-metodológicos del juego como herramienta didáctica para promover una alimentación sana entre los niños de preescolar III.

El Presente ensayo, está conformado de la siguiente manera:

En el Capítulo 1. Los elementos metodológicos y referenciales del problema de investigación. Donde se llevó a cabo una revisión general del contexto de la comunidad de la Delegación Milpa Alta y del CEI Álvaro Obregón, con el fin de conocer el entorno social, cultural, educativo y económico.

El Capítulo 2. El marco de la Investigación documental, abarca algunas aportaciones de los estudios de Jean Piaget sobre el desarrollo infantil, características del pensamiento del niño preescolar, Investigación de autores que han tratado el juego, tipos de juego con relación al aprendizaje infantil. Así mismo conceptos sobre nutrición, aspectos que la conforman, características del plato del buen comer y el plato saludable, importancia de una alimentación adecuada.

La agricultura en Milpa Alta y su impacto en los hábitos alimenticios de niños preescolares, Una cultura nutricional Vs el problema de obesidad y desnutricional infantil.

El Capítulo 3. Construyendo una propuesta de solución al problema. Propone el taller como una solución a la problemática a través del juego como herramienta metodológica, para mejorar los hábitos de la alimentación sana en niños de preescolar III, mediante diversas actividades.

Finalmente se incluye un apartado para las Conclusiones, Bibliografía y Referencias de Internet, que fueron consultadas, para la realización de esta Investigación Documental.

CAPÍTULO 1. LOS ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y REFERENCIALES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Resulta de vital importancia para cualquier tipo de investigación que se realice, establecer los elementos de referencia contextual y metodológica que ubican la problemática.

Formular tales elementos, permite dirigir en forma sistemática, el trabajo de indagación que debe realizarse para alcanzar los objetivos propuestos en el desarrollo de la investigación. Bajo las argumentaciones citadas es que se estructura el Capítulo I y que contiene los siguientes elementos:

1.1. LA JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

La sustentante ha observado que los niños de 5 a 6 años, ingresan con alimentos de bajo valor nutrimental (chatarra), los que consumen a la hora del desayuno.

Estos productos son enviados de casa, por los Padres de Familia, los motivos son diversos, desconocimiento, facilidad de adquisición, falta de tiempo para preparar alimentos nutritivos, saturación de anuncios en diferentes medios de comunicación activa, permisiva de los Padres de Familia hacia las peticiones de los niños.

En cuanto a los infantes se han acostumbrado a alimentos con alto contenido de azúcar, sal y además muy condimentados, desean productos de fácil masticación, asimismo se han modificado los hábitos alimenticios, dejando a un lado los alimentos agrícolas de la región como verduras y frutas.

Los beneficiados de este proyecto serán los niños y la comunidad, se pretende impactar en el área educativa con relación al Campo Formativo Desarrollo Físico y Salud del Programa de Estudios 2011. Guía para la Educadora. Educación Básica Preescolar.

Al mejorar los niños el consumo de alimentos con alto valor nutritivo, formarán hábitos que los acompañen toda su vida, mejorando su desarrollo y salud.

1.2. REFERENTES DE UBICACIÓN SITUACIONAL DE LA PROBLEMÁTICA

1.2.1. REFERENTE GEOGRÁFICO

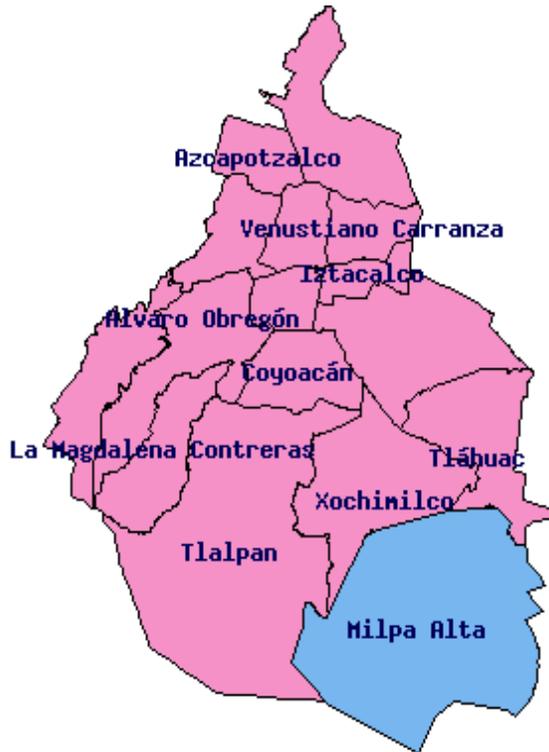


Ubicación del Distrito Federal en relación a la República Mexicana¹

¹<http://www.taringa.net/posts/info/13469368/Ciudades-Principales-De-Mexico.html>. (7 /02/15)

A.1. Ubicación de la Delegación en el contexto nacional

La Delegación Milpa Alta se encuentra ubicada al Sur del Distrito Federal, sus coordenadas geográficas son Latitud 19° 11" N, 99° 1" O, colinda, al Norte con la Delegación Tláhuac; al Noroeste, con Xochimilco; al Poniente con Tlalpan; al Sur, con los Municipios de Tlalnepantla y Tepoztlán en el Estado de Morelos; y al Oriente con los Municipios mexiquenses de , Juchitepec Tenango del Aire y Chalco de Díaz Covarrubias.



Mapa de La ubicación de la Delegación Milpa Alta con relación al Distrito Federal²

² <http://mr.travelbymexico.com/677-distrito-federal>. (7/02/15)

La Delegación toma su nombre de la población que se llamaba Malacachtépec Momoxco. Estas voces se derivan malacachtli 'malacate', tépetl 'cerro', -co 'partícula locativa'; momoxtl 'adoratorio', -co, 'partícula locativa'. De acuerdo con una monografía de la SEP, Malacachtépec Momoxco se traduce como lugar rodeado de cerros donde hay túmulos funerarios. También puede traducirse como Cerro de los Malacates donde hay adoratorios. En el Siglo XVI, los franciscanos fundaron un establecimiento para cristianizar a los nativos de la región.

Los franciscanos cambiaron el nombre por el que lleva actualmente. Juan de Saucedo, que fue el primer emisario español que llegó a la región y le dio el nombre de Milpas de Xochimilco a la Cabecera Momoxca.



DELEGACIÓN
MILPA ALTA
Escudo de la Delegación Milpa Alta³

³ <http://olibverarmando.weebly.com/about.html>. (9/02/15)

El significado del escudo de Milpa Alta. Milpa es una palabra del español mexicano que designa los campos donde se cultiva el maíz en asociación con otros vegetales. Proviene del náhuatl milpan, término con el que se designa cualquier campo cultivado⁴

El símbolo utilizado para representar oficialmente la Delegación de Milpa Alta es un diseño elaborado por dibujantes prehispánicos que trabajaban para dar nombre a los lugares de nuestras culturas.



Pictografía de Milpa Alta⁵

⁴ <http://teuhtli.blogspot.mx/p/pictografias.html>. (9/02/15)

⁵ <https://plus.google.com/photos/+RaymundoFloresMelo/albums> (/9/02/15)

Dentro de los documentos de la propiedad comunal de Milpa Alta y sus pueblos, destacan tres pictografías, las cuales están elaboradas en papel europeo, cuyo contenido nos habla de un recorrido de linderos, parajes e iglesias.⁶



Pictografía de Milpa Alta⁷



Pictografía de Milpa Alta⁸

⁶ <http://teuhtli.blogspot.mx/p/pictografias.html>. (7/02/15)

⁷ <http://teuhtli.blogspot.mx/p/pictografias.html>. (7/02/15)

⁸ <http://teuhtli.blogspot.mx/p/pictografias.html>. (7/02/15)

Milpa Alta cuenta con una “población de 130 mil 582 habitantes, 64 mil 192 personas pertenecen al sexo masculino y 66 mil 390 al femenino”⁹

AÑO	MILPA ALTA	DISTRITO FEDERAL
1950	18.212	3.050442
1970	33.694	6.674.165
1990	63.654	8.235.744
1995	81.102	8.489.007
2000	96.773	8.605.239
2010	130.582	112.336.538

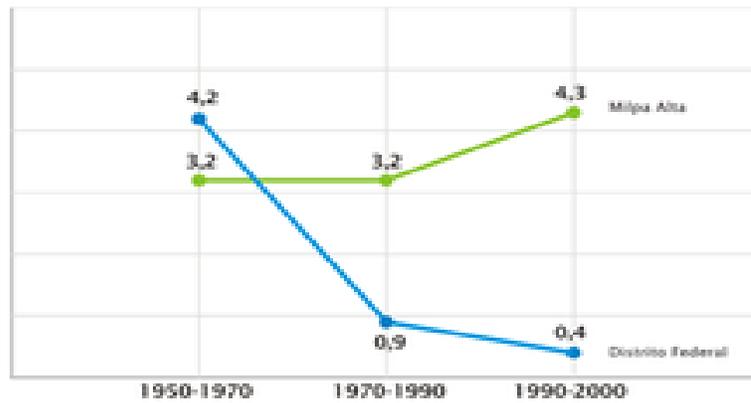
Comparación sobre el aumento de población.¹⁰

A pesar de ser la Delegación menos poblada del Distrito Federal, la tasa de crecimiento ha sido la más elevada por lo menos desde hace dos décadas. Mientras que la población del Distrito Federal ha crecido menos de 1,5% anual, en Milpa Alta el ritmo de crecimiento supera el 3% y 4% en los períodos 1995-2000 y 2000-2005.

Milpa Alta rebasó los cien mil habitantes en el período inter censal 2000-2005. La densidad de población según el conteo de 2005 fue de 507,4 habitantes por kilómetro cuadrado. El número es muy bajo si se considera que la densidad poblacional del Distrito Federal es más de once veces mayor (5896,49 h/km2).

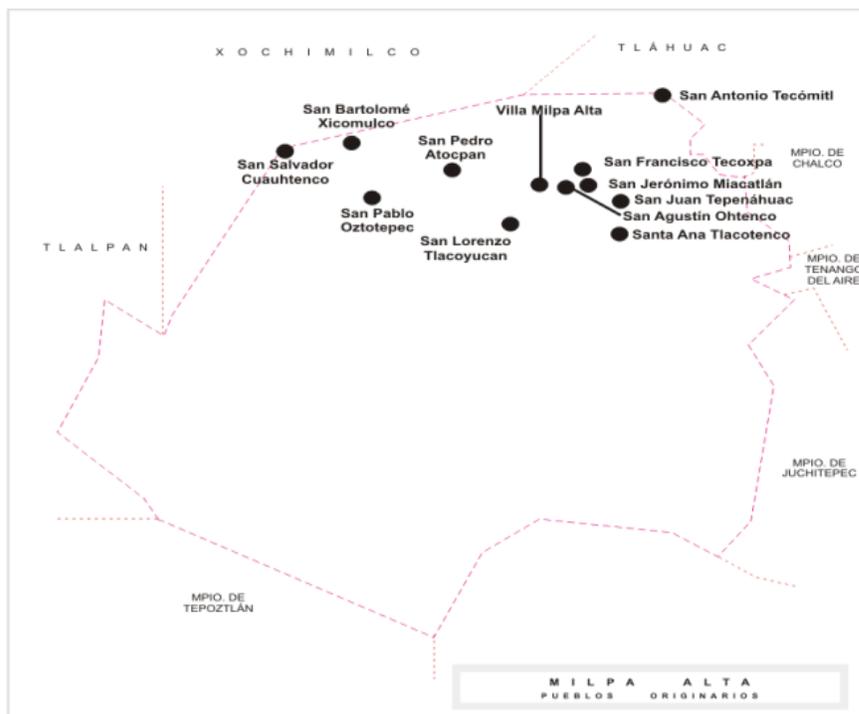
⁹<http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/default.aspx>. (8/02/15)

¹⁰Cuadro elaborado por la tesista con información tomada de <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras> (9/02/15)



Gráfica del aumento de población¹¹

La distribución de la población en Milpa Alta no es homogénea. Se concentra sobre todo entre la altura de 2500 y 2600 MSNM, en once pueblos y una villa.



Mapa de ubicación de los once pueblos y una villa en Milpa Alta¹²

¹¹ <http://cuentame.inegi.org.mx/monografías/información/df/popblacion/educación>. (8/02/15)

¹² [https://www.google.com/search?=mapa+delegación+milpa+alta+Distrito Federal](https://www.google.com/search?=mapa+delegación+milpa+alta+Distrito+Federal). 8/02/15)

A) ANÁLISIS HISTÓRICO, GEOGRÁFICO Y SOCIO-ECONÓMICO DEL ENTORNO DE LA PROBLEMÁTICA

a) Orígenes y antecedentes históricos de la localidad¹³

Época prehispánica: El documento escrito más antiguo, fue elaborado por el escribano Juan Sánchez, en el cual se hace referencia a la delegación Milpa Alta.

En el se dice que los primeros pobladores debieron ser toltecas. Los cuales fueron invadidos por los chichimecas provenientes del oriente del valle de México, y ocuparon Milpa Alta en el Siglo XIII.

En el Siglo XV, los mexicas eran una potencia militar, un grupo de tenochcas se dirigió al sur del valle de México y dominaron a los teochichimecas que se encontraban en las faldas del Ajusco, y su propósito era controlar el paso entre los valles de México y Cuernavaca.

En esas superficies establecieron algunos barrios que hoy en día conforman Villa Milpa Alta y sus once pueblos.

Conquista: Milpa Alta como señorío dependiente de la capital mexicana y después de la caída de Tenochtitlan en manos de Cortés, fue capturado por los españoles no fue sino hasta 1529 que firmaron un acuerdo de paz entre los europeos y los nativos, en el cual se reconoce el derecho de elegir a sus gobernantes.

En ese mismo año, se empezó la construcción del convento de la Asunción, en el viejo Malacachtépec-momoxco, por los frailes franciscanos.

¹³ <http://www.milpa-alta.df.gob.mx/index.php/his>. (11/02/15)

México Independiente: En el Siglo XIX. La Delegación de Milpa Alta, formó parte del Estado de México, fue un pueblo agrícola y se comunicaba con el comercio del Valle de México. La mayor parte de los pobladores eran de origen indígenas nahuas.

El Porfiriato, el territorio de Milpa Alta tenía vinculación con haciendas maiceras del Valle de Chalco, a las cuales proveía de mano de obra. En 1911 al inicio de la Revolución Mexicana, fue invadida por las tropas de Emiliano Zapata.

El Caudillo del Ejercito Libertador del Sur, se instaló en la comunidad de San Pablo Oztotepec, en donde actualmente se encuentra el sitio que fue cuartel.

Los zapatistas se marcharon de Oztotepec con rumbo al Norte, reforzados por habitantes de los pueblos de Milpa Alta, ocuparon los pueblos de Xochimilco e Iztapalapa.



Cuartel Zapatista San Pablo Oztotepec en la Actualidad¹⁴

¹⁴ <http://marisela-perez-flores.blogspot.mx/2010/09/proyecto-retratando-mi-mexico.html>. (10/02/15)

Revolución Mexicana: En la capital mexicana se instaló el Gobierno Carrancista y Milpa Alta, fue nuevamente un baluarte importante para los zapatistas.

Desde ahí hostilizaron a varios pueblos de Tláhuac y Xochimilco, aliados al Ejército Constitucionalista dirigido por Venustiano Carranza, finalmente, los zapatistas sacaron a Carranza y su ejército de la ciudad en 1918 dos años después serían derrotados por el gobierno de Álvaro Obregón.

Uno de los principales problemas que enfrentó la población Milpaltense durante el Siglo XX fue el reconocimiento de sus derechos sobre las propiedades comunales.

Como muchas otras comunidades indígenas de México, la posesión de la tierra por parte de los pueblos indios de Milpa Alta habían sido reconocidas por la Corona española durante la Época Virreinal.

Sin embargo, el Liberalismo Jacobino de la segunda mitad del Siglo XIX puso punto final a la existencia de la comunidad indígena como corporación con personalidad jurídica. Los bienes comunales fueron enajenados, dando lugar a la formación de grandes haciendas.

b) Hidrografía¹⁵

Se estima que aproximadamente el 60% de la superficie de la Delegación se localiza en la cuenca del Río Moctezuma de la región hidrológica del Río Pánuco y en la Subcuenca del Río Yautepec. Sin embargo, no posee ninguna corriente permanente de agua por la característica porosa de sus suelos.

¹⁵ Programa de Desarrollo Urbano de Milpa Alta. [http://www.sedeso.d.f.gob.mx/documentos/\(10/10/15\)](http://www.sedeso.d.f.gob.mx/documentos/(10/10/15))

En temporada de lluvias, de las laderas de sus cerros escurren pequeños arroyos, de los cuales, los más grandes son el Cuauhtzin, que escurre del cerro de ese mismo nombre, y el Tlatixhuatanca, que escurre por la ladera Norte del Volcán Tláloc.

c) Orografía¹⁶

Milpa Alta se eleva hasta los 2700 MSNM, el punto más alto es el Volcán Tláloc, con 3690 msnm, su clima es templado con lluvias en verano, con una temperatura anual entre 8°C y 14°C. Y una precipitación de 701.4 mm.

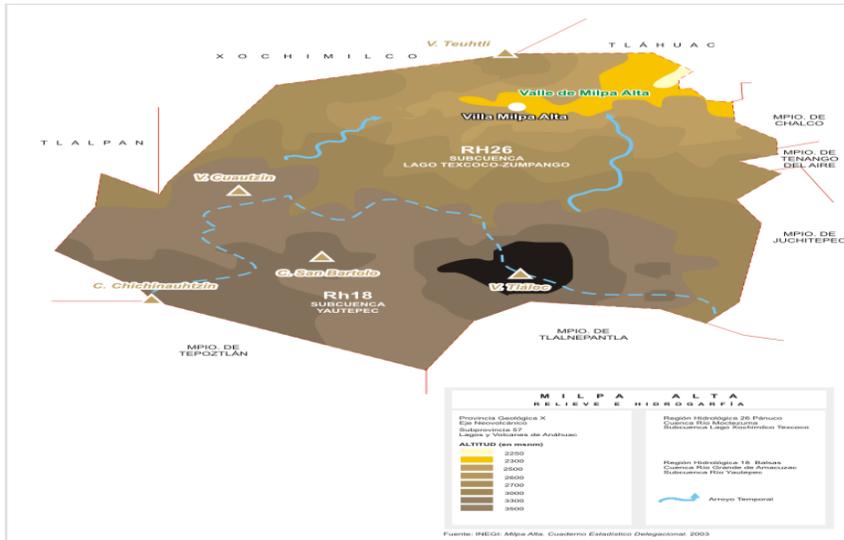
Las dos terceras partes del territorio de esta demarcación son montañosas y el restante son estrechos valles y declives suaves con algunos pequeños llanos.

Nombre	MSNM
Volcán Tláloc	3.690
Volcán Cuauhtzin	3.510
Volcán Chichinauhtzin	3.490
Volcán Acopias	3.320
Volcán Tetzacóatl	3.310
Volcán Ocusacayo	3.220
Volcán San Bartolo	3.200
Volcán Teuhtli	2.710

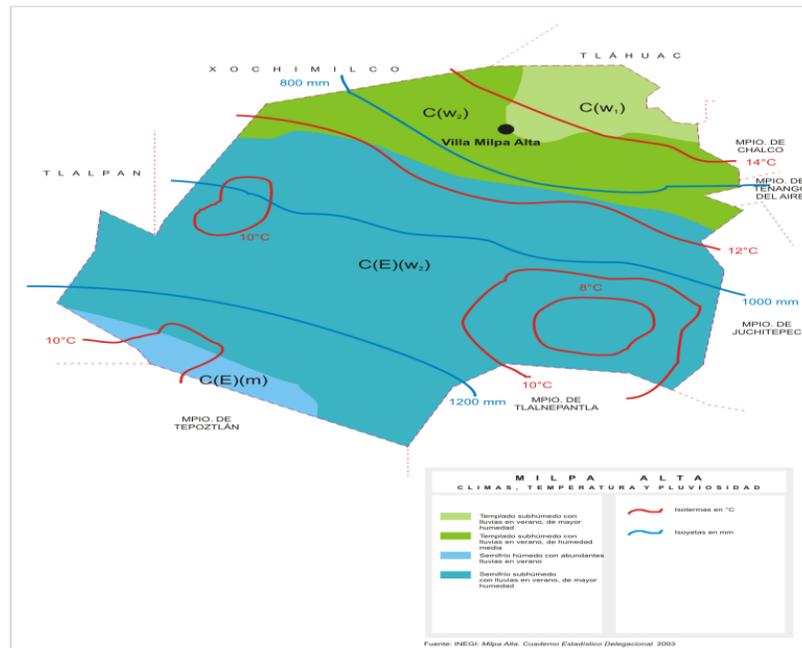
Principales elevaciones de Milpa Alta.¹⁷

¹⁶ <http://www.inafed.gob.mx/work/encicloédia/EMM09DF/delegaciones/09009a.html>. (15/002/15)

¹⁷ Cuadro elaborado por la tesista. Información tomada del Programa Delegacional de Desarrollo Urbano de Milpa Alta. (9/03/15)



Relieve e Hidrología.¹⁸



Clima de Milpa Alta¹⁹

¹⁸ <https://www.google.com.mx/search?q=mapa+del+relieve+de+milpa+alta>. (9/02/15)

¹⁹ <https://www.google.com.mx/search?q=mapa+del+relieve+de+milpa+alta&hl=>. (11/02/15)

d) Medios de comunicación²⁰

El servicio de transporte es prestado por varias rutas de la paraestatal Sistema de Transporte Público y otras de microbuses concesionados. Los destinos principales son el paradero de la estación Taxqueña del metro, y dos de los principales centros de comercio del Distrito Federal: el mercado de la Merced, ubicado en el centro de la ciudad; y la Central de Abastos de la Ciudad de México, en Iztapalapa.

Existen otras rutas más cortas que comunican Milpa Alta con Xochimilco al Noroeste o con los pueblos de Tláhuac y Tulyehualco al Noreste; o bien, otras más que prestan el servicio entre los pueblos de la Delegación.

Además, existe una ruta de autobuses foráneos que tiene sus terminales en Xochimilco y Oaxtepec, y atraviesan Milpa Alta desde el Noroeste hasta el Sureste.

La Delegación Milpa Alta cuenta con servicio de correos y telégrafos, y servicio de televisión por cable, periódicos, estación de radio.

e) Vías de comunicación²¹

Milpa Alta presenta un rezago en urbanización con respecto al resto del Distrito Federal. Para comunicarse con el núcleo de la Zona Metropolitana de la Ciudad de México, la Delegación cuenta con tres únicas vías.

La más transitada de ellas por ser la más corta, es la carretera que sube de Xochimilco y entra al territorio de Milpa Alta por Cuauhtenco.

De ahí sigue hacia el oriente, y con diversas ramificaciones llega a Oztotepec, Atocpan, y finalmente a Villa Milpa Alta. Siguiendo hacia el oriente, esta carretera

²⁰ Programa de Desarrollo de Milpa Alta. <http://www.sedeso.d.f.gob.mx/documentos>.(15 /02/15)

²¹ <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM09DF/delegaciones/09009a.html>.(10/02/15)

conduce a Oaxtepec. La otra posibilidad es entrar por el pie del Valle de Milpa Alta, por la carretera que saliendo de Tláhuac llega a San Antonio Tecómitl.

En esta población, la carretera se bifurca y sigue hacia el Oriente a Míxquic y hacia el Suroeste con rumbo a Tecoxpa y la cabecera delegacional. Sus ramificaciones hacia las alturas de la Sierra conducen a los pueblos de Miacatlán, Tepenáhuac y Tlacotenco.

Casi todas las calles de Milpa Alta están pavimentadas de asfalto, pero los caminos vecinales o comunales (brechas que se abren paso hacia los campos de cultivo), suelen ser de terracería.

f) Sitios de interés cultural y turístico

Existen dos museos. Uno localizado en Villa Milpa Alta está dedicado a la historia y artes populares de la Delegación. El otro es conocido como Cuartel Zapatista, debido a que fungió como centro de operaciones del Ejército Libertador del Sur que comandaba Emiliano Zapata durante la Revolución Mexicana; este museo se localiza en San Pablo Oztotepec.

El 6 de febrero de 2009, se inauguró el Paseo Escultórico, donde se trata de poner de manifiesto parte del pasado Milpantense y las principales actividades económicas que ha tenido la región a lo largo de su historia.

Como la producción de maíz, pulque, nopal y mole, son trece bronces, entre la que destaca la de Emiliano Zapata.



Escultura del paseo escultórico de Milpa Alta²²

Todos los pueblos de Milpa Alta cuentan con casa de la cultura y biblioteca. La Casa de Cultura Olla de Piedra del Pueblo de Tecómitl, albergó al FARO.



Fábrica de Artes y Oficios de Milpa Alta.²³

²² <https://www.flickr.com/photos/acuarela08/sets/72157621026879985/>. (10/02/15)

²³ <http://www.agu.df.gob.mx/fabrica-de-artes-y-oficios/>. (10/02/15)

g) Cómo impacta el REFERENTE GEOGRÁFICO a la problemática que se estudia

Tiene un gran impacto positivo, debido a que la comunidad cuenta con diversidad de alimentos nutritivos los cuales son cultivados en la región como: el nopal, maíz amaranto, brócoli, limones, ciruelas, higos, zapote blanco, rábanos, cilantro, verdolagas, espinacas, acelgas, flor de calaba, epazote y diferentes especies de hongos por mencionar algunos.

Y en forma negativa, los alimentos agrícolas de la región con alto valor nutritivo no son incluidos en la dieta diaria de los niños de Preescolar III del CEI Álvaro Obregón. También la distancia con respecto a la zona nuclear de la Ciudad de México, coloca a los pobladores en una desventaja, a ello hay que sumar la escases de servicios médicos de calidad y la ausencia de escuelas de nivel superior, y la falta de vías y medios de comunicación.

B) ESTUDIO SOCIO-ECONÓMICO DE LA LOCALIDAD

a) Vivienda²⁴

La Delegación cuenta con 31 mil 820 viviendas particulares habitadas y el promedio de ocupantes es de 4.1.

En Milpa Alta, 92% de la población es propietaria de su casa. La mayor parte de estas cuentan con luz eléctrica, toma de agua y alcantarillado.

²⁴ <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/Default.aspx?e=9&mun=9>. (9/02/15)



Características de las viviendas de la Delegación²⁵

b) Empleo²⁶

En su mayoría, los habitantes de la Delegación Milpa Alta se dedican a las actividades primarias que es la agrícola, que debido a su territorio rural existen las condiciones para sembrar nopal maíz, amaranto y verduras entre otros.



Pobladores trabajando en el cultivo del nopal.²⁷

²⁵ http://www.sedesol.gob.mx/en/SEDESOL/Informes_FAIS.9702715. (10/02/15)

²⁶ <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/Default.aspx?e=9>. (12/02/15)

²⁷ <http://www.jornada.unam.mx/2015/01/12/capital/033n1cap>. (10/02/15)

Y en las actividades terciarias a prestar sus servicios en mercados, minisúper, farmacias, papelerías, tortillerías, obradores, tianguis, panificadoras, rastro, Centro de acopio, talleres mecánicos, carpintería, y servidores públicos.

La mayoría de la población tiene un ingreso menos a dos salarios mínimos y en una menor cantidad obtiene más de diez salarios mínimos.

c) Deporte²⁸

Los deportes que se practican en la Delegación Milpa Alta, son el fútbol, béisbol, ciclismo, básquetbol y el más popular es el frontón que se practica, especialmente en San Francisco Tecoxpa y también cuenta con natación la cual se realiza en la alberca olímpica.

d) Recreación²⁹

Cada pueblo Milpaltense posee por lo menos una plaza pública en torno a la cual se desarrolla la vida comunitaria. Las plazas públicas sirven de espacios de reunión y de encuentro para la gente del lugar. Cada pueblo tiene por lo menos un área verde.

e) Cultura³⁰

La historia de la demarcación, es un componente que configura la identidad y comportamiento de los habitantes de Milpa Alta.

El considerarse como originarios, establece un sentido de pertenencia y arraigo que involucra una afinidad emocional y la certeza de ser propietarios de la tierra.

²⁸ <http://www.milpa-alta.df.gob.mx/index.php/ano-2015/febrero-2015/84-noticias-mes-de-febrero-2015/1565-milpa-alta-activa-el-deporte-con-mejor-de-infraestructura>. (15/02/15)

²⁹ Programa de Desarrollo Urbano de Milpa Alta
<http://www.sedeso.d.f.gob.mx/documentos>.(15/02/15)

³⁰ Programa de Desarrollo Urbano de Milpa Alta.
<http://www.sedeso.d.f.gob.mx/documentos>.(16/02/15)

Se tiene el convencimiento de que la propiedad de la tierra establece una capacidad para decidir su manejo, pero el mismo ejercicio de ella configura la lucha y defensa.

El ser propietario de la tierra y como tal depositario de su lucha y defensa, marca el sentido como habitantes de Milpa Alta.

El derecho a conservar y aprovechar su tierra determina la historia de Milpa Alta. La reivindicación indígena y campesina, en la actualidad es parte del soporte ideológico para mantener la conducción bajo la figura de comuneros o ejidatarios.

Las mayordomías en cada poblado y barrio es uno de los elementos, que refuerzan las tradiciones que distinguen el modo de vida en Milpa Alta.

El culto a los santos asociados a la religiosidad prehispánica y su vinculación con la propiedad de la tierra, como la peregrinación al Santuario de Chalma, que recorre los antiguos caminos y veredas de ahí que una de las particularidades más exaltada de Milpa Alta es su floreciente sistema de fiestas y celebraciones que, de acuerdo con historiadores y cronistas de la delegación, suman hasta 700 al año.

Entre las más importantes se encuentran los festejos por la Feria del Mole de San Pedro Actopan, la Feria Regional de Milpa Alta, el Carnaval, la Feria del Nopal, la del Lanzamiento de Globos de Cantoya.

También las festividades de los Doce Poblados Rurales y sus respectivos barrios con motivo de las Fiestas Patronales, las Peregrinaciones, la Semana Santa y el Día de Muertos.



Feria Nacional del Mole³¹

Las ceremonias religiosas y festividades esencialmente giran en torno a la tierra, el bosque comunal y cultivos.

Una de las fiestas más representativa es la de El Leñerito, la antigua Mayordomía del Señor de las Misericordias, que comprende dos tradiciones fundamentales de los habitantes de Milpa Alta; la lucha por los bosques comunales y la antigua tradición de las mayordomías.

Las modificaciones socioeconómicas y culturales de la población (urbanización del territorio, transformación del sistema agrícola, repunte de la producción de alimentos, el comercio y los servicios, reorganización del movimiento comunero) no ha mermado el interés de los habitantes por conservar la tierra de cultivo.

³¹ <http://www.noticiasmvs.com/#!/noticias/inauguran-xxxviii-feria-nacional-del-mole-en-milpa-alta-930.html> (13/02/15)

f) Religión³²

La cifra correspondiente a la fecha censal del 12 de junio de 2010, en el cual la cantidad absoluta de personas que profesan la religión católica es de 84 217 138 en el Distrito Federal.

g) Educación³³

En el año de 2011 la Delegación de Milpa Alta contaba con “35 escuelas de nivel preescolar, 45 primarias, 17 secundarias, seis bachilleratos, tres escuelas de nivel superior.

De una población mayor de 15 años de 63 mil 309 individuos en el año 2000, sólo 60 mil 325 de ellos sabían leer y escribir. Esto representa el 94,39% de la población, es una cifra baja comparada con el porcentaje de alfabetismo en el Distrito Federal, que según los datos del mismo censo fue de 97% en el 2000.

El analfabetismo es superior entre las mujeres que entre los hombres. Cerca de 2 mil cuatrocientas mujeres milpaltenses no sabían leer en el año 2000, en tanto que el número de hombres era menor a mil 200.

La población del Distrito Federal puede alcanzar una escolaridad acumulada de hasta 10.2 años, Milpa Alta solamente llega a 8.6 años, una diferencia de 1.6 años.

El horizonte máximo que en promedio pueden alcanzar los habitantes de Milpa Alta es la secundaria y muy pocos relativamente llegan a cursar estudios superiores.

³² <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/sisept/default.aspx?t=mre101>. (10/02/15)

³³ <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/default.aspx>. (11/02/15)

El grupo de preescolar III, tiene una matrícula de tres niños los cuales son dos niñas y un niño. En el CEI Álvaro Obregón, los padres de familia tienen un nivel académico de secundaria terminada.

h) Ambiente SOCIO-ECONÓMICO

El grupo de Preescolar III está integrado por dos niñas y un niño. La edad de los padres esta entre 25 a 35 años, laboran en la localidad prestando sus servicios en diferentes ocupaciones.

Dos de las madres de familia trabajan en comercios propios de pastelería y ropa en general, la otra mamá no labora.

Los papás prestan sus servicios en la demarcación, uno da clases se zumba, otro en una farmacia y el ultimo en trasporte público, tiene algunos taxis de su propiedad.

Dos de las familias viven en casa de sus padres y una en casa propia. La religión que profesan es la católica. El servicio de salud que tienen es el del Seguro Popular.

En cuanto al deporte no practican ninguno debido a que las madres de familia laboran hasta tarde.

El acercamiento que tienen a la cultura es la asistencia a bibliotecas, participación en festejos de la localidad y asisten al cine aunque la lejanía es el único problema dos o dos horas y media de camino para llegar al cine, y a Chalco ya no se atreven a ir por la inseguridad que existe.

1.2.2. EL REFERENTE ESCOLAR

- a) Ubicación de la escuela en la cual se establece la problemática, incluyendo, el croquis del área geográfica urbana o rural

El CEI Álvaro Obregón, donde labora la tesista, se encuentra ubicado en la calle Vicario No 10, Barrio Tepetipa, Tecómitl, Delegación Milpa Alta. Es un centro de nueva creación, se da servicio a preescolar I, II y III y tiene una matrícula de 20 alumnos divididos de la siguiente manera:

10 niños de Preescolar I, 7 niños de Preescolar II, y 3 niños de Preescolar III.

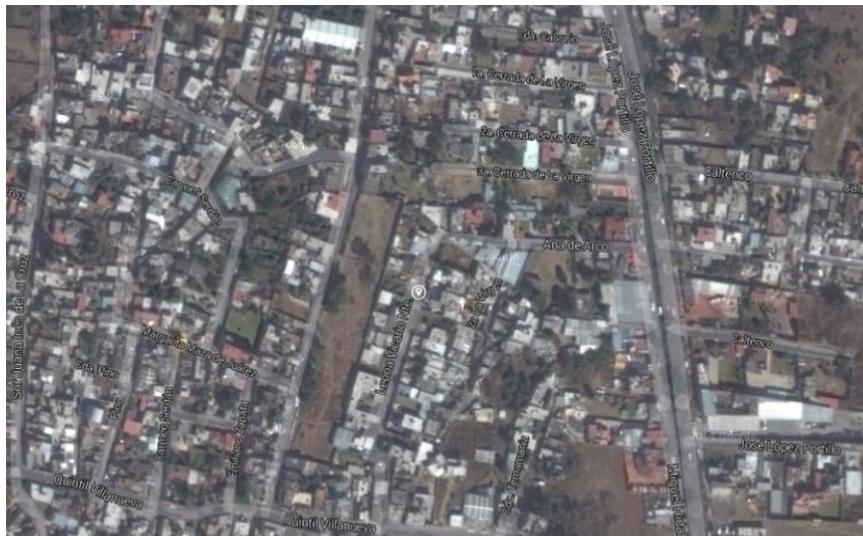


Imagen satelital del CEI Álvaro Obregón ³⁴

³⁴ <https://www.google.com/maps/d/viewer?msa=0&mid=zZTuD04M6Bxw.kSgMji-L37P8>. (15/02/15)

b) Status del tipo de sostenimiento de la escuela: Privada

Pertenece a la Secretaría de Educación del Distrito Federal. Es un CEI (Centro de Educación Inicial), donde los Padres de Familia aportan los recursos económicos, para cubrir los sueldos del personal y gastos del inmueble.

c) Aspecto material de la institución

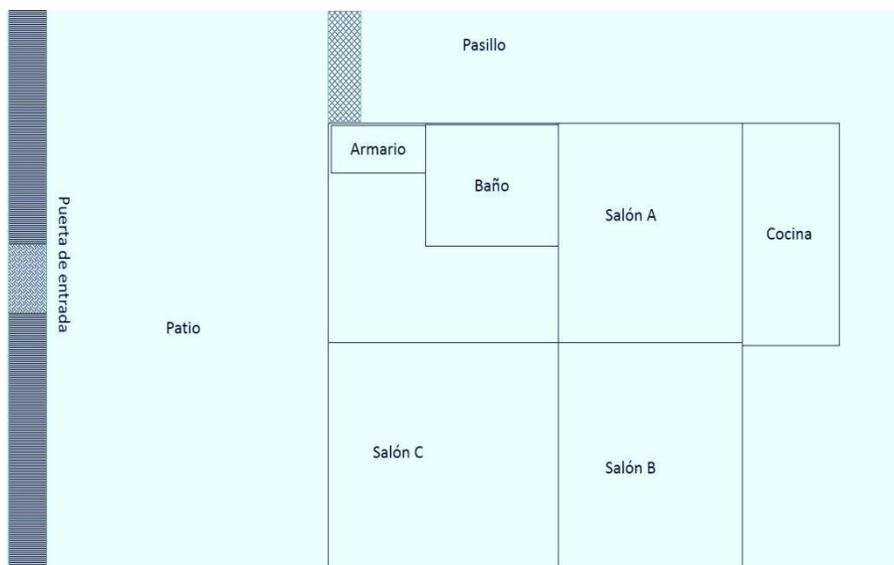
La infraestructura del Centro, es una casa adaptada de dos pisos, en la parte superior habita la dueña y en la parte inferior hay tres salones, dos baños, patio con juegos. Tiene lo necesario para cubrir las normas de Protección Civil.

En cuanto al mobiliario: 6 mesas para niños, 20 sillas ergonómicas de plástico para niños, 3 sillas para adultos, un escritorio, una computadora. Los salones están iluminados por luz natural y artificial, tienen mala ventilación.

Material didáctico: biblioteca escolar, material de construcción, material gráfico plástico donado por los padres de familias, material para el campo formativo de Pensamiento Matemático (regletas, cuadros bicolores, rompecabezas, tangram, domino, memorama y lotería.

El centro cuenta con agua potable, la cual es monitoreada en su calidad por el Centro de Salud de forma periódica.

d) Croquis de las instalaciones materiales



Croquis del CEI Álvaro Obregón ³⁵

e) La organización Escolar en la institución

La dueña funge como directora y coordina las actividades y festividades, cobra las cuotas, hace las compras necesarias, hace gestiones con las autoridades educativas.

Las titulares de los grupos, Preescolar I, Preescolar II, Preescolar III, diseñan las situaciones de aprendizaje basadas en el Programa de Educación Preescolar vigente, para favorecer el desarrollo integral de los alumnos.

Se evalúa el desarrollo de competencias, realizan actividades asistenciales como: lavado de manos, cepillado de dientes, filtro, realizan los diversos eventos conmemorativos de acuerdo a las fechas cívicas y culturales.

³⁵ Croquis elaborado por la tesista. (5/03/15)

Dan información sobre el logro que tienen los niños. Mantienen el aseo de las áreas de trabajo al final de la labor.

Personal de intendencia realiza el aseo del plantel únicamente por las mañanas.

f) Organigrama General de la Institución



Organigrama del CEI Álvaro Obregón ³⁶

g) Características de la población escolar

Los niños del grupo de Preescolar III del CEI Álvaro Obregón, muestran interés por las actividades que se les presentan. Tienen preferencia por alimentos con alto contenido de carbohidratos, azúcares y condimentados con cátsup.

No tienen buenos hábitos de alimentación, muestran influencia de anuncios de alimentos no nutritivos, se rehúsan a probar diversos alimentos nutritivos como: espinaca, brócoli, betabel, berros, rábano, melón, nopal entre otros.

³⁶ Organigrama elaborado por la tesisista (14/02/15)

h) Relaciones e interacciones de la institución con los padres de familia

Se cuenta con la participación de los Padres de Familia para la realización de diferentes ceremonias cívicas, así como a los diversos festejos programados por el plantel, la mayoría son puntuales y colaboradores.

Los padres de familias se muestran interesados y cooperativos en las actividades que realiza la escuela como juntas informativas, clases abiertas etc.

La Asociación de Padres de Familia, es conformada por ellos para apoyar y recaudar recursos materiales para el plantel, así como gestionar con las autoridades competentes los apoyos necesarios.

i) Relaciones e interacciones de la escuela con la comunidad

El Centro se encuentra en una calle cerrada no hay transporte público.

El problema que existe es que las mascotas de los vecinos (perros) hacen sus necesidades por toda la calle y esto provoca una contaminación que afecta a los niños, se les ha comentado a los vecinos que levanten los desechos de sus mascotas pero han hecho caso omiso.

La Casa de Cultura “Olla de Piedra”, en ocasiones invita al CEI a algunas puestas en escena las cuales no tienen ningún costo.

La Coordinación Territorial de Tecómitl, invita a participar en desfiles de diferentes conmemoraciones, la Biblioteca “Quintín Villanueva” abre sus puertas para invitarnos a diferentes talleres, en el salón infantil.

Los datos sobre las familias de CEI Álvaro Obregón, fueron recabados en las entrevistas a Padres de Familia al inicio del ciclo escolar.

1.2. EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Es relevante dentro del procedimiento de las determinaciones metodológicas de la investigación de índole científica, definir la problemática, esto precisa la orientación y seguimiento de la indagación. Por ello, plantearlo en forma de pregunta concreta, disminuye la posibilidad de enfrentar dispersiones durante la búsqueda de respuestas o nuevas relaciones del problema.

La pregunta orientadora del presente trabajo, se estructuró en los términos que a continuación se establecen:

¿Cuál es la alternativa pedagógica que como estrategia, puede favorecer el hábito de una alimentación sana en niños de Preescolar III?

1.4. LA HIPÓTESIS GUÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Un hilo conductor propicio en la búsqueda de los elementos teórico-prácticos que den respuesta a la pregunta generada en el punto anterior, es la base del éxito en la construcción de los significados relativos a la solución de una problemática, en este caso educativa.

Para tales efectos se construyó el enunciado siguiente:

La alternativa pedagógica que como estrategia, puede favorecer el hábito de una alimentación sana en niños de Preescolar III, es el Juego.

1.5. LA ELABORACIÓN DE LOS OBJETIVOS EN LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Definir y estructurar objetivos dentro de los planos, tales como el desarrollo de una investigación, la planeación escolar o el diseño curricular, lleva a la posibilidad de dimensionar el progreso, avances o término de acciones interrelacionadas con esquemas de trabajo académico.

Por ello, es deseable que éstos, se consideren como parte fundamental de estructuras de esta naturaleza.

Para la realización de la indagación presente, se constituyeron los siguientes objetivos:

1.5.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer por medio de una Investigación Documental los constructos teórico-metológicos del juego como herramienta didáctica para promover una alimentación sana entre los niños de Preescolar III.

1.5.2. OBJETIVOS PARTICULARES

- a) Diseñar y realizar la Investigación Documental.**
- b) Establecer los constructos teórico-metológicos del Juego como herramienta didáctica para promover una alimentación sana entre los niños Preescolares.**
- c) Diseñar y proponer una solución alternativa al problema.**

1.6. LA ORIENTACIÓN METODOLÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

La orientación metodológica, indica las acciones a llevar a cabo en el quehacer investigativo documental, en este caso, de índole educativa, es necesario conformar el seguimiento sistematizado de cada una de las acciones a llevar adelante y que correspondan al nivel de inferencia y profundidad de cada una de las reflexiones que conjugadas con las diferentes etapas de la construcción del análisis, lleven a interpretar en forma adecuada, los datos reunidos en torno al tema, base de la indagación.

La orientación metodológica utilizada en la presente investigación, estuvo sujeta a los cánones de la sistematización bibliográfica como método de revisión documental.

Asimismo, la recabación de los materiales bibliográficos, se realizó conforme a redacción de Fichas de Trabajo de conformación: Textual, Resumen, Paráfrasis, Comentarios y Mixtas.

El documento fue sometido a diversas constantes revisiones, realizándose las correcciones indicadas y necesarias en la elaboración del presente informe.

CAPÍTULO 2. EL MARCO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Toda investigación requiere de un apartado teórico-crítico que avale la base del análisis que dé origen a nuevas perspectivas teórico-conceptuales del área de conocimiento en este caso, educativa.

Para ello, es necesario revalidar las proposiciones teóricas que se han ubicado conforme al enfoque que presenta el planteamiento del problema.

Bajo esta finalidad se adoptaron los siguientes elementos conceptuales para el análisis:

2.1. EL APARATO CRÍTICO-CONCEPTUAL ESTABLECIDO EN LA ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO:

2.1.1. El Desarrollo Cognoscitivo del niño de 5 a 6 años, desde la Teoría de Jean Piaget

La Teoría Psicogenética de Jean Piaget.- La psicogenética es la disciplina que se dedica a estudiar el desarrollo de las funciones de la mente, cuando existen elementos que permitan sospechar que esta evolución servirá para explicar u ofrecer información complementaria en relación a los mecanismos de dichas actuaciones en su estado acabado³⁷

³⁷ <http://definicion.de/psicogenetica/>. (22/03/15)

Esta teoría se inicia por el impulso del Psicólogo, Filósofo y Biólogo Suizo Jean Piaget, que nace el nueve de Agosto en 1896 y fallece en 1980.

En 1920 fue invitado a trabajar con niños de la escuela experimental de París para estandarizar una prueba lógica. En lugar de ver el problema desde las expectativas de los aciertos puso atención a lo que los niños decían, esto lo llevo al estudio de cómo los niños ven el mundo como organizan su pensamiento y construyen su aprendizaje.

Desde entonces él publicó más de 35 libros y numerosos artículos donde escribió sus hallazgos. “Aun cuando Piaget se interesa mucho por lo que saben, su mayor preocupación es cómo llegan los niños al conocimiento que tienen”.³⁸

Los niños daban respuestas típicas a las tareas intelectuales propuestas por él, en ellas encontró diversos niveles de razonamiento.

Por lo antes mencionado se reconoce que el conocimiento es construido por el niño mediante la interacción de sus estructuras mentales y el medio ambiente, este proceso se inicia con una forma de pensar propia de un nivel que al enfrentarse a un cambio externo, las estructuras externas pasan de un conflicto o desequilibrio que a través de la asimilación y la acomodación se interioriza el aprendizaje llegando a un nuevo equilibrio.

Las Etapas en el Desarrollo Jean Piaget

Jean Piaget propuso en su obra, La formación del símbolo en el niño, una teoría detallada del desarrollo intelectual.

³⁸ Ed, Labinowicz. Introducción a Piaget, Pensamiento, Aprendizaje, Enseñanza. E.U.A., Fondo Educativo Interamericano, S.A., 1982. Pág. 21

“De acuerdo con este autor el niño pasa a través de diferentes etapas cognoscitivas durante las cuales sus procesos de pensamiento llegan a desarrollarse hasta alcanzar el nivel propio de un adulto”.³⁹

Esta clasificación se da en cuatro períodos principales.

	PERÍODOS	EDADES	CARÁCTERÍSTICAS
Períodos preparatorios, prelógicos.	sensomotriz	Del nacimiento hasta los 2 años.	Coordinación de movimientos físicos, prerrepresentacional y preverbal.
	Preoperatorio	De 2 a 6 años.	Habilidad para representarse la acción mediante el pensamiento y el lenguaje; prelógico.
Períodos avanzados, pensamiento lógico.	Operaciones concretas	De 7 a 11 años.	Pensamiento Lógico, pero limitado a la realidad física.
	Operaciones formales	De 11 a 15 años	Pensamiento Lógico, abstracto e ilimitado.

Divisiones del Desarrollo Cognitivo según Piaget⁴⁰

Características de La Etapa Preoperatoria⁴¹

³⁹ Antonio, Cabrera Angulo. El juego en Educación Preescolar: desarrollo social y cognoscitivo del niño. México, UPN/Uribe y Ferrari Editores, S.A. de C.V. 1995. Pág 26

⁴⁰ Cuadro elaborado por la tesista con información tomada de: Ed, Labinowicz. Introducción a Piaget, Pensamiento, Aprendizaje, Enseñanza. E.U.A., Fondo Educativo Interamericano, S.A., 1982. Pág. 60

⁴¹[http://www.kawshior.Blogspot.com51\(24/03/15](http://www.kawshior.Blogspot.com51(24/03/15)

La etapa preoperatoria inicia entre los dos y seis años, es la edad en que tienen su primer acercamiento con el ámbito escolar, aquí los niños inician un formación sistemática encausada a fortalecer su desarrollo integral.

En el Área Afectivo Social, Los niños del CEI Álvaro Obregón, del grupo de Preescolar III, demuestran su afecto a sus compañeros y adultos que los rodean, en sus juegos manifiestan sus emociones deseos, gustos, fantasías, en general tienen concepto de sí mismos.

Comienzan a resolver sus desacuerdos mediante el dialogo, comparten juguetes y diversos materiales. Inician con hábitos de cortesía.

En sus juegos representan personas animales u objetos de su medio, utilizan el dibujo como medio de representación y comunicación. Son más responsables en sus pertenencias, son autónomos en cuanto a sus necesidades básicas de higiene, alimentación y vestido.

Narran cuentos de forma imaginaria con base en libros o láminas. Ya los fonemas en relación a la lengua oral están completos.

En el Área Cognitiva, muestran interés en las propiedades, utilidad y transformación de los objetos. Están en proceso de reconocer derecha e izquierda. Tienen más definida su lateralidad.

Pueden clasificar, seriar, agrupar y aparear de acuerdo a una o dos características.

Reconocen diferentes objetos por su sonido. Discriminan y nombran más de diez colores. Pueden conocer diferentes aspectos de la música, ritmo melodía, volumen, tono y duración.

Son capaces de pensar en símbolos o palabras. Reconocen las posiciones de los objetos y de su cuerpo respecto de un punto. Tienen una mayor noción temporal. Muestran interés por aprender y conocer el mundo que los rodea.

Con respecto al Área Motricidad Fina, pueden tomar diferentes materiales gráficos plásticos con movimiento de pinza pulgar e índice. Pueden utilizar con mayor destreza los cubiertos para tomar y cortar alimentos, preparan alimentos sencillos dando uso adecuado a los materiales necesarios, pueden servir un vaso de agua sin derramar.

Su pinza trípode (pulgares-índice-anular) se ha perfeccionado, con lo que logran sujetar de mejor manera el lápiz. Arman rompecabezas de más de doce piezas.

Escriben su nombre. Puntean con precisión sobre la margen de figuras más complejas. Pintan sin salirse de los márgenes de la figura.

Copian diversas figuras. Realizan trazos que pueden ser pseudo letras o letras. Pueden trazar planos o mapas de lugares conocidos. Modelan objetos, animales y personas, incorporando más detalles.

Realizan laberintos, para lo cual utilizan sus dos manos. Utilizan tijeras y cortan líneas rectas, punteadas o alguna imagen de revistas.

Sobre el Área Motricidad Gruesa, Pueden correr y detenerse a una orden. Suben y bajan escaleras alternando los pies.

Caminan sobre la punta de sus pies y sobre sus talones por varios segundos. Saltan imitando a diferentes animales. Se balancean en un pie sin dificultad y sin ayuda.

Mantienen el equilibrio al desplazarse sobre diferentes objetos. Se desplazan con un objeto encima de su cabeza, sin que se les caiga y manteniendo el equilibrio.

Atrapan y lanzan la pelota. Pueden caminar transportando diferentes objetos. Les gusta bailar e imitan movimientos al ritmo de la música. Jalen y empujan diversos objetos. Corren con velocidad y coordinan el movimiento de sus brazos y piernas.

“El periodo preoperacional representativo (2 a 6 años) se caracteriza por la descomposición del pensamiento en función de imágenes, símbolos y conceptos”⁴²

Éste se caracteriza por la descomposición del pensamiento en imágenes, símbolos y conceptos. Los niños despegan su acción del aquí y el ahora haciendo más interno su pensamiento pudiendo reconstruir el pasado y anticipar el futuro.

El niño puede ahora representar sus experiencias y presentarlas a los demás de diversas formas.

En transición de este período el niño descubre que algunas cosas pueden tomar el lugar de otras, las representaciones internas proporcionan el vehículo de movilidad para su creciente inteligencia. Las características del periodo preoperacional según Piaget son:

Egocentrismo.- el niño centra su punto de vista en sí mismo siendo incapaz de ver el de los demás y coordinarse con él.

Centración.- Ubica su atención en una parte del objeto o rasgo determinado la totalidad pasa desapercibida.

⁴²Ed, labinowicz. Introducción a Piaget, Pensamiento, Aprendizaje, Enseñanza. Op. Cit. Pág. 67

Transformación.- Es incapaz de ver los cambios que se producen en los objetos

Acción.- Es una sucesión de hechos concretos que realiza paso a paso sin relacionarlos que le impide abstraer la realidad.

Irreversibilidad.- Es la incapacidad de regresar al punto inicial y comprobar que los cambios que han ocurrido en transformación de un objeto y que este sigue siendo el mismo a pesar de .esos cambios

Imitación diferida.- Esta sugiere que el niño a progresado de la representación en vivo a la del pensamiento el niño puede observar un acto nuevo representarlo de manera interna e imitarlo de forma diferida.

El pensamiento de lo particular a lo particular en definitiva es un pensamiento concreto a lo que Piaget llama realismo.

Juego Simbólico.-Surgiendo al mismo tiempo que la que la imitación diferida se puede encontrar una forma de juego. Que se describirá ampliamente más adelante.

Características del Pensamiento del niño Preescolar:⁴³

Características del pensamiento Preoperatorio (2 a 6 años) Según Jean Piaget.

YUXTAPOSICIÓN.- Es la capacidad de poder dar una explicación coherente a una situación dada.

SINCRETISMO.- Se dice de cuando se relaciona una cosa con otra antes de realizar un análisis y por consecuencia se dan conclusiones ilógicas.

⁴³ <http://reeducacion.com/pensamiento-preescolar.aspx>. (23/03/15)

EGOCENTRISMO.- Característica que impide ponerse en el lugar de los demás, remite el pensamiento así mismo cree que todos son como él y giran a su alrededor.

CENTRACIÓN.- Puede atender a un solo aspecto o dimensión de la realidad sin tener en cuenta las demás.

IRREVERSIBILIDAD.- Incapacidad de ejecutar una misma acción en los dos sentidos del recorrido, conociendo que se trata de la misma.

ARTIFICIALISMO.- Piensan que todo ha sido creado por el hombre no puede distinguir entre lo artificial y lo natural.

FINALISMO.- Cada cosa o fenómeno natural tiene una función determinada, y no distinguen entre la consecuencia y la utilidad.

ANIMISMO.- Considera que todo tiene vida igual que él, no distingue entre objetos y seres vivos.

RAZONAMIENTO TRANSDUCTIVO.- Éste va de lo particular a lo particular.

ESTATISMO.- Incapacidad de percibir y considerar los cambios y transformaciones siguiendo los pasos de un estado a otro.

REALISMO.- Es la indiferenciación entre lo subjetivo y los hechos objetivos que se relacionan.

Etapa Preoperacional de Piaget 2 – 6 años. Esta etapa se halla entre la etapa Sensorio motora y la etapa de las Operaciones Concretas. El niño utiliza símbolos para representar objetos, lugares y personas; puede retroceder y avanzar en el tiempo.

En esta etapa los niños adquieren el lenguaje y aprenden que pueden manipular los símbolos que representan el ambiente. En este periodo pueden manejar el mundo de una manera simbólica pero aun no son capaces de realizar operaciones mentales reversibles.

Piaget llamó así a la segunda etapa del pensamiento porque una operación mental requiere pensamientos lógicos, y en esta etapa los niños aun no tienen la capacidad para pensar de manera lógica.

En lugar de ello. Los niños desarrollan la capacidad para manejar el mundo de manera simbólica por medio de representaciones.

Logros del Pensamiento Preoperacional

Comprensión de las funciones:

El niño comprende la relación entre dos hechos. Limitaciones del Pensamiento Preoperacional. El pensamiento del niño de esta etapa es todavía rudimentario.

Características Juego Simbólico, Razonamiento, Transductivo, Sincretismo, Egocentrismo, Animismo, Centración, Conservación, Clasificación, Irreversibilidad

La socialización es un proceso mediante el cual el niño adquiere las conductas, creencias y estándares que tienen valor para su familia y grupo cultural al que pertenecen. Los niños se socializan mediante recompensas y castigos. Las respuestas recompensadas se hacen más fuertes y es probable que aparezcan con mayor frecuencia.

Por Observación, por Identificación, normalmente suele darse con los padres.

No obstante, algunos modelos paternos son inadecuados y el resultado de la identificación con ellos puede hacer que el niño se sienta ansioso e inseguro.

FantasiOSO.- Vive en un mundo imaginario donde se mezcla la realidad con la fantasía.

Animista.- da vida a los objetos.

Antropomorfista.- Da forma humana a objetos y animales.

Artificialita.- Piensa que todo fue creado por el hombre y para el hombre.

Coleccionista.- Le agrada tener objetos con características similares.

Creativo.- Su mundo interior lo plasma a través de diferentes materiales.

Curioso.- Busca conocer las causas características y efectos de todo lo que lo rodea.

Egocentrista.- Solo manifiesta su punto de vista es incapaz de ponerse en el lugar de los demás y entender experiencias que no ha vivido.

2.1.2. Intereses del niño de 5 a 6 años⁴⁴

Glósicos.- El niño construye por medio del lenguaje el aprendizaje de su medio y comunicarse con los demás.

Motores.- Los niños se encuentran en continuo movimiento en búsqueda de información y relación con su medio social, intentan reforzar sus capacidades a través de juegos de ejercicio.

Lúdicos.- El Juego es fundamental para el desarrollo infantil en sus primeras etapas a través de él se interiorizan acciones conocimientos relaciones, sentimientos y emociones.

⁴⁴ <http://www.medigraphic.com/pdfs/samil/sm-2008/sm086e>. (23/03/15).

2.1.3. Qué significa el Juego en la etapa Preoperatoria (5 a 6 años)

Qué es el Juego

“Del lat. *locus*, chanza, burla. Psicología de la educación.- Actividad del niño, joven, adulto o del animal desarrollada libremente, dejando lugar al azar y a la improvisación y que proporciona placer y divertimento. Forma parte de la vida física y mental, ha de tener un lugar importante en el curriculum. El juego tiene además un valor terapéutico: varía a tenor de la edad: también conforme a esta es más o menos intenso. De dos a seis años (la edad del juego), al lado de comer beber y dormir, el juego ocupa parte considerable, pero no deja de ser muy importante en la tercera infancia (7 a 12 años). Con la pubertad se van acentuando los deportes, ya que se iniciaron en la niñez”⁴⁵

“Explica que el juego es la acción y efecto de jugar, entretenerse, travesear, retozar. Es decir que al jugar nos divertimos y solemos “hacer algo”, intervenir, realizar acciones sobre los objetos o las personas, imaginar, etc., lo que nos llevará a una serie de resultados y consecuencias”⁴⁶

“El juego es una actividad recreativa que llevan a cabo los seres humanos con un objetivo de distracción y disfrute para la mente y el cuerpo, aunque, en el último tiempo, los juegos también han sido utilizados como una de las principales herramientas al servicio de la educación”⁴⁷

⁴⁵ FRANCISCO, Larroyo. Diccionario Porrúa de Pedagogía. México, Editorial Porrúa, 1982. Pág. 359

⁴⁶ <http://www.rae.es/recursos/diccionarios>. (24/03/15).

⁴⁷ <http://www.definicionabc.com/general/juego>. (25/03/15).

Definiciones de Juego según:⁴⁸

Según Huizinga.- El Juego en su aspecto formal, es una acción libre ejecutada como si y sentida como situada fuera de la vida corriente, pero que a pesar de todo puede absorber por completo al jugador, sin que haya en ella ningún interés material ni se obtenga en ella provecho alguno que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio, que se desarrolla en un orden sometido a reglas y que da origen a asociaciones que tienden a rodearse de misterio o a disfrazarse para destacarse del mundo habitual.

Bulher, Rusell y Avedon-Sutton-Smith.- Afirman que el juego se define por una dinámica de placer funcional, de tensión al gozo.

Puigmire-Stoy.- Define al juego como la participación activa en actividades físicas o mentales placenteras con el fin de conseguir una satisfacción emocional.

Piaget.- Entiende el concepto de juego como un hacer o una participación del sujeto en el medio, que le permite asimilar e incorporar la realidad.

Norbeek.- El juego se fundamenta en un estímulo o una proclividad biológicamente heredados, que se distinguen por una combinación de rasgos, el juego es voluntario, hasta cierto punto delectable, diferenciado temporalmente de otros comportamientos y por su calidad trascendental o ficticia.

Tipos de Juego según Jean Piaget

El Juego es una actividad que tiene el fin en sí misma. El sujeto no trata de adaptarse a la realidad sino de recrearla, con un predominio de la asimilación sobre la acomodación.

⁴⁸ ALFONSO, García, y Josué Llull. El Juego infantil y su Metodología. España ,Editex, 2009. Págs. 8,9,10.

Tipos de Juego según Jean Piaget⁴⁹

JUEGO DE EJERCICIO Período sensorio-motor	Consiste en repetir actividades de tipo motor que inicialmente tenían un fin adaptativo pero que pasan a realizarse por el puro placer del ejercicio funcional y sirven para consolidar lo adquirido. Muchas actividades sensorio-motrices se convierten así en juego. El simbolismo está todavía ausente. Es un juego de carácter individual, aunque a veces los niños juegan con los adultos, como el cu-cú, las palmas y aserrín aserrán.
JUEGO SIMBÓLICO Dominante entre los dos- tres y los seis-siete años.	Se caracteriza por utilizar un abundante simbolismo que se forma mediante la imitación. El niño reproduce escenas de la vida real, modificándolas de acuerdo con sus necesidades. Los símbolos adquieren su significado en la actividad: los trozos de papel se convierten en billetes para jugar a las tiendas, la caja de cartón en un camión, el palito en una jeringa, que utiliza el médico. Muchos juguetes son un apoyo para la realización de este tipo de juegos. En niño ejercita los papeles sociales de las actividades que le rodean: el maestro, el médico, el tendero, el conductor eso le ayuda a dominarlas. La realidad de la que está continuamente sometido en el juego se somete a sus deseos y necesidades.
JUEGO DE REGLAS De los seis años a la adolescencia	De carácter social se realiza mediante reglas que todos los jugadores deben respetar. Esto hace necesaria la cooperación, pues sin la labor de todos no hay juego, y la competencia, pues generalmente un individuo o equipo gana. Esto obliga a situarse en el punto de vista del otro para tratar de anticiparse y no dejar que gane y obliga a una coordinación de los puntos de vista, muy importante para el desarrollo social y para la superación del egocentrismo.

Autores que han tratado el juego

Resulta importante para el docente preescolar conocer algunas de las posturas que sobre el Juego se han dado a conocer.

⁴⁹ UPN. Antología Básica. El juego. México, 1994. Pág. 36

“Desde los primeros autores que estudiaron el desarrollo infantil han encontrado la presencia del juego. Aristóteles hablaba de los juegos y su utilidad desde el punto de vista educativo”⁵⁰

Teoría Psicoanalítica, “Para Sigmund Freud, el juego tiene un papel muy importante en el desarrollo emocional del niño. De acuerdo con él lo lúdico puede tener un efecto catártico lo que permite que el niño exteriorice sentimientos negativos asociados a eventos traumáticos”⁵¹

Teoría Neoconductista.- “Los niños aprenden actitudes y capacidades requeridas para el juego a través de sus padres, hermanos o de otros niños quienes así mismo pueden desalentar otros juegos. Al mismo tiempo la actividad lúdica actúa como un importante contexto en el cual el niño adquiere competencia y conocimientos sociales”⁵²

Mediante el juego se llevan a cabo el: Reforzamiento, el Moldeamiento y la Instrucción.

El Reforzamiento “B.F.Skinner “Demostró que el comportamiento es a menudo influenciado por hechos subsecuentes, es decir, si la conducta es seguida por una consecuencia placentera existe una alta probabilidad de que esta conducta se vuelva a repetir” ⁵³

Teoría Histórico Cultural.- “Por su parte Lev Semiónovich Vygotski considera que el juego tiene un rol más directo en el desarrollo cognoscitivo, los niños pequeños son

⁵⁰ UPN. Antología Básica. El juego. Op.Cit.Pág.12

⁵¹ ANTONIO, Cabrera. El juego en Educación Preescolar: desarrollo social y cognoscitivo del niño. Op. Cit. Pág. 19

⁵² ANTONIO Cabrera. El juego en Educación Preescolar: desarrollo social y cognoscitivo del niño. Op. Cit. Págs. 21, 22

⁵³ ANTONIO, Cabrera. El juego en Educación Preescolar: desarrollo social y cognoscitivo del niño. Op.Cit.Pág.22

incapaces de abstraer pensamientos porque para ellos significado y objeto están fundidos en un solo elemento”⁵⁴

Con el tiempo el niño en sus juegos utiliza objetos para representar otros, de ello deriva que son capaces de pensar en significados independientes a los objetos que lo representan, el juego prepara al niño para una vida más creativa y con mayor flexibilidad de pensamiento.

Para Vygotsky.- “El juego sirve como una herramienta de la mente que habilita a los niños a regular su conducta, las situaciones imaginarias en el juego son las primeras restricciones que encausan y dirigen la conducta de manera específica”⁵⁵

“el juego supone una situación imaginaria explícita y reglas ocultas o “implícitas”⁵⁶

Al analizar el juego desde la visión de la psicología genética es necesario reconocer la función simbólica, “que consiste en representar una idea, un suceso, un objeto, una situación, un afecto, etc., por medio de un significante” *

Las acciones externas ahora se internalizan cada vez mejor, cuando se puede representar un objeto o acción con una imagen mental o palabra, esta acción interna permite al infante reconstruir el pasado y anticipar el futuro.

“En el período sensorio motriz el niño emplea diversas formas de imitación como la imitación diferida”⁵⁷

⁵⁴ ANTONIO, Cabrera. El juego en Educación Preescolar social y cognoscitivo del niño. Op. Cit. Pág.27

⁵⁵ ELENA, Bodrova y Deborah J. Leong. Herramientas de la mente. México, Editorial Pearson, 2004. Pág.125.

⁵⁶ Idem.

⁵⁷ ED, Labinowicz. Introducción a Piaget, Pensamiento, Aprendizaje, Enseñanza. Op. Cit. Pág. 67

El niño ha progresado de la representación en vivo a la representación del pensamiento, aquí se puede notar al observar a los preescolares que después de ver una acción puede repetirla horas más tarde reteniendo la imagen y la representación mental del evento.

Casi al mismo tiempo que se da la imitación diferida se inicia el juego simbólico, en él el niño emplea un sustituto para representar algo más. Selecciona objetos, personas o sus acciones para representar lo que conoce ya tiene una imagen mental que separa de su contexto y amplía a través del juego.

Estas acciones son testimonios de los “avances en la formación semiótica junto, desde luego con el lenguaje, el cual se mezclará íntimamente con los juegos simbólicos espontáneos del niño”⁵⁸

La importancia de la función semiótica (término que Piaget sugiere utilizar por ser el que emplean los lingüistas) es que permite la construcción de dos instrumentos básicos muy importantes para el desarrollo cognitivo:

Símbolo: representaciones motivadas, individuales, que mantienen algún parecido con lo que representan. El juego simbólico es básicamente símbolo.

Signo: son representaciones arbitrarias y colectivas.

A medida que el niño imita la conducta e otros, debe acomodar o reorganizar sus estructuras para las actividades físicas. Aquí se forma una imagen mental de la acción que sirve como base para asimilar objetos en el juego simbólico.

⁵⁸ <http://www.taringa.net/comunidades/filosofinga/5810479/Psicologia-del-Nino-Funcion-Simbolica>.

Este modifica la realidad al ignorar las semejanzas entre el objeto y lo que se escogió para representarlo.

En esta etapa de la vida el juego cobra una gran importancia en la formación y desarrollo de los educandos por lo tanto es necesario analizar algunas variantes del juego.

Juego de práctica. Interiorizan el movimiento externo con diversas repeticiones que tienen generalmente resultados placenteros y el infante mejora su desarrollo motor.

Juego simbólico “Una forma de juego simbólico, es la de generalizar patrones primarios para la representación mental de nuevos objetos”.

El juego simbólico no tiene limitaciones. Un objeto puede pasar por otro, esto es una experiencia creativa que cambia la realidad según sus deseos, agregando experiencias, resolviendo conflictos, recordando gozos.

Juegos compensatorios.- Permiten que el niño realice representaciones de acciones que normalmente están prohibidas. Pueden también manifestar una situación desagradable o una fantasía, como un momento difícil con sus padres que representará con sus muñecas, o las escenas de un cuento o película, aquí puede ser más fuerte, valiente y canalizar sus emociones negativas.

Juegos socializados y con reglas. Al final del periodo preoperacional los niños participan más en juegos socializados, tienen que escoger papeles y actúan reconociéndose unos a otros.

Estos juegos establecen un marco de reglas sociales que dan seguridad y mejoran las interrelaciones.

Son muy importantes en el trabajo docente debido a que por medio de ellos se puede iniciar el cimiento de los hábitos de cortesía relaciones personales, respeto y alimentación.

Juegos de construcción. Después de los cuatro años con el juego, los objetos reflejan una organización y aproximación a la realidad, las imágenes mentales son más ricas, se inician los conceptos y las generalizaciones.

Las casas, ciudades, escuelas tienen mayor detalle, esto requiere una reconstrucción y acomodación de la realidad, se necesitan resolver problemas e identificar las propiedades físicas de los materiales.

Para los niños del periodo preoperacional el juego es una realidad, los objetos cobran vida, sus emociones y sentimientos se manifiestan, su conocimiento se amplía, asegurando su desarrollo y la construcción del concepto de sí mismo.

Para asegurar la calidad de vida y la salud es indispensable mantener el organismo del niño nutrido.

2.1.4. La Nutrición en los primeros años de vida

Qué es la Nutrición⁵⁹

⁵⁹ http://www.buscarinformacion.com/nutricion/nutricion_y_salud.html. (26/03/15)

La nutrición es el aprovechamiento de los nutrientes, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro sistémico.

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. También es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

Los procesos macro sistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación.

Los procesos moleculares o microsistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas, etc.

Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias. Lo que también implica el estudio sobre el efecto de los nutrientes sobre la salud y enfermedad de las personas.

Alimentación

Del lat. *Alimentum*, de *alere*, dar alimento al cuerpo, alimentar.

Fisiología.- El alimento es la sustancia cuyo consumo asegura el curso regular de la vida de un individuo y consecuentemente, la conservación de la especie a la que pertenece. La alimentación ha de ser equilibrada, esto es contener la cantidad y

variedad de alimentos indispensables para el organismo (ración alimenticia) para suministrar la energía suficiente”⁶⁰

“La dieta del lat. *Diaeta régimen de vida*, es el empleo adecuado y metódico de alimentos. La vida es posible por el metabolismo (del griego metaboleé) a saber, la serie de cambios químicos y biológicos que se efectúan en el organismo merced a dos fases opuestas: una conductora, anabólica; otra destructora catabólica”⁶¹

Aspectos que la componen⁶²

El agua, los carbohidratos, las proteínas y las grasas son fundamentales para una buena dieta. Si se consumen de manera equilibrada, contribuyen a que nuestro organismo funcione de manera óptima.

AGUA: Las dos terceras partes del cuerpo humano se componen de ella. Interviene en todas las funciones del organismo. Transporta los nutrientes a las células y retira de ellas los productos de desecho.

Es necesaria para la digestión, la absorción, la circulación, la excreción y la utilización de las vitaminas solubles en agua. También mantiene una temperatura corporal apropiada.

CARBOHIDRATOS: Suministran al organismo la energía que necesita para funcionar. Se encuentran en los alimentos de origen vegetal como frutas, vegetales, guisantes y frijoles. La leche y los productos lácteos son los únicos alimentos de origen animal que contienen carbohidratos.

⁶⁰ FRANCISCO, Larrollo. Diccionario Porrúa de Pedagogía. Op. Cit. Pág.34

⁶¹ FRANCISCO, Larrollo. Diccionario Porrúa de Pedagogía. Op. Cit.. Pág.187

⁶² JAMES, Balch y Phyllis a. Balch. Recetas nutritivas que curan. Avery Publishing Group. 2000, (/22/03/15)

También, son la principal fuente de glucosa sanguínea, un combustible fundamental para las células del organismo, y la única fuente de energía para el cerebro y los glóbulos rojos. A excepción de la fibra, que no se puede digerir, los carbohidratos se convierten en glucosa la cual es utilizada para suministrar la energía al organismo y almacenarse en el hígado para utilizarse posteriormente.

Cuando se ingirieren más calorías de las que nuestro organismo utiliza, una parte de los carbohidratos que se consumen se almacenan en el organismo como grasa, se debe optar por alimentos sin refinar, frutas, vegetales, guisantes, frijoles y productos de grano entero, en lugar de alimentos refinados y procesados como gaseosas, postres, dulces y azúcar.

La fibra es la parte de la planta resistente a las enzimas digestivas del organismo. Por lo tanto, sólo se digiere o metaboliza una cantidad pequeña de fibra en el estómago o en el intestino, mientras que la mayor parte se moviliza por el tracto gastrointestinal y termina en materia fecal.

Las fibras retienen agua, lo que se traduce en deposiciones más blandas y voluminosas. Esto ayuda a prevenir el estreñimiento y las hemorroides. Una dieta rica en fibra también disminuye el riesgo a contraer cáncer de colon porque mantiene limpio el tracto digestivo.

Asimismo, la fibra se une con determinadas sustancias que normalmente contribuyen a la producción de colesterol, y las elimina del organismo. Una dieta alta en fibra ayuda, a bajar los niveles de colesterol sanguíneo y disminuye el riesgo de contraer enfermedades del corazón.

PROTEÍNAS: Son fundamentales en la edad preescolar para el crecimiento y desarrollo óptimo de los niños, generan energía al organismo y son útiles para la producción de hormonas, anticuerpos, enzimas y tejidos. Ayudan al organismo a sostener el equilibrio ácido básico adecuado.

Cuando se consumen proteínas, el organismo las convierte en aminoácidos, los componentes básicos de toda proteína. Algunos de ellos son considerados no esenciales, esto quiere decir que no tienen que provenir de una dieta porque pueden ser sintetizados por el organismo a partir de otros aminoácidos.

En cambio, los considerados esenciales, deben provenir de la dieta porque el organismo no los puede sintetizar.

Las proteínas dietéticas pertenecen a dos grupos, según los aminoácidos que suministran: las proteínas completas contienen una gran cantidad de todos los aminoácidos esenciales.

Estas proteínas se encuentran en la carne, el pescado, las aves, el queso, los huevos y la leche.

Las proteínas incompletas solamente contienen algunos de los aminoácidos esenciales. Estas proteínas se encuentran en diversos alimentos, entre ellos los granos, las legumbres y los vegetales de hoja verde.

GRASAS: durante la etapa preoperacional, son necesarias para el desarrollo normal del cerebro y, a lo largo de la vida, para el crecimiento y producción de energía. La grasa es una fuente de energía de la que dispone nuestro organismo.

El consumo excesivo es una de las causas principales de la obesidad, la presión arterial alta, las enfermedades coronarias, del cáncer de colon.

Los componentes básicos de las grasas son los ácidos grasos. Hay tres categorías principales de ácidos grasos: saturados, poliinsaturados y monoinsaturados.

Sus ácidos grasos saturados se encuentran principalmente en los productos de origen animal, como los productos lácteos y las carnes como la de ternera, cordero, cerdo y productos vegetales como el aceite de coco.

El hígado utiliza la grasa saturada para fabricar colesterol. Por tanto, un consumo excesivo de este tipo puede elevar de manera significativa el nivel de colesterol sanguíneo en particular el de la LDL (lipoproteínas de baja densidad) o colesterol malo.

Los ácidos grasos poliinsaturados se encuentran en abundancia en los aceites de maíz, soya, girasol, algunos aceites de pescado también son ricos en esta clase de ácidos grasos. A diferencia de las grasas saturadas, las poliinsaturadas tiene la capacidad de reducir el nivel del colesterol total de la sangre.

Los ácidos grasos monoinsaturados se encuentra en los aceites vegetales y de nuez, como los aceites de oliva, de cacahuete y de canola. Estas grasas reducen el nivel del colesterol malo sin afectar al del colesterol bueno.

Otro elemento que tiene que ver con los niveles de colesterol sanguíneo son los aceites hidrogenados, perjudiciales para la salud.

Estas sustancias son el resultado de la transformación que sufren los aceites poliinsaturados al ser sometidos al proceso de hidrogenación, que también se utiliza para endurecer los aceites vegetales líquidos y convertirlos en margarina.

MICRONUTRIENTES: VITAMINAS Y MINERALES.

El agua, los carbohidratos, las proteínas en las grasas, las vitaminas y los minerales son esenciales para la vida. Por este motivo, son considerados nutrientes. Como se necesitan en cantidades relativamente pequeñas en comparación con los cuatro nutrientes básicos, a menudo se les conoce como micronutrientes.

La alimentación Correcta es:⁶³

Completa.- Que incluya todos los nutrimentos (Carbohidratos, Lípidos, Proteínas, Vitaminas y minerales).

Equilibrada.- Que los alimentos que se consuman contengan los nutrimentos en una proporción adecuada.

Inocua.- Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes, y se consume con moderación.

Suficiente.- Que cubra las necesidades nutricionales.

Variada.- Que contenga diferentes alimentos de cada grupo en cada comida.

⁶³ Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia de contra el Sobrepeso y la Obesidad. Como Preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta. Manual para madres y padres y toda la familia.,. Pág. 6. (27/03/15).
www.sep.gob.mx/work/models/sep1/resource/635/1/images/Manual_familia.pdf.

Adecuada.- Que sea acorde a los gustos, costumbres y recursos económicos, sin sacrificar las otras características.

El Plato del Buen Comer⁶⁴

Es una representación gráfica que muestra la clasificación de los grupos de alimentos. Orienta sobre la variedad de éstos, cómo combinarlos y en qué proporción se deben consumir, tomando en cuenta las características y necesidades de los mexicanos, para favorecer una alimentación correcta (Norma Oficial Mexicana NOM 043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud alimentaria. Criterios para brindar orientación).



Características del Plato del Buen Comer⁶⁵

⁶⁴ Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad. Como Preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta. Manual para madres y padres y toda la familia., Pág. 7. (27/03/15).
www.sep.gob.mx/work/models/sep1/resource/635/1/images/Manual_familia.pdf.

⁶⁵ Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad. Como Preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta. Manual para madres y padres y toda la familia.

Los alimentos se clasifican en tres grupos conforme a los nutrimentos que más contienen. La diversidad culinaria del país permite utilizar el Plato del Bien Comer y aplicarlo a la cultura y costumbres.

Grupo 1. Verduras y frutas: Fuente principal de vitaminas y minerales. Indispensables para regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico y para los procesos de digestión y reparación del organismo.

Grupo 2. Cereales y tubérculos: Fuente principal de carbohidratos y vitaminas, proporcionan la mayor parte de la energía que se necesita para estar sanos. En este grupo se encuentran los siguientes cereales: el maíz (en sus diferentes formas, tortillas, tamales, esquites, elotes, etc.) el trigo (en forma de pan, galletas, pastas, etc.) y otros, como el arroz, la avena, el amaranto, y la cebada; en cuanto a los tubérculos, están la papa y el camote entre otros.

Grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal: Representan la fuente principal de proteínas en la dieta. Son importantes para formar y reponer los tejidos del cuerpo. En las leguminosas encontramos, el frijol, la lenteja, habas, garbanzo y otros. Los alimentos de origen animal son carne, vísceras, huevos, leche, queso, pollo y pescado. En este grupo se pueden incluir las oleaginosas, que aportan cantidades importantes de lípidos (grasas) esenciales para la vida; entre otras, tenemos el cacahuete, la pepita, el ajonjolí y la nuez.

En el Plato del Bien Comer los grupos de alimentos se identifican con diferentes colores: verde para las verduras y frutas, las cuales deben consumirse en gran cantidad; naranja para los cereales y tubérculos, que deben consumirse en cantidades suficientes; rojo para leguminosas y alimentos de origen animal, los cuales deben ingerirse poco.

Es importante combinar los cereales con las frutas, identifica los tres grupos de alimentos que lo conforman (tipos de alimentos y color que distingue a cada grupo). Selecciona alimentos de cada grupo y combínalos para preparar los platillos.

EL PLATO SALUDABLE SEGÚN LA UNIVERSIDAD DE HARVARD⁶⁶

Walter Willett, profesor de nutrición de la Universidad de Harvard presenta “HEALTHY EATING PLATE” (“EI PLATO SALUDABLE”), que está basado en una actualizada y ardua investigación, sin tener algunos intereses relacionados con la industria y política.

Contiene recomendaciones específicas y precisas como son elegir granos enteros y limitar los refinados. Esta guía divide los alimentos en cuatro grupos: Los cereales, las proteínas, las frutas, las verduras.

Aconseja consumir pescado y limitar la carne roja. Ingerir amplia variedad de verdura, comer todo tipo de frutas, Usar aceite de oliva, limitar la mantequilla y las grasas transgénicas.

Tomar una o dos porciones diarias de leche, beber agua té o café con lo menos posible de azúcar. Evitar bebidas azucaradas. Y realizar actividad física.

⁶⁶ [http://3.bp.blogspot.com/-HRtr29.\(6/04/15\)](http://3.bp.blogspot.com/-HRtr29.(6/04/15))

Se dio a conocer en Noviembre de 2014.

A continuación se muestra un gráfico de “HEALTHY EATING PLATE” (EL PLATO SALUDABLE).⁶⁷



Importancia de una nutrición adecuada

La nutrición y la salud son partes fundamentales de la vida. Una correcta alimentación es vital, como el respirar. Si no se realiza adecuadamente simplemente se muere o la salud se deteriora en forma progresiva.

Hay que imaginar que el cuerpo humano es como un auto. Este para funcionar, y poder moverse tiene que recibir combustible. Si no se nutre el cuerpo no funciona, o peor aún, deja de existir.

La nutrición y la salud están conectadas a una buena alimentación balanceada. El ser humano puede ingerir muchos tipos de alimentos, pero eso no significa que se esté nutriendo. Por ejemplo, el alimentarse de comida chatarra.

⁶⁷ <http://bien-estar.com/2012/01/17/el-plato-saludable-de-harvard/> (6/04/15)

El hombre podrá seguir viviendo por un largo tiempo, pero inexorablemente se ira deteriorando con la ingesta constante de este alimento.

La nutrición relacionada con la salud, comienza con una alimentación balanceada y a las horas que corresponde. Es decir, ingerir alimentos dentro de las cinco comidas necesarias. Ello conlleva a tomar desayuno, comida fundamental para iniciar el día con fuerzas y vigor, comida, cena y dos colaciones.

El comer a deshoras, es responsable de muchos de los casos de obesidad. Para obtener buena salud, y una nutrición balanceada hay que tener en cuenta que una persona debe ingerir, agua, carbohidratos, Proteínas, grasas, Vitaminas y minerales. Lo ideal, como las grasas son en el último lugar, es consumir la menor cantidad de ellas.

La agricultura en Milpa Alta y su impacto en los hábitos alimenticios de niños preescolares

La Delegación Milpa Alta, cuenta con una gran extensión de tierra agrícola, la cual es ocupada para sembrar productos con alto contenido nutrimental, y la cosecha más abundante es el nopal.

Existe un Centro de Acopio en la Demarcación, donde los pobladores llevan sus productos a vender diariamente, por lo tanto resulta que sean frescos.

En la mayoría de las casas de los pobladores tienen algunos árboles frutales, entre los más comunes, limón, ciruela, pera, higo, granada, durazno, guayaba y manzana.

Los niños están acostumbrados a vivir rodeados de un buen número de alimentos cosechados en esta delegación, lo cual no valoran y prefieren otros de bajo valor nutrimental.

Los malos hábitos en la alimentación

Estos, llevan a enfermedades crónicas, pero sobre todo a la obesidad infantil.

Los hábitos forman sus cimientos en la edad Preescolar los que tienen relación con la alimentación, desafortunadamente la nutrición de los niños gira en torno a los intereses de los Padres de Familia, ellos son quienes preparan y deciden las raciones alimenticias de los niños, por diversos motivos inciden en esta selección de productos:

La facilidad de preparación, ideas de estatus, falta de tiempo, desconocimiento de valores nutritivos, influencias de medios de comunicación, dan poco valor a los productos de la región, prefiriendo los industrializados, costumbre de consumir alimentos con alto contenido de sal, azúcar, grasas y condimentos, por esto no les agrada los sabores naturales, es decir, estas decisiones estas influidas en los Padres de Familia por factores económicos, educativos, higiénicos y culturales, que se relacionan entre si y determinan sus preferencias, hábitos, costumbres y tabúes alimentarios.

Estas decisiones no siempre son adecuadas por lo que el niño al no conocer todos los alimentos y sus hábitos de alimentación son incorrectos.

También se da al alimento una importancia que va más allá de su valor real, utilizan la comida como recompensa o castigo.

El niño aprende a probar diversos alimentos cuando la familia los consume, él niño no nace con hábitos alimenticios, estos se desarrollan durante los primeros años de su vida.

2.1.5. Una Cultura nutricional Vs el problema de obesidad y desnutricional infantil

“México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil uno de los problemas que generan la mala nutrición es la obesidad”⁶⁸

Los malos hábitos alimenticios son la principal causa de la obesidad infantil, ésta favorece la aparición de enfermedades como diabetes, infartos, altos niveles de colesterol o insuficiencia renal, y en los primeros años de vida impide un desarrollo óptimo en los niños.

Durante años se han tomado medidas para solucionar el problema de obesidad, Actualmente diversos actores relacionados con la educación y la nutrición, buscan dar solución a dicho problema al cual se han dado a la tarea para mejorar la nutrición y promover buenos hábitos alimentarios para favorecer una alimentación sana.

Los pilares fundamentales de la salud son, La alimentación y, la educación nutricional, así lo contempla la OMS en sus objetivos, es por esto que es importante la formación de hábitos.

En el Plan Sectorial de Salud, señala la recomendación sobre cantidades de energía y nutrientes diarios, para los niños de educación preescolar. La Educación alimentaria comprende también aspectos sociales culturales y económicos.

Desde administraciones anteriores ya se contemplaba la importancia de una correcta alimentación en 1997 “El objetivo general de la educación nutricional es buscar

⁶⁸ <http://www.unicef.org/mexico/spanish/17047>. (06/04/15)

actitudes y hábitos que resulten en una selección inteligente de alimentos y en el consumo de una dieta nutritiva para todas las edades”⁶⁹

Para el logro de estos objetivos, se requiere de los principios básicos que se mencionan a continuación:⁷⁰

- El ser humano requiere aprender a comer, el instinto no es una guía segura para tener una dieta sana. Se necesita educar el paladar del niño introduciendo diversos alimentos nutritivos.
- Los hábitos alimentarios se registran en la formación humana, al introducir en una familia uno nuevo, este se trasmite a las siguientes generaciones. Así se ha conservado la tradición culinaria en México.
- Los hábitos alimentarios, cambian con nuevos enfoques y significados que adquiere el alimento.
- La educación modifica los hábitos alimentarios, cada individuo los adquiere en diferentes ámbitos en la escuela o en el hogar.
- La educación alimentaria requiere cumplir una función social, una comunidad mal nutrida no puede bastarse a sí misma. Es más susceptible a enfermedades crónico degenerativas y su desarrollo no es óptimo.

El componente de educación en la nutrición, la promoción de una alimentación adecuada y estilos de vida sanos, recobra fuerza en la época actual.

⁶⁹ Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF): Programa de Asistencia Social Alimentaria. Consideraciones generales. México, D.F.: DIF; 1987.

⁷⁰ Idem.

2.2. ¿ES IMPORTANTE RELACIONAR LA TEORÍA CON EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA DIARIA EN TU CENTRO ESCOLAR?

La teoría da sustento a la práctica docente permite reconocer niveles y procesos que los niños tienen en su desarrollo. Para que las docentes diseñen situaciones de aprendizaje, basadas en las competencias y aprendizajes esperados que propone el Programa de estudio 2011. Guía para la Educadora, para el logro de un aprendizaje significativo.

Estas acciones buscan satisfacer las necesidades e intereses de los infantes.

2.3. LOS DOCENTES DEL CENTRO DE TRABAJO AL CUAL SE PERTENECE, LLEVAN A CABO SU PRÁCTICA EDUCATIVA EN EL AULA, BAJO CONCEPTOS TEÓRICOS?

Los docentes de preescolar, necesitan enseñar a los niños los conceptos de nutrición para lo cual tienen que conocerlos para transmitir una información asertiva.

Este trabajo no es fácil debido a que la información por sí sola no es suficiente para mejorar los hábitos de una alimentación sana.

El proceso educativo es prolongado y su utilidad se ve a largo plazo, también es el medio más seguro para obtener el cambio que se desee.

Las docentes del CEI, no cuentan con los suficientes recursos teóricos metodológicos para implementar actividades lúdicas que favorezcan hábitos de una alimentación sana.

CAPÍTULO 3. CONSTRUYENDO UNA PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA

3.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA: APRENDER A COMER JUGANDO

3.2. JUSTIFICACIÓN PARA LLEVAR A CABO LA PROPUESTA

La presente propuesta se realiza con base en la observación realizada en los niños de Preescolar III, sobre sus hábitos alimenticios.

Se reconoce que en esta etapa es el momento crítico donde se adquieren los cimientos de una nutrición sana que fortalecerá el desarrollo y la salud de los educandos que los acompañara durante toda su vida.

Múltiples factores inciden en la nutrición infantil desviándola de los procesos naturales y nutritivos, como son la saturación de anuncios publicitarios, invasión de comida procesada de alto contenido calórico, malos hábitos de padres y docentes, y la falta de actividades lúdicas dirigidas hacia el desarrollo de hábitos alimenticios sanos.

El juego es la actividad rectora del niño en la etapa preescolar a través de él construye la noción de sí mismo, conoce los elementos de su medio, se relaciona con los demás y conforma diversos hábitos.

Se emplea el taller como metodología porque propicia aprendizajes significativos trabajo colaborativo y favorece el desarrollo de competencias.

3.3. ¿A QUIÉN O QUIÉNES FAVORECE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA?

La propuesta está dirigida a Niños de 5 a 6 años, y Padres de Familia, del CEI Álvaro Obregón.

3.4. LOS CRITERIOS ESPECÍFICOS QUE AVALAN LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA EN LA ESCUELA

Se presentará la propuesta, para llevar a cabo el taller a la C. Directora del Centro, el espacio físico para la aplicación de la propuesta será dentro, fuera del salón y mercado de la comunidad, los horarios serán entre 9 y 12 de la mañana, el cañón y los materiales serán proporcionados por la tesista, en virtud de que en el Centro no cuenta con ello para facilitar así la implementación de la propuesta.

3.5. LA PROPUESTA:

3.5.1. Título de la propuesta

APRENDER A COCINAR JUGANDO

3.5.2. Competencia a Desarrollar:

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.

3.5.3. Alcance de la propuesta

El alcance de la Propuesta será para Niños de Preescolar III, de 5 a 6 años del CEI Álvaro Obregón.

3.5.4. Temas Centrales que constituyen la Propuesta

EJEMPLO DE ACTIVIDADES

TEMA	RESPONSABLE	PARTICIPANTE
1.- Junta Informativa	Tesista	Padres de Familia
2.- Proyección del Video “Nutrición Infantil” duración 10 minutos.	Tesista	Niños del Grupo de Preescolar III.
3.-Visita y compra al mercado de alimentos nutritivos.	Tesista	Padres de familia y Niños del grupo de Preescolar III.
4.-Esenificación de las acciones del mercado. Explicando algunas características nutritivas de los productos.	Tesista	Niños del grupo de Preescolar III.
5.- Jugando cocinar, Preparación de una receta con alimentos nutritivos. “Ensalada de fruta” y “Agua de limón con Chía”.	Tesista	Niños del grupo Preescolar III.

<p>6.- Plática impartida por personal especializado en Nutrición del CICS, UMA, IPN.</p>	<p>Tesista y especialista en Nutrición.</p>	<p>Niños del Grupo de Preescolar III y Padres de Familia.</p>
<p>7.- Proyección del video “Mala Alimentación: riesgo de vida duración 10 minutos. Y elaboración de un recetario con alimentos nutritivos.</p>	<p>Tesista</p>	<p>Padres de familia y niños del grupo de Preescolar III.</p>
<p>8.- Situación didáctica. Juegos de mesa. Lotería, memorama, domino, Gato de alimentos, Adivina el alimento, Maratón de la Nutrición.</p>	<p>Tesista</p>	<p>Niños del Grupo Preescolar III.</p>
<p>9.-Situación didáctica Juegos motores: Stop de frutas y verduras., pescando alimentos nutritivos, El avión Nutritivo, Ensarta alimentos. Boliche de alimentos NO nutritivos.</p>	<p>Tesista</p>	<p>Niños del Grupo de Preescolar III.</p>
<p>10.- Ponle los alimentos al “Plato del bien comer”</p>	<p>Tesista</p>	<p>Niños del Grupo de Preescolar III.</p>
<p>11.- Elaboración de periódico mural “Conociendo alimentos nutritivos” con técnica de collage.</p>	<p>Tesista</p>	<p>Niños y Padres de Familia del Grupo de Preescolar III.</p>

Bibliografía Consultada:

Mary Hohmnn y Brenard Banet. Niños pequeños en acción. Manual para Educadoras. Editorial Trillas, México. 1994.

El Periódico mural, se presentará a la comunidad educativa, para dar a conocer las actividades y aprendizajes. Se obsequiará a los padres de familia un recetario de alimentos saludables para niños, con información relevante sobre la alimentación infantil

3.5.5. Características del Diseño

El diseño de esta propuesta es una situación de aprendizaje con una organización didáctica de Taller.

Taller, “Es una modalidad de trabajo que ofrece posibilidades para atender la diversidad del grupo; es una forma organizada, flexible y enriquecedora de trabajo intelectual y manual que privilegia la acción del niño”⁷¹

El Taller tiene como características que los niños sean activos y responsables, favoreciendo el trabajo colaborativo y los aprendizajes de los niños.

Mediante el juego, se propicia el trabajo con pares, se consiguen diferentes metas, con intercambio y comunicación.

⁷¹ Programa de Estudio 2011. Guía para la Educadora. Educación Básica Preescolar. Pág. 176

3.5.6. ¿Qué se necesita para aplicar la Propuesta?

AUTORIZACIONES	Directora y Padres de familia.	
ESPACIOS FÍSICOS	Patio, Salón y Mercado.	
MATERIAL DE APOYO		
<p>Material para proyección:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Minuta ✓ Cañón ✓ USB ✓ Computadora ✓ Extensión eléctrica <p>Material para preparación de alimentos nutritivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Frutas picadas ✓ Ensaladera ✓ Cuchara para ensalada ✓ Platos ✓ Jarra ✓ Vasos ✓ Agua embotellada ✓ Limones ✓ Chía ✓ Miel de agave. 	<p>Material gráfico-plástico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bolsas ✓ Cajas de cartón ✓ Plumones ✓ Diferentes tipos de papel ✓ Pegamento ✓ Recortes de revista ✓ Colores ✓ Tijeras ✓ Acuarelas. ✓ Estambre ✓ Foami ✓ Fieltro ✓ Cinta contactel ✓ Cajas de leche ✓ Gises de colores ✓ Botellas de plástico ✓ Tela 	<p>Material impreso:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Imágenes de alimentos nutritivos y chatarra ✓ Diferentes recetas saludables 5 por Padre de Familia. ✓ Recetario de una alimentación sana <p>Material didáctico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Billetes y monedas de juguetes ✓ Aros de colores ✓ Balanza. ✓ Pelota. ✓ Tarjetas de alimentos ✓ Tablero ✓ Folleto de adivinanzas ✓ Juego de Maratón

3.6. MECANISMO DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA

“En La Educación Preescolar, la evaluación es fundamentalmente de carácter cualitativo, está centrada en identificar los avances y dificultades que tienen los niños en sus procesos de aprendizaje”⁷²

La Evaluación se lleva a cabo para estimar logros y dificultades de los niños, para que la docente diseñe estrategias y situaciones de aprendizaje acorde a las necesidades de los educandos, para el desarrollo de competencias marcadas en el Programa de Estudio 2011, Guía para la Educadora.

En este caso para evaluar se diseñara como instrumento una lista de cotejo, en la cual se registrara el avance progresivo de los aprendizajes de los niños del grupo de Preescolar III, en relación con el Campo Formativo Desarrollo Físico y Salud en el aspecto Promoción de la Salud.

⁷² Programa de Estudio 2011. Guía para la Educadora. Educación Básica. Preescolar. Op. Cit. Pág. 181

LISTA DE COTEJO

CEI ÁLVARO OBREGON

GRUPO: PREESCOLAR III FECHA: _____

NOMBRE: _____

TALLER: "APRENDER A COCINAR JUGANDO"

ITEMS
N.L. NO LOGRADO
E.P. EN PROCESO
L. LOGRADO

INDICADORES	NO LOGRADO	EN PROCESO	LOGRADO
Reconoce algunas propiedades nutritivas de frutas y verduras.			
Identifica las características nutritivas de origen animal.			
Señala las propiedades alimenticias de algunos cereales.			
Reconoce la importancia para la salud de una alimentación sana.			
Prácticas medidas higiénicas para la preparación de alimentos.			
Emplea correctamente diversos utensilios de cocina.			
Reconoce la comida chatarra.			
Reconoce a través del juego diversas características de una alimentación sana.			
Colabora en diversas acciones de alimentación mediante el juego.			
Expresa lo que sabe sobre la alimentación a niños y adultos.			

3.7. RESULTADOS ESPERADOS CON LA IMPLANTACIÓN DE LA PROPUESTA

Mejorar los hábitos para una alimentación sana en los niños y niñas de preescolar III, Fomentar a través del Juego el conocimiento sobre una alimentación balanceada. Acercar a los niños y niñas al consumo de alimentos de la región. Estimular la participación de Padres de Familia, para mejorar la nutrición de sus hijos. Dar cumplimiento al Plan de Estudio 2011.

Mejorar la salud de los niños al favorecer los hábitos de una alimentación saludable que propicie su desarrollo integral y su incorporación armónica a la sociedad.

Los Padres der Familia son la base fundamental de la formación infantil, ellos transmiten sus conocimientos, ideas, actitudes prejuicios, costumbres y hábitos.

En cuanto a la alimentación son los que la ofrecen al niño desde el momento de su nacimiento en ella imprimen su bagaje cultural y social, al desconocer la importancia de una sana nutrición incurren en errores que pueden dañar la salud de sus hijos.

Es por esto que la presente propuesta pretende favorecer el conocimiento que tengan sobre los procesos nutritivos, los alimentos correctos, las raciones requeridas y la higiene adecuada.

Al sensibilizar a los padres mejoraran sus hábitos y la alimentación que presenten a sus hijos fortalecerá la salud de la familia.

Con esta propuesta se pretende impactar a toda la comunidad, mediante acciones para mejorar sus hábitos alimenticios, al tener familias más sanas y conscientes de los buenos hábitos, tendrán generaciones con mejores condiciones de vida.

CONCLUSIONES:

Después de haber realizado las revisiones y análisis pertinentes, se alcanzaron las siguientes Conclusiones:

- La teoría aporta a la práctica docente elementos sustantivos sobre los procesos del desarrollo infantil.
- Se reconoce que el juego es una estrategia fundamental que se emplea en el nivel preescolar, que permite al niño apropiarse de conocimientos, fortalecer su autoestima, mejorar sus relaciones sociales y fortalecer sus hábitos.
- Al fortalecer en el nivel preescolar los hábitos para una alimentación sana, promoverá el óptimo desarrollo infantil y sentara las bases de una vida sana.
- La propuesta al conjuntar el juego y la buena alimentación fomentara buenos hábitos para una alimentación óptima que los acompañaran durante toda su vida.
- Se observó que existe mucha información sobre el tema, pero se encuentra dispersa y no marca énfasis en la prevención y los hábitos, desde el siglo pasado algunos gobiernos intentaron implementar proyectos para la mejora en

la alimentación infantil, que no dieron los resultados esperados por la falta de estrategias eficaces dirigidas a la primera infancia.

- Hoy en día estos fracasos han dado como resultado que México se encuentre en el primer lugar de obesidad infantil.
- Esta propuesta pone énfasis en el papel de la escuela, docente y adultos que en conjunto mejoren la alimentación y por ende la salud de los educandos.
- Es un camino largo pero no imposible de llegar.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

BALCH, James. F. y Phyllis a. Balch. Recetas nutritivas que curan. Avery Publishing Group. 2000

BODROVA, Elena y Deborah J. Leong. Herramientas de la mente. México, Editorial Pearson, 2004.

CABRERA ANGULO, Antonio. El juego en Educación Preescolar: desarrollo social y cognoscitivo del niño. México, UPN/Uribe y Ferrari Editores, S.A. de C.

GARCÍA, Alfonso y Josué Llull. El Juego infantil y su Metodología. España, Editex, 2009.

LABINOWICZ, Ed. Introducción a Piaget, Pensamiento, Aprendizaje, Enseñanza. E.U.A., Fondo Educativo Interamericano, S.A., 1982.

LARROYO, FRANCISCO. Diccionario Porrúa de Pedagogía. México, Editorial Porrúa, 1982.

SEP. Programa de Estudio 2011. Guía para la Educadora. Educación Básica Preescolar. México. Talleres SEP.

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF): Programa de Asistencia Social Alimentaria. Consideraciones generales. México, D.F.: DIF; 1987.

UPN, Antología Básica. El juego. México, UPN, 1994.

REFERENCIAS DE INTERNET

<http://www.taringa.net/posts/info/13469368/Ciudades-Principales-De-Mexico.html>.

<http://mr.travelbymexico.com/677-distrito-federal>.

<http://olibverarmando.weebly.com/about.html>.

<http://teuhtli.blogspot.mx/p/pictografias.html>.

<https://plus.google.com/photos/+RaymundoFloresMelo/albums>

<http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/default.aspx>

<http://cuentame.inegi.org.mx/monografías/información/df/popblacion/educación>.

[https://www.google.com/search?=&mapa+delegación+milpa+alta+Distrito Federal](https://www.google.com/search?=&mapa+delegación+milpa+alta+Distrito+Federal).

<http://www.milpa-alta.df.gob.mx/index.php/his>

<http://marisela-perez-flores.blogspot.mx/2010/09/proyecto-retratando-mi-mexico.html>.

<http://www.inafed.gob.mx/work/encicloé dia/EMM09DF/delegaciones/09009a.html>.

<https://www.google.com.mx/search?q=mapa+del+relieve+de+milpa+alta>

<https://www.google.com.mx/search?q=mapa+del+relieve+de+milpa+alta&hl>

Programa de Desarrollo de Milpa Alta. <Http://www.sedeso.d.f.gob.mx/documentos>

<http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM09DF/delegaciones/09009a.html>

<https://www.flickr.com/photos/acuarela08/sets/72157621026879985/>.

[http://www.agu.df.gob.mx/fabrica-de-artes-y-oficios/.](http://www.agu.df.gob.mx/fabrica-de-artes-y-oficios/)

[http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/Default.aspx?e=9&mun=9.](http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/Default.aspx?e=9&mun=9)

[http://www.sedesol.gob.mx/en/SEDESOL/Informes_FAIS.9702715.](http://www.sedesol.gob.mx/en/SEDESOL/Informes_FAIS.9702715)

[http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/Default.aspx?e=9.](http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/Default.aspx?e=9)

<http://www.jornada.unam.mx/2015/01/12/capital/033n1cap>[http://www.agu.df.gob.mx/fabrica-de-artes-y-oficios/.](http://www.agu.df.gob.mx/fabrica-de-artes-y-oficios/)

[http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/Default.aspx?e=9&mun=9.](http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/Default.aspx?e=9&mun=9)

<http://www.noticiasmvs.com/#!/noticias/inauguran-xxxviii-feria-nacional-del-mole-en-milpa-alta-930.html>

[http://www3.inegi.org.mx/sistemas/sisept/default.aspx?t=mre101.](http://www3.inegi.org.mx/sistemas/sisept/default.aspx?t=mre101)

[http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/default.aspx.](http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/default.aspx)

[https://www.google.com/maps/d/viewer?msa=0&mid=zZTuD04M6Bxw.kSgMji-L37P8.](https://www.google.com/maps/d/viewer?msa=0&mid=zZTuD04M6Bxw.kSgMji-L37P8)

<http://definicion.de/psicogenetica>

<http://www.kawshior.Blogspot.com51>

<http://reeduca.com/pensamiento-preescolar.aspx>

<http://www.medigraphic.com/pdfs/samil/sm2008/sm086e>[http://www.rae.es/recursos/diccionarios.](http://www.rae.es/recursos/diccionarios)

[http://www.definicionabc.com/general/juego.](http://www.definicionabc.com/general/juego)

<http://www.taringa.net/comunidades/filosofinga/5810479/Psicologia-del-Nino-Funcion-Simbolica>.

http://www.buscarinformacion.com/nutricion/nutricion_y_salud.html

[http://3.bp.blogspot.com/-HRtr29.\(6/04/15\)](http://3.bp.blogspot.com/-HRtr29.(6/04/15))

<http://bien-estar.com/2012/01/17/el-plato-saludable-de-harvard>

<http://www.unicef.org/mexico/spanish/17047>.

http://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/635/1/images/Manual_familia.pdf