



SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 095 AZCAPOTZALCO

**Aprendizaje y alimentación:  
Una intervención educativa en educación preescolar.  
CENDI Cristo Rey**

TESIS:  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA  
EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

PRESENTA:  
María Miriam Villagómez Nambo

DIRECTOR DE TESIS  
Dr. Miguel Ángel Arias Ortega

Ciudad de México, 2016



UNIDAD UPN 095 CIUDAD DE MÉXICO, AZCAPOTZALCO

Ciudad de México, a 08 de septiembre de 2016

### DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

C. MARIA MIRIAM VILLAGOMEZ NAMBO

PRESENTE

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado: **Aprendizaje y alimentación: Intervención educativa en educación preescolar Cendi Cristo Rey. Opción: Tesis a propuesta del C. Asesor Dr. Miguel Ángel Arias Ortega**, manifiesto a usted que reúne los requisitos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se les autoriza a presentar su examen profesional.

**ATENTAMENTE**  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



PROFR. MANUEL QUILES CRUZ  
Director



MQC/CEC/kgf

## **Dedicatoria**

A mi madre Herminia que me formó con sentimientos, valores, hábitos y perspectiva de futuro, lo cual me ayudó a salir adelante en los momentos difíciles de mi vida. Gracias por estar a mi lado cuando he tenido que tomar decisiones importantes y gracias por tu ejemplo, compromiso y dedicación porque siempre han formado parte de tu ser, la cual me has transmitido. Eres una gran mujer y, sobre todo, una gran madre.

A mi hermana Yesenia por su compañía, apoyo y solidaridad en cada etapa y momento de mi vida.

A mis hermanos Héctor y Omar, que fueron las primeras personas con quienes aprendí a ser docente. Gracias por apoyarme en mi proyecto de vida.

A mis sobrinos que en cada abrazo me demuestran el amor sincero que se ofrece sin barreras, limpio y sin prejuicios.

A mi amor por su comprensión y por brindarme, desde el momento que llegó a mi vida, sus conocimientos y sensibilidad, los cuales me han permitido crecer como persona y profesionalmente. Estoy agradecida por haber coincidido con un hombre valioso, responsable y honesto en todas las facetas de su vida. Gracias amor.

## **Agradecimientos**

En especial deseo agradecer al Dr. Miguel Ángel Arias Ortega, mi director de tesis por su paciencia, su valioso tiempo y sus conocimientos que me fueron de gran ayuda para realizar este trabajo. Gracias por su apoyo y ejemplo.

A la Profa. Leonor Véjar Becerril, al Prof. Oswaldo Escobar Uribe y al Prof. Armando Meixueiro Hernández por sus valiosos y atinados comentarios al trabajo, los cuales me permitieron enriquecer y fortalecer este proyecto de intervención educativa.

A la Profa. Natalia Patricia Vázquez Orta, administradora del CENDI Cristo Rey, gracias por su apoyo para la realización de este trabajo.

A la Universidad Pedagógica Nacional. Unidad 095 por abrirme las puertas para desarrollarme profesionalmente en el campo de la educación preescolar.

A todas y todos los docentes de la UPN-095, quienes con sus enseñanzas me permitieron conocer y reflexionar sobre las múltiples perspectivas para analizar y practicar la educación a nivel preescolar.

A la Delegación Álvaro Obregón por otorgarme la beca para cursar mis estudios universitarios.

A mi grupo de compañeras del CENDI Cristo Rey por motivarme para iniciar mi proyecto de formación en la Universidad Pedagógica Nacional. Unidad 095. Gracias por su cercanía y palabras de aliento para continuar mi trabajo educativo.

A mis estudiantes que son el combustible del día a día, por sus ocurrencias y por su particular forma de ver el mundo, por la manera en que se desenvuelven e interactúan en él. Gracias por darme la oportunidad de tratar de ser mejor docente.

# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

### 1.- DEFINICIÓN DE UNA TEMÁTICA EDUCATIVA

- a) Consecuencias en el aprendizaje de las niñas y niños
- b) Estado nutricional de niñas y niños de México

### 2.- DIAGNÓSTICO SOCIOEDUCATIVO

- a) Contexto institucional
  - CENDI Cristo Rey
  - Definición de CENDI
  - ¿Cuál es el origen del CENDI?
  - Metodología del CENDI
  - Actividades educativas en el CENDI
  - Instalaciones del CENDI Cristo Rey
- b) Contexto comunitario
- c) Análisis de las prácticas educativas en situación
  - Un día de trabajo en el CENDI Cristo Rey

### 3.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

- a) Definición y delimitación
- b) Explicitación de los fundamentos teóricos metodológicos del Proyecto
  - Crecimiento y desarrollo infantil
  - El aprendizaje como factor fundamental en la educación preescolar
  - Teorías del aprendizaje
  - Teoría del desarrollo de Jean Piaget
  - Aprendizaje y desarrollo de Lev Vygotsky
  - El concepto de aprendizaje en María Montessori
  - La educación ideal de Federico Fröebel

La curiosidad, conocimiento y aprendizaje en Paulo Freire

El aprendizaje según el conductismo

Cognoscitivismo y aprendizaje

La enseñanza y el aprendizaje en la corriente humanista

¿Qué me aportaron las teorías psicológicas?

c) ¿Qué es la alimentación?

#### **4.- DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

a) Fundamentos teóricos pedagógicos de la propuesta

b) Propuesta de intervención educativa

Situación Didáctica I

*“Alimentación”*

Situación Didáctica II

*Cuento: “Frutas y Verduras”*

Situación Didáctica III

*“Adivinanzas”*

#### **5.- IMPLEMENTACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

a) Algunas reflexiones generales

#### **6.- CONCLUSIONES**

#### **REFERENCIAS**

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo recepcional es una investigación-intervención educativa que tiene por objetivo mejorar significativamente los procesos, hábitos y aprendizaje en las niñas y niños<sup>1</sup> que acuden al Centro de Desarrollo Infantil (CENDI) Cristo Rey, así como a sus madres y padres de familia. Estuvo motivada de manera inicial por la detección de problemas de atención, actitud y aprendizaje que observé cotidianamente en los educandos durante el ejercicio de mi práctica docente.

En este contexto, me involucré de lleno en el aspecto de la nutrición infantil durante la búsqueda de respuestas y la manera de hacerle frente a los problemas que detecté en las niñas y niños, en el entorno escolar, familiar y comunitario, tal como apatía, desgano, indiferencia, entre otros. Al hacerlo descubrí la estrecha relación que existe entre éstas problemáticas y el nivel de aprendizaje de los educandos, el desarrollo de habilidades (intelectuales, sociales, físicas), con su grado de nutrición, y sus hábitos y las pautas culturales.

Factores recurrentes como la nula ingesta de alimentos antes de asistir a la escuela y/o el consumo de alimentos de alto contenido energético y bajo aporte nutrimental fueron expuestos de manera casual y reiterados por los mismos alumnos, referenciando que sienten hambre o se observan en un estado donde no quieren realizar ninguna actividad. Mi preocupación se fue incrementando, así como la necesidad de intervenir apropiadamente, se hacía más y más evidente como docente.

Estos problemas me afectan cotidianamente a la vez que lo hacen con otros docentes y evidencian la realidad de nuestra comunidad, en la que se da poca importancia a la nutrición, no sólo de los niños, sino en general, sin considerar la

---

<sup>1</sup> En este trabajo utilizaré el concepto de niña, niños, infantes, estudiantes, alumnos, educandos, en forma indistinta, para referirme a las niñas y niños, donde reconozco en todo momento el aspecto de género diferenciado, su utilización solo será con el fin de evitar repeticiones en la redacción.

vinculación que tiene este problema con los niveles de aprendizaje de los estudiantes.

Para este problema revisé las pautas generales de comportamiento sobre la nutrición en nuestro país, donde se deja ver que es fundamental generar en los grupos de infantes nuevas formas de relación, donde prime el comportamiento de auto respeto orientado a mantener y preservar la salud, así como mejorar sus hábitos alimenticios que permitan fortalecer los aprendizajes educativos en el aula y fuera de ella.

La estructura de los capítulos corresponde a las necesidades de investigación-intervención que requirió el proyecto y responde a la interrogante inicial que surgió como parte del proceso de problematización de mi intervención educativa.

Mi pregunta de investigación fue la siguiente: ¿Cómo podemos mejorar los procesos de aprendizaje en las niñas y niños que acuden al CENDI Cristo Rey, a partir de una adecuada nutrición?

En este proyecto se irán descubriendo la importancia de la alimentación en todo ser humano y cuál es la relación que guarda con el desarrollo infantil y con los procesos de aprendizaje de los estudiantes. Se abordará la problemática que se enfrenta en el centro de trabajo y las posibles soluciones y propuestas que promoveré de forma positiva para incrementar el rendimiento escolar.

También se abordarán los diferentes modelos de enseñanza-aprendizaje para comprender cómo el cerebro y nuestro organismo requieren de estímulos variados y organizados con un enfoque específico para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje. Esto se hará a partir de las propuestas teóricas de algunos autores vinculados a la educación.



Todo lo anterior se conjuga en diversos propósitos educativos, ya que la pretensión de este proyecto de intervención busca incidir sobre las decisiones y hábitos de las familias e involucrar a los padres y madres de familia en los procesos de aprendizaje de los estudiantes en edad preescolar.

Como docente a cargo de un grupo de preescolar en un CENDI, debo reconocer que los aspectos a tratar y los factores que intervienen en los aprendizajes de las niñas y niños, tales como: el factor cultural en los casos en que no se considera indispensable la alimentación; los psicológicos donde los procesos cognitivos intervienen en el aprendizaje; como el proceso neurológico implicado directamente con la ingesta requerida por la edad, fue una de las preocupaciones básicas en este trabajo de intervención educativa, en la medida que se hizo necesario reconocer y considerar lo que piensan las niñas y niños, pero sobre todo cuestionarlos en relación con lo que ellos consideran importante en su crecimiento.

Para el desarrollo de este trabajo se tomó en cuenta los conocimientos previos de cada uno de los estudiantes, así como de sus madres, tutores y padres de familia, planeando de acuerdo a las necesidades del grupo, fomentando su colaboración y participación, con el fin de ampliar y mejorar las oportunidades y sus condiciones para el aprendizaje y adecuada socialización, tanto al interior como fuera del CENDI.

El objetivo de este proyecto de intervención es analizar y reflexionar sobre la importancia de una buena alimentación para mejorar el aprendizaje y la adquisición de conocimientos en las niñas y niños de edad preescolar. Para llevar a cabo este trabajo recurro a la experiencia personal, así como a la observación y evaluación en el desarrollo de actividades pedagógicas basadas en el Programa de Educación Preescolar (PEP, 2011) de la Secretaría de Educación Pública (SEP).

La alimentación y la nutrición son dos aspectos diferenciados, ya que podemos estar bien alimentados, pero mal nutridos; los hábitos alimenticios afectan en el rendimiento escolar, actividades motoras, y en consecuencia, originan problemas

de aprendizaje, ya que reduce su energía y capacidad de atención, esto deriva en un comportamiento con limitaciones. Además hay un alto índice de obesidad o sobrepeso debido a que la comida más accesible para ellos, es la comida rápida, que afecta su rendimiento escolar. En ocasiones estas niñas y niños son víctimas de burlas provocando un aislamiento o depresión, ya que no pueden realizar de igual forma las actividades en el salón de clase y fuera de él, al igual que sus demás compañeros.

El desarrollo socio emocional de las niñas y niños se vincula directamente con su capacidad de motivación, curiosidad, cooperación, respeto y ganas de aprender; tienen la capacidad de empatizar con sus compañeros, simpatizar y crear relaciones e intercambios de sentimientos con los mismos y expresarlos. esta etapa controlan su comportamiento impulsivo, por lo regular tiene un grupo de amigos preferidos con quienes platican todo el tiempo, realizan preguntas y facilitan experiencias significativas que les hace expresar sentimientos libres, por ejemplo, el ser aceptados, queridos y comprendidos, por lo cual debemos facilitar un clima donde ellos y ellas, para que puedan intentar el desarrollo de acciones dentro y fuera del aula, sin miedo al fracaso, y donde esto les permita desarrollar su identidad, autoestima y la autonomía creatividad e integración social, lo cual en conjunto, les ayude a un mejor rendimiento escolar.

## **1.- DEFINICIÓN DE UNA TEMÁTICA EDUCATIVA**

En la actualidad, las sociedades mundiales establecen una constante comunicación e intercambio con otras culturas a través de diversos medios y actividades. El ser humano ha logrado evolucionar gracias al desarrollo de aspectos como la escritura, los jeroglíficos, el alfabeto y el papel. Se ha producido un cambio constante de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación con efectos significativos en la forma actual de vida; todos estos cambios también han afectado a los procesos tradicionales de enseñar y aprender, es decir, han modificado las conductas individuales, las relaciones familiares y, sobre todo, los diferentes roles en la sociedad. Los humanos nos encontramos divididos entre la globalización y la búsqueda de nuestras raíces, nuestros puntos de referencia y nuestro sentido de pertenencia, y es aquí donde la educación se presenta como un medio para tener un enriquecimiento continuo del conocimiento y del saber hacer o saber cómo hacer, relacionado con el proceso de enseñanza y aprendizaje, así como el saber aprovechar al máximo las capacidades para un aprendizaje permanente a lo largo de su vida.

Los cambios tecnológicos, la incorporación de la mujer al mercado laboral, la falta de espacios públicos para la recreación y el uso del tiempo libre, así como el papel de los medios de comunicación, son algunos de los factores que inciden en las prácticas individuales, familiares y sociales relacionadas con la salud, entre ellas, la alimentación.

Los primeros años de vida resultan cruciales para el desarrollo humano, se constituye un lapso importante en las cuestiones alimentarias, de instituciones y de servicios de salud y las prácticas socioculturales. Las niñas y niños son individuos en etapa de formación que tienen un pensamiento concreto y se integran a su entorno social por medio de la familia y del apoyo de instituciones educativas donde aprenden a interactuar socialmente. Se inicia en ellos, el aprendizaje de habilidades del lenguaje y de conceptos predeterminados.

Hoy en día las niñas y niños hacen menos deporte y dedican su tiempo a ver televisión, a jugar en la computadora y a otras actividades sedentarias, situaciones que se da principalmente en la población escolar de áreas urbanas. Esto aunado a la saturación de mensajes en medios de comunicación masiva orientados al consumo de alimentos con bajo o nulo valor nutricional, y a una dieta en la que se omite una de las tres comidas principales, o en las que se contiene grandes cantidades de azúcares y grasas saturadas, así como el poco consumo de frutas y verduras, los ha puesto en riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad, con las negativas consecuencias en su salud a lo largo de su vida futura.

Estos comportamientos se están arraigando en nuestra sociedad hasta convertirse en una forma de vida, en la que la necesidad de alimentación se cubre con el consumo de dietas con alimentos poco variados y de escaso valor nutricional. En la vida familiar difícilmente se comparten actividades colectivas, dando como resultado problemas de salud como la obesidad, la desnutrición y, en ocasiones, la ingesta de fármacos para controlar de manera artificial el sobrepeso.

Esta situación la percibo en mi escenario laboral y expreso que es necesario intervenir por medio de un proceso educativo, ya que afecta el nivel de aprendizaje de los estudiantes. De tal suerte, que es necesario intervenir para mejorar la nutrición y los hábitos relacionados con ella en los estudiantes, así como el involucramiento de los padres y madres, y tutores de familia para tomar acciones pertinentes, eficaces y que generen un cambio positivo y duradero en las niñas y niños que estamos formando. Esto con el propósito de contribuir, de manera decidida, en los procesos de aprendizaje de los estudiantes, que en última instancia, es el objetivo medular que guiará este trabajo de intervención educativa.

Este problema exige la intervención de otros sectores desde su ámbito de competencia, como es el sector educativo, mediante la implementación de estrategias y acciones que incluyan el tema en el propio currículo, en los cursos de

formación docente y en los esfuerzos que se desarrollan para llegar de diversas formas y medios a las comunidades educativas y la población en general.

### **a) Consecuencias en el aprendizaje de niñas y niños**

Las niñas y niños que asisten a los centros escolares son seres en desarrollo con características físicas, psicológicas y sociales propias que están en proceso de construcción, poseen una historia individual y social; son seres únicos y tienen sus propias formas de aprendizaje y de expresarse; piensan y sienten de una manera en la cual les gusta conocer y descubrir el mundo que los rodea. Son curiosos y expresivos.

La alimentación es uno de los factores importantes y determinantes en el desarrollo intelectual de las niñas y niños, por lo cual deben contar con una dieta que les aporte calorías, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales para su adecuado crecimiento y desarrollo cerebral. Así, los primeros años son importantes tanto para el desarrollo físico como mental, ya que empiezan a adquirir hábitos alimenticios que les son fundamentales para su vida personal y social, adquieren conocimientos de su entorno que les ayuda a desarrollar su identidad personal y desarrollan capacidades para integrarse a una vida social.

Las consecuencias que provoca una mala o una insuficiente alimentación son notorias en edad preescolar, por el hecho de que las niñas y niños con un bajo rendimiento educativo, en ocasiones tienen un fracaso escolar, porque su coeficiente intelectual<sup>2</sup>, es reducido y limitado al de sus compañeros y compañeras con una buena alimentación, ya que es común observar en ellos déficit de atención, ansiedad, frustración y falta de comunicación.

---

<sup>2</sup> El coeficiente intelectual, se calcula por medio de una serie de valoraciones las cuales permiten determinar cuál es el alcance de la inteligencia de la persona, de manera que la evaluación indica cuál es la capacidad de respuesta en ámbitos como conocimiento general. En escuelas se mide cada cierto tiempo y se mantiene una estadística para determinar cuál ha sido el avance intelectual de la persona.

La obesidad que se presenta en algunos de los infantes es producto del excesivo consumo de azúcares y grasas, así como por ingerir comida chatarra<sup>3</sup> que en lo general, les produce desnutrición, lo cual es un factor que les afecta durante su etapa infantil. Esto es contrario a niñas y niños con una alimentación saludable quienes demuestran iniciativa, deseo de explorar, incrementan su curiosidad y participación en cada una de las actividades escolares que realizan.

En este contexto, la Secretaría de Educación Pública en coordinación con la Secretaría de Salud (SS) señalan que la alimentación balanceada contribuye al desarrollo integral de los educandos al generar cambios en las condiciones educativas y sociales,<sup>4</sup> ya que los principales problemas de salud pueden prevenirse desde las escuelas, al promover una nueva cultura de auto-cuidado y la conformación de ambientes saludables, a fin de enfrentar con mejores herramientas, propias y colectivas, situaciones que afecten su bienestar y su aprendizaje.

En este sentido se ofrecen elementos al docente para favorecer una intervención asertiva de acuerdo con las características de los alumnos y a la complejidad de cada una de las problemáticas que pueden estar presentes en su contexto escolar, a partir de:

- El conocimiento de los factores asociados a la salud alimentaria y la activación física regular.
- Las consecuencias para los individuos y la sociedad de una alimentación inadecuada.
- Las alternativas para prevenir el sobrepeso y la obesidad desde la escuela.

---

<sup>3</sup> Papas fritas, refrescos, dulces, frituras, helados, tortas, hamburguesas, quesadillas, pizzas.

<sup>4</sup> Véase: Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad. <http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/Acuerdo%20Original%20con%20creditos%2015%20feb%202010.pdf>. (Consultado el 30 de marzo de 2016).

➤ Tener mayor claridad sobre las consecuencias de una inadecuada alimentación en los procesos de aprendizaje de los estudiantes.

Es indudable que como docentes, madres y padres de familia también somos partícipes de esta problemática y, por ello, habremos de involucrarnos para generar cambios desde el ámbito del salón de clase y el espacio familiar.

Este hecho, ha sido abordado en la Convención Internacional sobre Derechos del Niño, desarrollada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) el 20 de noviembre de 1989, donde se establecieron los derechos de las niñas y niños de todo el mundo y donde se manifestó la urgente necesidad de mejorar sus condiciones de vida. En este evento se abordó el tema de la alimentación como un aspecto central<sup>5</sup>. Esta convención fue ratificada por México el 26 de enero de 1990, y en su Artículo 24 se señala que los Estados Partes reconocen el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud y asegurarán la plena aplicación de este derecho, y que en particular, adoptarán las medidas apropiadas para combatir la malnutrición en el marco de la atención primaria de la salud, mediante la aplicación de la tecnología disponible y el suministro de alimentos nutritivos adecuados, agua potable y para asegurar que todos los sectores de la sociedad, y en particular los padres, madres, niñas y niños, conozcan los principios básicos de la salud y la nutrición. Además, los Estados Partes adoptarán todas las medidas eficaces y apropiadas posibles para abolir las prácticas tradicionales que sean perjudiciales para la salud de los niños.

Corresponde a las instituciones y a la comunidad educativa contribuir de la mejor manera a que niñas y niños adquieran las habilidades que les permitan adoptar un estilo de vida saludable, lo que conduce no sólo a enfatizar en el derecho de los estudiantes a la educación y a una buena alimentación en el currículum escolar, sino además a establecer estrategias y acciones de promoción y educación para la

---

<sup>5</sup> Para mayor información, se sugiere consultar: <http://www.humanium.org/es/convencion-adaptada/> (Consultada el 30 de marzo de 2016).

salud que posibiliten dentro y fuera de la escuela, la elección y el consumo de alimentos nutritivos y bebidas saludables en condiciones de higiene, aunado a una práctica cotidiana y adecuada de actividad física dentro y fuera del contexto escolar (SEP, 2010).

En torno a este tema, Charles E. Basch (2011) afirma que los alumnos más óptimos físicamente y más sanos son mejores estudiantes, y comenta que investigaciones recientes en diferentes campos de investigación (neurociencias, desarrollo infantil y salud pública) proveen claras evidencias de la influencia que tienen la aptitud física y la salud sobre la capacidad de aprendizaje. Algunos factores afectan la capacidad de aprendizaje actuando directamente sobre la percepción sensorial, la cognición, la capacidad de conectarse con el entorno, el interés, la concentración, el grado de compromiso y el ausentismo escolar. Las áreas afectadas se influyen mutuamente generando sinergia. Cuanto mayor sea la cantidad de factores alimenticios que estén perturbados, mayor serán las dificultades de aprendizaje. Asimismo, señala que la dieta tiene un efecto importante en el funcionamiento del cerebro y también cobran importancia otros factores como el ejercicio físico y el descanso. Las niñas y niños bien alimentados y que descansan bien, están en mejores condiciones de aprender en la escuela.<sup>6</sup>

En este mismo sentido, Mark Hyman (2011), estudioso del funcionamiento del cerebro, afirma que 1 de cada 6 niñas y niños tienen un problema de desarrollo neurológico que puede manifestarse como problema del aprendizaje o como déficit de atención, y que sea una consecuencia de la forma en que las niñas y niños están siendo alimentados aunado a la escasa actividad física que tienen. Sostiene además que los cerebros en desarrollo no pueden funcionar correctamente si no tienen una actividad física acompañada de una buena alimentación.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Véase: La influencia de la nutrición sobre el aprendizaje y la conducta: <http://www.crecersanoyfeliz.com/la-influencia-de-la-nutricion-sobre-el-aprendizaje-y-la-conducta/> (Consultado el 30 de marzo 2016).



En los preescolares su desarrollo físico, psicológico y social se encuentra en proceso de construcción, posee una historia individual y social producto de las relaciones que establece con su familia y miembros de la comunidad en que viven, ya que es un ser único porque tiene formas propias de aprender y expresarse; piensa y siente de forma particular y gusta de conocer y descubrir el mundo que lo rodea. De tal suerte que ofrecerles una alimentación nutritiva, sana y adecuada, se vuelve fundamental para conseguir el crecimiento y desarrollo intelectual adecuado, de igual manera, lo aprendido prevalece y genera una alimentación saludable a lo largo de la vida que le asegure energía suficiente para que tenga una actividad física vigorosa, y un aprovechamiento óptimo de sus capacidades cognitivas.

La alimentación es uno de los derechos fundamentales de todas las personas y una alimentación adecuada es esencial para llevar una vida sana y activa. Con una correcta nutrición, las niñas y niños pueden desarrollar todo su potencial y al llegar a adultos, mantenerlo y acrecentarlo. Si bien en la actualidad, en las escuelas se incorporan contenidos educativos, referidos a la alimentación y nutrición, aún se requiere profundizar más en el tema para lograr que, desde una edad temprana, se adquieran hábitos alimentarios saludables que favorezcan su adecuado crecimiento y desarrollo.

En este marco, un menú planificado dentro de las instituciones educativas de nivel preescolar permitirá cubrir las necesidades nutricionales de los estudiantes y mejorar sus posibilidades de aprendizaje, así como también será indispensable para organizar una lista de prioridades nutricionales que sea adecuada a su edad y a sus actividades educativas. En tal sentido, podríamos organizar las compras para ahorrar y asegurar que los alimentos se aprovechen y no se desperdicien. Cada niño y niña debe de ingerir cierta cantidad de diferentes alimentos, tal como lo señalan los nutriólogos que diseñan y planean el menú, tomando en cuenta los pasos siguientes:

- Definir la edad y perfil nutricional de las niñas y niños a quienes va encaminado el menú. No es lo mismo planear el menú para un bebé de 2

años que para una niña o niño de 4 o 12 años, las raciones varían en relación con su edad y su requerimiento nutricional.

- Consultar la pirámide alimenticia infantil para conocer las raciones que los niños y niñas deben ingerir en cada alimento, y así asegurarse de que cada una de las comidas del día sea nutricionalmente completa.
- Involucrar a las niñas y niños suficientemente mayores para aportar sugerencias sobre lo que les gusta y tomarlos en cuenta para balancear el menú. Esto asegura que además de nutrientes obtengan placer al comer y que desarrollen su percepción gustativa.
- Preparar platillos con variedad de alimentos, ya que a lo largo del día, las niñas y niños deben consumir diferentes alimentos en mayor o menos cantidad. Además de la preparación de platillos variados donde se complementen los diferentes grupos de alimentos permitirá balancear las cantidades.
- Acompañar a las niñas y niños durante las comidas es importante, porque aprenden por imitación, ver comer a las madres, padres, maestros y adultos en lo general, es un espejo positivo donde se reflejan y aseguran la permanencia de los hábitos alimenticios.

Para organizar el menú, la opción más sencilla es definirlo con alimentos de la temporada, ya que son más variados, económicos y frescos.

La Asociación Pediátrica Mexicana señala algunas recomendaciones sobre lo que los niños y niñas deben ingerir diariamente:<sup>8</sup>

- 3 raciones de cereales (arroz y/o pastas).
- 3 raciones de pan, plátano o féculas).
- 3 a 5 raciones de verduras o frutas.
- 3 a 4 raciones de grasas (aceites, margarinas).

---

<sup>8</sup> Véase: [http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/1-guia\\_orientacion\\_alimentaria.pdf](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/1-guia_orientacion_alimentaria.pdf) (Consultada el 30 de marzo de 2016).

- 3 a 4 raciones de leche y/o derivados.
- 2 a 3 raciones de carnes magras, legumbres y huevo.

Además de 2 a 3 veces a la semana y en una ración, los niños y niñas pueden comer embutidos, chocolates, dulces y mantequilla, alimentos cuyo consumo se recomienda con moderación.

La formación de hábitos saludables debe comenzar desde los primeros años, ya que estos se adquieren y tienden a perdurar a lo largo de la vida. El rol de los padres y madres en el desarrollo de los hábitos es fundamental, porque no sólo se debe enseñar con el ejemplo sino con la práctica.

Al interior del CENDI donde laboro<sup>9</sup>, identifiqué como principal problema que los niños y niñas llegan sin desayunar, en ocasiones solo ingieren dos o tres alimentos al día y generalmente no recomendables, esto los limita en su proceso de aprendizaje. Esta situación se presenta debido a la mala información que tienen los padres y madres de familia, por la vida tan apresurada que se tiene en la actualidad, y muchos de ellos, les brindan una alimentación poco sana que no les ayuda en su crecimiento y desarrollo físico y mental. Esto se manifiesta, por el hecho de que muchos de los infantes se observan débiles, cansados, con sueño, de mal humor, dolor de cabeza, problemas de visión y se enferman con frecuencia. Al respecto, Mark Hayman (2011) menciona que de 1 a cada 3 niñas y niños no desayunan y muchos de los que sí lo hacen, lo hacen mal, consumiendo cereales azucarados, papas fritas y refrescos. Y de manera particular en México, según datos del sector salud es habitual que a la hora del desayuno se recurra a ingerir alimentos industrializados que contienen aditivos químicos y alto contenido en azúcares.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Centro de Desarrollo Infantil Cristo Rey. Se hará una presentación con mayores elementos de referencia en la sección del Diagnóstico Socioeducativo: Contexto institucional.

<sup>10</sup> Véase: La influencia de la nutrición sobre el aprendizaje y la conducta <http://www.crecersanoyfeliz.com/la-influencia-de-la-nutricion-sobre-el-aprendizaje-y-la-conducta/> (Consultado el 30 de marzo de 2016).

Es importante abordar con las madres y padres de familia y tutores, el tema de los alimentos, ya que de ellos dependemos, son necesarios para el organismo en cuanto a que nos proporcionen la materia para producir energía, imprescindible para la vida; es necesario para el crecimiento y para la sustitución de los tejidos gastados; las vitaminas, las proteínas, los minerales y las demás sustancias indispensables a los procesos químicos que suceden en nuestro organismo.

## **b) Estado nutricional de las niñas y niños en México<sup>11</sup>**

Los estudios y encuestas realizadas en México muestran claramente los problemas nutricionales que enfrenta nuestra infancia. A continuación mencionaremos los de mayor relevancia.

La fuente más importante de información sobre el estado nutricional y alimentario de la población son las “encuestas de alimentación y nutrición” que son estudios periódicos en muestras de la población que se escogen como representativas de un municipio o región. En relación con los datos socioeconómicos sobre la alimentación familiar se aprecia como el grupo más frágil de nuestra sociedad, es el de los preescolares.

La información más reciente sobre la nutrición en México la ha realizado el Instituto Nacional de Salud Pública. El panorama de la alimentación y nutrición es un tema complejo, ya que nuestra intervención como docente es limitada y se reduce al trabajo en el aula.

Los principales problemas que afectan a la infancia en México son:

---

<sup>11</sup> El texto completo se puede revisar en: <http://www.juridicas.unam.mx/publica/librev/rev/derhum/cont/60/pr/pr26.pdf> (Consultado el 30 de marzo de 2016).

*I) Bajo peso y desnutrición.* La desnutrición sigue siendo un problema de salud pública en particular, en el retardo del crecimiento lineal<sup>12</sup> (desmedro). La prevalencia más alta ocurrió en las edades de 2 a 4 años. En 11, 415 niños de edad escolar de ambos sexos (5 a 11 años) presentaron prevalencia de bajo peso.

*II) Sobrepeso y obesidad.* En los niños en edad escolar de ambos sexos (5 a 11 años) existió una elevada prevalencia de sobrepeso. Uno de cada cinco niños presenta sobrepeso y obesidad con mayor frecuencia en los niños residentes de zonas urbanas. Otro problema importante en ellos era la anemia con una prevalencia en este grupo de edad similar al de la obesidad y sobrepeso.

*III) Hierro y anemia.* El 27.2% de los niños menores de 5 años padecía anemia, así como el 19.5% de los niños de entre 5 y 11 años.

*IV) Otras deficiencias.* Los resultados se determinaron con mediciones bioquímicas en sangre de la presencia de micronutrientes del hierro y el zinc y en la población infantil 12% de los niños la padecen, así como el 355 de los infantes en México sufren de deficiencia de vitamina C. Por si esto fuera poco, también se encontraron deficiencias de vitamina A, E y ácido fólico presentando variaciones en el número dependiendo de la región donde vivían.

Consejos para mejorar la alimentación:

✓ Hábitos de consumo y tener una despensa adecuada.

---

<sup>12</sup> La nueva referencia para la evaluación del crecimiento de los niños/as de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha sido construida a partir de una visión del derecho a la Salud y a la Nutrición, para su elaboración los niños incluidos fueron criados y alimentados según los lineamientos establecidos por la propia OMS y aceptados por distintos organismos internacionales y nacionales, entre ellos la Sociedad Argentina de Pediatría. Véase: Evaluación del crecimiento de niños y niñas, material de apoyo para equipos de atención primaria de la salud. Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF), 2012. [http://www.unicef.org/argentina/spanish/Nutricion\\_24julio.pdf](http://www.unicef.org/argentina/spanish/Nutricion_24julio.pdf) (Consultada el 29 de agosto del 2016).

- ✓ Revisión de etiquetas en productos procesados.

Un aspecto importante es enseñarle a los padres, madres y a los infantes a leer e interpretar las etiquetas para identificar componentes de riesgos para su salud, tales como:

- ✓ Alto contenido en azúcares.
- ✓ Grasas hidrogenadas.
- ✓ Edulcorantes artificiales.
- ✓ Aditivos químicos.
- ✓ Hormonas.
- ✓ Antibióticos.
- ✓ Pesticidas.
- ✓ Metales pesados.
- ✓ Elección de alimentos y su aporte nutrimental.

➤ *Comer en familia*

Siempre que sea posible es preferible comer en familia. Preparar el lugar de manera especial, con cuidado y con respeto. También es indispensable favorecer un clima emocional positivo de comunicación y empatía. Esto favorecerá que los niños y niñas mejoren sus habilidades sociales, desarrollen su capacidad para llevar buenas relaciones interpersonales; se sentirán seguros, confiados y estarán más protegidos de riesgos relacionados con los trastornos de alimentación.

➤ *Alimentación en la escuela*

Es importante interesarse por la procedencia, organización y composición de la comida que los niños y las niñas tomen en su jornada escolar y compartir la información con la comunidad escolar (maestros, directivos, administrativos y otros padres de familia). Los responsables de esta tarea deberían exhibir en carteles cuáles serán las combinaciones de menú para cada día, así como dar a conocer los valores nutricionales de cada comida, esto con la finalidad de que los padres y

madres puedan complementar la nutrición de sus hijos con los alimentos que tomen en casa.<sup>13</sup>

Así, con base en esta información y a mi experiencia en el salón de clase, planteé en la junta de consejo técnico, que está integrado por la directora y la totalidad del personal docente, la necesidad de abordar el tema de la alimentación de los estudiantes y las consecuencias de una inadecuada alimentación en los procesos de aprendizaje, ya que se puede observar en el centro educativo que se encuentran niños y niñas con problemas de aprendizaje, mismos que tienen dificultades con la lectura, la ortografía, así como para escuchar, hablar, razonar y con los desafíos matemáticos. Esta inquietud tuvo poco eco entre la directora y el conjunto de docentes, no obstante, algunas manifestaron la importancia del tema, al referirles que la afirmación no significaba que todas las niñas y niños del CENDI tenían estas dificultades. Los problemas varían según las niñas y niños. Tampoco quiere decir que los estudiantes con problemas de aprendizaje sean despistados o flojos, lo que ocurre es que sus cerebros procesan la información de una manera diferente. Por lo general, los problemas empiezan a ser identificados desde los primeros años, cuando acuden a la escuela, de ahí la importancia de diferenciar un problema puntual para aprender de los que persisten año tras año.

Hay señales que pueden hacer sospechar que las niñas y niños tienen problemas de aprendizaje, entre ellos pueden ser:

- Dificultad para entender y seguir tareas e indicaciones.
- Les cuesta asimilar y recordar cosas.
- Dominar destrezas básicas de lectura.
- El deletreo.
- La escritura.
- Los principios matemáticos.
- Dificultad para distinguir entre la derecha y la izquierda.

---

<sup>13</sup> Véase: Foro Pediátrico 2002. <http://www.amp.org.mx/> (Consultado el 30 de marzo de 2016).

- Identificar las palabras.
- Escriben las letras, palabras o números al revés.
- Al realizar actividades físicas e incluso al caminar, al vestirse o amarrarse las agujetas de los zapatos.
- Demuestran poca destreza al organizar el material escolar y situarse en el tiempo y espacio.
- Algunos no logran controlar su irritación, emoción, o impulsos.

Estos aspectos inciden al interactuar en el grupo, ya que no logran integrarse y sentirse parte de él, de tal suerte que estos problemas de aprendizaje pueden llevar a las niñas y niños a mayores problemas como el fracaso escolar y la inadaptabilidad social.

Al respecto, identifico algunos problemas con las niñas y niños que están dentro del grupo donde colaboro como docente, pues los parámetros anteriores son observados frecuentemente y, asumo que pueden tener su origen como consecuencia de una condición de desnutrición.

He comentado con mis compañeras mis inquietudes sobre el tema de la alimentación, así como he compartido de manera informal la información que he ido recabando en este proyecto y he insistido con ellas, que la alimentación es un factor decisivo en la manera cómo aprenden e interpretan los niños su entorno. Sin embargo, como lo he señalado, las docentes manifiestan un escaso interés, aunque sí han señalado la importancia de buscar estrategias para mejorar la calidad de la alimentación en nuestro ámbito laboral, y estar atentas si se producen mejoras en el desarrollo de los aprendizajes.

Por lo anterior, es importante diseñar herramientas educativas que promuevan la sana alimentación y asumir, desde la perspectiva pedagógica, el problema con el objetivo de desarrollar procesos educativos que privilegie el aprendizaje activo de las niñas y niños en el CENDI Cristo Rey. La intencionalidad de ofrecer situaciones



y oportunidades de aprendizaje a partir de la alimentación escolar que involucra el rol activo de la docente como mediador y orientación del estudiante, que permita adquirir las capacidades necesarias para favorecer una mejora del estado nutricional. Ello supone tanto la adquisición de conocimientos en nutrición como la modificación de conductas alimentarias, considerando sus experiencias de vida, en su familia, comunidad, y asegurando la participación de los padres y madres de familia para contar con una pertinencia o permanencia de lo que se propone. A partir de ello, resulta fundamental reconocer que la adquisición de capacidades, conocimientos, destrezas y actitudes, surge desde el aprendizaje de las niñas y niños, como sujeto que asume los procesos a partir de las situaciones educativas que ofrecemos como docentes, estimulando la acción sensorial, la experimentación, la formación de hábitos, la reflexión o el intercambio, el placer o conexión emocional con el nuevo conocimiento.

## 2.- DIAGNÓSTICO SOCIOEDUCATIVO

### a) Contexto institucional

#### **CENDI Cristo Rey**

Es una institución enfocada a la educación integral infantil, requiere de una organización con características específicas, relacionadas íntimamente con las necesidades y características de la población que atiende. El aprendizaje fundamental se encuentra en la creatividad que se desarrolla día a día, por lo que el servicio que éstos proporcionan está en función de esas necesidades e intereses, sin descuidar los procesos evolutivos característicos de los diferentes momentos en su vida. Para llegar a un correcto desenvolvimiento de estos proyectos, los docentes en ejercicio tomamos en cuenta:

#### LA MISIÓN

Ofrecer a niñas y niños desde 1 año 11 meses hasta 5 años 11 meses, un servicio donde se fomentan los valores, la integridad y apoyar sus competencias para la vida por medio de proyectos, donde tengamos niñas y niños autónomos y reflexivos.

Como personal docente, nuestra visión al futuro es compartir nuestros conocimientos, enriquecer día con día la práctica con los aprendizajes de los distintos contextos de nuestros alumnos haciéndonos un equipo investigador en cada aula, para fortalecer los conocimientos, sobre el entorno y así insertarlos a los nuevos aprendizajes.

#### LA VISIÓN

Es un centro de desarrollo infantil comprometido con la tarea educativa en formar a niños y niñas independientes, seguros y autónomos con las competencias necesarias que les permitan vivir en plenitud su vida personal y social.

Valores: Respeto a la individualidad de cada niña y niño, personal, docente, padres y madres de familia, para convivir en beneficio de todos.

Inclusión: Ser tolerantes y tener la capacidad de atender a niñas y niños con capacidades deferentes.

Aceptación: Tener la capacidad de convivir con todas las personas que piensan diferente a mí.

El Centro Educativo de Desarrollo Infantil. Cristo Rey se fundó hace 50 años el 18 de septiembre de 1965, está incorporado a la SEP y cuenta con matrícula de educación maternal y preescolar 09NDI0235W. Se localiza en el interior del Mercado Cristo Rey, cuyo domicilio es: Av. Escuadrón 201 y Javier Martínez s/n. Delegación Álvaro Obregón, D.F, C.P. 01150. Tel.52713499.

La directora Natalia Patricia Vázquez Orta, quien además tiene mayor antigüedad trabajando en el centro, comenta que desde que presta sus servicios en este lugar ha realizado cambios para aumentar la población de educandos, tales como hacer más grandes y efectivas las instalaciones de la institución.

### **Definición de CENDI**

Un Centro de Desarrollo Infantil-CENDI es una institución que proporciona educación de los niños y niñas, es un espacio formativo, donde interactúan con su medio ambiente natural y social. Esta interacción constituye un diálogo y propicia un intercambio de complejidad creciente que permite la evolución en su desarrollo dentro de un marco afectivo que favorece el desarrollo de sus potencialidades para vivir en condiciones de libertad y dignidad.

La labor educativa del CENDI está encaminada a promover en las niñas y niños un crecimiento y maduración, en un espacio de interacciones, que a través de éstas construyen y asimilan el entorno que les rodea. En este sentido, el interés de la SEP es que el trabajo educativo que se realiza con los infantes en el ámbito de la educación inicial, trascienda cada vez más allá de las acciones de guarda, cuidado y atención diaria en prácticas educativas que favorezcan mediante la enseñanza, el

desarrollo de competencias en los educandos; de tal forma que los conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores aprendidos, sean herramientas útiles en la resolución de problemas y para enfrentar los retos que se les presentan día con día.

Para cumplir este compromiso la Coordinación Operativa de Educación Inicial tiene como misión: Impulsar la atención educativa de calidad con equidad, a niñas y niños de 45 días a 3 años de edad, quienes asisten al CENDI, a través de la estrategia denominada Proyecto Escolar<sup>14</sup>, con la participación de todos para favorecer el desarrollo e implementación de vías no formales de educación inicial a la población vulnerable.<sup>15</sup>

Así, el CENDI busca brindar a niñas y niños con los niveles de calidad y eficiencia requeridos, condiciones adecuadas para su desarrollo y crecimiento y, constituirse en una alternativa segura y confiable para las madres y padres de familia que acuden a este tipo de servicio educativo y donde buscan que sus hijos e hijas tengan un experiencia de vida que enriquezca su persona.

### **¿Cuál es el origen del CENDI?**

En el desarrollo histórico de lo que actualmente se considera como Centro de Desarrollo Infantil (CENDI), se pueden distinguir tres períodos relevantes, de acuerdo al tipo de servicio ofrecido y a los programas educativos vigentes en cada uno de esos momentos:<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Es un instrumento flexible y creativo como guía de nuestro quehacer diario en el CENTRO escolar, que permite organizar la dinámica de cada actividad en la que participan los alumnos y las docentes.

<sup>15</sup> Esto se menciona en el Programa Nacional de Salud 2001-2006. Acciones hoy para el México del futuro. Al respecto se recomienda revisar: [http://www.salud.gob.mx/unidades/evaluacion/publicaciones/pns\\_2001-2006/pns2001-006.pdf](http://www.salud.gob.mx/unidades/evaluacion/publicaciones/pns_2001-2006/pns2001-006.pdf) (Consultado el 30 de marzo de 2016).

<sup>16</sup> Véase: [http://www.sev.gob.mx/servicios/rvoe/2010/inicial/normatividad\\_inicial/que\\_es\\_CENDI.pdf](http://www.sev.gob.mx/servicios/rvoe/2010/inicial/normatividad_inicial/que_es_CENDI.pdf) (Consultado el 30 de marzo de 2016).

*a) En el periodo: 1946-1952*

El presidente Miguel Alemán Valdés establece las “Guarderías” dependientes de Organismos Estatales: Secretaría de Hacienda y Crédito Público; Secretaría de Agricultura; Secretaría de Recursos Hidráulicos; Secretaría de Patrimonio Nacional y Presupuesto, entre otras. Mientras que para las paraestatales sólo el IMSS y PEMEX.

Se inaugura la primera “Guardería del Departamento del Distrito Federal”, creada por iniciativa y sostén de un grupo de madres trabajadoras de la Tesorería; posteriormente el Gobierno se hace cargo y promueve la construcción de una segunda Guardería.

*b) En el periodo: 1976.*

Por acuerdo del Lic. Porfirio Muñoz Ledo, Secretario de Educación Pública, se crea la Dirección General de Centros de Bienestar Social para la Infancia, con la finalidad de coordinar y normar, no sólo 1 a 5 Guarderías de la SEP, sino también aquellas que brindan atención a las hijas e hijos de las madres trabajadoras en otras dependencias.

Se cambia la denominación de “Guarderías” por la de “Centros de Desarrollo Infantil” (CENDI), estos cuentan con equipo técnico, se capacita al personal de éstos centros y se crean los programas encaminados a normar las Áreas Técnicas.

*c) En el periodo: 1994.*

Se hacen modificaciones al reglamento interior de la SEP, donde se establece que de la Subsecretaría de Servicios Educativos para el Distrito Federal, depende la Dirección General de Operación de Servicios Educativos en el Distrito Federal y de ésta, la Dirección de Educación Inicial. En la actual administración se plantea elevar la calidad del servicio educativo a través de un proyecto nacional, que cuenta con programas, proyectos y acciones orientadas a lograr una educación para todos, una educación de calidad y una educación de vanguardia.

Actualmente en cada centro labora un grupo multi e interdisciplinario de personas dedicadas a atender una parte específica del servicio que se presta, sensibilizando

a las madres y padres de familia y comunidad, sobre la importancia de su participación en el desarrollo y la formación de los niños y las niñas.

Los CENDI surgieron con la filosofía de que la educación es la guía del desarrollo y, por lo tanto, entre más temprano se brinda a las niñas y niños una estimulación apropiada igualmente se logra un mejor desarrollo multilateral y armónico de su personalidad, que propiciará la formación de nuevas generaciones aptas para participar en la sociedad.

La educación inicial impacta en la eficacia interna del sistema educativo, contribuye a mejorar los aprendizajes, a disminuir los índices de fracaso escolar. Su función social tiene diversas vertientes, éstas son:

- a) La función asistencial: se asume la tarea de dar respuesta a las necesidades básicas de la población infantil (alimentación, prevención y tratamiento de la salud).
- b) La función socializadora: se refiere a aquellas acciones que se propone lograr a partir de dos tipos de objetivos; por un lado, la formación de pautas de convivencia e interacción grupal y comunitaria; por el otro, la formación de hábitos de alimentación e higiene.
- c) La función pedagógica: hace referencia a la enseñanza intencional y sistemática de un conjunto de contenidos curriculares específicos y a la construcción de estrategias de exploración del medio y del fomento de aprendizajes distintos de los familiares.

La labor educativa del CENDI es lograr que las niñas y niños adquieran las bases de la madurez neurológica, el lenguaje, la imagen corporal, la autoestima, la capacidad de establecer relaciones consigo mismo, con sus compañeros y con el entorno; la noción del tiempo y del espacio; hábitos y valores, entre otros aspectos formativos para la vida futura, por lo cual es necesario que los menores reciban estímulos, cuidado y atención por medio de actividades permanentes, diversas y sistematizadas que comprendan la estimulación en todas sus dimensiones, y que

dispongan de condiciones ambientales básicas en los aspectos nutricional, de salud y cultural.

- Maternales, 1 año 11 meses a 3 años
- Preescolares, 3 años a 5 años 11 meses

En los CENDI las niñas y niños juegan, observan, aprenden significativamente, establecen vínculos y relaciones que van más allá de un horario de trabajo. Se realizan actividades para que los infantes integren aprendizajes fundamentales que son indispensables para la vida. La demanda de educación debe responder de manera cuantitativa para cumplir un conjunto de misiones que son propias de la educación y en particular, debe estructurarse en torno a cuatro aprendizajes fundamentales para la vida, tal como se establece el Informe Delors: La educación Encierra un Tesoro (1996).

a) Aprender a conocer. El saber permite comprender las facetas del conocimiento de su entorno al favorecer el placer de conocer, descubrir y el despertar de la curiosidad intelectual; estimula el sentido crítico y les permite descifrar la realidad, adquiriendo al mismo tiempo una autonomía de juicio y conocimientos que no concluyen nunca sino que siempre van en incremento con base en el tipo de experiencias a lo largo de la vida.

b) Aprender a hacer. El cómo enseñar a las niñas y niños a poner en práctica sus conocimientos teóricos y prácticos para comprender las competencias y, al mismo tiempo, los aprendizajes deben evolucionar al adaptarse a la enseñanza, no se puede considerar una transmisión de prácticas solo como rutinas, es prioritario tomar en cuenta los diversos aspectos del aprendizaje.

c) Aprender a ser. Es importante dotar a las niñas y niños de puntos de referencia intelectuales permanentes que les permitan comprender el mundo y que su comportamiento sea responsable y justo, la educación debe contribuir al desarrollo

global de cada persona, cuerpo y mente, inteligencia, sensibilidad y sentido estético, responsabilidad individual, espiritualidad, así como a dotarse de un pensamiento autónomo y crítico y a elaborar su juicio propio a lo largo de su vida. La diversidad de personalidades, la autonomía siempre incrementando su imaginación, su creatividad, por eso debemos ofrecerles oportunidades de experimentación estética, artística, deportiva, científica, cultural y social.

d) Aprender a vivir y convivir juntos. En la historia humana siempre ha sido conflictiva, la convivencia, en la actualidad los medios de comunicación lo acentúan todo el tiempo y esa es la información que llega a nuestros niños y niñas, esto ocasiona que ellos se vuelvan agresivos y poco tolerantes ante el conflicto que enfrentan en casa o en la escuela. La educación ha jugado un papel importante, aunque no siempre se ha podido modificar esto.

En la educación debe orientar y transmitir los conocimientos teóricos y técnicos adaptados con base en las competencias del PEP (2011), (competencias para la vida). Así como favorecer el desarrollo individual y colectivo para un mundo complejo en constante cambio; la educación debe cumplir y estructurarse de acuerdo a los pilares de la educación para influir sobre el contexto de las niñas y niños de nuestra comunidad desarrollando habilidades sociales como la confianza en sí mismo, la autoestima y la relación con los demás, entre otras, las cuales forman parte de todo proceso de aprendizaje.



## **Metodología del CENDI<sup>17</sup>**

La metodología de trabajo tiene la intención de permitir el empleo creativo de distintos procedimientos didácticos, ya que el uso de estrategias variadas, contribuye a valorar los diferentes estilos de aprendizaje, tomarlos en cuenta y propiciar un mejor ambiente educativo.

El Centro de Desarrollo Infantil favorece un proceso integral que se produce desde la etapa de los primeros años de vida de las niñas y niños en los cuales, se da la maduración del cerebro, el crecimiento físico-motor, afectivo, socio emocional, y cognitivo, en esta etapa se puede demarcar trayectorias de salud, aprendizaje y conductas presentes y futuras de los infantes, por lo que es relevante enfatizar sobre la importancia de los procesos de salud, alimentación y nutrición. Esto puede y debe ser apoyado por medio de su acercamiento a diferentes manifestaciones como al canto, arte, teatro, dibujo, expresión corporal, música, así como a crear y transformar diversos materiales, a fin de favorecer la concentración, memoria, lenguaje, creatividad y razonamiento lógico.

Así tenemos que en el CENDI se combina:

- a) La diferencia y homogeneidad en un inter-juego que matiza la relación diaria entre las niñas y los niños.
  
- b) La atención individualizada, base de la cultura de la diversidad y trabajo con todo el grupo a la vez, donde se rescatan los aportes individuales para llegar a experiencias de integración.

---

<sup>17</sup> Esta información se puede revisar en: <http://CENDI.org/encuentro2009/pdf/alonso-res.pdf> (Consultada el 31 de marzo de 2016).

- c) El lenguaje personal, reconstrucción por medio de la palabra, de los procedimientos realizados, orientación, pistas nuevas, reflexión y apoyo en la adquisición de habilidades o conductas específicas.
- d) Compartir estilos y reafirmar la presencia del yo con el trabajo integrado.

La jornada de trabajo dentro del CENDI es concebida de manera flexible y así se distribuye el trabajo de acuerdo a las posibilidades y necesidades educativas de las niñas y niños con una intención pedagógica clara y coherente, motivándolos para realizar actividades colectivas, individuales y en sub grupos. Siempre planteándoles situaciones innovadoras y reflexivas para que manifiesten el interés por la discusión, el debate, el intercambio y relacionándose entre pares. Así como recreen su imaginación y construyan sus propios procesos de conocimiento, brindándoles la oportunidad de crear, descubrir, experimentar y generar hipótesis en diversas situaciones siempre respetando los ritmos biológicos, psicológicos, cognitivos y sociales; buscando que asuman un papel activo propiciando la investigación de ideas, procesos, acontecimientos e intereses en las actividades pedagógicas tomando en cuenta su nivel de desarrollo cognitivo.

Las actividades pedagógicas son un punto de partida para potenciar el desarrollo de habilidades que les permitan ser competentes en todos los ámbitos de la vida, las niñas y niños aprenden en todo momento, por eso es necesario proponer y crear situaciones que favorezcan la adquisición de aprendizajes significativos; donde planteen preguntas, realicen hipótesis y afirmaciones; interactuando, observándolos diariamente en los diferentes momentos, respetando sus características propias y diferentes e incluyendo a los que tienen necesidades educativas especiales.

El lenguaje es importante y debe ser adecuado en los momentos de aprendizaje, estableciendo vínculos afectivos con un trato cariñoso y cálido, esto les ayuda a adquirir seguridad y confianza, incrementando su participación en la construcción de sus propios conocimientos. En todo momento se deben vincular las actividades entre sí a partir de un proyecto, situación o tema de interés basadas en las

competencias a desarrollar; contando con nuestro acompañamiento como guía y mediador; favoreciendo así la comunicación, la creatividad, la investigación y la curiosidad para potenciar la adquisición de valores, normas y actitudes.

La cooperación en un ambiente placentero de bienestar tomando en cuenta siempre los interés y necesidades de las niñas y los niños del grupo propiciando aspectos de interacción, adaptación establecidos a partir de respeto, cariño, amabilidad, cordialidad, el cuidado y dedicación, interés para el logro de habilidades y cualidades socialmente necesarios para el desempeño educativo, esto determina muchos logros y aprendizajes que adquieran dentro del salón de clase.

### **Actividades educativas en el CENDI**

Las actividades educativas que se realizan en los CENDI son esencialmente formativas.<sup>18</sup> Este tipo de actividades son aquellas en las que las niñas y niños adquieren aprendizajes acerca de cómo es el mundo y qué cosas tienen que hacer para integrarse mejor al núcleo social donde viven y se dirigen al desarrollo de los aspectos personales, sociales y de conocimiento y adaptación al medio ambiente.

El aprendizaje fundamental se encuentra en la convivencia diaria, en las actividades cotidianas que niñas y niños realizan y, sobre todo, en la creatividad que desarrollan día a día. Los Centros de Desarrollo Infantil constituyen un ámbito de experiencias formativas diversas.

A nivel general, el trabajo con las niñas y niños se sintetiza en las siguientes actividades:<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Entiendo lo formativo como aquel proceso educativo que modifica las formas de relacionarse y aprender del sujeto y que lo ubica en una situación distinta a la establecida antes de dicha formación.

<sup>19</sup> Estas actividades se realizan diariamente en el Centro Educativo Cristo Rey.

- Se alternan las actividades colectivas con las individuales o de subgrupo, a fin de que las iniciativas personales puedan manifestarse más fácilmente en determinados momentos, mientras que en otros se plantea la discusión, el debate y el intercambio, al trabajar en todos los espacios que se organizan creativamente y que se denominan escenarios de aprendizaje. Aquí las niñas y los niños se relacionan, recrean su imaginación y construyen sus propios procesos de conocimiento.
- Se combinan las actividades que exigen atención con aquellas que se basan en la manipulación o movimiento, de tal forma que se facilitan y estimulan los procesos cognitivos, convirtiendo al aprendizaje en una espiral de pensamiento, acción y reflexión.
- Durante la jornada laboral, se realizan acciones para satisfacer, en lo posible, las necesidades e intereses de los estudiantes de acuerdo a su edad, nivel evolutivo o estadio de desarrollo.
- Se respetan los ritmos biológicos, psicológicos, cognitivos y sociales cuyo ciclo es diferente, o todavía no se ha estabilizado, sobre todo en los periodos de adaptación, tanto general como de un nivel a otro.
- Se entiende que también las niñas y niños presentan momentos de fatiga, por lo que se incluyen momentos de tranquilidad y reposo.
- Se favorece la toma de decisiones respecto a cómo se desarrollará una actividad y se analizan las posibles consecuencias o resultados por haber adoptado una forma particular de trabajo.
- Se busca siempre que las niñas y niños asuman un papel activo en la realización de las actividades.
- Se propicia la investigación de ideas, procesos, acontecimientos e intereses de orden personal, social o ambiental y se les estimula a comprometerse activamente en los mismos.
- Se enriquecen de manera constante los procesos interactivos, tomando como base las formulaciones del programa de educación preescolar de la SEP, referidas a los planos básicos, tipos y ámbitos de interacción, así como la búsqueda constante de modalidades y aspectos que caracterizan a este proceso.

El saludo, la mirada, los encuentros que se desarrollan en tiempos y espacios determinados, constituyen experiencias significativas con matices de reciprocidad y un alto valor educativo.

➤ Se estimulan por medio de las actividades, los diversos niveles de capacidad y competencia, propiciando que accedan a formas superiores de aprendizaje para desencadenar su potencial de desarrollo psicológico y social, es decir, hacer realidad el planteamiento: lo que un estudiante es capaz de hacer hoy con ayuda de alguien, mañana podrá hacerlo por sí mismo.

➤ Se incorporan al trabajo diario la observación, investigación, experimentación y comprobación como premisas básicas de un aprendizaje significativo para propiciar que examinen el contexto, le den valor y generen nuevas experiencias, conocimientos, acciones y se cuestionen y cuestionen la realidad; busquen el por qué, cómo, para qué, cuándo, dónde, con quién, de las actividades realizadas sobre los fenómenos o procesos vividos.

➤ Se coloca a las niñas y niños ante sus vivencias de éxito, fracaso, crítica o cuestionamiento ayudándoles a reafirmar su autoconocimiento y autoconcepto, para que puedan revisar sus esfuerzos iniciales y busquen la superación constante.

➤ Se incorporan en las actividades, la aplicación de reglas, acuerdos, normas y la disciplina que cada actividad requiere para su realización, como condición necesaria para la convivencia social.

➤ Se ofrece la posibilidad de la planificación de actividades para que expresen propósitos e intereses propio, es decir, que cada menor comprenda lo que se puede hacer, cómo puede hacerlo, para qué se hace, con qué se puede realizar, qué puede aportar de manera individual y grupal al trabajo educativo.

➤ Se privilegian los aspectos emocionales como base y condición necesaria para cualquier progreso en los diferentes ámbitos del desarrollo infantil; los aspectos emocionales actúan sobre todo en el nivel de seguridad, constituye una plataforma para los aprendizajes diarios. Un clima emocional, afectivo, cálido y variado motiva la expresión de las vivencias individuales y colectivas, ofrece la

posibilidad del placer, del reconocimiento cada vez más claro de sus emociones y facilita progresivamente su control.

➤ Se usa en todo momento un lenguaje claro que ayude a la niña y al niño a construir su pensamiento y capacidad de entender la realidad, para crear un ambiente donde el lenguaje sea el gran protagonista, mejorando su expresión y comprensión verbal.

➤ Se convierten las rutinas del CENDI, en ordenadores y organizadores de la vida de los infantes, destacando su valor educativo.

➤ Se considera al juego, como una herramienta metodológica y organizadora de actividades pedagógicas, se reconoce y se da importancia a la trascendencia que éste tiene para el desarrollo infantil en la adquisición del conocimiento, la efectividad, motricidad, socialización, expresividad e imaginación. El juego constituye el modo peculiar de interacción de las niñas y los niños consigo mismos, con los otros y con el ambiente.

➤ EL CENDI se convierte en un gran escenario estimulante capaz de facilitar y sugerir múltiples posibilidades de acción, se incluyen para la realización del trabajo todo tipo de recursos y materiales.

➤ Se realiza la evaluación, como un proceso de recuperación de experiencias y comprobación de los aprendizajes con carácter flexible, integral, continuo e individual.

➤ Se promueve el desarrollo y la reflexión, sobre diversas acciones que favorezcan el autocuidado, enmarcadas en una cultura de la salud.

➤ Se orienta la toma de conciencia de sí mismo, de sus necesidades y la forma de satisfacerlas, esto incluye la relación con los otros y el medio, ayudando así a que valoren las posibilidades personales y los cuidados que se requieren.

➤ La orientación educativa del CENDI implica concretar con el ejemplo cotidiano un conjunto de principios normativos que regulan el comportamiento de las niñas, y los niños y los adultos en cualquier momento y situación, la explicación, la experiencia, la exploración del entorno y la invitación actuar de acuerdo a lo que se considera correcto y recíproco.

➤ Valores, actitudes, normas y conductas comunes a la sociedad, se favorecen a partir del intercambio cotidiano, con base en el respeto, la responsabilidad, la reciprocidad, el diálogo, la confianza y la participación centrada en la igualdad de oportunidades para todas y todos.<sup>20</sup>

Para comprender mejor la actividad que se realiza al interior del CENDI, realicé una entrevista a la persona responsable del Centro Educativo, a continuación transcribo las preguntas y respuestas que obtuve:

*1. ¿Cuál es la visión y misión educativa de este CENDI?*

Dar un servicio de calidad educativa, a través de prácticas innovadoras que propicien el desarrollo biosicosocial para la construcción de una mejor sociedad.

*2. ¿Creé usted que la alimentación es importante en el desarrollo del aprendizaje?*

Es un factor importante en el desarrollo emocional e intelectual en los niños y niñas de nuestra comunidad.

*3. ¿Cómo institución proporciona información sobre una alimentación que aporta nutrientes para la mejora de los aprendizajes en los estudiantes?*

A partir de que se detectó que había niñas y niños distraídos, cansados, fatigados, con sueño y que eso les afecta en el aprendizaje, ya que no estaba al nivel de los que por la mañana reciben alimentos.

*4. ¿Cuál es la situación actual que se presenta en el Centro en relación con la presencia de sobrepeso y obesidad en la población escolar?*

No existen niños con sobrepeso.

*5. ¿Cuáles son los alimentos y bebidas que se consumen primordialmente en el contexto y en el Centro?*

Comida rápida de los establecimientos cercanos, azúcares, papas fritas, pastelitos de la tienda y dulces.

*6. ¿Qué experiencias ha tenido usted sobre el tema?*

---

<sup>20</sup> La información presentada ha sido con base en un Documento Mimeo del Centro Educativo de Desarrollo Infantil. Cristo Rey.

Dentro del Centro se trata de brindar una alimentación balanceada y acorde a las necesidades de las niñas y niños.

7. *¿Cuál es el estado que guarda la nutrición de nuestros educandos?*

Es bueno y se trabaja en mejorar el servicio.

8. *¿Cuál es el mayor reto que enfrenta nuestro CENDI en la actualidad?*

El nivel educativo de los padres de familia es con educación técnica y sus dinámicas de convivencia familiares son variadas.

9. *¿Qué recomendaciones le formularía a los padres y madres de familia para la promoción de hábitos alimenticios adecuados?*

10. *¿Cómo interviene la alimentación en el aprendizaje de los estudiantes?*

Las respuestas que la responsable del CENDI da a los cuestionamientos que le realicé son elementales y señala a la alimentación como un factor importante en el desarrollo emocional e intelectual de las niñas y niños, pero no expresa las razones del porqué la considera así. También menciona la detección de problemáticas en el desempeño de nuestros educandos, pero no nos aporta la información de cómo obtuvo estos datos, cuál es su incidencia y por qué los relaciona con la alimentación de las niñas y niños. Expresa la inexistencia de casos de obesidad o sobrepeso, pero no revela cómo se obtuvo este dato.

Reitera que en el contexto geográfico del CENDI abundan los establecimientos que ofrecen alimentos pocos saludables, pero no nos informa si conoce a las familias que acuden a no a estos establecimientos y si lo hacen con qué frecuencia y si las niñas y niños reciben estos alimentos.

Ella menciona que en el CENDI trata de ofrecer una alimentación balanceada y acorde a las necesidades de nuestras niñas y niños, sin manifestar que técnicas, herramientas y profesionistas que interviene para lograr esta meta. Señala que el estado nutricional de los estudiantes es “*bueno*”, nuevamente sin ahondar en cómo lo sabe y las maneras en que intervendrá para mejorar el servicio. Tampoco señala por qué el mayor reto del Centro es el nivel educativo de los padres, madres y



tutores, así como no indica las razones por las cuales las dinámicas de convivencia han representado un reto. Las últimas dos preguntas no las responde y nos deja sin la información de cómo opera el CENDI, en este rubro de los hábitos alimenticios y la promoción, educación y compromisos para seguirlos fomentando.

Por su parte, en relación con los padres y madres de familia, se aplicó un cuestionario con las siguientes preguntas:

*1.- ¿Asiste al CENDI cuando se le requiere su presencia para diversas actividades vinculadas con el proceso de aprendizaje de su hija(o)?*

*2.- ¿Tiene comunicación con la docente acerca de los avances o limitaciones en el aprendizaje de su hija(o)?*

*3.- ¿Qué vinculación encuentra entre los procesos de aprendizaje y los hábitos alimenticios de su hija(o)?*

*4.- ¿Cómo le afecta o no a su hija(o) el asistir habiendo algún ingerido algún alimento por la mañana (desayuno)?*

*5.- ¿Qué alimentos debe integrar una adecuada dieta que ayude a su hija(o) a su pleno desarrollo físico e intelectual?*

*6.- ¿Cómo intercambia con su hija(o) sobre lo que aprende en el CENDI?*

*7.- ¿Cuál es la dinámica familiar por la tarde con su hija(o)? (hábitos alimenticios y entretenimiento)*

*8.- ¿Qué otros hechos sociales, familiares, escolares afectan el proceso de aprendizaje de su hija(o)?*

9.- *¿Qué otros hechos sociales, familiares, escolares favorecen el proceso de aprendizaje de su hija(o)?*

10.- *Desde su perspectiva, ¿Cómo debe intervenir la docente para promover y fortalecer los procesos de aprendizaje de su hija(o)?*

La participación de las madres, padres y tutores dentro del Centro se debe desarrollar por medio de una constante comunicación y apoyo con la docente frente al grupo, en este caso, el grupo de Preescolar I. No obstante, esto no ocurre con frecuencia, ya que no siempre disponen de su tiempo, porque la mayoría de ellas trabajan y no les otorgan el permiso para asistir a las actividades programadas en el CENDI, otras por su parte, envían a los abuelos, que en muchas ocasiones las niñas y niños les tiene qué decir, qué hacer y cómo hacerlo. En relación con este aspecto, no se ponen a reflexionar sobre la importancia de su participación activa e involucrarse en los aprendizajes de sus hijas e hijos, los resultados serían de éxito en su etapa escolar.

Muchos de ellos se preocupan por darles lo mejor: el juguete de moda, la ropa que está de moda, pero no hacen conciencia de lo que realmente es importante para las niñas y los niños, por ejemplo, participar e involucrarse en las actividades relacionadas con el aprendizaje, como el asistir a las juntas, participar de manera personal en una clase abierta e incluso apoyarlos en las tareas, participaciones baja durante esos días. Las madres, padres o tutores suelen pensar que la maestra debe hacerse cargo de enseñarle hábitos, valores, y todavía enseñar a leer y a escribir, desconocen la importancia de su presencia en estos procesos y sobre todo cómo la mala alimentación les afectará durante su desarrollo.

Con base en las respuestas de las madres, padres y tutores, puedo señalar que tienen una escasa y limitada idea en relación con la alimentación – aprendizaje y lo que afecta para el desarrollo de sus hijos. La respuesta de las madres, padres o tutores ante el cuestionario fue nula, no participaron; siempre ponían un pretexto

para aplazar la entrega de los cuestionarios que le pedí contestar. Por esta razón pienso que no dan la importancia necesaria a la alimentación de sus hijas e hijos, además de demostrar poco interés en informarse y educarse al respecto.

Por lo anterior, y en lo sucesivo, deberemos transmitir a los padres, madres y tutores, la información pertinente con respecto a la alimentación infantil y las consecuencias que esto tiene, los hábitos que deben promoverse en la infancia para garantizar que nuestros alumnos durante su estancia en el CENDI y fuera del él, obtengan los mayores beneficios educativos, ya que su bienestar y salud depende el desarrollo de competencias y aprendizajes que los faculten en sus posteriores grados de desarrollo social, intelectual, emocional y físico.

## **Instalaciones del CENDI Cristo Rey**

La institución cuenta con las siguientes áreas:

- Área de Servicios Técnico Administrativos: recepción, dirección; así como los servicios sanitarios de esta área
- Área de Estancia de niñas y niños: sala de Maternal y Preescolares, sanitarios para las niñas y los niños, el espacio adecuado para la atención de los menores.
- Áreas de Servicios Generales: cocina, almacén de víveres, bodegas de enseres y material didáctico y servicios sanitarios para el personal.
- Áreas de recreación al aire libre: Patio que requiere el menor para realizar en forma óptima las actividades.
- Área de circulación: Pasillos, áreas comunes como el patio, para libre tránsito.

En el CENDI se tienen instaladas cuatro alarmas sísmicas, extintor activo, salida de emergencia, señalamientos de ruta de evacuación. Un salón de maternal donde actualmente se atienden a siete niños y cinco niñas por su educadora. Sigue un pasillo que conduce al salón de preescolar II donde hay once niñas y ocho niños y su educadora, este salón tiene salida al patio. De inmediato está el salón de preescolar I donde hay ocho alumnos y nueve alumnas con su respectiva educadora.

A un costado de los baños existe una bodega donde se almacenan diversos materiales como: papel crepé, bond, china, lustre, fomi, corrugado, manila, América, cartulinas, también se encuentra mica, hule cristal, bolsas para la basura.

Los lavamanos se localizan en el patio que es el área asignada para utilizarse como comedor y diariamente son colocadas 19 mesas con cinco o seis sillas cada una. Lo que separa al comedor de la cocina es una ventana, que sirve como conducto para hacer llegar los utensilios de comida desde la cocina al patio o comedor.

Al finalizar la comida se debe levantar todo el mobiliario porque al día siguiente se utiliza el patio para otras actividades de las niñas y niños. El área de limpieza donde guardan y almacenan insumos para este propósito como: escobas, los jaladores, cubetas, los líquidos de la limpieza, etc. Aledaña al área de limpieza se encuentra una bodega con la despensa del centro. La cocina tiene como mobiliario: dos estufas industriales pequeñas, tres refrigeradores los anaqueles de los trastes y el fregadero.

Dos personas son las encargadas de preparar los alimentos que son adquiridos con las aportaciones de los alumnos y son enviados por parte de la Delegación Álvaro Obregón. Esta compra se realiza semanalmente e incluye alimentos como verduras, el pan, el queso, la crema, mantequilla, fruta, amaranto, harinas y leche; el lunes llega la carne por lo regular solo el bistec, pollo entero y pechugas.

El CENDI está construido en una sola planta y es fácil su funcionamiento, porque permite que los estudiantes no suban ni bajen escaleras. El salón de preescolar I, es amplio y esta al final del centro.

El área conocida como filtro es el espacio de entrada al Centro, el lugar donde se reciben y se entregan a las niñas y niños. Se labora con un horario de 8:30 a 16:00 horas, de lunes a viernes. El centro beneficia a madres y padres trabajadores que ejercen diversos oficios y profesiones en comercios, instituciones y oficinas circundantes al área cercana al CENDI. Atendiendo 90 alumnos entre los 2 a 6 años de edad.

El CENDI pretende atender las exigencias y los cambios del mundo actual para reflejarlos en la educación que forme a las niñas y niños para enfrentan retos futuros. Su principal actividad es estimular el desarrollo de habilidades en los educandos, de acuerdo al currículo diseñado para el CENDI, basado en 6 Campos Formativos:

- 1° Lenguaje y comunicación: Lenguaje oral, Lenguaje escrito.
- 2° Pensamiento matemático: Número – Forma, espacio y medida.
- 3° Exploración y conocimiento del mundo: Mundo natural – Cultura y vida social.
- 4° Desarrollo físico y salud: Coordinación, fuerza y equilibrio – Promoción de la salud.
- 5° Desarrollo personal y social: Identidad personal – autonomía y relaciones interpersonales.
- 6° Expresión y apreciación artística: Expresión y apreciación musical – Expresión corporal y apreciación de la danza – expresión y apreciación plástica – Expresión y apreciación teatral.

En el CENDI se ayuda a las niñas y niños a estructurar su proceso de aprendizaje y, de acuerdo a cada grupo, los educadores acondicionamos las aulas, planeamos los materiales de enseñanza y les asignamos los roles para promover la interdependencia y estimular la autoestima.

**PLANTILLA DE PERSONAL  
CENDI CRISTO REY**

Responsable del CENDI	Estudios de Secundaria
<b>Seis docentes</b>	
Maternal (una docentes)	Cuenta con carrera técnico puericultista
Preescolar I (dos docentes)	(1) Cuenta con carrera técnico puericultista, (1) Estudiante de licenciatura en Educación Preescolar.
Preescolar II (dos docentes)	(2) Cuenta con carrera técnico puericultista
Preescolar III (una docente)	(1) Pasante de licenciatura en Educación Preescolar.
Personal de cocina (dos docentes)	(1) Cuenta con carrera técnico puericultista, (1) Estudios de Secundaria
Personal de limpieza	(1) Estudiante de Secundaria
Apoyo pedagógico carrera de Licenciatura en Educación preescolar.	
Apoyo administrativo carrera de técnico puericultista.	

## **b) Contexto comunitario**

Para tener un amplio panorama del medio geográfico y cultural del CENDI, haré una breve descripción de los alrededores del espacio educativo. Este se ubica en el interior del mercado Cristo Rey, en la parte posterior, donde está el primer pasillo, hay tiendas de abarrotes, recauderías, cremerías, carnicerías; cercano a la salida de emergencia donde se hallan las cocinas económicas y los baños públicos.

Aledaña al CENDI está la avenida Camino Real a Toluca donde se ubica una comercializadora de comida rápida (Burger King), además de otros locales como farmacias, lavanderías, puestos de comida, pastelería, taquerías, ferretería.

Cercano se encuentra la estación del Sistema Metropolitano de Transporte (Metro) Observatorio y la terminal de Autobuses Foráneos Poniente, también la Iglesia Cristo Rey, la escuela primaria Maestro Árqueles Veles. Una base de la policía. En la Av. Roque Velasco Cerón se encuentra un salón de fiestas, una panadería, una tienda de ropa, y la unidad Habitacional Santa Fe, que en su interior alberga una clínica del IMSS.

Existen otras dependencias Federales como SEDESOL, que atiende a adultos mayores, la misma unidad cuenta con diversos comercios locales y un teatro en la Av. Escuadrón 201, que en ocasiones nos invitan a representaciones de acuerdo con las festividades del año. La Av. Javier Martínez se encuentra una bonetera, una pollería, reparadora de zapatos, así como una tortillería al salir del mercado y una más en la otra esquina con Escuadrón 201.

Por lo anterior, se observa que el CENDI está en un área de constante flujo comercial, y las personas que realizan esta actividad son personas que participan en la comunidad y son testigos de la actividad educativa dentro de este contexto.



Dentro de la Unidad Santa Fe, se encuentra un teatro de guiñol donde se presentan obras con diversos temas para los niños y niñas de la comunidad, se cuenta con el Teatro de la Juventud, localizado en el Parque del mismo nombre, es un espacio cultural, social y musical donde se presentan diversas obras de teatro y eventos donde participan los CENDI de la Delegación Álvaro Obregón. Aquí se realizan eventos como: el día del niño, el día de la madre, eventos decembrinos, etc. Existen centros sociales donde ofrecen clases de belleza, zumba, yoga, computación, enfermería, ofrecen servicio dental, psicológico y pláticas para padres.

Además existen varios parques como el de Escuadrón 201, donde hay diversos aparatos para hacer ejercicios y realizar caminatas. Un Bioparque donde se puede pasear en bicicleta, disfrutar un día de campo, o simplemente dar un paseo, festejar un cumpleaños. Se encuentra la plaza Exhibimex donde hay una sala de cine, video juegos, puestos de comida rápida, bancos y otro tipo de comercios.

De las anteriores características del entorno donde se inserta el CENDI, observo que hay una notable interacción de niñas y niños con el medio urbano y que debido a ello nuestros alumnos reproducen algunas de las actitudes y comportamiento que aprenden en los lugares donde conviven, de manera particular, al interior del mercado y en su relación con las personas que atienden los locales comerciales, que en un porcentaje importante son sus padres o madres.

### **c) Análisis de las prácticas educativas en situación**

Un primer aspecto que deseo resaltar del CENDI Cristo Rey, es que no cuenta con nutriólogo y, debido a ello, el personal docente y directivos son los encargados de realizar un menú semanal para la comida del alumnado, esto contradice por completo los principios fundamentales del CENDI, ya que su personal no está integrado por profesionistas multidisciplinarios y a la vez afecta la calidad en el servicio que se ofrece a los educandos.

### *Un día de trabajo en el CENDI Cristo Rey*

La entrada de las maestras es a las 8:00 am, las niñas y niños entran de 8:30 a 9:15 am. Se realiza el filtro donde se revisa que no entren enfermos, lleguen sin ningún tipo de rasguño, golpe o alguna situación especial.

La forma en que se organiza el tiempo, para que el niño y niña, adquiera conocimiento de lo que debe hacer antes, durante y al finalizar la jornada de trabajo. Al iniciar el día una docente recibe al niño y niña en el filtro, se les da la bienvenida con un saludo mencionando su nombre para que adquieran una identidad desde esta edad, entran a su salón donde la responsable de grupo ya lo espera.

En la etapa preescolar se desarrollan diversas actividades organizadas en períodos. La jornada de trabajo se lleva a cabo en un ambiente de aprendizaje propicio para cubrir las necesidades e intereses de las niñas y niños con el fin de facilitar la adquisición de nuevos aprendizajes.

La responsable de grupo se encarga de estructurar una rutina de acuerdo a las características y necesidades de niñas y niños, proporcionando una estructura consistente que ofrezca equilibrio entre todos sus elementos.

Las planeaciones se realizan a fin de dar seguimiento al proceso formativo del estudiante, con el propósito de observar los avances en las actividades desarrolladas, y poniendo énfasis para que la información que adquiera el estudiante le sea significativa y la utilicen en la vida cotidiana. Como responsable de grupo conozco la importancia todos los campos formativos. El registro de la información es en forma de diario (detallado) en el que anoto los avances y características que las niñas y niños presentan al realizar una actividad; la intención de realizar un diagnóstico día a día para observar los avances que tienen o no los estudiantes.

Las actividades educativas que desarrollo permiten la interacción social entre niñas, niños y adultos y la formación de hábitos de cortesía. En un primer momento, realizan un lavado de manos y es el desayuno (suministro de alimentos colación) enseguida va la higiene (lavado de dientes), continuamos con la activación (10 minutos), en la que los niños y niñas disfrutan, porque es una actividad de su agrado, ya que realizan distintos movimientos con sus distintas partes del cuerpo, seguimos con una pequeña hidratación para poder iniciar el trabajo pedagógico.<sup>21</sup>

Continuando con las actividades en el patio, este un momento que aprovechan para interactuar entre pares y reforzar su autonomía en diferentes juegos, después de eso se les da un tiempo de 10 minutos de recreo libre, donde los niños juegan lo que cada uno decide, con la supervisión de la responsable de grupo.

En relación con lo anterior, otra parte importante de la labor docente es explicar dentro de cada colectivo los roles que pueden ser ejecutados y las tareas que corresponde a cada uno. La ejecución de los roles, los cambios de roles y los ritmos de trabajo; de tal manera que crezca el grupo con identidad y se consolide a partir de las propias experiencias, la participación de todos, aumenta la cooperación entre el grupo.

Realizamos la higiene personal, que consiste en el lavado de manos para pasar al comedor y tomar los alimentos. Al finalizar la comida, efectuamos la higiene bucal haciendo énfasis en la importancia que esta tiene para conservar nuestra salud dental. Nos dirigimos al aula para trabajar en escenarios donde los estudiantes desarrollan habilidades interpersonales y donde se busca fomentar el aprendizaje de forma autónoma. Alcanzar este objetivo supone: asumir la responsabilidad de su propio aprendizaje, potenciar el espíritu crítico, aprender del error, reconocer las propias necesidades de enseñanza e identificar los objetivos personales respecto al currículo.

---

<sup>21</sup> Estas actividades están diseñadas de acuerdo al Programa de Educación Preescolar (2011), y se enfocan al interés y necesidades que hay en las niñas y los niños.

En el CENDI se fomenta la inducción y desarrollo, no formal, del gusto y hábito por la lectura y escritura en ambos casos, las responsables participamos de manera determinante, pero dado que el primer proceso es el menos favorecido, es necesario poner énfasis en nuestras acciones, para que las niñas y niños a nuestro cargo, inicien y avancen en el gusto por la lectura. Leemos un cuento, posteriormente uno de los niños trata de leer e interpretan las imágenes.

Empiezan a retirarse a partir de las 14:00 horas, se despiden con un cuento o una canción que sea de su agrado, así concluye un día de labores, siempre está sujeto a distintos cambios, según el interés de las niñas y niños, ya que a veces el trabajo pedagógico nos lleva un poco más de tiempo, donde lo recompensamos con el tiempo del trabajo en escenarios u otra actividad.

Con lo anterior, puedo señalar que nuestra principal actividad es estimular el desarrollo de habilidades en las niñas y niños de acuerdo al currículo del CENDI, basado en Campos formativos. Ayudamos a los niños y niñas a estructurar su proceso de aprendizaje adaptándolo al grupo, para ello se acondicionan las aulas, planeaciones, los materiales didácticos de enseñanza y les asignamos roles para promover la interdependencia y estimular la autonomía.

Las docentes del CENDI participamos con un rol de mediador que apoye y guíe a fin de desarrollar un conjunto de habilidades cognitivas que les permitan llegar a un aprendizaje esperado. Animándolos en todo momento a tomar conciencia de sus propios procesos y estrategias mentales de cognición para poder modificar e incrementar su autonomía. En la mejora del rendimiento y la eficiencia del aprendizaje es importante enseñarles a desarrollar la base del pensar. La habilidad del trabajo en equipo para que se apoyen al crear, transformar y construir con material didáctico, favorecer el hábito de la tolerancia, la comunicación y el respeto a sus compañeros.

### **3.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **a) Definición y delimitación**

Como se advirtió anteriormente, el CENDI Cristo Rey no cuenta con nutriólogo, por lo tanto, los alimentos que se les ofrecen a las niñas y niños, escasamente cumplen con los requerimientos nutricionales de variedad y suficiencia que los educandos necesitan. Por ejemplo, diariamente les preparan agua de frutas añadiendo una cantidad considerable de azúcar, sin que exista un día donde el agua se pueda beber potable.

De manera concreta en el caso de mi grupo (Preescolar I), se percibe un problema de desinterés de parte de padres y madres de familia en el desayuno. En general les ofrecen alimentos con poco aporte nutricional y alto contenido energético, este problema se vuelve mayúsculo cuando recordamos que estos hábitos inciden de forma total en la vida de las niñas y niños.

He observado que los padres y madres trabajan desde temprano y traen a sus hijas e hijos sin desayunar o en otros casos optan por comida procesada con la finalidad de ahorrarse tiempo, por el hecho de encontrarla accesible en cualquier tienda y piensan que es mejor eso a nada. Es en esta etapa cuando la madre es la que decide qué alimentos comprar de acuerdo a su economía, disponibilidad de tiempo y su conocimiento sobre lo que ella cree que es “sano” para ellos, sin reflexionar que estos alimentos, en ocasiones, no aportan los nutrientes y requerimientos calorías que los niños y niñas necesitan durante el nivel preescolar.

En un grupo específico de niñas y niños, he detectado que al no ser su alimentación adecuada, su rendimiento físico y mental es más bajo que el promedio de otros estudiantes de su edad. Esto es un problema porque se relaciona con su etapa de crecimiento y desarrollo, las cuales se entienden como el conjunto de cambios tanto

fisiológicos como psíquicos y de índole social que se producen en el ser humano desde su concepción hasta la edad adulta.

Así mismo me he percatado de que las niñas y niños con malos hábitos alimenticios modifican su comportamiento y, en ocasiones, demuestran extrema timidez. Las características de una niña y niño mal nutridos son evidentes, en la medida que presentan baja estatura, bajo peso, son enfermizos, realizan actividades físicas con gran esfuerzo o no las hacen por sentirse cansados o indispuestos, y esto tiene una repercusión directa en su nivel de aprendizaje y de socialización, tanto al interior del salón de clase como en el medio social donde viven. Esto se constituye en un problema educativo porque si deseamos alcanzar las metas que nos define el PEP (2011), la condición alimenticia de los estudiantes será un factor que impida que las docentes lleguemos a esos objetivos, en particular a que los estudiantes de edad preescolar tengan un aprendizaje adecuado y los diversos grados de socialización acordes a su edad.

Otro problema que influye en lo antes descrito, es la poca participación de los padres y madres, familiares o parientes que se quedan al cuidado de los menores al salir del centro educativo. Estas personas, que en muchas ocasiones, son los abuelos, amigos o vecinos no les dan la importancia a la alimentación y ofrecen a los escolares cualquier tipo de alimentos para saciar su hambre, sin considerar los nutrientes y aportes calóricos que ellos requieren. Estas personas, al momento de ir por los alumnos, reciben información por parte de la docente, acerca de su desempeño y de cómo comieron, al mencionarles que no toman sus raciones apropiadas comentan: "Sí maestra, ahorita le compro algo en la tienda"; generalmente son frituras, pastelillos, dulces, jugos y refrescos o porciones saborizadas de leche. Lo anterior y reiterando que en el CENDI Cristo Rey, las personas a cargo de la actividad alimentaria, no cuentan con la formación de nutriólogos para diseñar un menú que cumpla con las expectativas de una alimentación balanceada para las niñas y niños que asisten a este centro educativo, se agrava aún más el problema.

Otro de los aspectos a considerar en esta definición y delimitación del problema es la llamada “Colación”, que es uno de los alimentos que se ofrecen a las niñas y niños, entre el desayuno y la comida, en el que la mayor parte de las veces se reduce a una galleta con leche. Esto es insuficiente para los estudiantes que no han desayunado, porque para ellas y ellos su atención está más en pedir que se les dé de comer que en atender cualquier actividad educativa.

En este contexto de problematización, he observado como los estudiantes manifiestan un escaso o nulo gusto hacia los alimentos con verduras y esto vinculado a la poca dedicación en la preparación y presentación de los alimentos (como carne dura, porciones mal delimitadas, etc.) genera rechazo por parte de los estudiantes. Esto tiene una repercusión directa en el día escolar, ya que los estudiantes muestran poco interés en lo educativo y su proceso de aprendizaje se ve disminuido.

Otro de los conflictos que enfrento relacionado con este tema, es que como docente no se me permite ni autoriza ayudar a los niños o niñas que no pueden comer, tampoco puedo ayudarles a hacerlo, así como también no se permite que los niños y niñas experimenten con nuevos sabores, texturas y apariencia de los alimentos, limitando cada vez más su experiencia gustativa y olfativa.

Por lo anterior, mi interés es desarrollar una **estrategia educativa** que permita apoyar a los estudiantes para que tengan los aprendizajes esperados, a partir de tener una adecuada ingesta de alimentos, de manera principal, dentro del espacio escolar del CENDI Cristo Rey. Esto se hará tomando en cuenta las características de los estudiantes y se tratará de involucrar a las madres y padres de familia, así como a los tutores. Se buscará además que participen las docentes del CENDI y la directora del mismo.

Esta estrategia la realizaré tomando como base los campos formativos que se desarrollan en el nivel preescolar y con actividades que estén vinculadas a los

objetivos de aprendizaje que marca el PEP (2011). La propuesta educativa que pretendo desarrollar, no sólo será para favorecer la correcta nutrición del educando en esta etapa en la que tenemos contacto con él de forma habitual (CENDI), sino que busca de manera central que el conocimiento adquirido en ella, forme parte de su vida y lo transfiera a su estructura de hábitos y valores con los que se desenvuelve en la sociedad.

## **b) Explicitación de los fundamentos teóricos metodológicos del proyecto**

### **Crecimiento y desarrollo infantil**

El problema descrito se relaciona directamente con el proceso de crecimiento y desarrollo de los estudiantes, lo cual influye de manera directa en el aprendizaje en las niñas y niños de nivel preescolar. El crecimiento es un proceso continuo que se prolonga hasta el final de la adolescencia, pero el ritmo o velocidad varía a lo largo de la edad infantil, y se pueden diferenciar tres períodos: período de crecimiento acelerado, durante los primeros años de vida; período de crecimiento estable, en la edad preescolar y escolar y, la fase de aceleración del crecimiento propia de la pubertad.

Por su parte, el desarrollo se refiere a la capacidad de diferenciación celular de los órganos y tejidos y a la adquisición de funciones específicas. El nivel de desarrollo alcanzado en un momento dado se denomina maduración y se expresa en los aspectos físicos y cognitivos de los individuos. El desarrollo de los infantes es fundamental por la trascendencia y las implicaciones que tendrá durante toda su vida, particularmente en el área social, cognitiva y emocional.

En este contexto, el ambiente familiar y escolar se constituye en un espacio importante para el adecuado desarrollo psicosocial de los individuos, y debe proporcionar un clima favorable para el aprendizaje y para los procesos de socialización de los individuos, dependiendo el contexto social donde se desenvuelven. De ahí que resulta primordial que las instituciones: familia y escuela,



proporcione los incentivos necesarios para que las niñas y niños puedan desarrollarse plenamente, así como también para que se les dote de las herramientas necesarias para enfrentar los retos de su vida cotidiana, en particular para que desarrollen los procesos de aprendizaje y socialización.

Un tema central en esta etapa de vida de los estudiantes, es la autoestima que es un elemento esencial de esta fase, ya que los niños en edad preescolar, comúnmente son juzgados según su capacidad para conseguir resultados socialmente valiosos, como obtener buenas calificaciones o por su habilidad para desarrollar algunas actividades. Pero al mismo tiempo, pueden ser rechazados por su imagen o condición física y social. Es aquí donde el tema del aprendizaje y la alimentación juega un papel importante y trascendental para ellos, por el hecho de ser una etapa donde se presentan una serie de cambios físicos, fisiológicos, psicomotores y sociales, y como lo hemos señalado, donde se desarrollan habilidades y destrezas que los preparan para el futuro, por ejemplo, empiezan a adquirir mayor destreza en coordinación, control, movimientos, manipulan, crean, transforman y aprenden, su imaginación se fomenta y despierta por medio de la lectura, su confianza y seguridad aumenta. Sus aprendizajes son vivenciales y aumentan día con día sus procesos de socialización, es por ello que ofrecer una adecuada alimentación desde el hogar y la escuela, les permitirá potencializar su desempeño escolar y fortalecer sus habilidades de aprendizaje

En la etapa preescolar las niñas y los niños deben recibir todo tipo de alimentos que aseguren su buena nutrición, con lo cual se busca garantizar un adecuado aprendizaje. Es importante que el refrigerio contenga alimentos energéticos nutritivos, libres de golosinas y comida chatarra. Si realmente nos preocupa el desempeño de nuestros estudiantes, debemos hacer énfasis en su alimentación, sobre todo, durante la gestación y los primeros años de vida, y fomentar buenos hábitos alimenticios que le aseguren una alimentación saludable a lo largo de toda su vida. Sin duda, esto es un reto como docente, por el hecho de que existen conductas de los padres y madres y de los propios estudiantes que es difícil

modificar, tal como lo sostiene Ausubel, quien señala que: “Aunque se admite la dificultad de cambiar de actitudes firmemente establecidas en los terrenos cognoscitivo y emocional, por la simple presentación de hechos, esto puede lograrse cuando se intenta sistemáticamente y se hacen explícitas las consecuencias de los hechos relativos a esas actitudes” (Ausubel, 1983: 370).

Si enfocamos a los alumnos y alumnas a elegir alimentos saludables, encontrarán pronto satisfacción ante su logro y relacionará su actitud con una recompensa afectiva, y esto se verá reflejado en su proceso de aprendizaje. Desde el punto de vista del aprendizaje escolar, la importancia más amplia de la satelización en contraste con la no satelización en el desarrollo temprano de la personalidad, estriba en que los resultados van asociados con patrones distintivos de motivación y logro, y también con un patrón distintivo de asimilación en normas y valores (Ausubel, 1977). Este autor plantea que el aprendizaje de las niñas y niños depende de la estructura cognitiva; ideas que poseen en un determinado campo del conocimiento, no sólo se trata de saber la cantidad de información, si no de las herramientas metacognitivas, además de sus efectos en la motivación. La motivación es esencial para la organización del sistema de valores y consiste en la necesidad de retener la aceptación y la aprobación de las personas o grupo que le proporcionan su estatus (Ausubel, 1983).

En suma, será fundamental contribuir para que los estudiantes, madres y padres de familia construyan y desarrollen un nuevo esquema nutricional que les permitan adquirir nuevos hábitos y valores, donde se privilegie una buena alimentación para alcanzar un mejor aprendizaje escolar.

### **El aprendizaje como factor fundamental en la educación preescolar**

“El aprendizaje significativo, por recepción, las variables motivacionales y actitudes pueden implementar todos o solamente algunos aspectos seleccionados del campo de aprendizaje” (Ausubel, 1983: 354). A partir de esto, se concibe al aprendizaje

como un proceso en el cual se adquiere o modifican habilidades o destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado de estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este puede ser entendido a partir de diversas posturas.

El ambiente de aprendizaje se define como una comunidad de aprendizaje, cuidadosamente planificada donde el papel del docente es decisivo, para que ocurran las interacciones de las niñas y niños con sus pares, con los materiales y con las personas de su entorno, dentro de un sistema dinámico, democrático y humano.<sup>22</sup>

### **Teorías del aprendizaje**

Estas teorías describen la forma en que los teóricos creen que las personas adquieren nuevas ideas y conceptos, un cambio en la capacidad humana relativamente duradera y su objeto de estudio se enfoca en la adquisición de destrezas y habilidades en el razonamiento. Aprender no solo consiste en memorizar información, es necesario también otras operaciones cognitivas que implican: conocer, comprender, aplicar, analizar, relacionar, sintetizar y valorar.



La labor que se pretende en este proyecto es propiciar en los escolares un aprendizaje continuo para mejorar su alimentación logrando con ello una mayor calidad de vida. Por estas razones conocer a fondo lo que las diversas teorías del aprendizaje, los modelos y metodologías nos proporcionan, permitirá visualizar el referente teórico para abordar y aplicar la estrategia educativa diseñada en este proyecto.

---

<sup>22</sup> Notas de clase sobre las diapositivas: Planificación y evaluación en educación inicial. Dra. Ninoska Alzuru.

Con este apartado se intenta ofrecer un esbozo general de estas teorías, a fin de extraer algunos referentes vinculados a nuestro tema y que apoyen los objetivos que perseguimos, así como también nos permitirá desarrollar actividades vinculadas a la alimentación, donde los niños y las niñas jueguen y trabajen en torno a este tema.<sup>23</sup>

En una revisión sobre algunas de las teorías psicológicas vemos que tiene una implicación en los procesos de aprendizaje de los estudiantes, por tal razón se decidió incorporarlas para tratar de indagar cómo pueden apoyar el trabajo pedagógico al interior del CENDI y, en particular, aquel orientado a la alimentación. A continuación se presentan algunos de los elementos importantes en sus concepciones.<sup>24</sup>

### **Teoría del desarrollo de Jean Piaget**

“El gran valor de nuestro trabajo...  
..... y lo trascendente del mismo”<sup>25</sup>

La educación inicial es un derecho de todos los niños y las niñas a recibir una atención, cuidado y una educación que potencie al máximo sus capacidades y potencialidades como individuo. En este sentido, la educación inicial en este trabajo se inscribe en una perspectiva de potenciamiento de desarrollo de los infantes. La educación inicial reconoce que los niños y las niñas nacen en condiciones diferentes, físicas, culturales y sociales, por lo tanto, es fundamental garantizar la equidad de oportunidades de desarrollo y aprendizaje desde la infancia. Ellos son sujetos activos que interactúan en el mundo, en la sociedad y, por consiguiente,

---

<sup>23</sup> Véase en: <http://federicoFröebelenlahistoria.blogspot.mx/p/propuesta-pedagogica.html> (Consultada el 13 de mayo de 2016).

<sup>24</sup> La información de este apartado fue tomada del artículo de Jesús Carlos Guzmán (1993) Implicaciones educativas de seis teorías psicológicas, México, CONALTE, 1993.

<sup>25</sup> Notas de clase al analizar el libro: El Grito Manso, Paulo Freire. Seminario del Dr. Miguel Ángel Arias Ortega. UPN-Unidad 095.

desde que nacen son competentes para comprender y actuar en diferentes ámbitos de su contexto.

Las prácticas alimenticias inadecuadas dentro del hogar tienen un efecto negativo sobre las condiciones de salud de las niñas y niños, sobre su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, sociabilizar afectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. En consecuencia, también queda implícito que una dieta adecuada, es decir, aquella balanceada en nutrientes, es la primera línea de defensa contra un conjunto de enfermedades que afectan principalmente a las niñas y niños, y que pueden dejar secuelas en ellos de por vida.

Probablemente la teoría más atada y conocida sobre desarrollo cognitivo en niños y niñas es la de Jean Piaget (1896-1980). Esta teoría sostiene que las niñas y niños pasan a través de etapas específicas conforme su intelecto y capacidad para percibir las relaciones mientras maduran.

Para este autor, la etapa donde se encuentran las niñas y niños preescolares es *la preoperacional* y comienza cuando se ha comprendido la permanencia de objeto y se extiende desde los dos hasta los siete años. Durante esta etapa, las niñas y niños aprenden a como interactuar con su ambiente de una manera compleja mediante el uso de palabras y de imágenes mentales. Aquí se marca el egocentrismo o la creencia de que todas las personas ven el mundo de la misma manera que él o ella. También creen que los objetos inanimados tienen las misma percepciones que ellos, y pueden ver, sentir, escuchar, etc. Un segundo factor importante es la conservación, que es la capacidad de entender que la cantidad no cambia cuando la forma cambia. Es decir, si el agua contenida en un vaso cortó y ancho se vierte en un vaso alto y largo, los niños y niñas en esta etapa creerán que el vaso alto contiene más agua, debido a la incapacidad de entender la reversibilidad, y ellos se centran en un solo de los estímulos, en este caso, la altura del vaso sin tomar en cuenta los demás aspectos.

Piaget señalaba que es absurdo intentar tratar por separado los aspectos biológicos y el desarrollo cognitivo, y que el desarrollo físico de las niñas y niños da una idea sobre cuáles son las posibilidades de aprendizaje de los individuos. Para él, el aprendizaje es un proceso de construcción constante de nuevos significados y el motor de esta extracción de conocimiento, es lo que sabe el propio individuo. Este planteamiento es llamado enfoque constructivista y enfatiza la autonomía de la que disponen los individuos a la hora de interiorizar todo tipo de conocimientos.

Los estadios o etapas describen el estilo en el que el ser humano organiza su esquema cognitivo, que a su vez le servirán para organizar y asimilar de una u otra manera la información que recibe sobre el entorno, los demás agentes y él mismo. Para Piaget el paso del proceso sensomotriz se produce fundamentalmente por medio de la imitación, que de forma individualizada asume la niña y el niño, y que produce la llamada imagen mental, en la que tiene un importante papel el lenguaje.

Otro de los temas claves en la postura de Piaget es lo relacionado con la imitación, para él, “mediante la imitación, el sujeto puede incorporar a sus estructuras de conocimientos nuevos comportamientos que han observado en el modelo.” (Piaget, 1983: 107-108 citado en Fiavell, 1977; 24-25). Este aspecto es central para el desarrollo de nuestro proyecto, ya que será el modelo de conducta, que con respecto a la nutrición y así mismo, integre la niña y el niño por imitación este conocimiento a su comportamiento, en beneficio de su desarrollo físico y biológico.

### ***Aprendizaje y desarrollo de Lev Vygotsky***

El pensamiento de las niñas y niños se va estructurando de forma gradual, la maduración influye en que ellos puedan hacer ciertas cosas o no, por lo que este autor consideraba que hay requisitos de maduración para poder determinar ciertos logros cognitivos, pero que no necesariamente la maduración determina totalmente el desarrollo. No solo el desarrollo puede afectar el aprendizaje, sino que el

aprendizaje puede afectar el desarrollo. Todo depende de las relaciones existentes entre las niñas, los niños y su entorno, por ello debe de considerar el nivel de avance de los alumnos, pero también presentarle información que siga propiciándole el avance en sus desarrollo.

La importancia de la nutrición infantil y la relación con los procesos de aprendizaje de las niñas y niños en preescolar es importante para desarrollar la imaginación, la creatividad, ya que les ayuda a adquirir confianza al expresar y crear con base en sus experiencias acumuladas. Se desarrolla la imaginación y la actividad creadora entre la fantasía y la realidad; pensar en una alimentación adecuada nos referimos casi de manera paralela, al desarrollo de habilidades cognitivas donde las funciones cerebrales que se están desarrollando requieren de elementos básicos para su adecuado funcionamiento intelectual.

Los beneficios de una alimentación balanceada se ven reflejados en el desarrollo cerebral, cognitivo, de lenguaje, memoria, atención de las niñas y niños, ayudándoles a puntualizar la maduración, la inteligencia verbal donde se deberán aprovechar todas las oportunidades de aprendizaje que se presenten en preescolar. Aquí, el entorno juega un papel importante en el desarrollo de los infantes, en esta etapa ellos desarrollan diferentes capacidades y cualidades, donde se divierten, participan en el grupo, inventan, interpretan historias, se relacionan con sus compañeros, a partir del juego y en actividades individuales, al escuchar un cuento, historia o narración de fábulas y leyendas desarrollan la expresión corporal, verbal, estimulan la capacidad de memoria y la capacidad mental, de ahí la importancia de una alimentación balanceada y variada, ya que su cerebro y todos los órganos utilizan como energía las vitaminas y los carbohidratos que les aporte los nutrientes necesarios y que pierden durante las horas de sueño.

Para Vygotsky (2001: 20):

“La conclusión pedagógica sobre la necesidad de ampliar la experiencia del niño si queremos proporcionarle bases suficientemente sólidas para su actividad creadora. Cuanto más vea, oiga y experimente, cuanto más aprenda y asimile, cuantos más

elementos reales disponga en su experiencia el niño, tanto más considerable y productiva será, a igualdad de las restantes circunstancias, la actividad de su imaginación. De esta primera forma de relación de fantasía y realidad se deduce fácilmente cuán incorrecto es contraponerlas entre sí. La función combinadora de nuestro cerebro resulta que no constituye algo absolutamente nuevo en comparación con su función conservadora, sino que no es otra cosa que su ulterior complejidad. La fantasía no está contrapuesta a la memoria, sino que se apoya en ella y dispone sus datos en nuevas combinaciones. La actividad combinadora del cerebro se basa, en resumen, en que el cerebro conserva huellas de las excitaciones precedentes y toda la novedad de esta función se reduce sencillamente a que, disponiendo de las huellas de dichas excitaciones, el cerebro las combina en formas distintas a las que se encontraban en la realidad".

Las primeras manifestaciones de la imaginación y la fantasía se observan en las niñas y niños de preescolar en esta etapa, mezclan la imaginación de acuerdo a la realidad, y será esta una posibilidad para desarrollar actividades donde el niño y la niña puedan pensar en una posibilidad diferente para su alimentación, a partir del juego, el dibujo, la pintura, el moldeado, la construcción en general, tomando en cuenta las capacidad de imaginar y crear nuevas situaciones para su alimentación.

### ***El concepto de aprendizaje en María Montessori***

La teoría María Montessori sostiene que los niños y niñas necesitan estímulos y libertad para aprender, este período va desde el nacimiento hasta la edad de 5 años, durante este período los sentidos de las niñas y niños son instrumentos primordiales de aprendizaje, el docente tiene que dejar que experimenten, construyan, transformen y expresen sus gustos y preferencias, que se equivoquen y lo vuelvan a intentar nuevamente. En esta postura se insiste en que el rol del profesor dominante había que cambiarlo, y dejar que el alumno tuviera un papel más activo y dinámico en el proceso de aprendizaje. La idea de que el aprendizaje debía provocar felicidad y alentar la propia creatividad y capacidad natural de las niñas y niños. Las actividades que se desarrollarán con el método Montessori en estas áreas son actividades de la vida práctica, actividades de movimiento creativo y están



presentes las actividades creativas y ejercicios que le ayuden a desarrollar la musculatura. Algunas de las ideas que María Montessori puso en práctica están aquí resumidas:

- El niño al desarrollar sus sentidos estará en posibilidad de elaborar ideas abstractas mucho más claras. El nivel y tipo de inteligencia se conforman fundamentalmente durante los primeros años de vida. A los 5 años, el cerebro alcanza el 80% de su tamaño adulto. La plasticidad de los niños y niñas muestra que la educación de las potencialidades debe ser explotada comenzando tempranamente.
- Los conocimientos no deben ser introducidos dentro de la cabeza de las niñas y niños, mediante la información existente, por el contrario, los conocimientos deben ser percibidos por ellos como consecuencia de sus razonamientos.
- Es importante motivar a las niñas y niños a aprender con gusto y permitirles satisfacer la curiosidad y experimentar el placer de descubrir ideas propias en lugar de recibir los conocimientos de los demás.
- Permitir que las niñas y niños encuentre la solución de los problemas a menos que sea muy necesario, no aportar desde afuera nuevos conocimientos. Permitir que sean ellos los que construyan con base en sus experiencias concretas.
- La competencia debe ser introducida sólo después de que las niñas y niños tuviera confianza en el uso de los conocimientos básicos. Entre sus escritos aparece: *“Nunca hay que dejar que el niño se arriesgue a fracasar hasta que tenga una oportunidad razonable de triunfar”*.
- Ella consideraba que no se podían crear genios, pero sí darle a cada individuo la oportunidad de satisfacer sus potencialidades para que sea un ser humano independiente, seguro y equilibrado.

- Otro de sus conceptos innovadores fue que cada niña y niño marca su propio paso o velocidad para aprender y esos tiempos hay que respetarlos.<sup>26</sup>

En el método Montessori el énfasis en el aprendizaje está en las estructuras cognitivas y desarrollo social, en cambio en el método tradicional el énfasis se da en el conocimiento memorizado y desarrollo social. Aquí la docente desempeña un papel sin obstáculos en la actividad del salón, donde los alumnos son participantes activos en el proceso enseñanza aprendizaje; el ambiente alienta la autodisciplina interna; la enseñanza individualizada y en grupo se adapta a cada estilo de aprendizaje según los alumnos; los grupos son con niños de distintas edades y son motivados a enseñar, colaborar y ayudarse, mutuamente escogen su propio trabajo de acuerdo a su interés y habilidad, formulan sus propios conceptos del material autodidacta; trabajan por el tiempo que quiera en los proyectos o materiales escogidos; marcan su propio paso o velocidad para aprender y hacer de él la información adquirida, descubren sus propios errores a través de la retroalimentación del material. El aprendizaje es reforzado internamente a partir de la repetición de una actividad e internamente las niñas y niños reciben el sentimiento del éxito; el aprendizaje es reforzado externamente por el aprendizaje de memoria, repetición y recompensa o el desaliento. Utilizando material multi sensorial para la exploración física, ellos pueden trabajar donde se sienta confortable, donde se mueva libremente sin molestar a los compañeros.

Lo más importante es motivar a las niñas y niños para aprender por gusto y permitirles satisfacer la curiosidad y experimentar el placer de descubrir ideas propias, en lugar de recibir los conocimientos de los demás, buscando soluciones a los problemas cotidianos con base en sus experiencias concretas. Nunca hay que dejar que el niño se arriesgue a fracasar hasta que tenga una oportunidad razonable de triunfar. Tenemos que tener claro, eso sí, que el desarrollo del potencial humano

---

<sup>26</sup> Esta información se puede revisar en: <http://teoriasdelaprendizajeyalgomas.blogspot.mx/2009/12/el-metodo-montessori-10.html> (Consultada el 7 de junio de 2016).

no está determinado por nosotros. Sólo podemos servir al desarrollo del niño, pues este se realiza en un espacio en el que hay leyes que rigen el funcionamiento de cada ser humano y cada desarrollo tiene que estar en armonía con todo el mundo que le rodea y con todo el universo.<sup>27</sup>

Es un aporte valioso el método propuesto por María Montessori, ya que hace referencia al ambiente como factor decisivo para que los educandos desarrollen entre sí el autodomínio, la colaboración y la sociabilización para aprender cada uno a su ritmo y de acuerdo con sus alumnos y propone actividades que refuerzan y consolidan los aprendizajes. En este sentido, el ambiente en relación con la alimentación también debe ser subjetivo e invitar a los estudiantes a aprender más sobre el tema y a formar hábitos que le hagan sentir y percibir como un cambio necesario, importante y obtener recompensa a largo plazo que será su bienestar físico e intelectual.

### ***La educación ideal de Federico Fröebel***

La educación ideal del ser humano, según Fröebel, es la que comienza desde la temprana infancia. Se fundamenta en la actividad, es decir, su método es natural activo utilizando el método intuitivo porque enseña mediante experiencias directas.

Principios pedagógicos.

- Paidocentrismo: El niño es el eje de todo el proceso educativo, se percibe por primera vez a la infancia como etapa con características propias.
- Naturalismo: Unión entre educación, naturaleza, niño como ser natural, naturaleza como recurso.

---

<sup>27</sup> Véase en: [http://www.uhu.es/cine.educacion/figuraspedagogia/0\\_montessori.htm](http://www.uhu.es/cine.educacion/figuraspedagogia/0_montessori.htm) (Consultada el 7 de junio de 2016).

- Activismo: Precursor de la escuela activa, importancia de la auto actividad para mejorar el desarrollo del niño.<sup>28</sup>

De ahí que él considerara el juego como el medio más adecuado para introducir a las niñas y niños al mundo de la cultura, la sociedad, la creatividad y el servicio a los demás, sin dejar de lado el aprecio y el cultivo de la naturaleza en un ambiente de amor y libertad. Además para Fröebel, la educación tenía la gran tarea de ayudar al individuo a conocerse a sí mismo y a vivir en paz y unión con Dios. A esto lo denominó *educación integral*, y se basaba en estos pensamientos debido a su profundo espíritu religioso, el cual quería manifestar al exterior.

Esta idea de educación ideal fue lo que inspiró a su propuesta y a fundar jardines de infancia (Kindergarten), a cuales son instituciones creadas con una finalidad fija: la educación de las niñas y niños en edad preescolar. Para Fröebel, el Kindergarten debía ser una extensión del hogar, puesto que le dio importancia crucial a la familia, ya que la entendía como un todo indivisible que al romperse viola una ley natural.

Con respecto a la familia, Fröebel creyó que las madres y padres proporcionaban la influencia educativa más constante de la vida de un niño, ya que ocurren dentro de la familia.

El docente debe encaminar el ideal de vida que propone esta pedagogía, es decir, la determinación de un ideal de vida. Además el estudiante tiene que ser tratado desde su más íntima dignidad dentro de un clima de comprensión y libertad. El educador está obligado a respetar en toda su integridad al estudiante y debe manifestarse como guía experimentado y amigo que con mano flexible y firme exija y oriente. No es sólo guía, sino también sujeto activo de la educación, da y recibe, orienta dejando en libertad, es firme, pero concede, así como docentes debemos

---

<sup>28</sup> Véase en: [https://www.academia.edu/8843036/METODO\\_FRÖEBELIANO](https://www.academia.edu/8843036/METODO_FRÖEBELIANO) (Consultada el 7 de junio de 2016).

conocer los diversos grados de desarrollo de las niñas y niños en edad preescolar para realizar con éxito su tarea educativa, en particular para potencializar el aprendizaje y los diversos procesos de socialización.

Para Fröebel todo lo que rodea a las niñas y niños debe serle presentado de manera precisa y clara, se deben emplear siempre expresiones claras y exactas, frases simples y claras, para designar a las niñas y los niños las condiciones de espacio y tiempo y de todas las propiedades peculiares al objeto que se requiera dar a conocer. En su doctrina filosófico-educativa, Fröebel propone el empleo de la actividad infantil no de modo mecánico sino espontáneo, método básicamente intuitivo con fines de auto-instrucción y no científico en la que el infante involucre todo se ser. Además dicha actividad debe ser gozosa y manifestarse prioritariamente en el juego, también en distintas tareas que se les encomiendan o en aquellas que por su propia actividad se ve impulsado a realizar, con esto, podemos afirmar que Fröebel diseñó su pedagogía con especial acento puesto en la educación para el trabajo, o sea, a partir del par juego-trabajo, la educación tendrá como resultado personas activas con ideales y comprometidas, con ayuda de las activaciones y juegos acompañados de cantos.

La educación lúdica de Fröebel es una de las que más señala al juego y a la espontaneidad del niño como el factor decisivo en el desarrollo de su aprendizaje, así como en proceso intelectual, por ello es que al centrarnos en propuestas didácticas con el tema de la nutrición infantil estas deberán tener un elemento lúdico para involucrar a nuestros educandos de manera que adquiera conocimientos que apoyen la toma de decisiones encaminada a experimentar un cambio de hábitos. “Aquellos que siguen siempre están condicionando por aquellos que van antes”

## ***La curiosidad, conocimiento y aprendizaje en Paulo Freire***

La capacidad de captar la objetividad del mundo, proviene de una característica de la experiencia virtual que nosotros llamamos curiosidad, es un conjunto con la conciencia del inacabamiento, el motor esencial del conocimiento (Freire, 2004: 21). Dentro del preescolar se desarrollan la afectividad, construcción de conocimientos, integración corporal, habilidades, destrezas físicas y sentido de curiosidad, su capacidad de asombro, las docentes debemos de fomentar estas cualidades, ya que es lo que mueve al ser humano en un proceso de la búsqueda de lo que no entiende.

La responsabilidad que tiene el docente es de fomentar la participación es su propio proceso de formación y de transmitir, de escuchar sin discriminar, la relación docente/alumnos debe ser en constante comunicación siempre aprendiendo a partir del juego y el aprendizaje, todo basado en la sociabilización entre pares y ayudarlos a aprender a comprender y a comunicarse, teniendo que democratizar las cosas buenas y no suprimirlas, si nos replanteamos la pregunta de qué es enseñar, qué es aprender, no hay una cosa sin la otra, “quien enseña, aprende al enseñar y quien aprende, enseña al aprender” (Freire, 2004: 40). En el aula debemos propiciar a las niñas y niños a construir su propia comprensión del mundo, tenemos que propiciar la propuesta educativa facilitadora, retadora e innovadora, tomando en cuenta las capacidades a desarrollar en las niñas y niños.

Tenemos el conocimiento y la gran fortuna que lo podemos compartir, fomentando el aprender a escuchar, en el preescolar, esto es fundamental, ya que las niñas y niños están en la etapa en que todo lo repiten e imitan y esto les ayuda a desarrollar su lenguaje, “no se puede hablar bien quien no sabe escuchar” (Freire, 2004: 44).

El papel de un docente, no es transmitir el conocimiento a las niñas y niños de un grupo, sino es dejar que ellos elaboren y construyan su propia comprensión en proceso de aprendizaje, ya que el conocimiento no se transmite de cabeza a

cabeza, no será posible por la dinámica que se presenta en el preescolar, ya que las niñas y niños son dinámicos, creadores, les encanta descubrir, explorar, saltar, brincar y participar en todas las actividades que se les presentan en un salón de clase, adoptando un papel activo, crítico, tomando responsabilidad ante las soluciones que se les presentan, es importante reflexionar sobre la participación frente al grupo para ofrecerles un aprendizaje significativo, útil para la vida diaria, reconociendo las capacidades y cualidades de cada niña y niño orientándolos a crear y aprovechar las posibilidades planteadas, con estrategias de sociabilizar de comprensión para resolver conflictos y sean capaces de entablar y mantener fuertes vínculos emocionales en su contexto, reflexionando sobre su situación para intervenir en la realidad, creando y decidiendo su capacidad de plasmar las situaciones emocionales y de comunicación crítica reflexiva.

Tenemos que ofrecerles a nuestras niñas y niños una realidad diferente a la que tienen en su vida diaria y puedan transformar e influir entre las personas que los rodean y mejorar su contexto y los hábitos que se transmiten culturalmente, necesitamos reinventar las formas de aprendizaje y enseñanza, “siendo humildes en relación a nuestra tarea histórica individual” (Freire, 2004: 56). Se puede cambiar la perspectiva de vida, con información, creatividad, ingenio y emociones, siendo fundamental permitirles aprender y desarrollar su conocimiento posibilitando y ampliando sus intereses y su realidad, ofreciéndoles espacios de reflexión donde transformen, crean y adopten nuevas técnicas de vida, cambiando y construyendo su realidad con valores sólidos, reflexión y participación en su conocimiento como seres históricos con sensibilidad en los nuevos sentimientos y la posibilidad de seguir aprendiendo, con distintas condiciones de educabilidad, para que asuman la formación personal, desde una perspectiva democrática, en consecuencia de la subjetividad como idea de una personalidad y la diversidad de opciones, que los infantes encuentren en el desarrollo de sus vínculos sociales y su relación con la escuela, herramientas para la formación de su personalidad que les permita a cada uno, elegir y construir su identidad.

## ***El aprendizaje según el conductismo***

Los teóricos del conductismo mantienen como postura centrarse en identificar las interacciones entre la conducta del individuo y los eventos del medio ambiente, a este resultado, se le denomina relación fundamental porque al variar uno de los elementos, el otro también cambia. Los cambios cuando se acumulan originan conductas de mayor complejidad organizadas lineal y jerárquicamente. Para esta teoría la conducta debe ser observable para ser medible, cuantificable y reproducible en conducciones controladas.

Otra suposición del conductismo es asumir que el comportamiento humano está sujeto a leyes, ya que este enfoque no hace diferencia entre ciencia natural y social. Las aportaciones de esta teoría a la educación son amplias. La enseñanza programada que proporciona una instrucción individualizada sin necesidad del maestro; otra es la programación conductual donde se clasifican y organizan los medios, formas y técnicas para lograr el aprendizaje.

En México, las contribuciones de esta teoría han sido notables y abarcan diversos niveles y situaciones educativas, y es aplicada en educación preescolar, primaria y en la educación superior. Para esta teoría, la educación es uno de los procedimientos que emplea la sociedad para controlar la conducta de las personas y que amplía con dos funciones:

- a) La transmisión de las pautas culturales.
- b) La innovación de las pautas culturales.

En relación con su concepción de aprendizaje, el conductismo utiliza dos técnicas y procedimientos, los cuales son: a) El moldeamiento: se refuerzan las conductas que se aproximan al modelo deseado. Se puede ayudar al alumno con la condición de ir retirando el apoyo hasta que lo pueda lograr por sí mismo, y b) La imitación: consiste en reproducir el comportamiento mostrando por un modelo.



El profesor es visto como un tecnólogo de la educación, su tarea consiste en monitorear las respuestas de sus estudiantes. Al respecto, se señala que la capacidad de enseñar es un conjunto de conocimientos y habilidades adquiridos mediante un adiestramiento. Al profesor se le define como ingeniero conductual que molde comportamientos positivamente valorados por la sociedad.

El alumno es concebido como el objeto del acto educativo, receptor de todo proceso institucional y sus incentivos pueden ser materiales, sociales o cubrir intereses personales. La motivación siempre es extrínseca o sea controlada por factores externos.

### ***Cognoscitivismo y aprendizaje***

El objetivo en esta teoría es fomentar las habilidades de análisis y razonamiento inductivo y deductivo, síntesis, solución de problemas, clasificación y procedimientos en los individuos. La meta del cognoscitivismo en la educación es la enseñanza que une lo conocido con lo desconocido y la tarea de la educación es lograr que el alumno retenga a largo plazo, cuerpos significativos de conocimientos.

El aprendizaje se concibe como el resultado de un proceso sistemático y organizado que tienen como propósito fundamental la reestructuración cualitativa de los esquemas, ideas, percepciones o conceptos de las personas. Ausubel (1983) en particular lo concibe como un proceso dinámico, activo e interno; un cambio, cuando lo adquirido previamente apoya a lo que se está aprendiendo, a la vez que se reorganizan otros contenidos almacenados en la memoria.

El docente debe fomentar el desarrollo y la práctica de los procesos cognoscitivos, y presentar el material instruccional de manera organizada, interesante y coherente, identifica los conocimientos previos acerca del contenido a enseñar y relacionados con lo que van a aprender.

El aprendizaje es un proceso activo procesador de información y responsable de su propio aprendizaje, se reconoce en él distintas maneras de aprender; aprender y a utilizar la información llamadas estilos cognoscitivos.

La motivación se vincula con la enseñanza y trata de ser un proceso placentero y fascinante, una actividad tan atractiva como para lograr que los estudiantes descubran la adquisición de conocimientos como placentera.

### ***La enseñanza y el aprendizaje en la corriente humanista***

Esta postura es fundada por Abraham Maslow, la teoría humanista se concibe como una psicología del ser y no tener, esta corriente propone una ciencia del ser humano que tome en cuenta la conciencia, la ética, la individualidad y los valores espirituales.

Comparte con el existencialismo la visión del individuo como ser creativo, libre y consciente. Los humanistas ponen énfasis en indagar y dilucidar los fines últimos de la existencia humana, es decir: ¿Qué significado le damos a nuestra existencia?

Los humanistas proponen que los seres humanos busquemos la autorrealización y el enfoque se basa en que cada individuo asuma el compromiso de construir su propio medio de vivir, gracias a la libertad de elección que cada uno posee. La función última de la educación es promover la autorrealización.

Los humanistas hacen énfasis en los aspectos éticos morales porque consideran que la educación debería convertir a las personas en seres altruistas, generosos y creativos. Esta teoría concibe la escuela ideal como el espacio donde los estudiantes acudirán por iniciativa propia y cursarían las asignaturas de su interés personal. Esta corriente propone el aprendizaje, ideal y significativo o experiencia, y lo define como el proceso que modifica la percepción que los individuos tienen de la realidad, derivado de la reorganización del yo.

El docente tiene una relación de respeto con sus alumnos, parte de las potencialidades y necesidades de los alumnos y fomenta la comunicación exitosa en lo académico y lo emocional. La función del docente es facilitar el aprendizaje en una atmósfera de respeto y apoyo a la curiosidad. Se comportará auténticamente ante los alumnos sin poses o artificios, y enfocará su atención en crear un clima de aceptación, estima y confianza.

Se trabaja con problemas percibidos como reales cuando la enseñanza está vinculada a la vida y las necesidades de las personas están aprendiendo de su vida cotidiana. Promover los recursos: conocimientos, técnicas, teorías, películas, libros, laboratorios, viajes, visitas, audiovisuales, bibliotecas, etc.

En el humanismo, la educación deberá estar centrada en ayudar a los alumnos para que ellos decidan quién es y qué desean llegar a ser. Los alumnos son entes individuales completamente únicos y diferentes de los demás, son seres con iniciativas y necesidades personales para crecer y ser percibidos como personas que tienen vivencias particulares. El humanismo enfatiza las necesidades que tiene el alumno de vivir experiencias y sentirse útil y en comunicación con los demás, y canalizar estos deseos, será la forma en que surgirá un óptimo aprendizaje.

### ***¿Qué me aportaron las teorías psicológicas?***

La revisión de estas teorías, me permitieron conocer y comprender que los beneficios de fomentar las diversas estrategias y metodologías vinculadas al aprendizaje hacen énfasis en la diversidad de nuestros alumnos y en sus estilos de aprender, enriqueciendo su entorno, con sus pares, con las docentes, familia. Esto me permite saber que debemos apoyarles para que se expresen por medio de su acción y participación en la sociedad futura, de la cual ellos serán responsables.

La instrucción o enseñanza de buenos hábitos de nutrición deberá estar basada en las necesidades particulares de nuestro entorno, específicamente de nuestro

CENDI. Así como proponerles un diálogo consigo mismo para generaren un desarrollo adecuado, una salud plena y el uso de sus facultades intelectuales a favor de un desarrollo y enriquecimiento de la sociedad futura, libre de los problemas de nutrición de los que actualmente padece nuestro país.

Al revisar los modelos educativos propuestos por estos teóricos no podemos eludir que cada una de ellas enfatiza el papel que desempeña el alumno, así como la finalidad última de todas las propuestas es generar un aprendizaje integral que potencialice las habilidades sociales e intelectuales de las niñas y niños desde las etapas más tempranas de su vida. Cada una de las propuestas y teorías ofrecen metodologías didácticas que diseña el docente con propósitos definidos y claros para después ir identificando el grado de desarrollo y desempeño de los educandos.

Por estas razones y para propósitos de la aplicación de este proyecto se retomará algunos elementos significativos de la diversidad de teorías analizadas a fin de diseñar situaciones pedagógicas que permita desarrollar en los alumnos el interés, aprendizajes y cambios de hábitos que se requieren implementar para dar una educación que se interese por su alimentación, sólo de esta manera podremos, a mediano plazo, influir en el núcleo familiar para concluir la meta de este proyecto.

## Alimentación<sup>29</sup>

Los buenos hábitos alimenticios son fundamentales para el óptimo y crecimiento desarrollo de las niñas y niños e influyen en todos los aspectos de su vida. La alimentación consiste en la obtención e ingesta de alimentos, es un proceso diario y esencial para el mantenimiento de la vida, los hábitos alimenticios se aprenden desde la infancia, y son la fuente de energía y nutrientes. Es conceptualizada como la ingestión de productos por parte del organismo para conseguir los nutrientes necesarios y con esto, obtener energía y lograr un desarrollo equilibrado en los procesos cognitivos que están ligados al aprendizaje.

Los alimentos son imprescindibles para la vida y suministran al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludable. Para nutrirnos adecuadamente debemos conocer nuestras necesidades nutricionales, así como la composición de los alimentos. De este modo, podremos analizar si nuestra forma de alimentarnos es la correcta y modificar nuestra dieta si fuera necesario.

La dimensión alimentaria, comprende aspectos de producción, distribución, comercialización, disponibilidad y accesibilidad y sustentable de los alimentos para los satisfacer las necesidades de distintos grupos vulnerables.<sup>30</sup>

### *¿Qué es alimentación saludable?*

La salud y el buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la alimentación y nutrición. Los nutrientes son las sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener un estado de salud óptimo.

---

<sup>29</sup> Este apartado está redactado con base en la información recabada de la revisión de diversos documentos: diccionario, en ligas de internet, revistas de alimentación y nutrición. Véase en: <http://es.slideshare.net/dhanniell/influencia-de-la-alimentacin-en-el-aprendizaje-del-nio-terminado>

<sup>30</sup> Véase en: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as231s/as231s.pdf> La Alimentación Escolar como Oportunidad de Aprendizaje Infantil (Consultado el 22 de mayo del 2016).



*La diferencia entre alimentación y nutrición.*

La diferencia entre alimentación y nutrición es un conjunto de procesos que permite a otros organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos, actividad cotidiana

ligada al estilo de vida de cada grupo humano, convirtiéndose en la cultura culinaria de cada pueblo. Así, la alimentación se entiende como la ingesta de productos, por parte del individuo para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentales para conseguir energía y desarrollarse. No debemos confundir alimentación con nutrición, ya que esta última se da a nivel celular, y la primera es la acción de ingerir un alimento.

La nutrición es el proceso por el cual se obtienen los nutrientes del medio externo, y se concibe como proceso biológico mediante el cual el organismo digiere, absorbe, transporta y utiliza las sustancias nutritivas a partir de la ingesta de alimentos, es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes, mantenimiento el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro sistémico. Se debe garantizar que todos los eventos fisiológicos se efectúan de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades. De ahí la importancia de saber elegir qué alimentos consumir y en qué cantidad, según la etapa de la vida y la actividad física desarrollada por el individuo, esto con el fin de mantener el organismo en buen estado de salud.

Alimentos como: frutas, cereales, harinas y leche, proporcionan los siguientes nutrientes: carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales, proteínas y agua. Según la calidad y cantidad de los nutrientes, los alimentos se dividen en tres grupos básicos: frutas y verduras, cereales alimentos de origen animal y leguminoso, estos alimentos nos proporcionan proteínas, vitaminas del complejo B, hierro y calcio.

Las proteínas construyen nuestros músculos, huesos y reparan los tejidos. Ejemplos de alimentos que las contienen son: leche, queso, yogurt, mantequilla, huevo, carnes rojas, pescado, mariscos, aves, algunas vísceras, frijol, soya, lentejas y garbanzo, entre otras. Las vitaminas de complejo B ayudan a tener buen apetito y a fortalecer el sistema nervioso. Forman un grupo de vitaminas relacionadas con el metabolismo celular. Estas vitaminas son hidrosolubles, lo cual significa que el cuerpo no las puede almacenar, por lo tanto, estas deben ser repuestas a diario. Son esenciales para el crecimiento y ayudan al cuerpo a descomponer y utilizar los alimentos, es decir, participan en los procesos metabólicos.

La vitamina B se encuentra en proteínas como: pescado, carne de res, huevos y productos lácteos. Los vegetales de hojas verdes, los frijoles y algunos cereales. Entre sus principales funciones y beneficios están:

- Ayudan a obtener energía de los alimentos.
- Participan en la formación de los glóbulos rojos.
- Su deficiencia puede causar anemia (desnutrición).
- La Tiamina es esencial en el funcionamiento del corazón, los músculos y el sistema inmunológico y una función neurológica normal.

Las frutas y las verduras son alimentos ricos en minerales y fibra, que ayudan a la buena digestión, aportan al organismo vitaminas C y A, así como agua. La vitamina C ayuda a la regeneración de tejidos y órganos, fortalece las paredes de las venas y arterias y las encías y dientes; se encuentran en las frutas cítricas. La vitamina A ayuda a nuestros ojos a ajustarse a la oscuridad, participa en los procesos del crecimiento y mantiene nuestra piel suave e hidratada. Algunos alimentos ricos en contenido de vitaminas A y C son: manzana, fresa, mango, lechuga, pera, uva, ciruela, melocotón, durazno, melón, acelga, aguacate, calabaza, berenjena, brócoli, lechuga, pepino, tomate, zanahoria y coliflor, entre otras.

Es importante que en la dieta de los niños y niñas se incorporen frutas y verduras por lo menos cinco raciones al día. Se pueden aprovechar las de temporada, que son más económicas y están disponibles para su consumo con mayor frescura y facilidad. Una buena idea es consumirlas como meriendas a media mañana y a media tarde, de postre o en una ensalada. Para proporcionar proteínas, fibra y vitaminas del complejo B es recomendable seleccionar cereales integrales, porque aportan mayor cantidad de fibra, como el pan con granos enteros, el arroz integral, los cereales con avena o el germen de trigo, maíz, trigo, pastas, galletas, pan, avena ya que nutren y llenan de energía, son ricos en fibra y favorecen la digestión. Se tiene que evitar los cereales industrializados porque contienen mucha azúcar y químicos que no nutren.

Las madres y padres son las personas con más poder para influir en los hábitos nutricionales de sus hijos. En nuestro ámbito social estamos bombardeados por la mercadotecnia de todo tipo de productos que nos prometen lo mejor para nuestra salud y la de nuestra familia. Debemos aprender a diferenciar lo auténticamente saludable de la publicidad engañosa. Tenemos que elegir la comida adecuada que provea los nutrientes correctos que permitan fortalecer los aspectos nutricionales de los estudiantes.

#### *Algunos consejos para comenzar con buenos hábitos alimenticios*

Los niños y niñas en edad preescolar necesitan tres comidas regulares más una o dos meriendas. Planificar el horario de las meriendas de tal forma que no quedan demasiado cerca de los horarios de las comidas principales. Se tiene que servir porciones pequeñas, ya que si se quedan con hambre, ellos por lo regular, pedirán más comida, pero si les servimos una proporción grande y que no tenga buena vista y color eso no es agradable y no comerán. Al ofrecerles nuevos alimentos en porciones aún más pequeñas, como una o dos cucharadas, es posible que los niños y niñas mejoren sus experiencias gustativas. Así veremos que comen menos un día y más al día siguiente, el apetito de los niños y niñas depende de su crecimiento y nivel de actividad.



El ofrecerles una variedad de alimentos de cada grupo, ya que cada uno proporciona algunos de las sustancias nutritivas y la energía que los niños y niñas necesitan. Ningún grupo alimenticio es más importante que otro. Podríamos enseñarles buenos hábitos alimenticios con el ejemplo.

Al disfrutar la comida en familia, los niños y niñas aprenden de las madres, padres y maestros el qué comer. Los hábitos alimenticios saludables de los adultos harán que los niños y niñas los imiten y su crecimiento y desarrollo sea saludable, ya que todos necesitan diferentes alimentos cada día.

La alimentación correcta asegura un desarrollo y crecimiento adecuado, por ello es necesario proporcionarles una dieta sana, equilibrada, variada y adecuada a su edad y necesidades para así evitar enfermedades presentes y futuras, ya que la dieta de los primeros años de vida marcará su metabolismo en su etapa adulta, disminuye las posibilidades de padecer ciertas enfermedades.

El resultado inmediato de una mala alimentación escasa en vitaminas, minerales y demás nutrientes es la malnutrición, que no es lo mismo que desnutrición. Las niñas y niños malnutridos presentan alteraciones en la piel, trastornos en la pigmentación del cabello, problemas de visión, enferman fácilmente y su desarrollo físico y mental es deficiente. Además, el consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares, pueden provocar ciertas enfermedades como caries, obesidad infantil, y en los peores casos, aparece la anemia, problemas de tiroides, raquitismo, escorbuto, incluso diabetes juvenil.

Los primeros años de vida de los niños y niñas marcan en gran parte su salud futura. De la alimentación en nuestra infancia y juventud depende en gran medida tener una vida adulta sana y una vejez longeva. Para crear en niñas y niños el hábito de una buena alimentación, y sobre todo, tomar conciencia de la importancia que tiene el desayuno para su desarrollo integral y físico, debemos acostumbrarlos a comer

5 frutas y verduras de distintos colores cada día; que tomen agua durante el día, intentar darles alimentos diferentes, que consuman poca sal y azúcar, evitar bebidas azucaradas, jugos azucarados, dulces, churros, refrescos entre otros alimentos chatarra.



La baja de glucosa en la sangre y cerebro se denomina hipoglucemia y es frecuente en niños y niñas que no desayunan o desayunan mal. La hipoglucemia puede causar dolores de cabeza matutinos, mareos e incluso desmayos, como consecuencia de no prestar atención al desayuno de los infantes. Un desayuno adecuado y variado permite que las niñas y niños tengan una mejor atención dentro del aula, mejoren su participación durante las actividades y en los juegos.

El aporte dietético debe ser del 25% de los requerimientos diarios, el tiempo dedicado para el desayuno puede ser de 15 a 20 minutos, muchas ocasiones las madres, padres o personas a cargo de las niñas y niños no toman el tiempo y prefieren darles algo en el camino. Tomando en consideración la pirámide alimenticia es importante diseñar menús que se adapten a los requerimientos anteriormente señalados.

Este es un gráfico diseñado con la finalidad de indicar en forma sencilla cuáles son los alimentos necesarios en la dieta, y en qué cantidad consumirlos para lograr una dieta sana y balanceada. En dicho esquema el primer nivel corresponde a los hidratos de carbono complejos, que son responsables del aporte energético. En el segundo nivel los alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales que corresponden también a las frutas y verdura, donde hallamos enzimas digestivas. En el tercer nivel

dividido en dos hallamos los lácteos y carnes que son alimentos ricos en proteínas y minerales esenciales como hierro y calcio. En el cuarto nivel hay solo alimentos que deben consumirse con moderación como las grasas y azúcar con alto nivel calórico y pocos nutrientes. Y como base de la pirámide: el agua, que aunque no nutre si aporta un elemento indispensable en el proceso digestivo.

Las proporciones de proteínas, hidratos de carbono y grasas que necesitan las niñas y niños para crecer sanos y fuertes. Al respecto, proporción y cantidad son las palabras clave de una dieta equilibrada para las niñas y niños. El apetito de los infantes marca, en la mayoría de las ocasiones, la pauta de lo que debe ingerir cada uno en función de su edad, de la actividad física y deportiva que realice a diario y del periodo del desarrollo en el que se encuentre, debido a que en los picos de crecimiento se come más.

Unas cantidades dadas por las autoridades mundiales sanitarias, que marcan la pauta que sirve como punto de partida para organizar las cantidades ideales de la comida de los niños. Según las recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud):



- alrededor de la mitad de las calorías totales que ingieren los niños al día deben proceder de los hidratos de carbono.
- entre el 12 y el 15 por ciento debe venir en forma de las proteínas.
- entre un 25 y el 35 por ciento en forma de grasa.

Las niñas y niños necesitan mucha energía para aprender, correr, saltar, jugar, en fin para ser niños. Por eso es importante que en la etapa preescolar realicen cinco comidas diarias y ¡sin apuros! Las niñas y niños comen despacio y se dispersan mientras lo hacen de ahí que madres, padres y docentes debemos tener paciencia

y acompañarlos durante la comida, incitándolos a degustarla, a masticarla bien y a ingerir la cantidad y calidad de nutrientes que necesitan.

El cuerpo necesita gran variedad de nutrientes que le aporten energía para mantener la salud, para crear y desarrollar los sentidos y así moverse, trabajar, jugar, pensar, aprender.

En la siguiente tabla se presentan:<sup>31</sup>

NUTRIENTES	FUNCIONES	FUENTES ALIMENTARIAS
Proteínas	La función principal es la formación de tejidos desde el pelo, la piel, las uñas, la sangre, los huesos hasta los músculos, son importantes para el desarrollo y crecimiento y así proteger y ayudar a combatir las infecciones y enfermedades, son fuentes de energía y son elementos necesarios para el crecimiento.	Pueden ser de origen. Animal: Carnes de todo tipos aves, mariscos, huevos, leche, queso. Vegetal: Leguminosas
Hidratos de carbono	Aportan principalmente energía para realizar las actividades de trabajo, deportivas y recreativas (jugar, bailar) mantienen la temperatura corporal y al crecimiento de las niñas y niños	Alimentos preparados con azúcar en pan, cereales, arroz, maíz, avena, trigo, leguminosas, pastas, plátano, etc.
Grasas	Son la fuente más concentrada de energía aportan el doble de energía que los carbohidratos y las proteínas, proporcionan ácidos grasos para el crecimiento y manutención de los tejidos del cuerpo, el desarrollo del cuerpo y la visión, protegen los órganos de nuestro cuerpo de golpes y traumas	Aceite, mantequillas, yema de huevo, leche entera, aguacate, coco. Es importante señalar que a los niños y niñas se les debe de limitar el consumo de grasas
Vitaminas	Son esenciales para los procesos básicos de la vida	Frutas, Vegetales y Alimentos de origen animal.

### *Los alimentos básicos de la dieta infantil*

Los carbohidratos son el combustible de las niñas y niños: la pasta, los cereales (sin exceso de azúcares), el pan y los arroces deben consumirse diariamente,

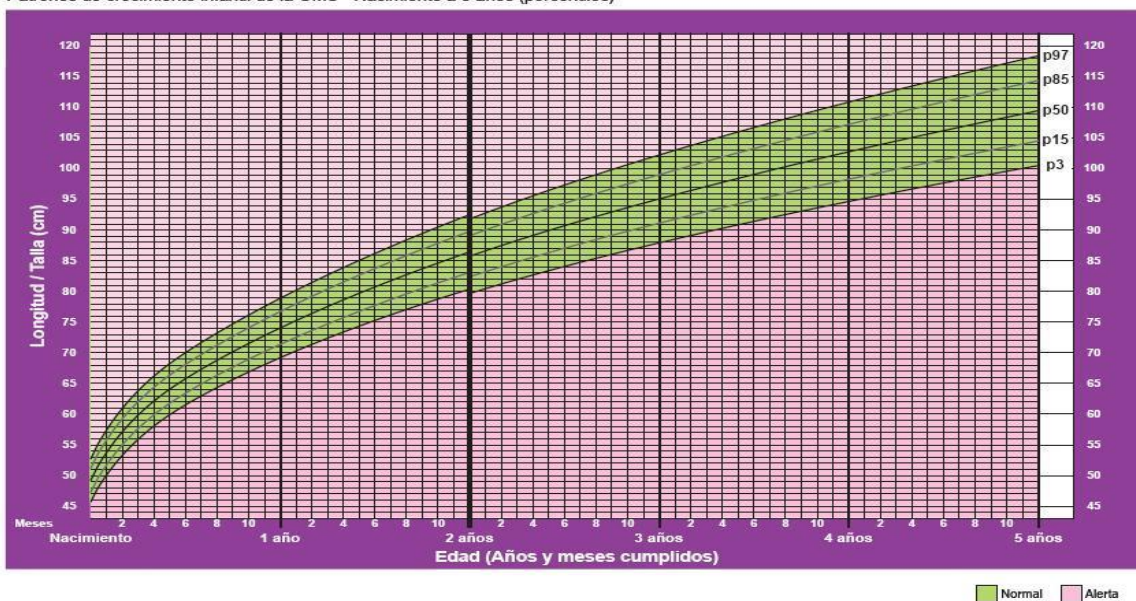
<sup>31</sup> Proyecto de educación alimentaria y nutricional en las escuelas de educación básica, primer ciclo, guía de capacitación para docentes de las Escuelas de Educación Básica TCP/ DOM/ 3101, Santo Domingo, República Dominicana, septiembre 2009.

preferentemente en su variedad integral, al igual que las frutas y verduras que aportan vitaminas y minerales esenciales para el crecimiento de los niños. También las proteínas que se encuentran principalmente en las carnes (pescado, pollo y carnes rojas), y el huevo deben formar parte de la alimentación diaria, priorizando las carnes magras, aunque en menor proporción que las frutas y verduras (3-5 raciones de estas últimas, contra 2-3 raciones diarias de proteínas). ¿Y qué pasa con los lácteos? El calcio es fundamental para el desarrollo de huesos fuertes, además las niñas y niños necesitan también ácidos grasos, proteínas y vitaminas B y D. Se recomienda una ingesta de 500 ml de leche diarios para los niños y niñas, ya sea por medio del consumo de leche propiamente dicha o derivados, siempre enteros a menos que haya otra indicación por parte del pediatra.

### Tablas infantiles de pesos y tallas

#### Longitud/talla para la edad - NIÑAS

Patrones de crecimiento infantil de la OMS - Nacimiento a 5 años (percentiles)



Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)

## **DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCION**

### **a) Fundamentos teóricos pedagógicos de la propuesta**

En relación con la problemática señalada anteriormente en el CENDI Cristo Rey, que es mi ámbito laboral y para impactar positivamente en el mejoramiento de la nutrición y salud de los alumnos, se han diseñado actividades que a continuación describo y que fueron desarrolladas en el ciclo escolar 2015-2016.

Es importante explicarles a las niñas y niños sobre la importancia de una buena alimentación balanceada y que deben consumir frutas, verduras y diversas carnes, con la ayuda de la pirámide alimenticia, la planeación de las clases y realizando talleres con ayuda de los padres, donde ellos mismos desarrollen temas acerca de la diferencia de una buena y mala alimentación y reconozcan la importancia de una buena alimentación.

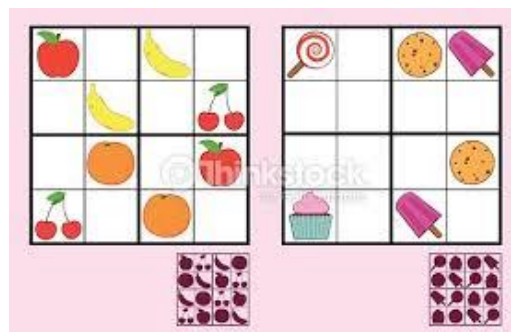
Para comenzar dentro del cronograma anual de actividades seleccionaré una fecha bimestral donde a partir de la interacción entre las madres y padres de familia y yo como docente, se propicie un ámbito de cooperación y estímulo para mejorar el desarrollo individual de cada niña y niño de cada grupo, a fin de fortalecer sus procesos de aprendizaje y socialización.

Del mismo modo, tomando iniciativas y comprometiéndonos con el tema, preparándonos con la información adecuada para poder orientar a los infantes dentro del aula y adecuar una rutina donde se aborde cotidianamente el tema de la nutrición. En las reuniones con padres y madres de familia realizaré talleres y clases abiertas para sensibilizar e involucrarlos en la temática, tanto a los niños, niñas, docentes, madres y padres y buscar con ello, su concientización sobre la problemática que enfrentamos y, entre todos, hallar propuestas viables para enfrentar y corregir el problema.

Una forma de lograr aprendizaje es utilizar todo medio que resulte favorable en el entorno para lograrlo, por ejemplo, el salón de mi grupo que está a un lado de la cocina nos proporciona la experiencia olfativa a la hora en que se preparan los alimentos, esto sirve para proyectar su imaginación y con esto, sensibilizar otros aspectos relacionados con los alimentos, como son el placer por degustar aquello que olemos, escuchamos, vemos y tocamos.

Jugar al restaurant sería una actividad constante y donde les presenten a los niños y niñas, platillos sanos y comida chatarra. En el restaurant, los comensales aceptarían consejos de los meseros para diseñar combinaciones sanas. También jugar a la cocina, donde el grupo elabore recetas sanas e identifique las mejores formas de preparar los alimentos para respetar los niveles nutricionales de éstos.

Elaboraré memoramas y loterías que contengan imágenes de frutas y verduras y por medio de juegos los relacionen con los beneficios nutricionales que se obtienen de estos.



Invitaré a las niñas y niños a juegos de memoria de frutas /alimentos para que aprendan a degustar los diferentes sabores de los alimentos, aprendan a describir sus sensaciones gustativas y expandan sus vivencias positivas en esta área. Esto impacta para hacerlos probar cosas nuevas y dejen de sentir la atracción que tienen por las golosinas, los refrescos, las frituras y botanas.

Realizaré representaciones teatrales para que las madres, padres y tutores representen los problemas de salud que traen consigo la inadecuada alimentación como el sobrepeso y la obesidad para que tanto ellos como los niños adquieran conciencia sobre la falta de interés que tienen hacia la nutrición de sus hijas e hijos.

En otra representación armaremos un escenario para la cocina de Mamá donde prepararemos recetas saludables, y se elaborará un recetario de toda la comunidad escolar.

Con ayuda de los alumnos realizaremos una pirámide nutricional en el aula para buscar que ellos opinen y den calificaciones de los alimentos que consumen en el plantel.

Jugaremos memorama que contenga uno alimentos chatarra y otros saludables para después mezclarlos y hacer que ellos los clasifiquen, en función de cuál es saludable y cuál no lo es.

Para conocer lo que las madres, padres y tutores saben de nutrición infantil, elaboraré encuestas, cuestionarios y entrevistas para determinar en qué temas pondremos más énfasis para que adquieran conocimiento y puedan aplicarlo en casa con sus hijas e hijos.

Podré abordar las consecuencias de una mala nutrición, explicando las causas de alguna enfermedad como la obesidad, el sobrepeso, la diabetes, la hipertensión, entre otras. A las madres, padres de familia les hablaré sobre hábitos que mejoren su estado de salud, como el ejercicio cotidiano y su fomento en sus hijas e hijos para que adquieran mayor seguridad y confianza en sus saberes sobre la importancia de comer sanos y mantenerse activos.

Utilizaré el periódico mural para proporcionar información a los padres, madres o tutores sobre la buena alimentación, así como su importancia para desarrollar el



óptimo potencial físico, mental e intelectual de los niños y niñas, y su impacto en el crecimiento y bienestar de éstos.

Diseñaré un calendario donde aparezcan las frutas, verduras, cereales, lácteos y proteínas y marcaré lo que consumiremos en una semana, al final de ella, podremos apreciar qué fue lo que más consumimos y lo que no.

La actividad: *Las niñas y niños también somos cocineros* estará enfocada para que ellas y ellos preparen, dentro del aula, alimentos sencillos con ingredientes frescos y saludables como ensaladas, batidos de yogurt, jugos que después puedan consumir para el desayuno, esto con la finalidad de que se coman lo que ellos mismos han preparado y así incrementen su creatividad alimenticia y refuercen sus hábitos de una adecuada alimentación.

## **b) Propuesta de intervención educativa**

Una situación didáctica es el escenario de aprendizaje, la excusa o conjunto de actividades que, articuladas entre sí, proporcionan que los estudiantes desarrollen una competencia. En dicha situación se lleva a cabo una intervención entre todos los participantes incluyendo a la docente quien además debe ser que supervise que se adquieran los conocimientos propuestos. Cuenta con una secuencia organizada de actividades para resolver el conflicto cognitivo, estableciendo relaciones entre las experiencias previas y los nuevos aprendizajes, teniendo un sentido claro para ellos, ya que cada niña y niño dispone del tiempo necesario para crear y desarrollarse de acuerdo a sus ritmos individuales.

Este tipo de unidades, permiten tener un acompañamiento cuidadoso de una rutina diaria, realizando las mismas actividades para generar un recuerdo simbólico y experiencias significativas para aprender. Ayuda a organizar su vida escolar como un proceso de interacción y comunicación donde las niñas y niños ganan progresivamente autonomía e independencia, siendo capaces de relacionarse con

sus pares en la resolución de problemas. Este tipo de unidades permite llevar a cabo diversas actividades relacionadas entre sí, para lograr un objetivo de aprendizaje implicando a los estudiantes, con lo que actualizan sus conocimientos previos, los reestructuran e enriquecen, como proceso de conexión entre lo que ya saben y lo que están aprendiendo.

Para abordar el tema de la alimentación en el salón de clase, tomaré el Campo formativo: *Desarrollo físico y salud*.

Dentro de este Campo interviene la formación genética, actividades motrices, crecimiento y variaciones en los ritmos de desarrollo individual, al iniciarse en la actividad física, experimentan la sensación de bienestar que produce el hecho de mantenerse activos en movimiento y la locomoción, la estabilidad y el equilibrio, la manipulación, la proyección y la recepción, consideradas como capacidades motrices básicas, invitarlos a moverse y exploran el mundo. En este proceso la percepción a través de los sentidos tiene un papel importante, transita de una situación de total dependencia a una progresiva autonomía, pasan del movimiento incontrolado al autocontrol del cuerpo. Estos cambios se relacionan con el proceso de maduración del cerebro, donde las capacidades motrices, gruesas y finas, se desarrollan rápidamente cuando se hacen más conscientes de su propio cuerpo y empiezan a darse cuenta de lo que pueden hacer; “se atreven” a enfrentar nuevos desafíos en los que ponen a prueba sus capacidades al ampliar su competencia física, experimentar sentimientos de logro y actitudes de perseverancia.

El movimiento estimula el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, temporalidad, espacialidad, lateralidad, ritmo, equilibrio y coordinación.

### ***Aspecto: Promoción de la salud***

Con la promoción de la salud se busca crear sociedades más justas, donde las personas puedan desarrollar sus proyectos de vida con un gran valor para sí mismas, y donde se aumente su control sobre su salud y los recursos necesarios para el bienestar.

En mi entorno laboral-escolar la promoción de la Salud debe fortalecer y promover acciones para mejorar las condiciones nutricionales de los estudiantes para asegurar su desarrollo integral.

En nuestros alumnos debemos fomentar una mayor comprensión respecto a la manera en que su bienestar físico, mental y social se desarrolla como consecuencia de los cuidados que ellas y ellos tomen sobre su persona, de las decisiones cotidianas que tomen para su mejora y bienestar. De ahí la importancia de tomar decisiones informadas sobre los riesgos que corre su salud cuando se lleva una nutrición deficiente, se realiza poca actividad física y no se promueve el cuidado de nuestro medio ambiente.

Para incidir en la promoción de la salud debemos ser los adultos, quienes por medio de la cotidianeidad implementarnos hábitos de auto cuidado de la salud, explicando a los estudiantes, las razones para tener una adecuada alimentación y lo que se desea obtener como beneficio para ellas y ellos, en particular cuando promovemos: el consumo regular de agua natural, la elección de alimentos de todos los grupos nutricionales y practicar medidas de higiene personal de higiene en nuestro entorno y de nuestro medio ambiente. Este tipo de prácticas permitirá consolidar adecuados hábitos alimenticios en el ámbito escolar, que después se podrán trasladar hacia su ámbito familiar y comunitario.

La familia debe comprender el concepto de promoción de la salud para llevar a cabo modificaciones a sus hábitos, costumbres y prácticas alimenticias, así como también

debe analizar sus actividades cotidianas, en particular si desarrolla o no ejercicio físico, actividades de recreación, etc., a fin de tratar de ubicarlas como un factor de unidad familiar, de conciencia hacia el medio ambiente y de desarrollo para las futuras generaciones.

La salud mental es otro factor importante a considerar en la promoción de la Salud, el alto impacto de nuestra sociedad sometida a información constante y a los medios de comunicación y la mercadotecnia, nos hacen vulnerables a adoptar hábitos poco saludables o incluso aquellos que dañan y deterioran nuestra salud física y mental de manera irreversible.

El uso de la violencia para resolver los conflictos, la discriminación, la no inclusión, los estereotipos, el uso de drogas, los efectos negativos de uso indiscriminado de las nuevas tecnologías, son factores que afectan la estabilidad mental de las niñas y los niños, la convivencia familiar y de la inserción social, por ende, se debe fomentar actitudes, hábitos y valores que generen una práctica sistemática de los valores sociales, sin dejar de lado la capacidad de autodeterminación del individuo para discernir qué acciones promueven su salud física, mental, emocional y social.

A continuación describiré las situaciones didácticas que realicé en mi grupo, respecto al tema de la alimentación y ofreceré algunos comentarios sobre lo acontecido en cada una de ellas.

## **SITUACIÓN DIDÁCTICA I:**

### *“La alimentación”*

Dentro de las situaciones didácticas que seleccioné para trabajar, traté de cuestionar a los estudiantes, desde un punto de vista lógico y tomando en cuenta su psicología. Estas actividades las llevé a cabo con diferentes materiales, tomé la decisión de presentar las siguientes preguntas (cuadro de trabajo: Los alimentos) para saber mi punto de partida para las actividades, con el objetivo de posibilitar la construcción de aprendizajes significativos y con la intención de que ellas y ellos construyeran una memoria comprensiva que les permita resolver problemas de su vida cotidiana en forma autónoma.

La idea principal fue intercambiar ideas y opiniones sobre el tema de la alimentación, de ahí que fueron preguntas de su contexto inmediato y que realizan diariamente, la manera de presentarles las actividades fue, por medio del juego para facilitar una conversación con base en sus experiencias. Busqué en todo momento fomentar la capacidad de reflexión en situaciones cotidianas para lograr un aprendizaje significativo, dejando fluir la reflexión, la memoria, imaginación y comprensión.

Escucharon con atención las preguntas, los senté por equipos de cuatro integrantes, al principio estaban distraídos y hablando todos al mismo tiempo, para captar su atención les empecé a hablar de mí, lo importante de mi primer alimento del día, de qué había desayunado, qué fue lo que me gustó; así logré su involucramiento y participación al cuestionarlos sobre qué alimentos eran sanos para ellas y ellos. En algún momento de la actividad tuve que hacer un cambio de lugar entre Ian y Santiago, ya que en sus lugares estaban distraendo al equipo y decidí moverlos de lugar, retomé su atención cuando les pedí que realizáramos una gráfica de los alimentos que consumen diariamente y que son de su agrado. Los integrantes de mi grupo disfrutaban recortar y al darles los alimentos para conformar el plato del buen comer, participaron pegando los alimentos, solo Xiadani estuvo un poco apática y no quería participar en las actividades, de hecho al pedirle que recortara, en un

momento que la perdí de vista, le cortó el cabello a lan, tomé la decisión de trabajar con ella en su equipo y así fue como logré que participara.

### Cuadro: Actividades de una buena alimentación

Introducción	Actividades a desarrollar
Preguntas	<p>Cuando se levantan ¿qué desayunan? ¿Qué comen?            ¿Cuál es la comida preferida?            ¿Por qué es importante alimentarnos? ¿Qué nos pasa si no comemos bien?            ¿Qué alimentos son importantes para crecer sanos?            Al realizar algún deporte ¿por qué es importante tener una buena alimentación?            ¿De dónde se sacan los alimentos? ¿Cómo podemos clasificarlos?            ¿Dónde se conservan los alimentos?            ¿Qué podemos saber de los alimentos a través de nuestros sentidos?</p>
Objetivo	<p>Se busca que las niñas y niños comprendan la importancia que tiene una alimentación rica y equilibrada para el cuidado de nuestra salud, incorporando hábitos de una buena alimentación y reconozcan alimentos sanos, y realicen recetas sencillas.</p>
Reto	<p>Que todas las niñas y niños logren comprender la importancia de la alimentación saludable, incluyendo a las niñas y niños que casi no participan en las actividades</p>
Campo formativo	Desarrollo físico y salud
Competencia	<p>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</p>
Aprendizaje esperado	<p>Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que pueden consumir como parte de una alimentación correcta</p>
Inicio:	<p>Se cuestionará a las niñas y niños para conocer los conocimientos previos que tiene acerca la alimentación y para que nos ayude.            Solicitar a las niñas y niños que compartan con el grupo de manera oral el tipo de alimentos que consumieron el día anterior o la comida que consumen con mayor frecuencia en casa.</p>

	<p>Conversaremos para saber las ideas previas de las niñas y niños sobre los alimentos, detectando las necesidades, intereses, falta de buenos hábitos.</p> <p>Realizaremos una gráfica con los desayunos preferidos de los niños. Mostraremos láminas de alimentos que conocemos y consumimos a diario, explicar la importancia de los alimentos, así como una buena alimentación diaria.</p> <p>Los invitaremos a realizar el plato del buen comer.</p>
Desarrollo:	<p>Se formaran cuatro equipos para que investiguen en casa con apoyo de mamá, papá y tutores.</p> <p>¿Qué es alimentación?</p> <p>¿Cuál es la importancia de la alimentación saludable?</p> <p>¿Qué nos aportan los alimentos?</p> <p>¿Qué es el plato del buen comer?</p> <p>De acuerdo con lo que les explicaron en sus casas ellos trataran de hacer una breve exposición a sus compañeros, ya sea con dibujos o con los diversos materiales que traerán de casa.</p> <p>Recortaran alimentos de las clasificaciones del plato del buen comer y las pegaran en un papel cascarón.</p> <p>Se investigará como era la alimentación de nuestros padres, abuelos etc. se hará un análisis sobre cómo es en el presente y cómo será la alimentación de nuestro futuro basándose en una alimentación saludable.</p> <p>Se investigará acerca de los diferentes tipos de alimentos y comidas a través de libros y folletos informativos.</p> <p>Con apoyo de a las familias que colaboren con la búsqueda de información sobre la alimentación en libros, folletos, Internet y otras fuentes que luego será utilizada.</p> <p>Aprenderemos hábitos alimenticios como por ejemplo, asearnos y sentarnos para disfrutar de la comida, conocer la importancia del consumo de las frutas para nuestra alimentación, normas correctas para comer en la mesa (así como el manejo adecuado de los cubiertos).</p> <p>Averiguarán en sus hogares qué sucede si no comemos, si comemos muchas golosinas, frituras, etc.</p> <p>Dibujarán qué comen en el desayuno, almuerzo, merienda y cena.</p>

Cierre	<p>Se hará una conclusión rápida entre todo el grupo sobre cómo nos ayudan los alimentos.</p> <p>Pasaremos al salón para después hacer nuestras conclusiones, se pedirán participaciones de los niños y después se les explicará que los cheetos y sopas instantáneas no están hechos con maíz o harina según sea el caso, sino con cartón y derivados del petróleo, los cuales al entrar en contacto con el fuego, éstos iniciarán a arder en éste hasta consumirse por completo. Algunas de las consecuencias que se provocarán son aquellas enfermedades intestinales (debido a que no logran digerirse fácilmente).</p> <p>Realizaremos una gráfica de los alimentos que consumían nuestros padres y de los consumimos en la actualidad.</p> <p>Expondrán el plato del buen comer al grupo de preescolar II.</p>
--------	--

Elaboración propia.

## Comentarios

Al realizar estas actividades noté que los niños participaron con gozo y entusiasmo. Ellos mencionaron lo que cada uno desayunaba o comía en su casa y descubrí con asombro que a muchos de ellos les permitían tomar café en las noches cuando participaban en un evento familiar.

Con un grado de participación social y lúdica por mi parte comprendí la forma en qué ellos aprenden. La diversión y la participación fueron factores determinantes a la hora de cuestionarlos sobre lo que sabían de alimentación.

Al inicio demostraron interés, preguntándome repetidas veces si yo les iba a hacer su comida, o si les iba a preguntar cuando tendrían hambre, porque eso ya ocurría. Esto logró captar mi atención y así les comenté sobre la importancia del desayuno como el alimento más relevante del día y cómo este alimento les proporciona energía para hacer todas las actividades que a ellos les gusta hacer (jugar, brincar, platicar....); ellos estaban llenos de asombro y lo hacían evidente en sus expresiones, por ello considero que esta actividad fue productiva a nivel del aprendizaje significativo.



Todos los alumnos demostraron un interés inusitado y en las actividades donde estaba su familia denotaron entusiasmo. Cuando mostraron y explicaron sus dibujos lo hacían con seguridad, su nivel de comprensión sobre el tema fue total, demostrando con ello que la vinculación entre la motivación y el aprendizaje, se concretó. Su estado de ánimo aumentó, al darse cuenta que aprendieron, lo cual les hizo estar felices, seguros y los animó a aprender más. Sus comentarios y actitudes dejaron en claro que tendrán actitudes en casa que fomenten un cambio en sus hábitos alimenticios.

Un día después de la exposición del tema y las actividades relacionadas con él, una estudiante se presentó a clases con sueño, cansada y poco colaborativa, lloró y decía que no quería realizar las actividades que sus compañeros había hecho, ante ello, sus compañeros señalaron: “su mamá no le dio de comer, por eso no quiere cantar” y entre todos comenzaron a mencionarle la importancia de tomar el desayuno en casa, hablaron de los alimentos adecuados y le dijeron que le pidiera a su mamá el desayuno. Esta situación me produjo asombro, entusiasmo y motivación para continuar aplicando este proyecto, es claro que ellas y ellos, ya relacionaban la alimentación con sus capacidades físicas, cognitivas y hasta con sus estados de ánimo.

## **SITUACIÓN DIDÁCTICA II**

*Cuento: "Frutas y Verduras"*

La idea de presentar un cuento fue para que desarrollarán destrezas y habilidades, de hecho una de las prioridades de la ruta de mejora del ciclo escolar fue involucrar a los padres y madres de familia en actividades de lectura dentro y fuera del centro escolar, diseñando estrategias como exposiciones con dibujos y sin dibujos; de cuentos relacionados con las actividades pedagógicas donde aparecen hechos reales e imaginarios, estas actividades les agradaron y participaron todos.

Dentro del grupo se encuentra Estefany, Xiadani, Santiago e Ian, son a quienes tengo un cuidado especial, ya que se distraen con facilidad y distraen al grupo.

En esta actividad, tuve dificultad para captar su atención, sobre todo al mencionarles el título del cuento, por lo regular ya tienen algunos cuentos favoritos y quieren escuchar la misma versión con frecuencia, y al mencionarles que éste era diferente porque se trataba de frutas y verduras, estaban hablando todos al mismo tiempo y jugando con un carrito que traía Ian en su bolsa del pantalón.

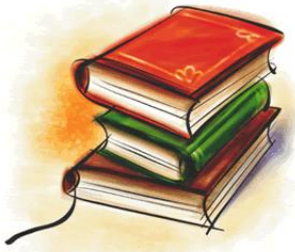
Les pedí que me escucharan y pusieran atención porque al final les pediría algo importante para el cuento nuevo, ya que tendrían que contar al grupo lo que entendieron y lo que les gustó o no de él. Cuando empecé con la palabra ...en un lugar muy, muy lejano.....las niñas y niños mostraron interés, al irles narrando el cuento, en ocasiones interrumpían al escuchar alguna verdura que no les agrada y ellos contaba su historia, los escuché y las integré al cuento para no perder la idea y que ellos no se distrajeran aún más. Este es el cuento:

## La Historia de las Frutas y las Verduras

En un lugar muy, muy lejano, existían seres muy extraños. Seres que eran de color naranja, verde, rojo y amarillo, de nombre frutas y verduras. Ellas sabían que los niños y niñas no las querían. Lo que provocaba que por sus mejillas rosadas corrieran lágrimas de tristeza.

Un día, las verduras y las frutas decidieron hacer algo para que los niños y las niñas ya no las rechazaran a la hora de la comida. Entonces idearon un plan.

Decidieron ir a visitar a un niño que vivía atravesando la montaña, de nombre Sebastián. Las verduras y las frutas sabían que era peligroso ir, ya que ciertos animales como los conejos se las podían comer. Sin importarles el peligro, decidieron prepararse para tal aventura. Diariamente tomaban de la tierra sus alimentos, bebían mucha agua para mantener su color radiante y hacían ejercicios para tan largo viaje.



El día del viaje llegó, las frutas y verduras estaban contentas por conocer a Sebastián, pues según habían leído en el periódico del pueblo, Sebastián era el niño más bueno de toda la comunidad.

A Sebastián le gustaba comer frutas y verduras -¡por eso era un niño muy sano e inteligente!

Después de largas caminatas por el bosque, de atravesar ríos y montañas, por fin las frutas y verduras llegaron a casa de Sebastián. Al tocar a la puerta, las frutas y verduras se encontraron con una radiante sonrisa. La sonrisa de Sebastián. Éste las invitó a pasar y comenzaron a platicar. Muy preocupadas, las frutas y verduras explicaron a Sebastián que otros niños y niñas no se las querían comer, que preferían los dulces y golosinas en vez de una jugosa manzana.

Las frutas y verduras preguntaron a Sebastián:-Sebastián, ¿cuál es el secreto de que a ti te gusten las frutas y las verduras?

Sebastián les respondió lo siguiente: -Mi mamá siempre me las prepara combinando las frutas y las verduras. Por ejemplo, a mí me gustan mucho las zanahorias con limón, chile y sal. Además siempre las ponen en el plato haciendo figuras divertidas; ¡es por eso que me gusta comerlas!

Después de que Sebastián terminó de explicarles; las frutas y las verduras entendieron todo.

Las frutas y las verduras pensaron que tal vez los niños y las niñas las rechazaban porque sus sabores solos no les gustaban, pero que si las combinaban podrían gustarles. Además, pensaron en la posibilidad de colocar las frutas y verduras de manera divertida en el plato para ser comidas por los niños y las niñas.

Después de hablar con Sebastián, las frutas y verduras sintieron un gran alivio, pues ya tenían la fórmula para que los niños y las niñas no las volvieran a rechazar nunca.

Mientras tanto, a Sebastián se le ocurrió la idea de preparar platillos deliciosos con frutas y verduras para los niños y las niñas que no las habían querido probar o que ya las habían probado y no les habían gustado. Sebastián tenía un amigo muy cercano al que no le gusta las frutas y verduras de nombre Jorge.

Jorge era un niño muy débil, tenía los dientes picados, no tenía muy buena vista, además de que su cabello no tenía brillo alguno. Las frutas y verduras pensaron que Jorge era el niño indicado con el cual debían empezar. Así que Sebastián, la mamá de Sebastián, las frutas y las verduras comenzaron a preparar deliciosos platillos. Cuando terminaron de cocinar, todos juntos decidieron visitar a Jorge y llevarle los platillos que habían preparado. Jorge, al principio, tuvo miedo de probar los platillos, pero en cuanto los comió quedó fascinado.

Desde ese día en adelante, Jorge quedó encantado con las frutas y verduras. Sus dientes comenzaron a hacer blancos y sin picaduras, su cabello brillaba con un reflejo impresionante, además se volvió un niño fuerte y con mucha energía. Después de ver tan buenos resultados, todos juntos y felices decidieron ayudar a otros niños y niñas para que se mantuvieran sanos y fuertes. Colorín colorado este cuento ha terminado.

Cierre

Después de que los estudiantes escucharon el cuento, les pedí que realizaran un dibujo de las verduras y frutas que aparecen en él, y lo expusieron a sus compañeros mencionando ¿Cuáles preferían? y ¿Por qué?

Les pedí que les contaran el cuento a las personas de casa y que juntos realizaran un collage, que se colocó en el filtro para que estuviera a la vista de la población escolar. Con ayuda de los padres y madres de familia realizaron dibujos de las frutas y verduras que se consumen en casa, donde se explique ¿Por qué es importante consumir esos alimentos? Cada uno comentó en clase lo que entendieron.

## **Comentarios**

Al leerles el cuento desarrollan interés y gusto por la lectura, ya que disfrutaban al escuchar un cuento, esta semana es sobre los alimentos. Al finalizar su lectura, los cuestioné acerca de lo que les pareció el cuento; las niñas y niños se involucraron, participaron, realizaron comentarios de lo que saben y conocen sobre los alimentos sanos y nutritivos; organizamos al grupo para que trabajaran en forma individual y realizaran un dibujo del cuento, respetaron las reglas establecidas para antes de empezar; les pedí que escucharan y utilizaran su imaginación para visualizar las frutas y verduras, a Xiadani, Estefany y Esteban, les costó trabajo realizar sus dibujos, tenía la idea pero no la podían plasmar en lo que escucharon. Con los cuentos adquieren confianza para expresarse, dialogar y mejoran su capacidad de escuchar y enriquecen su lenguaje al comunicarse. Con estos niños, en particular, trabajaré de manera personal para incrementar su imaginación y el gusto por escuchar cuentos.

Presentó algunos de los dibujos de las niñas y niños de Preescolar 1.

# La historia de las frutas y verduras.



Sebastián  
es un niño  
fuerte y grande  
por que come  
manzanas, plátanos  
y zanahorias



Plátano



Manzana



Zanahoria



Uvas



Zanahoria

Minerva

Cuento

"Un señor que vendía verduras"



pepino



Una sandía



Una manzana



uvas



papa



una zanahoria



Un brocoly

Handwritten scribbles or initials in red ink.

Gerardo

Cuento  
"Había unas frutas"



brocoly



uvas



pepino



platanos



una calabaza



"Guacamole"



fresa



papa



Sandía



Una zanahoria



naranja





## **SITUACIÓN DIDÁCTICA III**

### *“Adivinanzas”*

#### **Comentarios**

Esta actividad, la disfrutaron y se integraron a ella al querer contestar rápido con lo cual desarrollan su capacidad de pensar, razonar, escuchar; incrementan su imaginación y socialización entre ellos, así como también memorizan e incrementan su lenguaje con palabras nuevas y plasman sus ideas en dibujos. Previamente ya habíamos trabajado con adivinanzas y trabalenguas, así que la actividad fue de su agrado sólo que noté que las adivinanzas de alimentos no les interesan mucho, es uno de los juegos que les ayuda a su proceso de aprendizaje, ya que exige un esfuerzo mental y un reto para ellos, en la medida que buscan las respuestas correctas y todos intentan ser los más rápidos al contestar. Les manifesté el interés que tenía al empezar con cada una de las adivinanzas, les mencione, “antes de que contesten cualquier palabra escuchen lo que les digo”, no intenten ser los más rápidos, solo escuchen, ellos lo manejaron como el campeón y el que pierde, pero la mayoría de las veces contestaron por contestar. En algún momento de la actividad, Gerardo, Mónica e Ivana les decían a sus compañeros: “No, eso no dijo la maestra”, entonces me detenía con ellos y los cuestionaba ¿Por qué dicen que eso, no fue lo que dije? Ivana contesta – tú dijiste que primero escucháramos y ellos quieren ganar, por eso no dejan de hablar, comprendí que la manera que tenía que buscar una táctica para hacer que todo el grupo se involucrar y se detuviera en pensar las respuestas. Algo importante fue que ellos logran escucharme, ese fue mi reto en todo momento, pasaron los días y al final logré que la mayoría del grupo escuchara, eso me ayudó en todas las actividades dentro del aula y para lograr un aprendizaje significativo entre ellos.

Con apoyo de las madres y padres de familia, le pedí que realizarán adivinanzas acerca de alimentos y que siguieran fomentando este tipo de actividades en casa.



## **Cierre**

La actividad de las adivinanzas fue divertida para el grupo, permitió que Xiadani e Ian fortalecieran su lenguaje con el juego de palabras y a motivarlos por adivinar el final. Al grupo le ayudó al desarrollar su lenguaje usando palabras nuevas y estimulando su imaginación, traté de que fueran breves y fáciles de recordar para que ellos asociaran las palabras. En todo momento les recordaba que antes de contestar, primero escucharan, que era necesario que estuvieran concentrados, tranquilos y que permitieran terminar la adivinanza. Esta actividad me permitió contralar sus emociones y el comportamiento agresivo de Xiadani y Estefany, ya que están interesadas en contestar primero. Al grupo en ocasiones les causó dificultad al resolver las adivinanzas, aunque les ofrecí algunas pistas que les ayudaran, motivándolos en todo momento, desarrollando la capacidad de investigación y curiosidad. La manera de realizar la narración fue lenta y clara, tratando que las niñas y niños captaran el sentido de cada palabra y razonaran para descubrir la respuesta.

La idea de presentarles adivinanzas fue para fortalecer e incrementar su lenguaje, a fin de ayudarles a incrementar el razonamiento, así como a despertarles su imaginación. La actividad les enseñó a descubrir nuevos conceptos y a desarrollar su inteligencia, lo cual fue un reto para ellas y ellos.

## **5.- IMPLEMENTACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DEL PROYECTO**

### **a) Algunas reflexiones generales**

En seguimiento a lo realizado y para implementar medidas que fortalezcan los procesos de aprendizaje y socialización de los estudiantes del CENDI, a partir de ofrecer y fomentar una sana alimentación, como prospectiva a mediano plazo solicitaré a los directivos apoyo para organizar un cronograma de actividades educativas orientadas a concientizar a docentes, padres y madres de familia y tutores acerca de la importancia del tema de la alimentación.

Con estas herramientas se podrán evaluar las fortalezas y debilidades que el proyecto enfrenta y tomar medidas de adecuación frente a las exigencias que la problemática vaya presentando a lo largo del curso.

La preparación y formación de las acciones que trabajé en el proyecto constituyen un factor determinante para el mejoramiento y desarrollo de las actividades, con el propósito de fortalecer el binomio alimentación / aprendizaje, y el intercambio de conocimientos hacia una mayor participación e interacción entre alumnos, padres y madres de familia y docentes, brindando seguimiento de las actividades y estimulando la discusión y propuesta sobre esta temática.

En cuanto a mi intervención docente, observo la importancia de continuar con la indagación y reflexión del tema, y sobre los problemas educativos que presentan las niñas y los niños para orientar sus intereses hacia lo que formativamente es importante en el aprendizaje. La promoción de la salud de las niñas y niños que acuden al CENDI debe ser una responsabilidad de las madres y padres de familia, donde les daremos acompañamiento, es esencial que el Centro asuma un compromiso respecto a cómo afecta la alimentación en los procesos de aprendizaje de los estudiantes.

En la elaboración de las actividades y procesos de este proyecto noté el avance en las actividades, al organizar al grupo en equipos y esto fue favorable, porque ellos siguen en la etapa donde no regulan emociones y son agresivos entre pares, y el trabajo colaborativo permite convivir y desarrollar actitudes de respeto, participación, mediación de conflictos y diálogo.

Al narrar el cuento: *La Historia de las Frutas y las Verduras*, lo escucharon con asombro, uno de los niños me dijo ¡No maestra ese cuento no, mejor cuéntanos “Caperucita roja y el lobo feroz”, solo les mencioné, escuchen este cuento, es nuevo y además les va a encantar, porque los que participan en el cuentos son las frutas y verduras que se comen todos los días, fue como capté su atención. Al ver que algunos estaban distraídos y jugando, opté por pedirles que cerraran los ojos e imaginaran la historia para que pudieran realizar un dibujo. Observé que algunos no podían tener los ojos cerrados y ponían ojos de asombro y comentaba que a ellos les gustan las naranjas, el melón, y que las zanahorias no les gustaban. Empezaron a comentar cosas vivenciales y eso les restó interés en el cuento. Les enseñé las hojas de mi cuento y los cuestioné: ¿qué observan en mi cuento? Ivanna, Santiago, Estefany y Carim, me comentaron donde están las frutas y las verduras, por qué no tiene colores tu cuento y no tiene dibujos, eso me dio la pauta para establecer un acuerdo. Les dije, todos ustedes me ayudarán a realizar los dibujos y colores a mi cuento, ¿están de acuerdo? Emocionados contestaron, sí. Les mencioné que estos dibujos eran para presentarlos a mi profesor y tenían que realizar dibujos bonitos y con muchos colores para que vea cómo trabajan mis niñas y niños, desde entonces no hay hora que me pregunten ¿qué te dijo tu maestro de la tarea que hicimos? Plasmaron sus ideas y eso fue algo gratificante, porque escucharon la narración que hice del cuento.

Al presentarles las adivinanzas fue mucho más fácil captar su atención, ya que en el mes de marzo trabajamos trabalenguas, adivinanzas y ramas. Dentro del grupo esta actividad les gusta, participan contestando todos al mismo tiempo, gritando, enojándose, porque ellos quieren contestar primero, me da gusto su entusiasmo,

porque me doy cuenta de que han adquirido un lenguaje claro, la interacción en el grupo, la autonomía y seguridad al expresarse y desarrollar sus ideas; habilidades, destrezas, aptitudes, sensibilizarse y han desarrollado habilidades de sociabilización y colaboración.

Las niñas y niños imaginan, crean su fantasía, esta los lleva a experimentar y a conocer diversos métodos de aprendizaje, expresando su sentir al escuchar, adquiriendo confianza en las cosas que ellos mismos pueden hacer y transformar en diversas actividades, así logran un aprendizaje ligado a las experiencias cotidianas de acuerdo a sus capacidades y habilidades, al plasmar sus ideas en un dibujo, al narrar un tema de acuerdo a sus propias ideas, al explicar un cuento. Fue notable el avance y madurez que adquirieron a lo largo de meses de trabajo, al experimentar, conocer, crear, transformar y participar en su propio conocimiento y desarrollo de habilidades.

Al respecto, se necesita tomar en cuenta el contexto, las costumbres y tradiciones, ya que para involucrar a los padres y madres de familia, es difícil, por la falta de tiempo, el interés que no muestran en la educación y bienestar de sus hijas e hijos. Observé avances en el grupo en poco tiempo, es una gran satisfacción como responsable de grupo, ya que ellas y ellos desarrollaron habilidades, destrezas, aptitudes que en un futuro cercano, les servirá para incorporarlo a su vida en sociedad, y que les permitirá resolver las situaciones que se les presentan en la vida.

Además de lo antes mencionado, solicitaré los servicios profesionales de algún nutriólogo de la comunidad para que sea quien diseñe un menú adecuado y pueda ofrecer información a las docentes a fin de continuar reforzando estos temas en el aula. Asimismo, diseñaré una clase abierta donde el eje transversal sea la nutrición saludable, tocando todos los campos de desarrollo de los niños y niñas y cada docente los adecúe a su entorno y situación particular.

Por otro lado, diseñaré fichas técnicas donde se pueda registrar peso y talla de los niños y niñas para que estos parámetros puedan ser monitoreados con la asesoría de un especialista. Para el mismo propósito elaboraré una encuesta sobre hábitos alimenticios al inicio y al final del ciclo escolar con el propósito de medir los cambios del proyecto.

## **6.- CONCLUSIONES**

La experiencia profesional que me queda al realizar este proyecto de intervención educativa dentro de mi centro de trabajo es motivante, gratificante y una experiencia que enriqueció mis saberes como docente en todas las áreas, así como la integración y aplicación de diversas técnicas didácticas para concretar la finalidad de este proyecto que fue determinar la importancia de la nutrición infantil, su vinculación con el aprendizaje y motivar los cambios actitudinales en los educandos y en su contexto social, de manera específica, con sus madres, padres y tutores.

Al desarrollar el tema descubrí con asombro la importancia de la correcta nutrición como un factor de incidencia en los aprendizajes de los educandos y la manera en que cada uno de ellos como individuo experimenta este factor en su hogar, lo cual contribuye a su perfil de estudiante, persona y sus parámetros conductuales dentro y fuera del aula escolar.

En esta etapa de su desarrollo (el preescolar) es un factor clave iniciarlos en la comprensión de llevar un régimen alimenticio, sano, adecuado y suficiente a sus necesidades de desarrollo físico, social, emocional y cognitivo.

La experiencia ha sido por muchas razones enriquecedora en mi persona como docente de grupo, ya que me hizo comprender que el papel que desempeño como facilitadora de saberes es fundamental para el aprendizaje de mis estudiantes. No obstante, también me produjo una avalancha de dudas, comentarios, certezas, nuevos aprendizajes, esto para propiciar en mi entorno interacciones permanentes y sustanciales que sirvieron para que, en algún grado, todos los involucrados se interesaran y participaran del tema y más allá de eso, que el CENDI busque implementar las estrategias de ampliación del proyecto al contexto de la comunidad escolar.



Desarrollar este trabajo fue retador por lo que implicaba y que estaba orientado a promover el aprendizaje en los estudiantes y al mismo tiempo, a incidir en la formación de mis compañeras docentes, a fin de garantizar el adecuado manejo de la información y del tema al interior de las aulas, donde era necesario analizar la relación existente de los hábitos alimenticios del propio docente, para tratar de promover una visión en los estudiantes de una alimentación saludable, ésta como aquella que es completa, equilibrada, variada, suficiente y adecuada para la correcta inserción de los educandos al entorno educativo y cognitivo, de manera exitosa y equilibrada, garantizando un desarrollo integral.

Después de haber analizado y estudiado la influencia de la alimentación y el aprendizaje, pude notar que la alimentación es un factor que interviene directamente en el bajo rendimiento escolar en el grupo de Preescolar I, por lo cual debemos fomentar en los alumnos, hábitos adecuados en relación con los alimentos. Se pretende encontrar una respuesta de alguna forma a la problemática que está afectando al grupo en su rendimiento escolar. El tema de la alimentación está presente en el Centro escolar y se debe tomar conciencia para la mejora de los aprendizajes esperados, los conocimientos que les permitan saber datos e información que les ayude a su comportamiento y rendimiento en las situaciones didácticas y en la construcción de su aprendizaje, tomando en cuenta las competencias básicas para aprender a ser, conocer, hacer y convivir.

En el desarrollo de la propuesta de intervención fue interesante conocer cómo la inadecuada alimentación obstaculiza el proceso de aprendizaje y reduce la capacidad cognitiva y física de los estudiantes, generando con ello, el fracaso escolar. De ahí la importancia de crearles conciencia a las personas que intervienen directamente en el proceso de alimentación sobre su trascendencia, para que se replanteen la idea que tienen acerca de los alimentos sanos y la comida que no aporta los nutrientes. Esta será una actividad que también se realicé dentro del CENDI, donde se busque fomentar el hábito de una adecuada alimentación que permita un mejor aprendizaje en los estudiantes.

El proyecto también me manifestó la necesidad de promover la formación de las docentes a fin de garantizar su adecuado manejo al interior del aula sobre el tema del aprendizaje y su relación con la alimentación, para promover una visión que permita ver la noción de alimentación saludable y que el organismo requiere para su correcto funcionamiento, situación que redundará en el aprendizaje del individuo.

Como docente se requiere un conjunto de estrategias metodológicas adecuadas y materiales didácticos que contribuyan al logro de objetivos y metas planeadas. Se debe transmitir a los alumnos para que sean reflexivos, críticos, investigadores y para que participen en la generación de sus conocimientos. La interacción alumnos/docente en el proceso de aprendizaje involucra emociones, sentimientos, autoestima, motivación, los cuales son factores determinantes en su proceso educativo y de socialización. Esto permite crearles diferentes ideas para que ellas y ellos, los transmitan en sus familias y así mejoran sus hábitos alimenticios. Es importante que al transmitirles la información, esta se dé en un lenguaje claro y sencillo para facilitar su apropiación, aprendizaje, autoestima y confianza, en especial para aquellos estudiantes que tiene problemas de aprendizaje debido a su inadecuada alimentación.

La adquisición de conocimientos está relacionada con los procesos cognitivos y de alimentación, lo que a su vez tiene una relación directa con el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Así, este proyecto me permitió comprender que el desayuno es el alimento más importante del día, por eso es primordial que las madre, padres o tutores tomen conciencia de esto, para que los estudiantes obtengan los nutrientes que requieren para su desarrollo óptimo y puedan aprender con facilidad.

Las actividades educativas realizadas, concibo que fueron innovadoras, creadas para aprender y no solo crearon conflicto a los educandos sino también a la familia, ya que muchas personas no consideran de especial relevancia la nutrición ni tienen

conciencia de la estrecha relación que guarda con los procesos de aprendizaje de los individuos.

Las niñas y niños se mostraban asombrados con cada nuevo descubriendo que sobre la alimentación iban conociendo y demostraron genuino interés, retención y manejo de la información con sus comentarios y nuevas actitudes. Desarrollaron las actitudes con entusiasmo y sintieron necesidad de compartir lo aprendido en una exposición al grupo de Preescolar II. Su intención de comer alimentos que les ayudaron a crecer, a estar sanos, a tener energía y a aprender y recordar, para ellos fue un juego donde todos pudieron participar, aprender y generar expectativas.

Estimulante y creativo fue la integración de los materiales de apoyo (imágenes, videos, juegos, láminas, etc.) porque se trabajó a nivel sensorial (visual, auditivo) y esto apoyó las experiencias cotidianas que tienen los educandos en su entorno familiar respecto al tema de la nutrición. Esto permitió también desarrollar habilidades comunicativas y se esforzaron por aprender palabras nuevas que les sirvieron para explicar a otros los contenidos de las láminas y los videos.

Este proyecto se centró en dar solución a problemáticas que se observan cotidianamente en el aula, tomando como eje central de esta propuesta al aprendizaje y su relación con la alimentación de los estudiantes. Así, a partir de una revisión exhaustiva sobre los estudios en torno a la alimentación, nutrición, aprendizaje escolar y el cambio de hábitos de consumo en nuestras sociedades, los diferentes modelos y concepciones que se proponen históricamente para desarrollar en los alumnos la enseñanza – aprendizaje, así como los factores que directamente inciden en ella. El estudio y análisis de las consecuencias observadas en personas con déficit alimenticio y cómo este factor influye en su condición como ser humano y como estudiante; las diversas formas como los medios de comunicación han construido, tanto en expectativas y conocimientos falsos sobre el tema, etc., he llegado a la conclusión de que lo verdaderamente importante es desarrollar en el alumno una real expectativa de “educación en salud nutricional”,

que se constituya en un elemento de aprendizaje que le acompañe a lo largo de toda su vida.

La adquisición de conductas positivas, en relación con el aprendizaje y la alimentación se puede conseguir y fomentar a partir de la labor de las educadoras y ésta debe ser apoyada por el entorno escolar, donde intervengan docentes, sanitarios, médicos, nutriólogos y pedagogos, y a la vez donde se integren las madres, padres y tutores. En una palabra, se debe hacer partícipe a todo el entorno familiar y social de nuestros educandos.

El trabajo me permitió también darme cuenta que la educación nutricional debe ser continua, iniciada en el período más temprano de la educación escolar, no solo debe ser referida como un objetivo a evaluar; sino también debe contribuir a crear un sentido adecuado de lo que significa una “salud nutricional”, y con ello, fomentar desde un cambio de hábitos hasta la construcción de una sociedad sana, plena y con amplitud de expectativas derivadas de su bienestar individual y comunitario.

Este tema debe ser importante en el ámbito educativo, en la medida que hoy en día se ha dado un aumento en problemas sociales derivados de la inadecuada alimentación: sobrepeso y obesidad, así como trastornos de salud por las conductas alimenticias, tales como la bulimia y anorexia. De ahí la necesidad de abordar este tipo de problemas y poner mayor atención en ellos, en particular dentro de los CENDI, que es un espacio de primer contacto de los estudiantes con la institución escuela.

Otro de los aspectos a señalar es que en este proyecto se analizaron publicaciones científicas, nacionales e internacionales que abordan de manera directa el tema del aprendizaje y la alimentación, así como las consecuencias que conlleva en la salud y desempeño escolar de los estudiantes, pero existe poca información al respecto y la existente, no es reciente y con pocos elementos de profundización, de ahí la necesidad de trabajar este tema en el campo educativo y elaborar documentación

al respecto, en particular trabajos que puedan guiar nuevas investigaciones y proyectos de intervención en el aula.

Asimismo, es preciso recordar que la comunicación es un valioso instrumento para modificar o reforzar conductas, más en este momento en que la sociedad se caracteriza por su estrecho vínculo hacia la información y la comunicación. Y es aquí donde también es importante señalar que a partir de los medios de comunicación se han fomentado algunas de las inadecuadas conductas de alimentación, y donde se privilegia un consumismo de comida “chatarra” en los diferentes grupos de la sociedad, en particular las niñas y los niños. No obstante, también puede ser uno de los medios que utilicemos para difundir mensajes adecuados sobre cómo nos alimentarnos, así como un medio para que se difundan herramientas didácticas en los docentes, que puedan utilizar para abordar el problema del aprendizaje escolar y su relación con los hábitos alimenticios en los estudiantes.

Por último, este proyecto me dio la oportunidad de ser analítica, buscar la innovación e investigar sobre un tema de interés en el aula, así como también me permitió buscar nuevas estrategias pedagógicas para crear conciencia entre las madres y padres de familia sobre la necesidad de que participen en los procesos de formación de sus hijas e hijos dentro del CENDI Cristo Rey. Me dio la oportunidad además de observar los problemas de aprendizaje de mis estudiantes, involucrarme pedagógicamente para tratar de apoyarlos y ofrecerles algunas alternativas de solución que les ayuden a afrontarlos, desde el ámbito de la escuela, así como desde el ámbito social y familiar para contribuir a mejorar sus condiciones y estilo de vida. Con ello busco contribuir al bienestar social e individual y generar un aprendizaje que nos con lleve al fortalecimiento académico, se propicie una cultura del auto cuidado y mejore las condiciones de salubridad en nuestro entorno.

## REFERENCIAS

- Ausubel, David Paul; Joseph D. Novak y Helen Hanesian (2009). *Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo*. México, Trillas.
- Bodrova Elena y Debora J. Leong (2005). "La teoría de Vygotsky: principios de la psicología y la educación", en *Curso de Formación y Actualización Profesional para el Personal Docente de Educación Preescolar*. Vol. I. SEP. México, pág. 48.
- Castorina, J.A; Cesar Coll; Ángel Díaz Barriga; Frida Días Barriga; Benilde García, Gerardo Hernández; Luis Moreno Armella; Irene Muriá; Ana María Pessoa de Carvalho y Carlos Eduardo Vasco (1988). *Piaget en la educación. Debate entorno de sus aportaciones*. México, Paidós Educador-Universidad Nacional Autónoma de México.
- Delors, Jacques (1996). *Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI. La educación encierra un tesoro*. México UNESCO.
- FAO (2012). *La alimentación, escolar como oportunidad de aprendizaje infantil. Marco conceptual de seguridad alimentaria y nutricional y propuesta de contenidos*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
- Flores Huerta, Samuel y Martínez Salgado H. (2004) (Editores). *Prácticas de alimentación. Estado de nutrición y cuidados a la salud en niños menores de 2 años en México*. México, Instituto Mexicano del Seguro Social. IMSS/GERBER, pp. 51-7.
- Freire, Paulo (2004). *El grito manso*, México, Siglo XXI.
- Gadotti, Moacir (2005). *Historia de las ideas pedagógicas*. México, Siglo XXI.
- Garbarino Patricia y Cristina Blasi (2009). *¿Qué es un CENDI?* Disponible en línea en [http://www.sev.gob.mx/servicios/rvoe/2010/inicial/normatividad\\_inicial/que\\_es\\_CENDI.pdf](http://www.sev.gob.mx/servicios/rvoe/2010/inicial/normatividad_inicial/que_es_CENDI.pdf)

- Garine, I. D. (2002). "Los aspectos socioculturales de la nutrición. Alimentación y cultura: necesidades, gustos y costumbres", en J. Contreras (editor). *Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo*. México, Alfaomega-Universitat de Barcelona, pp. 129-169.
- Guzmán, Jesús Carlos (1993). *Implicaciones educativas de seis teorías psicológicas*, México, CONALTE.
- Hernández, Pedro (1998). *Diseñar y enseñar. Teoría y técnicas de la programación y del proyecto docente*. Madrid, Narcea-Ediciones.
- Moreno, Barreto Greisy Melissa (2011). *Datos recientes sobre alimentación infantil en México: omisión de aspectos socioculturales*. Servicio de Nutrición. Hospital J.M. de los Ríos.
- Pacheco Espejel, Arturo y María Cristina Cruz Estrada (2005). *Metodología crítica de la investigación. Lógica, procedimiento y técnicas*. México, Grupo Patria Cultural.
- Pérez Gómez (1988). "Un cambio en la disposición o capacidad de las personas que puede retenerse y no es atribuible simplemente al proceso de crecimiento".
- Piaget, Jean (2001). *Psicología y pedagogía*. Barcelona, Biblioteca de Bolsillo.
- Proyecto de educación alimentaria y nutricional en las escuelas de educación básica, primer ciclo, guía de capacitación para docentes de las Escuelas de Educación Básica (2009). Santo Domingo, República Dominicana.
- SEP (2010). *Planeación didáctica para el desarrollo de competencias en el aula*. México, Secretaría de Educación Pública.
- SEP (2011). *Programa de estudio 2011. Guía para la Educadora. Educación Básica. Preescolar*. México, Secretaría de Educación Pública.
- SEP-SS (2010). *Programa de Acción en el Contexto Escolar. Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad*. México, SEP- secretaria de Salud (SS).
- SS- INSP- INEGI (1999). *Encuesta Nacional de Nutrición 1999*. México, Secretaría de Salud (SS), el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI).

UNESCO (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. México UNESCO-Correo de la UNESCO.

Vásquez de Velasco, Carmen (2012). *Asistencia técnica para la elaboración y validación de herramientas educativas con enfoque de seguridad alimentaria nutricional para instituciones educativas*.

Vigotsky, Lev. S. (1997). *Obras escogidas I, III y IV*. México, Editorial Pedagógica Moscú.

Vigotsky, Lev. S. (2001). *La imaginación y el arte en la infancia*. México, Ediciones Coyoacán.

Páginas Web (referencias electrónicas):

<http://www.saludymedicinas.com.mx/herramientas/foto-file/fotofile-el-plato-del-bien-comer/>

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Nutricion/ninos.htm>

<http://nutricampeones.blogspot.com/2011/06/alimentacion-saludable-y-el-plato-del.html>

Para saber el contenido en nutrientes de cada uno de los alimentos:

<http://www.seh-lelha.org/horus/alimento.htm>

Una de las páginas más completas sobre nutrición y dieta terapia que he visto en Internet, y con un lenguaje muy sencillo:

<http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetical/guia/guianutr/index.htm>

La Web de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) también incluye una sección dedicada a la información nutricional que es bastante completa:

<http://www.nutricion.org/>



En esta página existe desde información nutricional, hasta nuevos avances, comparación de la calidad entre productos comerciales distintos, es un sitio con información relevante.

<http://saludyalimentacion.consumer.es/>

[http://www.sev.gob.mx/servicios/rvoe/2010/inicial/normatividad\\_inicial/que\\_es\\_CE\\_NDI.pdf](http://www.sev.gob.mx/servicios/rvoe/2010/inicial/normatividad_inicial/que_es_CE_NDI.pdf)

<http://teoriasdelaprendizajeyalgomas.blogspot.mx/2009/12/el-metodo-montessori-10.htm/>

<http://www.segob.gob.mx/work/models/SEGOB/Resource/1093/5/images/Que-es-un-CENDI.pdf>

<http://es.calameo.com/read/0025571972f7bb1405f23>

Teorías de aprendizaje Piaget, Ausubel, Vygotsky, Dewey, Maturana, María Montessori y Paulo Freire.

<http://teoriasdelaprendizajeyalgomas.blogspot.mx/2009/12/el-metodo-montessori-10.html>

[http://www.uhu.es/cine.educacion/figuraspedagogia/0\\_montessori.htm](http://www.uhu.es/cine.educacion/figuraspedagogia/0_montessori.htm)

[https://www.academia.edu/8843036/METODO\\_FRÖEBELIANO](https://www.academia.edu/8843036/METODO_FRÖEBELIANO)

<http://www.fao.org/docrep/field/009/as231s/as231s.pdf>

<http://es.slideshare.net/dhanniell/influencia-de-la-alimentacin-en-el-aprendizaje-del-nio-terminado>

<http://www.fao.org/docrep/field/009/as231s/as231s.pdf>

<http://www.crecersanoyfeliz.com/la-influencia-de-la-nutricion-sobre-el-aprendizaje-y-la-conducta/>La influencia de la nutrición sobre el aprendizaje y la conducta.