



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

TALLER PARA PADRES DE FAMILIA SOBRE NUTRICIÓN INFANTIL

PROPUESTA PEDAGÓGICA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A N:

ALMA DANIELA ESPINO SILVA
ELOÍSA MARTÍNEZ NÁJERA

ASESORA:

LIC. MARÍA ALEJANDRA HUERTA GARCÍA

CIUDAD DE MÉXICO, DICIEMBRE, 2017

Dedicatorias

Este trabajo es resultado de una larga trayectoria académica y personal, lo dedicamos:

A Dios, por darnos la oportunidad de vivir y estar con nosotras en cada paso, por fortalecernos cuando sentimos que no podíamos continuar y por haber puesto en el camino a aquellas personas que han sido soporte y compañía durante todo este período.

A nuestros padres y familiares por ser un pilar fundamental en todo lo que somos, por creer en nuestra capacidad para superarnos día a día, tanto académica como personalmente, por su apoyo en todo momento y sus muestras de afecto.

A los maestros que nos compartieron sus saberes, que además de impartir clases, enseñaban lecciones de vida, en especial a nuestra asesora María Alejandra Huerta García por su tiempo, esfuerzo y motivación para la culminación de este proyecto.

❖ Daniela:

A mi esposo por su comprensión, confianza, apoyo y sobre todo por su amor incondicional, por recorrer a mi lado este camino y hacerme sentir feliz en los momentos difíciles.

A mis hijos por ser mi motivación y darme todos los días el cariño incondicional que sólo los hijos pueden sentir por una madre.

A mi amiga, que ha sido parte de mi vida durante 5 años, y espero que nuestra amistad perdure mucho tiempo más, por apoyarme y motivarme a seguir adelante a pesar de las adversidades, por sus consejos, cariño y sinceridad.

❖ Eloísa

A ti Alfredo por apoyarme en todo momento, por confiar en mí y en lo que soy capaz de lograr, por impulsarme a cumplir mis metas, pero sobre todo por tu amor incondicional y siempre estar a mi lado en las buenas y en las malas.

A mis padres por creer en mí, por impulsarme a cumplir mis sueños, por enseñarme a levantarme y seguir adelante por más dura que sea la caída, especialmente a ti mamá por estar siempre a mi lado, por brindarme todo tu apoyo y cariño incondicional.

A ti mi querida amiga porque la amistad es uno de los tesoros más valiosos que podemos poseer en esta vida, y por fortuna yo lo encontré en ti, por estar a mi lado estos años, por tus consejos, por tu apoyo y por tu cariño.

ÍNDICE

Introducción.....	5
Capítulo 1 Nutrición y alimentación.....	8
1.1. Nutrirse y alimentarse ¿Cuál es la diferencia?.....	8
1.1.1. ¿Qué son los alimentos?	10
1.1.2. Macronutrientes y micronutrientes.....	12
1.1.3. Dieta.....	16
1.1.4. Plato del bien comer.....	16
1.2. Conducta alimentaria.....	18
1.3. Alimentación en la edad escolar.....	20
1.4. Relación entre publicidad y consumo de alimentos.....	22
1.5. Alimentación desequilibrada y sus repercusiones en la salud...	23
1.5.1 Desnutrición.....	25
1.5.2 Sobrepeso y obesidad.....	27
1.5.3 Anorexia y bulimia.....	29
Capítulo 2. Educación de adultos.....	33
2.1. Caracterización de los sujetos de estudio.....	33
2.2. ¿Qué es la educación de adultos?.....	34
2.3. ¿Cómo aprende el adulto?.....	39

2.4. Freire y la educación de adultos.....	40
2.5. Pedagogía crítica.....	43
2.6. Aprendizaje a lo largo de toda la vida.....	45
2.7. Los padres de familia – los primeros educadores.....	47
Capítulo 3. Preparación del Taller.....	50
3.1. Enfoque metodológico.....	50
3.2. Proceso metodológico.....	51
3.3. Categorías de análisis.....	51
3.4. Diagnóstico.....	53
3.4.1. Realización de la observación no participante.....	53
3.4.2. Diseño y aplicación del cuestionario “Hábitos alimentarios familiares”.....	57
3.4.3. Realización de un cuestionario de confirmación.....	63
Capítulo 4. Taller para padres de familia: “Aprendamos a nutrirnos juntos”.....	66
4.1. Diseño general del Taller.....	66
4.2. Elaboración de las sesiones del Taller.....	68
4.3. Aplicación de sesión piloto del Taller “Aprendamos a nutrirnos juntos”.....	88

4.3.1. Descripción del contexto.....	88
4.3.2. ¿Quiénes son los destinatarios?.....	91
4.4. Sesión piloto.....	92
4.4.1. Fase Inicial.....	92
4.4.2. Fase de desarrollo.....	93
4.4.3. Fase de evaluación de la sesión piloto.....	102
4.4.4. Fase de cierre.....	105
Conclusiones.....	107
Referencias.....	110
Anexos.....	119

Introducción

El presente trabajo tiene la finalidad educar a padres¹ de familia respecto a temas de nutrición, especialmente infantil, con el fin de proporcionar herramientas para adoptar prácticas de alimentación que favorezcan un óptimo estado de salud.

El interés por este tema surgió desde un primer acercamiento a la escuela primaria Simitrio Ramírez Hernández ubicada en la Delegación Magdalena Contreras, Ciudad de México, en la cual tuvimos la oportunidad de observar un número considerable de niños² que padecían sobrepeso.

Después de realizar un sondeo a padres de familia de la escuela mencionada, los datos obtenidos reflejaron que no poseen información acerca de temas como: sobrepeso, obesidad, desnutrición y trastornos alimentarios, y mucho menos conocen las consecuencias que pueden ocasionar, sin embargo, manifestaron la disposición para asistir a un Taller para conocer y aprender sobre cómo proporcionar a su familia una alimentación equilibrada, y de esta forma prevenir enfermedades cardiovasculares o degenerativas, entre otras.

Los conocimientos en Pedagogía fueron la base para crear estrategias que generarán un aprendizaje significativo en los padres, pues ellos son los principales encargados de la alimentación de sus hijos, ya que a partir de que el niño puede consumir alimentos, entra en contacto con sabores, combinaciones, formas y cantidades; la familia, principalmente los padres, son responsables de educar en cuanto a nutrición debido a que estos conocimientos se mantendrán en los siguientes años de vida (Ortega, Aparicio y López, 2010).

Si bien los padres de familia se encuentran en contacto con temas relacionados a la nutrición, en la realización de tareas o investigaciones con sus hijos, debido a

¹En este trabajo se utilizará el genérico *padres* para referirnos a padres, madres y tutores de familia.

²Para fines prácticos, en la presente investigación se utilizará el genérico masculino y en este reconocemos la presencia de niños y niñas.

que se incluyen en los planes y programas de estudio de educación primaria, sin embargo, no se apropian de los conocimientos ya que no es una enseñanza destinada específicamente para ellos.

Y aunque parece ser una tarea exclusiva del nutriólogo, lo es también del pedagogo, quien tiene la formación para diseñar e implementar estrategias que tengan como objetivo la apropiación de los contenidos, que deriven en un aprendizaje significativo para los padres de familia, esto es, educación para adultos, ámbito de intervención de la pedagogía.

Con respecto a lo anterior, el papel del pedagogo debe ser el de un facilitador que diseñe estrategias y recursos para abordar el tema de la nutrición, suscitando en los sujetos actitudes y prácticas en beneficio de una mejor calidad de vida.

Cabe mencionar que no profundizamos en aspectos clínicos sobre nutrición, debido a que nuestra formación académica es en Pedagogía; sin embargo, se abordan conceptos centrales y básicos, por ejemplo: el plato del bien comer, la jarra del buen beber, interpretación de información nutrimental, productos comerciales con exceso de calorías y azúcares y el refrigerio escolar, que son temas de uso común pero lo esencial es la manera en que sean abordados los contenidos.

El diseño de actividades para el Taller se centró en que los padres adquieran aprendizajes que les sean útiles, además de tener un papel activo, con base en el enfoque constructivista basado en un proceso dinámico, participativo e interactivo. Dicho esto, no sólo se les ofrecerá nueva información a los destinatarios, sino que pretendemos utilizar sus conocimientos previos para la mejor apropiación del tema estudiado.

El Taller para padres de familia “Aprendamos a nutrirnos juntos”, tiene como objetivo generar en los sujetos un cambio en la forma de nutrirse y que desarrollen

habilidades para la selección de los alimentos que consumen dentro y fuera de sus hogares.

El trabajo se estructura de cuatro capítulos, el primero son los fundamentos que sustentan los temas que se utilizaron para el Taller, los cuales fueron resultado de los intereses de los padres; el segundo es teórico, se enfoca a la educación del adulto, principalmente a la educación a lo largo de la vida, la pedagogía crítica y el papel de los padres de familia como formadores de hábitos. Posteriormente en el tercero se describe el proceso metodológico que se utilizó para el diagnóstico y la preparación de la propuesta, y finalmente, en el cuarto se presenta el diseño general Taller, así como las planeaciones didácticas de cada sesión, además, se menciona la experiencia de la aplicación de la sesión piloto. Finalmente, se incorporan las conclusiones, bibliografía y anexos.

Capítulo 1. Nutrición y alimentación

Diariamente las personas caminan, trabajan, estudian, practican ejercicio, juegan, hacen quehaceres en el hogar, pasean a sus mascotas, entre muchas otras actividades; para realizar las labores cotidianas, los seres humanos obtenemos energía de los alimentos que consumimos, y no es sólo comer, pues depende de la región, la población, las creencias, y de acuerdo con Mejía (2012), también de la cultura:

Los alimentos tienen un valor cultural, por ejemplo, para los mexicanos el maíz es la base de la alimentación y en otros países es consumido por los animales; por el contrario, en México a éstos se les alimenta con sorgo mientras que en África dicho cereal forma parte de la dieta de sus habitantes. (p. 7)

La alimentación es un proceso voluntario y educable que en la actualidad presenta dos vertientes diferenciadas. Por un lado, en algunas sociedades hay exceso y desequilibrio alimentario, en otras en cambio, existen problemas de carácter nutricional por falta de alimentos. “Bajo esta perspectiva debe valorarse el binomio alimentación-nutrición, puesto que los alimentos adquieren ciertos matices de carácter social”. (Serra y Campo, 2006, p. 37).

En el presente capítulo abordaremos de forma general, los temas que fueron centrales para la elaboración de nuestra propuesta, entre ellos se encuentran lo que implica nutrirse y alimentarse, las diferencias entre ambos conceptos, como también las consecuencias de llevar a cabo estas acciones de forma desequilibrada.

1.1. Nutrirse y alimentarse ¿Cuál es la diferencia?

Alimentarse es una acción indispensable para sobrevivir, el ser humano la ha llevado a cabo desde el inicio de su existencia; como mencionan Esquivel, Martínez y Martínez C. (2008), desde la época del hombre prehistórico, buscar alimento era su ocupación primordial. En un inicio sólo se trataba de satisfacer el

hambre; al pasar los años aparecieron ritos, mitos, tabúes y símbolos sobre la alimentación. Tiempo después algunos desaparecieron, mientras que otros aún siguen vigentes en diversos grupos sociales.

Para que los individuos adquieran lo que el cuerpo necesita y lograr un desarrollo óptimo, es necesario conocer la diferencia entre nutrirse y alimentarse. Pérez (2011), menciona que alimentarse es el conjunto de actividades necesarias para proporcionar al cuerpo lo que requiere, engloba el recolectar los alimentos o ir a comprarlos, preparar platillos con ellos o consumirlos directamente de la naturaleza. “A través de dichas actividades se toman de los alimentos las sustancias necesarias para la vida, es decir los “nutrientes”. En consecuencia, la alimentación depende de nuestra voluntad y conocimientos”. (Pérez, 2011, p. 33).

Es decir, esta acción termina cuando se ingieren los alimentos, sin embargo, puede ser que no se esté aportando todo lo que el organismo necesita, aquí es donde se requiere otro proceso que es la nutrición, la cual significa que todos los nutrimentos esenciales: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua, se proporcionan y se utilizan en equilibrio para mantener la salud, un crecimiento normal, el desempeño de las actividades cotidianas, resistencia a las enfermedades y la capacidad para reparar daños o heridas en el cuerpo humano (Kirschmann, 2007).

Para que esto se lleve a cabo por completo “va a depender de la selección de una adecuada alimentación, que se sumará a una correcta educación nutricional”. (Pérez, 2011, p. 13).

Además de elegir la comida que se ingiere diariamente, otro factor es la composición de los comestibles, es decir, saber qué es lo que comemos y los nutrientes que contienen pues: “La fuente natural de la que obtenemos los nutrientes es el alimento. Cada uno de los alimentos presenta una proporción

diferente de nutrientes. Por este motivo, un alimento solo, por completo que sea, raramente cubrirá las necesidades nutricionales del individuo”. (Serra y Campo, 2006, p. 39).

1.1.1 ¿Qué son los alimentos?

Los alimentos son fuente de nutrientes para los seres humanos, se les define según Bourges y Vargas (2015) como los órganos, tejidos o secreciones vegetales o animales, que contengan concentraciones apreciables de uno o más nutrimentos, cuyo consumo en las cantidades y formas habituales sea inocua, accesible, que sensorialmente sean atractivos y que algún grupo de personas los haya seleccionado con la finalidad de alimentarse.

De acuerdo con lo anterior, se le debe llamar alimentos a los que tienen un carácter primario, es decir, que provienen directamente de la naturaleza. Una explicación más detallada de las características de los alimentos las menciona Mejía (2012):

- Contenido nutrimental: deben contener por lo menos un nutriente.
- Inocuidad: Es decir, que no ocasiona daño al organismo. Algunos alimentos pueden contener sustancias nocivas que provienen del propio metabolismo de la especie como es el caso de algunos hongos venenosos, otros en cambio proceden de contaminantes externos.
- Atractivo sensorial: las personas aprenden a preferir algunos alimentos, la exposición continúa a ciertos sabores, aromas, texturas, hace hábito a ellos; otro factor que influye son los estilos culinarios de las regiones.
- Aprobación cultural: la cultura es un conjunto de conductas compartidas por un determinado grupo de personas, en él se asignan reglas para cualquier actividad, incluida la alimentación, producto de la experiencia, las emociones, los intereses económicos, entre otros.

Además de que los alimentos poseen ciertas características, se les clasifica en categorías a las que pertenecen, en el cuadro siguiente se ejemplifica.

Cuadro 1. Clasificación y ejemplos de alimentos.

FRUTAS Y VERDURAS	Tallos: apio, nopales, romeritos. Hojas: acelgas, espinacas, berros, verdolagas. Flores: coliflor, brócoli, flor de calabaza. Frutos: calabacita, chayote, chile, durazno, guayaba, jitomate, limón, mamey, naranja.
CEREALES	Maíz, trigo, arroz, avena, centeno, amaranto.
TUBÉRCULOS	Papa, camote, zanahoria, jícama, nabo, rábano.
LEGUMINOSAS	Frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia, soya.
OLEAGINOSAS	Cacahuete, ajonjolí, nuez, piñón, almendra, avellana, pistache.
GRASAS VEGETALES	Aceite de maíz, girasol, canola, olivo, cártamo, cacahuete, manteca vegetal, margarina, aguacate.
GRASAS ANIMALES	Manteca de cerdo, mantequilla, crema de leche.
TEJIDOS ANIMALES	Carne de res, de carnero, conejo, chivo, puerco, pescado, mariscos, pollo, pavo.
PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL	Huevo, leche y sus derivados, jamón, salchichas, embutidos.

Fuente: Elaboración propia a partir de Flores (2007).

1.1.2 Macronutrientes y micronutrientes

Los alimentos proporcionan nutrientes, los poseen en diferentes tipos y cantidades y se clasifican en macronutrientes y micronutrientes. (Pérez, 2011).

- **Macronutrientes:** Son los que se necesitan en mayor cantidad: carbohidratos, proteínas y grasas.

Cuadro 2. Fuentes alimenticias ricas en macronutrientes.

MACRONUTRIENTES		
Carbohidratos	Grasas	Proteínas
EJEMPLOS DE ALIMENTOS QUE LOS CONTIENEN		
Granos enteros Azúcar, miel Frutas Vegetales Harinas	Mantequilla y margarina Aceites vegetales Grasas en carnes Leche entera y productos lácteos Nueces y semillas	Carne, pescado y pollo Productos de soya Huevos Leche y productos lácteos Granos enteros
FUNCIONES		
-Son el combustible para las actividades que desempeñamos. -Forman parte de las estructuras de cartílagos, piel, huesos y articulaciones.	-Proporcionan energía. -Incrementan los sabores. -Producen sensación de saciedad. -Forman una membrana aislante en todo el cuerpo que evita la pérdida de calor.	-Constituyen la estructura básica de todas las células vivas. -Esenciales para la formación y el mantenimiento del cuerpo. -Son componentes de hormonas y anticuerpos.

Fuente: Elaboración propia a partir de Flores (2007), Mejía (2012) y Kirschmann (2007).

- Micronutrientes: se requieren en menor cantidad: Vitaminas y minerales.

Las vitaminas, son sustancias orgánicas, no proporcionan energía, un déficit vitamínico puede alterar el funcionamiento del cuerpo e inclusive ocasionar enfermedades, deben ser consumidas en pequeñas cantidades y se encuentran en distintos alimentos.

Cuadro 3. Vitaminas, fuentes principales y sus funciones.

Nombre	Fuentes Alimenticias	Funciones
Vitamina A	Vegetales verdes y amarillos, leche, huevos, hígado y aceite de hígado de pescado.	Ayuda al crecimiento, refuerza la salud y especialmente para la visión nocturna.
Vitamina D	Leche, cereales, huevo, pescado.	Incrementa la absorción del calcio, por lo cual tiene efecto directo sobre la calcificación de huesos y dientes.
Vitamina E	Cereales, semillas, hojas verdes, huevo.	Actúa como antioxidante natural.
Vitamina K	Vegetales verdes, tomates y alfalfa.	Hace posible la coagulación en la sangre.
Vitamina B ₁	Cereales, frutas, carnes, levaduras	Necesaria para el crecimiento y es esencial para las células del sistema nervioso.
Vitamina B ₂	Leche, vegetales verdes, carne huevo y levaduras.	Es necesaria para la formación de enzimas que actúan en la respiración celular.
Vitamina B ₃	Hígado, riñón, pescado, leche, vegetales verdes.	Se relaciona con procesos metabólicos para que las células tengan suficiente energía.
Vitamina B ₆	Grasas vegetales, cereales, frijol, lentejas, carnes.	Participa en la producción de melanina (pigmento natural de la piel) y favorece al crecimiento.
Vitamina B ₁₂	Es la única vitamina del complejo B que no se	Indispensable para la formación de glóbulos rojos y regeneración de

	encuentra en los vegetales, las fuentes incluyen: hígado, riñón, leche, huevo y queso.	tejidos.
Vitamina C	Naranja, limón, tomate, papa, guayaba	Actúa como antioxidante, promueve la absorción de ácido fólico y hierro.
Biotina	Yema de huevo, hígado, riñones y levaduras.	Interviene en la asimilación de proteínas y carbohidratos, es necesaria para la utilización de la vitamina B ₁₂ .
Ácido fólico	Vegetales verdes, hígado y riñones.	Contribuye a la transferencia de información a las células.

Fuente: Elaboración propia a partir de Esquivel, Martínez y Martínez, (2008).

Los minerales son sustancias inorgánicas, necesarios para regular y mantener las funciones metabólicas, constituyentes de los huesos, los dientes, los músculos, la sangre y las células nerviosas, los podemos encontrar en los siguientes alimentos:

Cuadro 4. Minerales, fuentes principales y sus funciones.

Nombre	Fuentes Alimenticias	Funciones
Calcio	Lácteos, sardinas, pescado seco, charal, yema de huevo, tortilla.	Mineralización de tejidos duros, coagulación sanguínea, la transmisión de impulsos nerviosos y otros.
Fosfato	Lácteos, yema de huevo, carnes, cereales y leguminosas.	Esencial en la estructura y función de todas las células.
Sodio	Sal, pescados, mariscos y cereales y huevo.	Interviene en la retención de líquidos corporales (evita la pérdida excesiva).
Potasio	Frutas, leche, carne y leguminosas	Evita la pérdida excesiva de líquidos, es el principal líquido intracelular y activo diversas acciones de las enzimas.
Cloro	Sal, pescado, mariscos, leche y huevo.	Es un componente del jugo gástrico, ayuda a la retención de

		líquidos y al equilibrio de ácidos.
Magnesio	Cereales integrales, carne, leche, leguminosas y vegetales verdes.	Ayuda a purificar la sangre y promueve el buen funcionamiento renal.
Hierro	Hígado, carne, yema de huevo, leguminosas, cereales integrales, vegetales verdes, camarones.	Ayuda al transporte del oxígeno, contribuye a la formación de enzimas que generan el crecimiento.
Zinc	Mariscos, hígado, leguminosas, leche, salvado de trigo, arenque.	Ayuda a la utilización de proteínas y a la producción de células del sistema inmunológico.
Flour	Agua potable, té, café, arroz, frijol de soja, espinaca, cebolla, lechuga.,	Tiene efecto anticaries, ayuda a la prevención de la osteoporosis y optimiza la mineralización de huesos y dientes.
Yodo	Sal yodada, pescados, mariscos, agua y vegetales.	Su principal función es la regulación de las hormonas de la tiroides.

Fuente: Elaboración propia a partir de Esquivel, Martínez y Martínez, (2008).

El trabajo de los minerales y las vitaminas está relacionado, como menciona Kirschmann (2017), la vitamina C ayuda con la absorción del hierro, mientras que el calcio es absorbido con apoyo de la vitamina D y por último el zinc ayuda a que a que la vitamina A sea liberada del hígado. Por tal motivo, no se deben consumir solamente vitaminas dejando de lado los minerales, con la idea de que beneficiarán en mayor cantidad las funciones del organismo.

Por otro, lado cabe mencionar la importancia del agua, ya que es un elemento indispensable para la vida y que nunca debe faltar en la dieta familiar, ayuda a la regulación de la temperatura corporal, transporta nutrientes y elimina sustancias que el organismo no necesita; el consumo deseado es entre 2 y 3 litros al día, tomando en cuenta que los alimentos que se consumen proporcionan cerca de la mitad del agua necesaria. (Flores, 2007).

1.1.3 Dieta

El término dieta comúnmente se utiliza cuando se modifica la alimentación con el propósito de bajar o subir de peso; sin embargo, es un concepto erróneo pues hay que tener claro que una dieta establecida es la serie de alimentos que se consumen durante todo un día.

La totalidad de los alimentos primarios, los platillos y los productos alimenticios industriales consumidos en un lapso arbitrario de tiempo, casi siempre de 24 horas, se conoce como dieta. Todos los seres humanos, y no sólo los enfermos, tienen una dieta que, buena o mala, es la unidad de la alimentación, lo que significa que la alimentación será tan buena o tan mala como lo sea la dieta. (Bourges y Vargas, 2015, p. 4).

De acuerdo con Bourges y Vargas (2015) para que una dieta sea saludable y satisfaga las necesidades del humano, debe ser completa (incluir todos los grupos de alimentos³), suficiente (cubrir las necesidades de cada uno de los nutrimentos para cada individuo), equilibrada (que las porciones sean las adecuadas), variada (diversidad de alimentos) y conforme a las características del comensal y a sus circunstancias.

1.1.4 El plato del bien comer

Para promover la elección y el consumo de una dieta balanceada, se crearon las guías alimentarias, que son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre nutrición y composición de alimentos en mensajes sencillos y prácticos. “Es imprescindible que al elaborarlas se reconozcan los factores antropológico-culturales, educativos, sociales y económicos que determinen la alimentación y los estilos de vida de los individuos” (Sierra, 2012, p.

³Clasificación de los alimentos por su función: frutas y verduras; cereales; leguminosas y alimentos de origen animal. (Bourges, 2008, p. 651)

68). Por tal motivo, existen diferentes representaciones gráficas dependiendo de la región; en México se utiliza el plato del bien comer, que refleja la alimentación habitual de la población.

El plato del bien comer es un círculo dividido en tres partes iguales de colores verde, amarillo y rojo; cada sección corresponde a un grupo de alimentos (verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal) y tiene ilustraciones y nombres para identificarlos visualmente.

Figura 1. Plato del bien comer



Fuente: Diario Oficial de la Federación, 2013

A continuación, se presentan las características generales de cada grupo de alimentos con base en Sierra (2012):

- Verduras y frutas: le corresponde el color verde, a la vez se divide en dos fracciones iguales, una para las verduras y la otra para las frutas, la subdivisión indica que deben estar presentes en cantidades iguales.

- Cereales: le corresponde la parte amarilla, sus ilustraciones muestran los cereales principales y los platillos que se pueden preparar con ellos debido a que normalmente no se consumen los granos enteros porque necesitan ser cocinados para digerirlos mejor.
- Leguminosas y alimentos de origen animal: pertenecen a la sección roja, la cual se divide en dos fracciones de diferente tamaño. La mayor parte corresponde a las leguminosas, indica que se recomienda aumentar su consumo, y la menor concierne a los alimentos de origen animal, lo cual sugiere que debe disminuir su consumo por el contenido en grasas y colesterol.

1.2 Conducta alimentaria

La alimentación engloba diversos procesos que dependen de las características del individuo, además de otros elementos que están presentes en el contexto en que se desenvuelve.

Son muchos los factores que condicionan la elección de alimentos y el comportamiento alimentario. No sólo la disponibilidad de los mismos, que depende entre otros elementos de la política económica, del clima y el nivel de desarrollo, sino también la existencia de tradiciones y tabúes, el estado de salud, la publicidad y la educación nutricional. Por lo tanto, que un individuo se alimente de modo correcto y saludable variará en función de sus criterios. (Soriano, 2006, p. 38).

Las personas nacen en un determinado círculo familiar, desde ese momento, y a lo largo de la vida, reciben códigos de conducta, normas y refuerzos que guían sus decisiones en temas de alimentación. Este patrón de comportamiento es conocido como conducta alimentaria y depende de diferentes particularidades.

Con base en Ortega, Aparicio y López (2010), se enlistan los principales aspectos que inciden en la conducta alimentaria:

- La disponibilidad de alimentos, que a su vez está condicionada por factores climáticos, las características de los cultivos, el modelo económico del país, la infraestructura para transportar los productos y las políticas agrícolas, pesqueras y ganaderas.
- La aparición de nuevos alimentos y la oferta y abundancia de los mismos. Algunos de estos productos han sido diseñados con el fin de aumentar su fecha de caducidad o duración, o para reducir el tiempo de preparación de los mismos
- La propaganda alimentaria, esto es, la publicidad y el marketing; se refiere principalmente al anuncio en diferentes medios de comunicación para promocionar productos comestibles elaborados en industrias.
- El precio y la capacidad adquisitiva del individuo: son las posibilidades económicas que tienen las personas para comprar un determinado alimento, cabe mencionar que los costos varían dependiendo de la región y la demanda del producto.
- La aceptabilidad cultural, sustentada por las preferencias y el simbolismo alimentario, y en la que a su vez juegan un papel importante el acervo cultural, las tradiciones, las creencias religiosas, mitos y moda, tabúes, el nivel socioeconómico, etc.

Al respecto, Contreras (2002) menciona que cada sociedad establece reglas que generalmente no están escritas, de acuerdo con distintos criterios: nutricionales, culturales, o simplemente emocionales; por ejemplo, para

comprender un tabú alimentario o una tradición culinaria es necesario situar a la sociedad que aplica dicha práctica en un determinado contexto.

- El estado de salud, es individual y engloba diversos elementos como son: condición física, metabolismo y hábitos alimentarios, definiendo a estos últimos como “todo el conjunto de costumbres que una persona tiene para alimentarse” (García, 1983, p. 104). Son estos hábitos los que van a guiar el consumo de la familia, el presupuesto destinado a la compra de los alimentos y a su preparación.

Es necesario tener presente que los factores influyen de forma distinta, es decir, cada persona tiene una determinada conducta alimentaria, resultado de diferentes procesos sociales, del medio y de la edad de los individuos, por ejemplo, un niño que vive en el norte de México no se alimenta de la misma forma que un menor de edad que reside en el sur del país, aunque sus edades sean similares.

1.3 Alimentación en la edad escolar

Todas las etapas de crecimiento y desarrollo, en orden cronológico iniciando desde la etapa fetal hasta el adulto mayor, tienen diferentes requerimientos nutricionales⁴, sin embargo, una edad en que el incremento de peso y talla se acelera y por lo tanto, se necesita de un mayor aporte de energía es la infancia, específicamente la edad escolar, que comprende de los 5 a los 11 años.

Frontera y Cabezuelo (2013) mencionan algunas de las necesidades nutrimentales de estos niños:

⁴Un requerimiento es la cantidad mínima que una persona necesita consumir de un nutrimento para mantener un estado de salud óptimo. (Mejía, 2012, p. 4).

- La dieta debe ser completa y variada, que proporcione suficientes proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales; es importante que se respete la cantidad de porciones que se ingieren en cada comida.
- En el desayuno se debe consumir la cuarta parte de la energía diaria, es una comida básica porque rompe el ayuno nocturno; si es escaso o inadecuado, tiene bajo aporte nutricional. Un error grave es que el niño inicie su jornada escolar sin consumir alimentos.
- Se pueden consumir pequeñas porciones entre comidas pero que sean alimentos saludables, hay que evitar la comida que contiene una cantidad de nutrientes baja, por ejemplo, los alimentos industrializados que de acuerdo con Sananes (2006) son todos los productos alimenticios fabricados con refinados⁵ (sal, azúcar, harinas blancas, alcohol, féculas, aceites, margarinas, grasas, entre otros) como materia prima o como ingredientes. Ejemplos de ellos: pastas, pan, galletas, dulces, refrescos, helados, chocolates, mermeladas, frituras, golosinas, conservas, pan, embutidos, etc.

Al respecto, Flores (2007) menciona que la gran parte de las calorías de los alimentos industrializados provienen del azúcar y la grasa. “Cabe mencionar que estos alimentos no están incluidos en el plato del bien comer” (p. 137).

La mayoría de estos alimentos son promocionados en televisión, radio, anuncios publicitarios impresos, revistas, internet, vehículos, entre otros, a los que están expuestos constantemente los sujetos en la vida cotidiana.

⁵Sustancias simples y concentradas extraídas de algunos alimentos. (Sananes, 2006).

1.4 Relación entre publicidad y consumo de alimentos

Existen determinados factores al momento de elegir y comprar los productos que consumimos, uno de ellos es la publicidad. La fabricación de alimentos ricos en grasas y azúcares ha aumentado, al igual que los anuncios en medios de comunicación, mismos que son mostrados en los horarios con mayor audiencia captando la atención de niños y adolescentes e incitándolos a comprarlos (Pérez, 2011).

Siguiendo la misma idea, Urpí, Rivas, y Bernal (2014) argumentan que existen dos factores que influyen en una alimentación inadecuada, uno externo y otro interno, específicamente mencionan a la publicidad:

El primero es la presión social (los medios de comunicación y el entorno inmediato), que influye en que el niño desee comprar alimentos de gran aporte energético y poco nutritivos, muchas veces por el premio que llevan asociado y que los padres cedan ante este *marketing*. El segundo enemigo son las prisas con las que vive actualmente la familia, que supone en ocasiones sustituir un bocadillo por productos elaborados, o la comida casera por la comida rápida, o levantarse con poco tiempo para desayunar y, por tanto, comer más rápido y menos de lo aconsejado. (p. 170)

Los niños son los primeros que aceptan los mensajes que les brindan los medios de comunicación y acceden a consumir los productos industrializados. Al respecto Camacho (1999) menciona: “Durante esta etapa son influenciados por cualquier tipo de publicidad en especial por los comerciales de la televisión. Dicha influencia no es la mejor, por lo general, van en contra de los buenos hábitos alimenticios”. (p. 80).

Los padres no deben dejar de lado que los mensajes publicitarios muestran un modelo determinado de imagen corporal (Comellas, 2009). Ciertos trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia, que abordaremos más adelante, están relacionados con los estereotipos.

De acuerdo con Pérez (2011), los medios de comunicación transmiten la publicidad de la industria de la moda, fomentando una figura delgada, que se asocia con el reconocimiento social, la elegancia y la facilidad para tener amigos.

Difunden estereotipos, siluetas ideales, así como pautas para conseguirlas, que incitan a las adolescentes y jóvenes a modificar sus hábitos alimentarios saludables y a realizar dietas incorrectas con restricciones dietéticas, en algunos casos acompañados de píldoras mágicas y de realización de ejercicio físico de modo exagerado y escasamente pautada. (Pérez, 2011, p. 166).

Como menciona Zyman (2003, p. 101) “La gente todavía adquiere productos y servicios porque los asocian con las cualidades que les parecen atractivas y les gustaría tener”, por lo tanto, si la publicidad ofrece un artículo mediante una apariencia esbelta y exitosa, las personas (incluyendo a los niños) querrán comprar el producto para adquirir algunas de las características que se anuncian.

Los padres de familia como principales proveedores del dinero y encargados de la selección de los alimentos, deben estar informados y ser conscientes del papel de los medios de comunicación, por ello es fundamental que reflexionen sobre las características y los contenidos de los mensajes publicitarios; sin embargo, se necesita de un proceso educativo para que esto se logre, pues el consumo desequilibrado de alimentos con altos niveles calóricos y deficiencias nutritivas repercuten en la salud de los individuos.

1.5 Alimentación desequilibrada y sus repercusiones en la salud

Es preciso aclarar qué entenderemos por salud, palabra que a lo largo de la historia ha tenido diversos significados. Son numerosas las formas en que se ha buscado definirla. En la Grecia clásica, por ejemplo, utilizaban la expresión “mente sana en cuerpo sano” para designar un perfecto equilibrio entre el pensamiento y el cuerpo.

En el Egipto antiguo, era importante evitar la pérdida de la salud y preservarla durante una larga vida. "Estar sano" significaba, por una parte, lo espiritual a través de prácticas mágico-religiosas; por otra, una limpieza corporal externa, de lo que en la actualidad sería cuidar la apariencia física. (Guerrero y León, 2008).

En la zona de Mesoamérica, las civilizaciones precolombinas como la Maya y la Azteca, tenían una concepción mágico-religiosa con distintos dioses; las enfermedades eran atribuidas a castigos divinos, entre ellos, los dolores, las epidemias y en especial la muerte, relacionadas con la mala voluntad de alguien, fundamentalmente de los dioses enfurecidos por algún pecado o por los espíritus malévolos. (Crouzet, 1968, citado por Guerrero y León, 2008).

En Europa, en el umbral del Renacimiento, debido a los descubrimientos de nuevos continentes, la revolución de las ideas y por el resurgimiento de las artes se aproximaban otros horizontes en la medicina.

Conforme el tiempo transcurrió, se establecieron acuerdos para designar el término salud. Uno de ellos fue adoptado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la Conferencia Sanitaria Internacional celebrada en Nueva York en 1946: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (OMS, 2014), definición que no se ha modificado hasta el momento.

Un planteamiento similar al de la OMS lo propone Perea (2004), quien lo define como: "un conjunto de condiciones físicas, psíquicas y sociales que permiten a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía en relación con su propio entorno" (p. 16). Este concepto es importante para nuestro trabajo debido a que toma en cuenta factores propios de la persona que ayudan a mantener un estado de salud óptimo, sin excluir al entorno social en que se desenvuelve.

Si no se consume la cantidad y calidad adecuada de alimentos podemos ocasionar diversos padecimientos en nuestra salud, como menciona Camacho (1999) “una buena alimentación puede ser la forma de prevenir, muchas enfermedades, como las de tipo coronario⁶, diabetes, hipertensión o la misma obesidad”. (p. 9)

Respecto a la alimentación, en la actualidad la OMS (2016) plantea: “El mundo se enfrenta a una doble carga de malnutrición que incluye la desnutrición y la alimentación excesiva”. Sobre este tema, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2014) define la malnutrición como una condición fisiológica⁷ anormal que es ocasionada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los nutrientes. Sus principales manifestaciones son: a) la subalimentación y desnutrición, esto es, una ingesta de alimentos insuficiente para satisfacer las necesidades del organismo; b) deficiencias en una o más vitaminas y minerales esenciales; c) sobrenutrición y obesidad, que se derivan de una acumulación excesiva de grasa que puede dañar la salud.

En los apartados siguientes se detallan las características, causas y consecuencias de padecimientos relacionados con la malnutrición; además de trastornos alimentarios que afectan el bienestar de las personas.

1.5.1 Desnutrición

De acuerdo con Gómez (2003):

La palabra desnutrición señala toda pérdida anormal de peso del organismo, desde la más ligera hasta la más grave, sin prejuizar en sí, de lo avanzado del mal, pues igualmente se llama desnutrido a un niño que ha perdido el 15% de su peso, que al que ha perdido 60% o más, relacionando estos datos siempre al peso

⁶Perteneciente o relativo a las arterias. (DRAE,2014)

⁷Relativo a las funciones de un organismo. (DRAE, 2016)

que le corresponde tener para una edad determinada, según las constantes conocidas. (p. S576).

Esquivel, Martínez y Martínez 2014) la clasifican por su causa como:

Desnutrición primaria: proviene de ingerir dietas incompletas e insuficientes para las necesidades del organismo, que no recibe la cantidad necesaria y adecuada de alimentos.

Desnutrición secundaria: se refiere a alteraciones que afectan al organismo que impiden una digestión, absorción o utilización de los nutrientes a pesar de que se ingieran los necesarios.

Desnutrición mixta: aparece cuando se combinan los dos tipos de desnutrición anteriores; la dieta insuficiente e incompleta da como resultado trastornos biológicos que impiden utilizar los pocos nutrientes que se consumen.

La desnutrición (Esquivel, Martínez y Martínez, C., 2014), se clasifica en dos tipos: el marasmo y kwashiorkor.

Marasmo: se ven afectados el peso y la talla notablemente, se caracteriza por ser severa, el sujeto tiene deficiencia de todos o de la mayoría de los nutrimentos.

Kwashiorkor: Se carece de nutrimentos, fundamentalmente de proteínas. Algunas de sus características son: retardo en el crecimiento, disminución de la masa muscular y crecimiento en la grasa subcutánea, anemia, adelgazamiento, escasez y caída de cabello, por último, el peso de las personas puede incluso ser normal.

Tener desnutrición trae consigo una serie de padecimientos, Prudhon (2002), menciona algunas manifestaciones clínicas de una desnutrición severa:

Retraso en el crecimiento, alteraciones cutáneas (despigmentación en el tronco y extremidades, descamación), afectación de los anejos cutáneos (el cabello se vuelve más claro, seco, fino y quebradizo; las cejas se caen, en el cuerpo crece un

vello delgado, las uñas crecen más lento); alteraciones en el comportamiento (un niño con kawashiorkor puede estar triste o indiferente y uno con marasmo puede presentar irritabilidad o inquietud), infecciones múltiples y diarrea.

La falta de los alimentos necesarios para el funcionamiento del cuerpo, también trae consigo problemas en el aprendizaje del niño: “El déficit de micronutrientes, en especial hierro, zinc, yodo y vitamina A se relaciona con un deterioro cognitivo que se traduce en un menor aprendizaje”. (Martínez, 2005, p. 21).

Al respecto, Martínez (2005) menciona que existe una relación entre la desnutrición y el aprovechamiento escolar, que puede aparecer por dos motivos: Primero: por problemas de desarrollo neurológico, consecuencia de que, durante el proceso de gestación, la madre no cubrió las necesidades alimenticias provocando daño cerebral en el niño.

Segundo: Consecuencia de una alimentación deficiente, que perjudica la capacidad de concentración en clases, limitando el aprendizaje. Un niño desnutrido tiene mayor riesgo de padecer enfermedades, afectando su asistencia a la escuela y como consecuencia la probabilidad de repetir cursos.

De acuerdo con lo anterior, la falta de nutrientes es un factor clave para el desarrollo tanto físico como mental de los niños, afectando incluso desde antes del nacimiento.

Paradójicamente, existen padecimientos que son causados por comer en exceso como se explica a continuación.

1.5.2 Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad son consecuencia de una ingesta excesiva de calorías: “son producto de un desequilibrio entre la ingestión y el gasto energético” (Ríos, 2010, p. 210). Ambos suelen usarse como sinónimos, sin embargo, no lo son:

Cuando se ve a una persona, infante o adulto, con gran masa corporal casi nadie tiene dudas en considerar que esa persona es obesa [...] La tendencia general es confundir obesidad y sobrepeso, cuestiones que no son equivalentes. Podemos encontrarnos con una persona que tenga mucho peso y no sea obesa, porque dicho peso es debido a masa corporal. (Baile, 2007, p. 25).

Por ello, ambos conceptos se deben definir, por un lado Danielle (2006) menciona que el sobrepeso es “el exceso de peso con riesgo de obesidad [...] Cuando hablamos de “peso”, nos referimos a la suma de los pesos del esqueleto, los músculos, las vísceras y el tejido adiposo⁸ de un individuo”. (p. 14).

Es decir, una persona puede padecer sobrepeso sin tener obesidad, entendiendo esta última como: “Estado físico de una persona que se caracteriza por tener una excesiva cantidad de grasa corporal en relación al resto del cuerpo, exceso que se asocia con problemas de salud física, psicológica y social”. (Baile, 2007, p. 27).

Existen componentes de la conducta alimentaria que pueden ocasionar sobrepeso y obesidad, Ríos (2010), menciona algunos:

- No desayunar: Los niños que no desayunan suelen tener alguno de estos padecimientos, por lo cual se ha considerado como un factor para la acumulación de grasa.
- Comida: consumir alimentos que son elaborados con altos contenidos de grasa principalmente y que no están balanceados.
- Tamaño de las porciones: Cuando un niño consume una porción mayor a la que requiere a su edad, el exceso de nutrientes puede acumularse incrementando la grasa en su organismo.

La obesidad y el sobrepeso traen consigo enfermedades, Esquivel, Martínez y Martínez (2014) mencionan algunas: la diabetes, enfermedades de la vesícula

⁸De la naturaleza de la grasa. (RAE, 2016)

biliar, cáncer (de mama, ovarios, próstata, hígado y colon), trastornos del sueño (insomnio, aumento de cansancio durante el día) y alteraciones respiratorias.

A simple vista no se puede decir si un niño padece sobrepeso u obesidad, por ello una de las formas para saber si se encuentra en el peso adecuado para su edad es calculando el Índice de Masa Corporal (IMC), el cual se obtiene dividiendo el peso de la persona en kilogramos entre el cuadrado de su altura en metros (kg/m^2) tomando en cuenta la edad y el sexo. (OMS, 2016)

$$IMC = \frac{\text{masa (Kg)}}{(\text{altura (m)})^2}$$

Los parámetros de IMC sirven como guías para diagnosticar obesidad y sobrepeso en los niños, o si presentan algún grado de desnutrición. Para ello, la OMS (2007) realizó curvas de crecimiento con los indicadores de IMC de acuerdo a la edad.

La obesidad infantil no sólo provoca repercusiones en la salud, sino que va más allá ocasionando problemas sociales que tienen que ver con la apariencia. Alrededor de los 9 – 10 años, los compañeros de clase comienzan a hacer burlas del estado físico, pues la complexión robusta es una imagen ridiculizada y rechazada por la sociedad, lo cual acarrea daños psicológicos y de autoestima, situaciones que, a su vez, al llegar a la adolescencia suelen relacionarse con trastornos de la conducta alimentaria, por ejemplo, anorexia o bulimia. (Baile, 2007).

1.5.3 Anorexia y bulimia

La mayor parte del tiempo, no se reflexiona sobre los elementos que influyen en el consumo de alimentos, y aunque es un acto sencillo, Colombo (2006) menciona otros aspectos que están inmersos:

Es también un hecho social, una forma de relacionarnos con los demás, y es allí, en ese acto de comer, donde muchas veces vamos a manifestar nuestros

conflictos con los otros, nuestras angustias y nuestros miedos. Esto dará lugar a conductas alimentarias inadecuadas que podemos llamar *trastornos*. (p. 17)

En los trastornos de la conducta alimentaria intervienen diversos factores, algunos se relacionan con la alimentación, sin embargo, pueden influir elementos como: las emociones y la personalidad, la familia, componentes genéticos o biológicos, también una fuerte presión social para mantenerse en forma o con el cuerpo perfecto, que generalmente se refiere a valores estéticos directamente vinculados con la delgadez (Colombo, 2006).

Para abordar el tema, es necesario hacer una aclaración: anorexia es un término que designa la falta de apetito, y bulimia se refiere al comer vorazmente. En cambio, anorexia nerviosa y bulimia nerviosa son los nombres científicos que designan dos cuadros patológicos (Colombo, 2006).

Anorexia nerviosa

Este fenómeno se ha relacionado principalmente con mujeres, no obstante, actualmente los hombres se preocupan por tener una imagen socialmente aceptable. Cabe resaltar que, en los niños, la anorexia nerviosa se observa en ambos sexos indistintamente (Colombo, 2006).

Las personas con anorexia nerviosa padecen una distorsión de la imagen corporal, piensan que están pasados de peso, a pesar de estar por debajo de lo adecuado para su edad y talla. Así, recurren a diferentes conductas como, por ejemplo: negarse a comer, seguir dietas estrictas, tomar laxantes y realizar ejercicio físico excesivo.

Siguiendo con la idea anterior, aunque las personas se encuentren en un peso adecuado a su edad, la distorsión de la imagen corporal hace que los individuos se obsesionen con bajar de peso, nunca están conformes con su aspecto físico y debido a eso desarrollan anorexia nerviosa, dejando de comer total o

parcialmente: “En su deseo de ser más y más delgada, la persona que padece esta enfermedad evitará la comida a toda costa, lo que puede poner en riesgo su vida”. (Colombo, 2006, p. 26).

Bulimia nerviosa

De igual forma que la anorexia nerviosa, se presenta con mayor regularidad en mujeres jóvenes, aunque los hombres también son afectados, pero en menor cantidad. Colombo (2006) señala que la bulimia nerviosa:

Se caracteriza por un ciclo de comer en exceso que se conoce como “atracción”, seguido por métodos que pretenden deshacerse de las calorías incorporadas. Los métodos de eliminación incluyen vómito, ejercicio excesivo, uso de diuréticos, píldoras adelgazantes, enemas y laxantes. (p. 33)

Las personas con dicho padecimiento, generalmente no se sienten seguras sobre su propio valor y necesitan la aprobación de los demás. La comida se vuelve la única fuente de consuelo y les sirve para bloquear los sentimientos de angustia y ansiedad.

Existen dos tipos de bulimia nerviosa: a) el purgativo, que es cuando la persona realiza regularmente vómitos autoinducidos o el uso excesivo de laxantes y/o diuréticos; b) el no purgativo, sucede si la persona recurre a otras prácticas tales como ayunar o ejercicio excesivo (Crispo, Figueroa y Guelar, 2011).

Entre las consecuencias físicas derivadas de la anorexia y de la bulimia nerviosas están: la pérdida de peso por debajo de lo adecuado; úlceras estomacales; caída de cabello, fatiga, retraso o ausencia del período menstrual, osteoporosis, caries y debilidad muscular.

Además de los problemas a la salud también existen repercusiones psicológicas, por ejemplo, el aislamiento, la baja autoestima, gran necesidad de aprobación de los demás, depresión y cambios de humor constantes (Colombo, 2006).

Son diversos los factores que provocan padecimientos, enfermedades y trastornos que tienen relación con los alimentos, causados por excesos, deficiencias o inclusive como un refugio a la depresión, debido a esto, es fundamental que los padres de familia conozcan respecto a estos temas como una forma de prevención y/o para saber abordar los problemas cuando se presenten, con base en la educación nutricional, que se define como:

... parte de la nutrición aplicada que orienta sus recursos hacia el aprendizaje, adecuación y aceptación de hábitos alimentarios saludables, de acuerdo con la propia cultura alimentaria y con los conocimientos científicos en materia de nutrición, persiguiendo el fin último de la estrategia salud para todos. (Ortega, Aparicio y López, 2010, p. 528).

Debido al papel que tienen los padres en la alimentación familiar, como primeros formadores de hábitos y encargados de la selección y preparación de la comida, es primordial que tengan información verídica y, sobre todo, que sean partícipes de un proceso educativo, teniendo en cuenta sus características y necesidades, pues son individuos que aprenden de forma diferente, por lo tanto las actividades de enseñanza deben adecuarse a ellos.

Capítulo 2. Educación de adultos

En el presente capítulo se abordará a los adultos, debido a que son los padres de familia nuestros sujetos de estudio, incluiremos aspectos como la forma en que aprenden, el enfoque de aprendizaje a lo largo de la vida, los principales hechos de la educación de adultos y se mencionan tanto los autores como las teorías que fundamentan la propuesta.

Las personas adultas tienen intereses, motivaciones, sentimientos, emociones y experiencias que han adquirido durante su existencia; ponen en práctica ese conocimiento en su vida cotidiana y se basan en las vivencias para apropiarse de nuevos saberes, por lo tanto, todos estos conocimientos previos los tomaremos en cuenta para la elaboración de este trabajo de investigación.

2.1 Caracterización de los sujetos de estudio

Para abordar la manera en que aprenden los sujetos de estudio, primero se debe tener claro qué es un adulto, pues distintas son las definiciones con las que se ha buscado caracterizarlo. De acuerdo con Menin (2003) “el adulto es aquella persona que, además de su crecimiento físico, ligado al desarrollo cronológico (edad), evidencia un nivel de autonomía consagrado por la experiencia individual y colectiva”. (p. 46). Por ejemplo, en México se considera que se ha llegado a la adultez cumplidos los 18 años, edad en la que adquiere también la ciudadanía.

Por otro lado, Undurraga (2010) menciona que el adulto es un ser complejo que se tiene que estudiar desde diversas perspectivas, es decir, desde el aspecto biológico, el histórico y el social; este cambio implica alcanzar determinada madurez biológica como también asumir ciertas actividades que la sociedad espera.

Para este trabajo tomaremos como base ambos autores considerando como adulto a aquella persona que ha alcanzado cierto grado de madurez, física y biológica, que es consciente de sus actos y que además tiene cierta responsabilidad social.

2.2 ¿Qué es la educación de adultos?

Es necesario especificar que la propuesta tomará como base los fundamentos de la educación de adultos, término que es utilizado para referirse a múltiples procesos, entre ellos: los programas de alfabetización para las personas adultas, profesionistas que realizan estudios de posgrado, cursos de capacitación o actualización para el trabajo, entre otros. Sin embargo, organizaciones internacionales han realizado acuerdos para establecer una definición que englobe lo anterior:

..."educación de adultos" designa la totalidad de los procesos organizados de educación, sea cual sea el contenido, el nivel o el método, sean formales o no formales, ya sea que prolonguen o reemplacen la educación inicial dispensada en las escuelas y universidades, y en forma de aprendizaje profesional, gracias a las cuales las personas consideradas como adultos por la sociedad a la que pertenecen, desarrollan sus aptitudes, enriquecen sus conocimientos, mejoran sus competencias técnicas o profesionales o les dan una nueva orientación, y hacen evolucionar sus actitudes o su comportamiento en la doble perspectiva de un enriquecimiento integral del hombre y una participación en un desarrollo socioeconómico y cultural equilibrado e independiente. (Recomendación relativa al desarrollo de la educación de adultos, UNESCO, 1976, p. 2)

Es relevante que los países coincidan con los planteamientos de la UNESCO para que se cumplan las propuestas y se avance en favor de un sector de la población que solamente había sido tomado en cuenta para recibir instrucción para el trabajo.

A lo largo del tiempo, la educación de adultos ha creado fortalezas dentro del ámbito educativo, debido al interés que ha surgido alrededor de ella. El cuadro siguiente muestra de manera breve los acontecimientos internacionales más relevantes haciendo énfasis en los principales hechos nacionales.

Cuadro 5. Principales acontecimientos de la educación de adultos

Período/ Fecha	Acontecimientos
Siglo XVIII Inglaterra	Se crean instituciones para enseñar a la gente un oficio para la superación personal.
Mediados del siglo XIX Francia	Se instituyeron las clases de adultos, 15 años más tarde se creó en ese mismo país una Asociación Politécnica de Instrucción Popular y cursos para adultos.
1893, España	El Congreso Católico de Sevilla manifiesta la necesidad de crear escuelas nocturnas parroquiales dirigidas a obreros para contrarrestar la mala influencia de la Institución Pública en los aspectos morales y religiosos.
Porfiriato (1876-1911) México	Se crean escuelas nocturnas para adultos. Escuelas de artes y oficios, sin embargo, no había instrucción para los indígenas ni los campesinos.
Revolución (1910-1920) México	Escuelas rudimentarias: enseñanza de operaciones aritméticas básicas, del habla española, lectura y escritura, simultáneamente para niños y adultos. Se le dio importancia a la práctica y aprendizaje de un oficio. Se crearon escuelas rurales en haciendas para algunos campesinos.
1919-1928 México	José Vasconcelos (primer secretario de educación pública en México) emprendió la Campaña Alfabetizadora con el objetivo de llevar a todos los mexicanos la educación elemental. Se distribuyeron materiales educativos para los adultos. Bernardo Gastélum (secretario de educación pública) impulsó las misiones culturales para mejorar las condiciones de los maestros rurales y de los campesinos.

1934 México	Se propuso la idea de aprender haciendo o aprender trabajando con base en las propuestas de Dewey.
1938 México	Se inició la Campaña Nacional Pro Educación Popular.
1941 México	Durante el gobierno de Manuel Ávila Camacho, se crearon escasas escuelas nocturnas.
1946	Creación de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), con el objetivo de reconstruir los sistemas educativos una vez terminada la Segunda Guerra Mundial.
1949 Dinamarca	Primera Conferencia Internacional de Educación de Adultos (CONFINTEA I), se creó para abordar problemas relacionados con la falta de atención a la educación de adultos.
1963 Canadá	Segunda Conferencia Internacional (CONFINTEA II), tuvo como tema central la educación de adultos en un mundo de evolución, se resumió el avance de la década anterior y se analizaron temas como: formas, métodos y la responsabilidad del gobierno al respecto.
1971 México	Se elaboró la Ley Federal de Educación en donde se establece un sistema general de acreditación de estudios. Se planearon materiales y libros específicamente para adultos.
1972 Japón	Tercera Conferencia Internacional (CONFINTEA III), cuya finalidad era examinar las tendencias pasadas sobre educación de adultos y la ampliación del contexto de educación permanente.
1975 México	Se crea la Primaria Intensiva para Adultos (PRIAD) que consistía en un sistema de libros divididos por cuatro áreas y tres grados, incluía guías para el asesor y materiales. Se pretendía que las personas estudiaran, hicieran los exámenes y acreditaran en tres años.
1976 Nairobi	La UNESCO aprobó la Recomendación que consagró el compromiso de los gobiernos para promover la educación de adultos como parte integral del sistema educativo en una perspectiva de aprendizaje a lo largo de toda la vida.

1976 México	<p>Secundaria Abierta, en donde un grupo de especialistas de distintas áreas del conocimiento elaboraron libros con el objetivo de que las personas aprendieran con los textos y con asesoría ocasional. Los libros se usaron durante dos décadas.</p> <p>Ley Nacional de Educación para Adultos, iniciativa que le dio marco legal al sistema abierto.</p>
1981 México	<p>Creación de un organismo nacional descentralizado cuyo propósito fuera sólo la educación de los adultos. Por decreto presidencial se funda el Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA).</p>
1982 México	<p>Se emprendió un programa nacional con elementos como el nuevo método de alfabetización llamado “La palabra generadora” hecha con propuestas de Paulo Freire.</p>
1985 Francia	<p>Cuarta Conferencia Internacional (CONFINTEA IV) se redefinió la educación de adultos adecuándola a las necesidades de las personas, y de la sociedad misma, además que se elaboraron programas para brindar educación a la población adulta.</p>
1997 Alemania	<p>Quinta Conferencia Internacional de Educación de Adultos. (CONFINTEA V) celebrada en Hamburgo, Alemania, teniendo en cuenta los cambios mundiales en el ámbito laboral, las nuevas tecnologías de información y la comunicación (TIC), la creciente importancia del tema de la multiculturalidad, así como la situación de la alfabetización y la educación básica en el mundo: Se elaboró una propuesta de un nuevo concepto de educación de personas jóvenes y adultas.</p>
2009 Brasil	<p>Sexta Conferencia Internacional (CONFINTEA VI) tuvo como finalidad renovar la educación y el aprendizaje de los adultos, crear nuevas políticas para el aprendizaje más eficaces para los adultos.</p>

Fuente: Elaboración propia con base en: Carranza y Díaz (2000); Informe mundial sobre el aprendizaje y la educación de adultos (UNESCO); Tercera Conferencia internacional Sobre la educación de adultos (UNESCO); Cuarta Conferencia Internacional sobre la Educación de Adultos (UNESCO); Informe Regional de América Latina y el Caribe (UNESCO); VI Conferencia

Internacional de Educación de Adultos (CONFINTEA VI): Informe nacional sobre el desarrollo y el estado de la cuestión sobre el aprendizaje y la educación de adultos (AEA) (UNESCO); Jabonero, López y Nieves (1999); Ramírez y Víctor (2010).

Como se puede apreciar en el cuadro anterior, la educación de personas adultas ha sufrido una serie de cambios que se han realizado en favor de garantizar un derecho que no es exclusivo de la infancia o la adolescencia.

Mencionar el tema de la educación de adultos se asocia comúnmente con un escenario específico: un aula de clases o un lugar determinado para que las personas reciban lecciones, un maestro o asesor que guía el trabajo de cada día y una serie de recursos que ayudan en el proceso (ilustraciones, libros, revistas, materiales para practicar lo aprendido). Sin embargo, no se limita a una tarea dentro de una institución, pues de acuerdo con Picón (2013) posee “vías y mecanismos, no convencionales, que rebasan las fronteras de espacio y del estilo escolar” (p. 49).

...se desarrolla en los diferentes niveles educativos del respectivo sistema educativo nacional; utiliza distintas modalidades, señaladamente la modalidad presencial y las distintas manifestaciones de la modalidad abierta; tiene la potencialidad de posibilidades combinatorias de las diversas formas de educación (educación formal, educación no formal, educación informal)”. (Picón, 2013, p. 48)

Es decir, la educación de adultos no solo se dedica a una situación específica, va más allá, está presente incluso en actividades cotidianas, en cada una de las diferentes formas de educación, que a decir de López-Barajas y Sarrate (2002, pp. 32-33), se clasifican en: a) Educación formal, es el sistema educativo institucionalizado, cronológicamente graduado y jerárquicamente estructurado que se extiende desde los primeros años de la escuela primaria hasta los últimos años de la Universidad. b) Educación no formal, es toda actividad organizada, sistemática, educativa, realizada fuera del marco del sistema oficial para facilitar determinadas clases de aprendizaje a subgrupos particulares de la población,

tanto adultos como niños. c) Educación informal: se describe como un proceso que dura toda la vida y en el que las personas adquieren y acumulan conocimientos, habilidades, actitudes y modos de discernimiento mediante las experiencias diarias y su relación con el medio ambiente.

2.3 ¿Cómo aprende el adulto?

En la educación de adultos influyen diversos factores, por ejemplo, acuerdos internacionales, objetivos, creencias y cultura de cada país o región, los cuales son la base para crear programas educativos, incluidos los materiales y recursos que se utilizan para la enseñanza-aprendizaje.

Todos los elementos mencionados son relevantes, aunque principalmente se debe tomar en cuenta la forma en que aprenden los adultos debido a que el proceso mediante el cual adquieren los conocimientos es distinto al de los niños o jóvenes.

Algunos de los principios del aprendizaje de los adultos son:

-Las situaciones personales actúan de mediadoras entre las motivaciones de los sujetos y el reto de aprender. Debido a eso, se debe procurar que los adultos adquieran una razón que perdure para que fomente la curiosidad por educarse y que no sea solamente por un lapso de tiempo (Pérez, De Juanas, Cuenca, Limón, Lancho, Ortega y Muelas, 2013).

-Los adultos son autónomos; tienen creencias, valores y opiniones establecidas; prefieren temas relevantes; aprenden de sus errores, pero son sensibles al fracaso; prefieren los contenidos que les sean útiles en su vida cotidiana, resulta mejor cuando pueden monitorear su propio progreso (Moreno, 1998).

-Tienen derecho a elegir su proyecto de vida y por lo tanto los contenidos que desean aprender, de lo contrario, la imposición de los aprendizajes hará que se dificulte la labor de los educadores, además la metodología de trabajo tendrá que adaptarse a las necesidades educativas de los adultos (Pérez, et. al., 2013).

-Aprenden conforme a sus intereses, retomando la experiencia que poseen refuerzan o adquieren nuevos conocimientos, sin embargo, para que se lleve a cabo el aprendizaje debe ser de manera autónoma, con apoyo de algún Taller o curso especializado para ellos, pues las estrategias destinadas para niños o jóvenes, harían que pierdan el interés y se desmotiven.

Diversos profesionales del campo educativo y social han elaborado programas dirigidos a la población adulta tomando en cuenta los factores anteriores, otros autores han propuesto una perspectiva más completa, incorporando un carácter crítico a la educación, ejemplo de ello es Paulo Freire, en el apartado siguiente se abordarán los principios básicos de su pedagogía.

2.4 Freire y la educación de adultos

Debido al trabajo educativo realizado por Freire con poblaciones adultas, se retomaron sus planteamientos y diversos aspectos de su metodología, elementos que se deben tomar en cuenta al momento de planear una propuesta pedagógica para este sector, como bien menciona:

Enseñar no existe sin aprender y viceversa (...) carece de validez la enseñanza que no resulta en un aprendizaje en que el aprendiz no se volvió capaz de recrear o de rehacer lo enseñado que no fue aprehendido no puede ser realmente aprendido por el aprendiz. Freire (1997, p. 12)

A lo largo de su vida escribió muchas obras al respecto, una de ellas "La pedagogía del oprimido", en donde hace una crítica sobre la forma en que se lleva a cabo la enseñanza de forma pasiva.

La narración, cuyo sujeto es el educador, conduce a los educandos a la memorización mecánica del contenido narrado. Más aún, la narración los transforma en "vasijas", en recipientes que deben ser "llenados" por el educador. Cuando más vaya llenando los recipientes con sus "depósitos", tanto mejor educador será. Cuanto más se dejen "llenar" dócilmente, tanto mejor educandos serán. (Freire, 1970, p. 78)

Para que el conocimiento sea un resultado enriquecedor debe existir respeto sobre lo que saben los destinatarios, en nuestro caso los padres de familia, de los cuales se debe: "respetar no sólo los saberes con el que llegan los educandos (...) sino también como lo vengo sugiriendo hace más de treinta años, discutir con los alumnos la razón de ser de esos saberes en relación con la enseñanza de los contenidos" Freire (1997, p. 15).

Pero la responsabilidad del proceso de enseñanza y aprendizaje no es sólo responsabilidad del educador o del alumno solamente, sino de ambos, de tal manera que serán al mismo tiempo educadores como educandos (Freire 1970); partiendo desde este punto propone la educación problematizadora:

...ya no puede ser el acto de depositar, de narrar, de transferir o de transmitir "conocimientos" y valores a los educandos, meros pacientes, como lo hace la educación "bancaria", sino ser un acto cognoscente [...] la educación problematizadora antepone, desde luego, la exigencia de la superación de la contradicción educador-educandos. Sin ésta no es posible la relación dialógica, indispensable a la cognoscibilidad de los sujetos cognoscentes, en torno del mismo sujeto cognoscible. (p. 91)

Freire (1997) resalta el papel fundamental que tiene el educador: “parte de su tarea docente es no solo enseñar los contenidos, sino también enseñar a pensar correctamente” (p. 13), es quien propicia el diálogo entre los educandos, pues, los mismos hombres se educan en comunión, el mismo mundo es el mediador, esto quiere decir que se aprende del prójimo y del lugar donde nos encontramos, siguiendo esta idea:

Cuanto más se problematizan los educandos, como seres en el mundo y con el mundo, se sentirán mayormente desafiados. Tanto más desafiados cuanto más obligados se vean a responder al desafío. Desafiados, comprenden el desafío en la propia acción de captarlo. Sin embargo, precisamente porque captar el desafío como un problema en sus conexiones con otros, en un plano de totalidad y no como algo petrificado, la comprensión resultante tiende a tornarse crecientemente crítica y, por esto, cada vez más desalineada.

A través de ella, que provoca nuevas comprensiones de nuevos desafíos, que van surgiendo en el proceso de respuesta, se van reconociendo más y más como compromiso. Es así como se da el reconocimiento que compromete. (p. 94)

De este modo los educandos van adquiriendo un gusto por el conocimiento, en la resolución de las situaciones que presentan dificultades, creando una actitud crítica, que tiene como resultado no conformarse sólo con lo que se escucha o aprende sino ir más allá “se hace, así, un esfuerzo permanente a través del cual los hombres van percibiendo, críticamente, cómo *están siendo* en el mundo, *en el que y con el que están*” (Freire, 1970, p. 96).

Una actividad que es necesaria para la educación problematizadora es el diálogo, una comunicación que conlleve a compartir los diferentes puntos de vista tanto del educando como el educador, debe de crear una conciencia y un pensamiento crítico para ambas partes, para llegar a un aprendizaje verdadero.

Solamente el diálogo, que implica el pensar crítico, es capaz de generarlo. Sin él no hay comunicación y sin está no hay verdadera educación. Educación que, superando la contradicción educado-educando, se instauró como situación gnoseológica en la que los sujetos inciden en su acto cognoscente sobre el objeto cognoscible que los mediatiza. (Freire, 1970, p. 112-113).

De acuerdo con Freire, cuando se lleva a cabo el proceso de aprender, el educador y el educando no tienen roles definidos, se genera un proceso bilateral, en donde ambos actúan como sujetos tanto de aprendizaje como de enseñanza (educador← →educando).

Para que todo lo antes mencionado se cumpla, en la enseñanza debe existir investigación, ambas acciones se deben realizar paralelamente, por lo tanto, los educadores también son investigadores que deben de indagar para ofrecer un aprendizaje integral a los destinatarios.

2.5 Pedagogía crítica

Los planteamientos de Freire, forman parte de la pedagogía crítica, una primera contribución es que la educación no se lleve a cabo de forma unilateral, sino que, tanto educando como educador aporten algo al proceso de enseñanza-aprendizaje y mediante el diálogo compartan sus argumentos y saberes.

De este modo, el educador ya no es sólo el que educa sino aquel que, en tanto educa, es educado a través del diálogo con el educando, quien, al ser educado, también educa. Así, ambos se transforman en sujetos del proceso en que crecen juntos y en el cual “los argumentos de la autoridad” ya no rigen. (Freire, 1970, p.92)

Otro aporte de Freire es la idea de que los educandos generen una actitud crítica frente a los nuevos conocimientos, hacia lo que el mundo les ofrece, obligando a

los profesionales de la educación a buscar estrategias de enseñanza con una perspectiva diferente, surgiendo así la pedagogía crítica.

La pedagogía crítica no se preocupa solamente de ofrecer a los alumnos y alumnas nuevas formas de pensar de manera crítica y de actuar con autoridad en las aulas, conscientes de su papel de agentes de cambio; también se preocupa de proporcionar a los alumnos y alumnas las habilidades y los conocimientos necesarios para que amplíen sus capacidades, ya sea para cuestionar las suposiciones y los mitos fuertemente asentados que legitiman los hábitos sociales más arcaicos y restrictivos (que estructuran todos los aspectos de la sociedad) o para asumir su responsabilidad de intervenir en el mundo que habitan. (Giroux, 2008, p. 18)

La época en la que vivimos donde constantemente existen cambios políticos, sociales y económicos exige una pedagogía que no sólo se vea reflejada dentro de un entorno educativo, sino que vaya más allá e impacte en otros escenarios fuera del contexto escolar, respecto a esto Kincheloe (2008) menciona:

... los pedagogos y pedagogas críticos tienen que asimilar este nuevo mundo complejo y sin nombre, desarrollando en el proceso nuevas perspectivas y modos de praxis que ayuden a los educadores y educadoras, padres y madres, estudiantes e individuos de todo el mundo a comprender la complicada relación que se da entre el extenso dominio sociopolítico y la vida del individuo. (p. 41)

Bórquez (2006), menciona que se debe hacer uso de lo que ya se sabe y lo que la otra persona puede aportar para crear algo nuevo, en otras palabras, que entre educando y educador lleguen a un nuevo conocimiento compartiendo lo que ambos saben y además pretende generar un cambio en la sociedad.

...los pedagogos críticos comparten la idea de que la educación debe impulsar el cambio social, que favorezca la disminución de las desigualdades económicas, sociales, raciales, de género, etc., pero también se propone incidir en la formación de buenos ciudadanos, que sean capaces de luchar por mejores formas de vida pública, comprometiéndose con los valores de la libertad, igualdad y justicia social. (Bórquez, 2006, p. 105)

En la pedagogía crítica se propone que el educando vea de forma más profunda las cosas o situaciones que lo rodean, en palabras de Zaylin (2008) “La pedagogía crítica se inserta en las corrientes pedagógicas y significa un punto de partida para problematizar y convertir la educación en una herramienta al servicio del cambio y la transformación de las sociedades latinoamericanas” (p. 29). Pues además del aprendizaje, este enfoque se preocupa también por todo aquello que rodea al sujeto, y de esta forma crea un alcance mayor tanto para su beneficio como para la sociedad que lo rodea:

Esta concepción de la educación vino a reajustar otros modelos que existían, al asumir la educación como un proceso sistemático de participación, formación e instrumentación de prácticas populares, culturales y sociales. De allí la particularidad y relevancia de este enfoque nacido en un contexto conservador, en el que, por una parte, se movieron las estructuras de poder establecido, volviéndose más democrático y participativo el proceso educativo; por otra parte, emerge mediante él una propuesta crítica, de denuncia hacia las problemáticas sociales fundamentales. (Zaylin, 2008, p. 32)

La sociedad necesita un cambio, que la educación se preocupe más por los adultos, proporcionándoles una educación crítica que debe tomar en cuenta la importancia del papel del educando (en este caso los padres de familia), motivarlos a que continúen aprendiendo y que dé como resultado un cambio en la sociedad para responder a los problemas actuales.

2.6 Aprendizaje a lo largo de toda la vida

De acuerdo con el Informe mundial publicado por la UNESCO (2010), la educación de adultos se sitúa en medio de un cambio necesario de paradigma hacia el aprendizaje a lo largo de toda la vida.

El marco de referencia dado por el concepto de «aprendizaje a lo largo de toda la vida» debe generar una educación sin límites. Esto significa oportunidades abiertas, flexibles y personalmente pertinentes para desarrollar el conocimiento y

adquirir las competencias y actitudes que los adultos necesitan y quieren en todas las etapas de su vida. (p. 14)

Existen diferentes posturas para conceptualizar el aprendizaje a lo largo de la vida, (ALV), y aunque los planteamientos son distintos concuerdan en dos rasgos (Vargas, 2014, p. 4): 1) Que con el ALV se trata de colocar a los aprendices, sus necesidades, aspiraciones y demandas, en el centro de las políticas, programas y métodos educativos. 2) Que el ALV debe preparar a los individuos y a sus sociedades para enfrentarse a un mundo en constante cambio (a través de la adaptación y/o la transformación).

Al igual que otros enfoques educativos, el aprendizaje a lo largo de la vida posee características que lo distinguen, que integran propuestas cognitivas, personales y sociales con el objetivo de beneficiar a los educandos, el cuadro siguiente describe de manera general algunas:

Cuadro 6. Características del aprendizaje a lo largo de la vida

APRENDIZAJE A LO LARGO DE LA VIDA		
Educación formal y no –formal	Abarca tanto a la educación formal como a la no-formal	Incluye a los sistemas educativos estructurados jerárquicamente que abarcan desde la educación primaria o preprimaria hasta la universidad, y los programas cuasi-escolares creados para la capacitación técnica y profesional.
Aprendizaje informal	Proceso que no necesita un centro educativo donde pueda llevarse a cabo.	Proceso vital por el cual las personas desarrollan actitudes, valores, destrezas y conocimientos a partir de la experiencia cotidiana y recursos educativos del entorno: la familia, los vecinos, el trabajo, el esparcimiento y los medios de comunicación.

La importancia del aprendizaje auto-motivado.	Necesidad de que los individuos se hagan responsables de su propio aprendizaje.	Las personas que son más propensas a implicarse en procesos de aprendizaje, comparten ciertas características, entre ellas: a) la actitud y habilidades necesarias para el aprendizaje; b) la confianza para aprender, incluyendo un sentido de compromiso con la educación y los sistemas educativos; y c) la voluntad y motivación para aprender.
La participación universal en la educación	La participación de todos los grupos sociales considerando la diversidad étnica, socioeconómica, cultural, religiosa, sexual, física y de género.	Con el objetivo de promover la cohesión social y para hacer frente a los vertiginosos cambios económicos y sociales de la globalización.

Fuente: Elaboración propia a partir de Vargas (2014, pp. 4-5)

2.7 Los padres de familia- los primeros educadores

Como se ha mencionado, los sujetos de estudio son los padres de familia, es decir personas adultas que están en constante aprendizaje, ya sea, en pequeños grupos dedicados a compartir sus habilidades (artesanías, música, cultura de belleza, pintura, cocina, etcétera), inclusive mientras realizan sus actividades diarias: trabajan, asisten a eventos (fiestas o reuniones sociales), conversan con diferentes personas, viajan en transporte público, entre muchas otras acciones, en las que aprenden de los errores y de los aciertos, hechos que generan ciertas experiencias, que se guardan como si fuera un archivero para ser utilizadas posteriormente en situaciones similares o cuando sean requeridas.

De acuerdo con Paulo Freire, cuando los sujetos se encuentran en un proceso de aprendizaje, el educador enseña a los educandos y viceversa, es decir, si los adultos son capaces de aprender, de igual forma son capaces de enseñar. Un ejemplo evidente son los padres de familia, ellos son una pieza clave en el desarrollo de los hijos, su papel como primeros educadores y prácticamente durante toda su vida es fundamental "... se ocupan de educar a cada hijo, desde recién nacido y aún antes de nacer. Su impronta educativa es la primera" (García, 1996, p. 51). Debido a esta responsabilidad inicial con los hijos "les corresponde enseñarles las destrezas que requieren para actuar no sólo en familia sino también en la sociedad" (Barones y York, 2005, p. 49).

No es una tarea fácil estar a cargo de la alimentación, la salud, el desarrollo emocional, entre otros aspectos que favorezcan el bienestar de un hijo, es una tarea complicada en la que muchas veces existe la duda si se está haciendo un buen trabajo. "...el deber educativo de los padres se concentrará en una diaria acción educativa; en la búsqueda, elección o aceptación de complementos educativos; en el rechazo de cuanto perjudique la vida de los hijos –su constante crecer como personas—". (García, 1996, p. 5)

Se debe reflexionar si en realidad cada padre, madre o tutor desde que comienzan su vida como formadores de una familia están preparados para cumplir esa tarea. El hecho de que se conciben hijos no garantiza que su educación vaya a ser la adecuada, "es obvio que no todos los padres están igualmente capacitados para cumplir ese rol" (Silva, 1997, p. 14).

Siguiendo el planteamiento anterior surge una interrogante ¿Cómo pueden lograr ser los padres, los primeros educadores que necesitan sus hijos? Las respuestas son múltiples, pues hay una serie de acciones que influyen en el desarrollo integral de una persona, pero algo que no puede faltar es el tiempo, "ser un buen

educador significa dedicar tiempo a los niños, pasar tiempo con los niños. Si no les dedicamos tiempo es difícil que podamos obtener de ellos los progresos que esperamos”. (Barones y York, 2005, p. 50).

Un criterio que es fundamental para los objetivos del presente trabajo, es que los padres tengan la disposición y el interés por adquirir nuevos conocimientos que mejoren su labor educativa dentro de su entorno familiar, que constantemente aprendan y pongan en práctica los saberes, que sean conscientes de que contribuyen no sólo al bienestar de los niños, sino también a su crecimiento como personas, que no hay límite de edad o condición para aprender y que se den cuenta de que no sólo la educación de sus hijos es importante, sino también la de ellos.

Nuestra aportación a que esto se logre, es mediante el diseño de un Taller para padres de familia, que tome en cuenta sus intereses, motivaciones y necesidades educativas, las actividades estarán elaboradas con base en el enfoque constructivista donde el educando sea partícipe activo en su proceso de aprendizaje, con la finalidad de brindarles herramientas para que sus hijos –y ellos mismos- tengan una alimentación saludable, nutritiva y balanceada.

Capítulo 3. Preparación del Taller

A lo largo de este capítulo, se explicará de manera detallada el procedimiento utilizado para la preparación del Taller para padres de familia.

Pensamos en diversas ideas sobre el origen de la problemática y la forma en que podría ser abordada, sin embargo, para llegar a ese punto hacía falta profundizar en el tema y seguir un método de investigación.

3.1 Enfoque metodológico

El presente trabajo se realizó a partir del enfoque mixto definido por Sampieri, Fernández, y Baptista (2003) como: La integración entre los dos enfoques, a) cualitativo: utiliza la recolección de datos sin medición numérica y su propósito es reconstruir la realidad social tal y como se observa. Y b) cuantitativo: hace uso de la recolección de datos confiando en la medición numérica y el conteo. Ambos se combinan dentro del proceso de investigación.

De acuerdo con Rojas (1991), es un estudio descriptivo, pues su objetivo principal fue obtener un panorama más preciso de la magnitud de la situación, jerarquizar los problemas y derivar elementos de juicio para estructurar estrategias operativas.

Se utilizaron dos tipos de recursos para estudiar la problemática: a) la investigación directa, debido a que la información para analizar el fenómeno se obtuvo directamente de la realidad social a través de técnicas como la observación y el cuestionario. b) la investigación documental, pues se recurrió a las fuentes especializadas, información estadística y a todos aquellos documentos existentes sobre el tema para efectuar el análisis del problema. (Rojas, 1991, p. 30).

3.2 Proceso metodológico

Para la preparación del Taller se optó por hacer un diagnóstico con la finalidad de detectar las necesidades e intereses de los padres de familia, además fue el punto de referencia para determinar los temas de la propuesta.

El diagnóstico consistió de las siguientes actividades: 1) En un primer momento, se realizó la observación no participante, en la cual el investigador no tuvo papel activo dentro del contexto (Ruiz, 1991), con el objetivo de tener un acercamiento al problema y para identificar los alimentos que consumen los niños en el recreo, a la hora de la entrada y salida de la escuela. 2) Después, se elaboró y aplicó un cuestionario a los padres de familia para obtener información sobre la conducta y hábitos alimentarios dentro del hogar, así como conocer los saberes previos de los sujetos de estudio. 3) Por último, se diseñó un cuestionario de confirmación dirigido a los niños, con el propósito de reafirmar o bien, contrarrestar las respuestas proporcionadas por los padres de familia.

Los resultados del diagnóstico fueron la base para la elaboración del Taller, se realizó una descripción del contexto de la escuela, se caracterizó a los destinatarios, después se aplicó la sesión piloto y finalmente se presentaron los resultados.

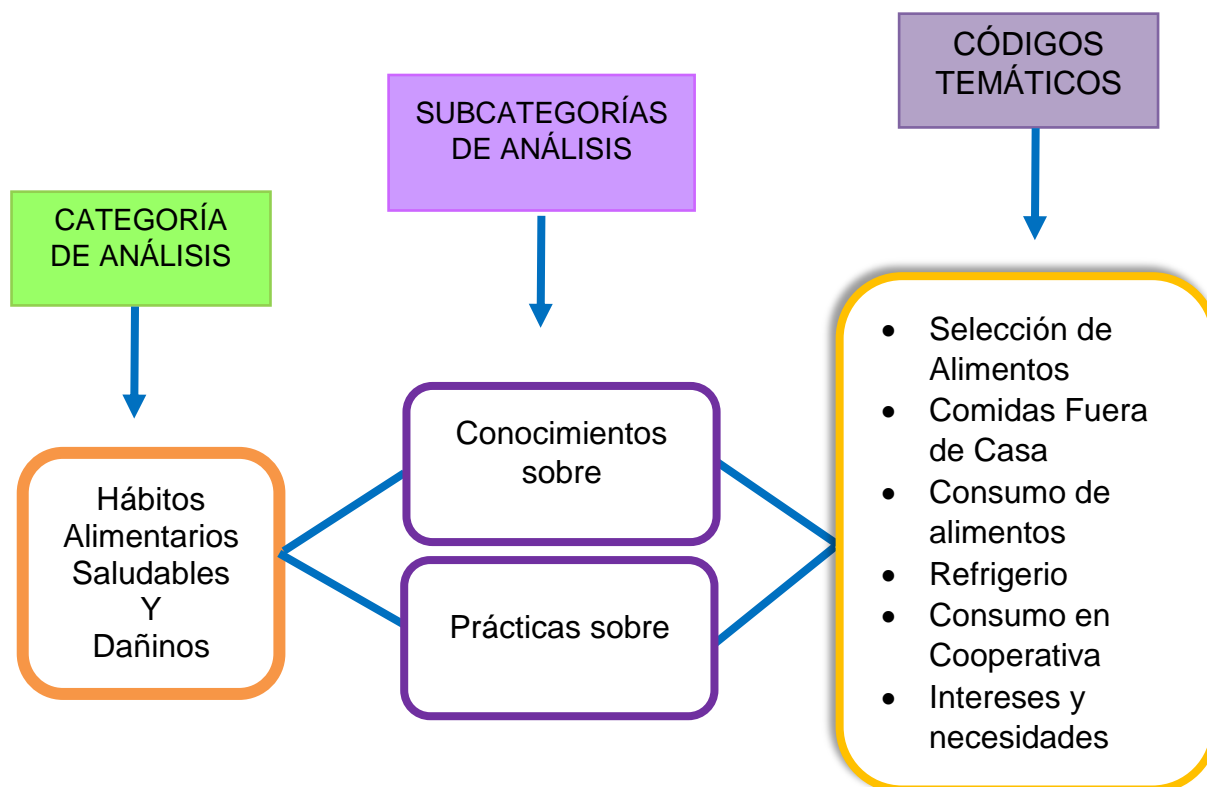
3.3 Categorías de análisis

Los hábitos alimentarios de las familias son reflejados en sus prácticas, para los fines de este trabajo se requería profundizar en su investigación y por ser un concepto que fundamental para la elaboración de la propuesta fueron seleccionados como categoría de análisis.

El consumo de los alimentos, básicamente, está determinado por los hábitos alimentarios que el individuo o el grupo familiar tengan. Son estos hábitos los que van a orientar la producción familiar, el gasto del presupuesto destinado a la compra de los alimentos y a su preparación. (García, 1983, p. 104)

Siguiendo con la idea, Noriega (2010) postula lo siguiente: existen hábitos adquiridos por las personas, comportamientos frecuentes que benefician un óptimo estado de bienestar (saludables), por el contrario, están los que perjudican al organismo del individuo (dañinos); de acuerdo con el planteamiento anterior, se eligieron las subcategorías de análisis y los códigos temáticos (ver figura 2), que fueron la guía para elaborar los instrumentos de recolección de información.

Figura 2. Categoría, subcategorías y códigos temáticos



Fuente: Elaboración propia con base en García (1983) y Noriega (2010).

3.4 Diagnóstico

En los apartados siguientes se describe las actividades que se llevaron a cabo para el diagnóstico.

3.4.1 Realización de la observación no participante

Para la primera fase, se eligió la observación como herramienta de investigación debido a que permite “contemplar sistemática y detenidamente cómo se desarrolla la vida social, sin manipularla ni modificarla, tal cual ella discurre por sí misma” (Ruiz, 1996, p. 125).

Para los propósitos de la investigación, se decidió realizar la observación no participante en la cual el investigador no tiene un papel activo dentro del contexto, con la finalidad no alterar el escenario estudiado e identificar los alimentos que consumen los niños tanto en el recreo, como a la entrada y salida de la escuela; además, se recurrió a testimonios de informadores clave, (algunos profesores de la escuela y las personas de limpieza) como menciona Ruiz (1996):

...razones que obligan al observador a no limitar su trabajo al de una mera inspección o contemplación, sino que le fuerzan a solicitar la colaboración de algunas de las personas que son actores sociales de la situación que él pretende estudiar. (p. 149)

Para llevar a cabo una acción sistematizada, se elaboró una guía de observación (véase en anexo 1), con base en el documento de Makar (2006), para indagar sobre los hábitos alimentarios que se reflejan en las prácticas que realizan los menores.

Por seguridad de los niños, no se nos permitió tomar fotografías ni video durante la observación; ésta se realizó en 3 momentos: en la hora de la entrada, la hora de la salida y el recreo, los resultados obtenidos pueden verse en el anexo 2. A continuación, se presentan los más representativos:

Cuadro 7. Principales datos obtenidos en la observación.

Momento	Descripción	Notas
Entrada	Frente de la escuela hay una tienda de abarrotes donde los padres compran productos empaquetados y bebidas envasadas para sus hijos. Al lado de la puerta de entrada se colocan puestos ambulantes que venden jugos naturales, licuados, agua natural o de sabor; paquetes de desayunos, lo más común que contienen es un sándwich de jamón y queso, una gelatina y un jugo pequeño, a veces traen un dulce.	A pesar de que venden jugos naturales de frutas, algunos padres de familia prefieren comprar jugos envasados.
Recreo	En el patio principal se colocan los puestos de alimentos, se dividen en 4, el primero vende fruta y verdura picada, cacahuates y palomitas. El segundo ofrece helado y yogurt con cereales. El tercero vende quesadillas y molletes. En el último varían el menú según el día: lunes a jueves son tacos de guisado acompañados con arroz y el viernes venden chilaquiles, tacos dorados y enchiladas.	Los alimentos más vendidos son los tacos de guisado, chilaquiles, tacos dorados, postres y helados.
	El refrigerio escolar: muchos niños suelen llevar frituras, otros tortas o sándwiches, muy pocos fruta picada; una parte considerable de los niños no llevan nada y compran en los puestos. Las principales bebidas para acompañar los alimentos son jugos	A pesar de que traen alimentos de su casa, prefieren consumir productos de la cooperativa. Los jugos los traen los niños porque no los venden en

	envasados y agua saborizada; es poco el consumo de agua natural.	la cooperativa escolar.
Salida	Se colocan pequeños puestos ofreciendo distintos productos, suelen vender fruta picada, chicharrones de harina, dulces, paletas de hielo, papas fritas y alimentos empaquetados.	Los pocos niños que compran fruta o verdura suelen acompañar estos alimentos con productos que contienen azúcar, colorantes artificiales o chamoy ⁹ , chile en polvo y salsa picante.

Fuente Daniela Espino Silva y Eloísa Martínez Nájera (2016)

Figura 3. Torta tirada en uno de los patios



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

⁹ Salsa hecha de frutas, principalmente chabacano, sal, azúcar y chile, que se usa para añadir a botanas, frutas y verduras. Academia Mexicana de la Lengua (2015).

Al finalizar la hora del recreo, se recurrió a informantes clave, que fueron principalmente: la señora encargada de la limpieza y los vendedores de la cooperativa escolar. A continuación, se presentan fragmentos de lo que comentaron.

Vendedor de helados y paletas de hielo: “se venden mucho, siempre, les gusta a los niños y sí, compran a veces hasta dos helados”.

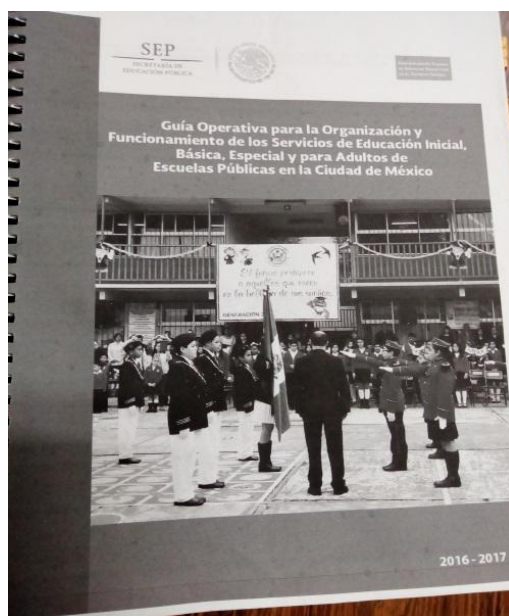
Vendedora de tacos de guisado: “todos los días se vende bien, pero cuando hay chilaquiles y tacos dorados se vende más. Pero uno tiene que ver bien lo que va a preparar, no puede ser cualquier cosa”.

Trabajadora de intendencia: “todos los días pasa lo mismo, sale mucha basura de esa comida chatarra, siempre, no hay día que no haya”.

Vendedora de fruta: “los niños sí compran fruta, aunque se venden más otras cosas, claro... y las botanas muy poco. Aquí en la escuela nos dicen lo que se puede vender y lo que no, no podemos vender cualquier cosa”.

Respecto a lo anterior, preguntamos al director de la institución acerca del papel de la escuela en aspectos de nutrición, mencionó que todo está reglamentado con base en la Guía Operativa para la Organización y Funcionamiento de los Servicios de Educación Inicial, que es un documento emitido por la Secretaría de Educación Pública (SEP) donde se establecen los lineamientos, entre otras cosas, de la venta, porciones y precios de los alimentos dentro de la escuela, cada año se eligen las personas encargadas de los puestos así como los productos que está permitido vender.

Figura 4. Guía Operativa



Fuente: SEP (2016-2017)

3.4.2 Diseño y aplicación del cuestionario “Hábitos alimentarios familiares”

Diseño

Para la segunda fase del diagnóstico, fue necesario utilizar un instrumento de recogida de información para conocer los hábitos alimentarios, los intereses y conocimientos sobre nutrición que tenían los padres de familia. Se optó por elaborar un cuestionario que de acuerdo con García (2009):

... es un sistema de preguntas racionales, ordenadas en forma coherente, tanto desde el punto de vista lógico como el psicológico, expresadas en un lenguaje sencillo y comprensible, que generalmente responde por escrito la persona interrogada, sin que sea necesaria la intervención del encuestador. (p. 29)

El director de la escuela determinó que se trabajara con los padres de los grupos de 5º grado, para alcanzar la mayor exactitud posible y obtener los datos en un

lapso breve de tiempo se utilizó la técnica del muestreo "... consiste en limitar la investigación a un número reducido de personas, tomadas de la población o universo, cuyas actitudes, opiniones, comportamientos, queremos conocer" (Ruiz, 2012, p. 50).

Al determinar el número de sujetos de la muestra se tomaron como base tres requisitos: margen de error, nivel de confianza y la varianza del universo (véase anexo 3) dando como resultado $n=55$ (número de sujetos para la muestra).

El criterio de selección que se utilizó para elegir a los sujetos de la muestra fue: ser padre de familia de un alumno de 5° grado, de acuerdo con Ruiz (2012) "El investigador selecciona aquellos elementos que por su mayor conocimiento o representatividad en el problema a estudiar son los más idóneos y representativos de la población" (p. 65).

Después de determinar el criterio de selección y el número de la muestra, lo siguiente fue la construcción del cuestionario "Hábitos alimentarios familiares" con base en los planteamientos de García (2009). Las preguntas utilizadas fueron sustantivas, de dos tipos:

1. Sobre hechos, "sirven para identificar si los sujetos poseen datos reales o actuales sobre un asunto en particular; pueden ser informes con respecto a costumbres, hábitos, conflictos, experiencias, deficiencias, procedimientos, etc." (García, 2009, p. 72)

2. Conforme a la libertad de respuesta, ya sea que la persona pueda expresarse libremente o tenga que elegir entre un rango de opciones, las preguntas se dividieron en dos: a) las abiertas, en ellas el individuo tiene la posibilidad de interpretar y responder como lo juzgue conveniente; b) las cerradas, están

limitadas a alternativas, al sujeto se le brindan una serie de opciones entre las cuales tiene que elegir su respuesta. (García, 2009).

Aplicación del cuestionario “Hábitos alimentarios familiares”

Después de elaborar el instrumento de recolección de información (véase anexo 4), se procedió a la aplicación del mismo, para ello llegamos a la escuela a la hora de la salida para colocarnos en la puerta trasera, que es por donde salen los niños de 4°, 5° y 6°, les preguntamos de forma oral el grado en el que estudiaban sus hijos, cuando afirmaban que eran de 5° (el criterio para la muestra), se les solicitaba que respondieran un cuestionario, dejando claro que los fines eran educativos y que proveníamos de la Universidad Pedagógica Nacional.

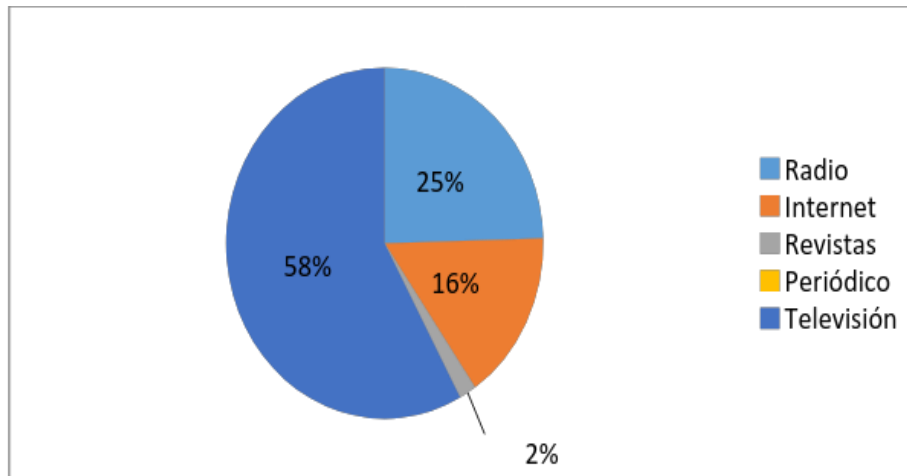
Al finalizar la aplicación, se hizo un vaciado de datos para graficar las respuestas y tener de forma visual la información obtenida (véase anexo 5), en los casos de preguntas abiertas se clasificaron en categorías, esto mejoró el estudio de los datos recabados.

De acuerdo con Reese, Kroesen y Gallimore (1998), seleccionar temas para categorizar los datos arrojados por los instrumentos de recolección facilita el manejo de la información “La codificación del material se puede utilizar para ayudar a etiquetar y analizar ejemplos de distintos temas que los investigadores han identificado como importantes” (p. 54).

Principales resultados

En la siguiente gráfica se observa que los padres de familia prefieren la televisión como medio masivo de información, por lo cual reciben constantemente las imágenes que proyecta, por tal motivo, se utilizaron como herramienta en ciertas sesiones videos e imágenes, así como algunos comerciales publicitarios.

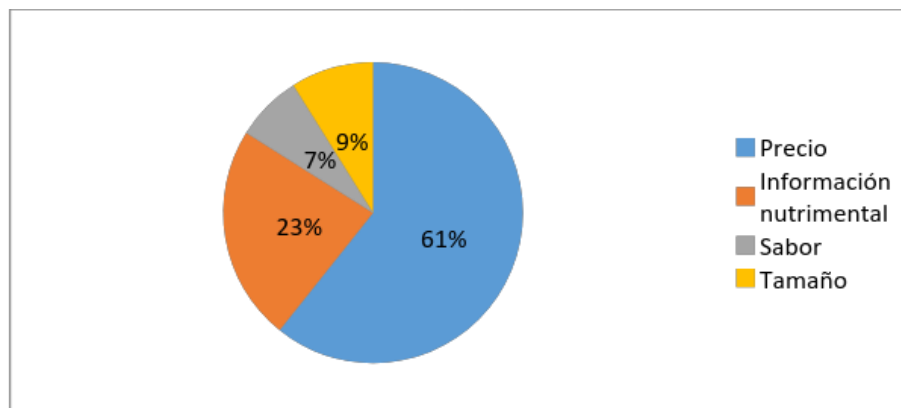
Figura 5. ¿Cuál de los siguientes medios utiliza con mayor frecuencia en su vida cotidiana?



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

La mayoría de los padres toma en cuenta el precio a la hora de comprar alimentos, sin embargo, uno de los propósitos es que además consideren los nutrientes que le ofrecen a su familia.

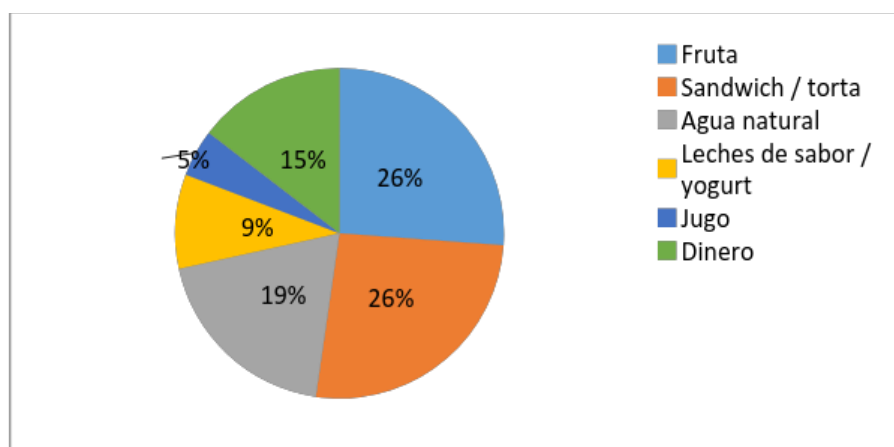
Figura 6. ¿Qué es lo primero que toma en cuenta al comprar alimentos?



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

Acerca de la procedencia del refrigerio escolar, de acuerdo con los resultados, existe un empate entre los padres que envían un sándwich o torta, y los que prefieren la fruta, y en cuanto a las bebidas, optan por agua natural en lugar de jugos o refrescos; 15% prefieren darles dinero para que compren en la escuela los alimentos. Se pretende que los padres planifiquen diversas opciones nutritivas para ofrecer a sus hijos.

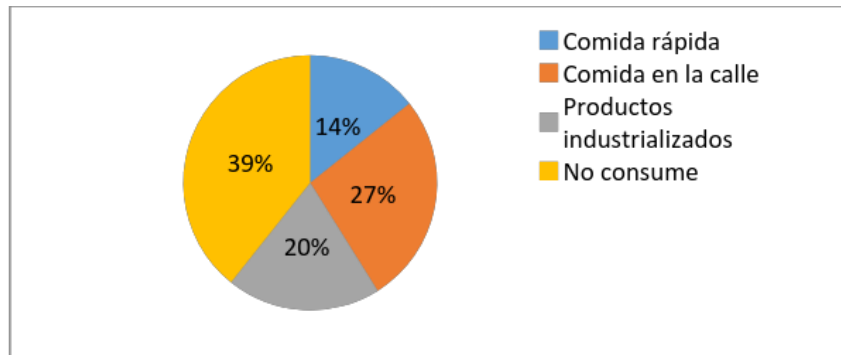
Figura 7. ¿Generalmente qué envía a su hijo como almuerzo escolar?



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

Sumando los porcentajes de los padres de familia que afirmaron consumir alimentos fuera de casa arrojó un total de 61% tales como, comida rápida, comida en la calle o productos industrializados, aunque mencionaron que lo hacen con poca frecuencia, uno de los aspectos a trabajar en el Taller es un análisis con base en el plato del bien comer de los ingredientes de algunos platillos que acostumbran adquirir.

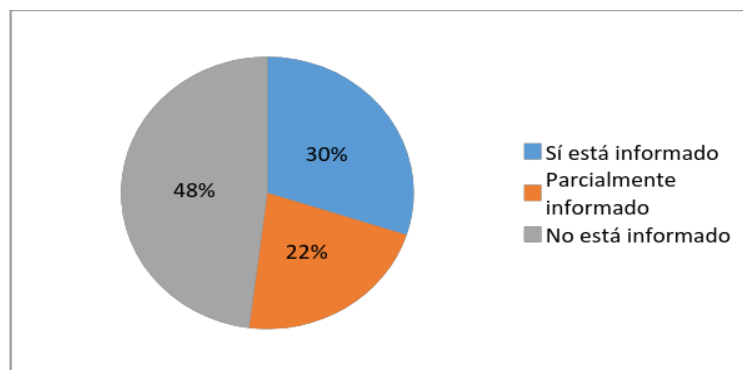
Figura 8. Consumo de alimentos fuera de casa



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

En la siguiente gráfica se muestra que casi la mitad de los padres (48%) desconocen respecto a problemas de nutrición, pues no sabían cuáles eran las consecuencias de una alimentación desequilibrada, esto reafirmó el motivo de incluir temas al respecto en la propuesta.

Figura 9. Mencione un problema de salud causado por una alimentación desequilibrada

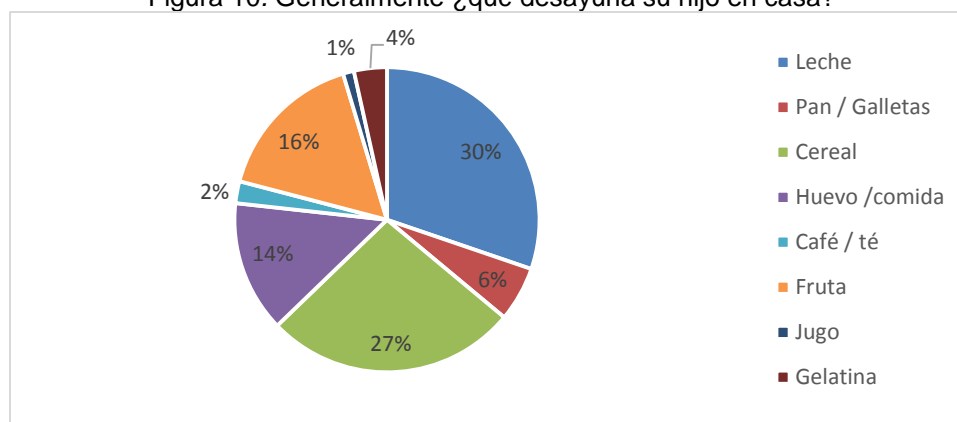


Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

A pesar de que los padres afirmaron que consumen cereales como trigo y avena, no se los ofrecen a sus hijos a la hora del desayuno, suelen consumir con mayor

frecuencia cereales industrializados, se retomó esta información para incluir en los temas del Taller la lectura e interpretación de las etiquetas nutrimentales.

Figura 10. Generalmente ¿qué desayuna su hijo en casa?



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

3.4.3 Realización de un cuestionario de confirmación

Como última fase del diagnóstico se realizó un cuestionario dirigido a los niños de 5° (véase anexo 6) con el objetivo de reafirmar o bien, contrastar las respuestas proporcionadas por sus padres.

El cuestionario se realizó en un salón de clases y con la presencia de la maestra responsable del grupo, no se permitió que fuera grabado en ningún formato por seguridad de los menores, solamente se registraron las respuestas por escrito, debido a que el tiempo que se nos otorgó para la aplicación era limitado, las respuestas se obtuvieron por medio de votación, en el caso de las preguntas abiertas se fomentó la participación de los niños.

Los datos obtenidos (véase anexo 7) reflejaron algunas diferencias entre las respuestas de los padres y las de los niños, estos resultados ampliaron la perspectiva sobre los temas que se debían abordar en el Taller, por ejemplo, no se había contemplado profundizar en el tema del desayuno porque la mayoría de los padres contestaron que todos los días sus hijos consumían alimentos antes de

entrar a la escuela; sin embargo, los niños comentaron que muchas veces no era así.

A continuación, se muestran los resultados más representativos:

Cuadro 8. Principales diferencias entre el cuestionario y la entrevista

Cuestionario (padres)	Cuestionario (niños)
<p>El 25% de los padres afirmaron que enviaban a sus hijos un sándwich o una torta, la misma cantidad mencionó que les envía fruta, el 19% enviaban agua natural como bebida y sólo el 5% jugos industrializados.</p>	<p>El 16% de niños mencionaron que sus padres les compraban productos industrializados antes de la escuela para que comieran en el recreo y el 27% torta o sándwich.</p> <p>Sin embargo, mencionan que el almuerzo que les preparaban sus padres a veces no lo consumían y preferían comprar algún alimento de la cooperativa escolar.</p> <p>El 13% acompañaba sus alimentos con agua natural y el 20% con jugos o refrescos.</p>
<p>Las respuestas de los padres mostraron que sí consumían comida rápida y comida en la calle pero sólo ocasionalmente.</p>	<p>Los niños comentaron que sí consumían comida rápida o en la calle por lo menos una vez a la semana.</p> <p>El 90% afirmó que en las últimas dos semanas habían comido fuera de casa.</p>
<p>El 39% de los padres afirmó que la botana favorita de sus hijos era la fruta, mientras que el 26% las frituras y el 9% los dulces.</p>	<p>Entre las botanas preferidas de los niños se encontraban las frituras (48%), fruta (27%) y dulces (23%) además el 50% afirmó consumirla todos los días.</p>
<p>El 100% de los papás mencionaron que sus hijos desayunaban en casa.</p>	<p>El 18% de los niños afirmaron que no desayunaban en casa por cuestiones de tiempo.</p> <p>Lo más consumido fue el cereal</p>

<p>De los cuales los más representativos fueron: 30% afirmó que les daba leche y otro alimento adicional y el 27% que prefirió el cereal industrializado.</p>	<p>industrializado con 27%, seguido de la leche con 22%, dentro de aquellos que escogieron este alimento algunos de ellos que no desayunaban otra cosa por falta de tiempo.</p> <p>Cabe mencionar que uno de los niños mencionó que le compraban unos “Doritos” camino a la escuela.</p>
---	--

Fuente: Daniela Espino y Eloísa Martínez (2016)

Al término del diagnóstico y del análisis de la información, con base en los principales resultados que anteriormente se mencionaron, se prosiguió a la elaboración del Taller, en el capítulo siguiente se detalla el proceso del diseño y la aplicación de una sesión piloto.

Capítulo 4. Taller para padres de familia “Aprendamos a nutrirnos juntos”

A lo largo del siguiente capítulo se describe el proceso para el diseño del Taller para padres de familia “Aprendamos a nutrirnos juntos”, para ello se tomó en cuenta la información recabada en los instrumentos de recolección de datos, las necesidades, los intereses y la manera en que aprenden los educandos.

Las actividades estuvieron diseñadas con base en la pedagogía crítica, el aprendizaje a lo largo de la vida y el enfoque constructivista, debido a que desarrolla un proceso, activo, dinámico, participativo e interactivo.

... es una construcción personal que realiza el alumno gracias a la ayuda que recibe de otras personas. Esa construcción, a través de la cual puede atribuir significado a un determinado objeto de enseñanza, implica la aportación de la persona que aprende, de su interés y disponibilidad, de sus conocimientos previos y de su experiencia. (Zabala, 1995, p. 134)

Este enfoque educativo es participativo, donde el diálogo, el análisis y la reflexión desempeñan un papel fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El educador tiene un papel de facilitador, y en tanto educa es educado. (Freire, 1996).

4.1 Diseño general del Taller

Se realizó el diseño y la elaboración del Taller entendiéndolo como una modalidad educativa que utiliza diversas estrategias para alcanzar metas. Los contenidos a trabajar, recursos, materiales, tiempos y espacios, se delinearon tomando en cuenta las necesidades grupales, donde el papel del educador fue la de un facilitador y acompañante en el proceso enseñanza-aprendizaje (Pitluk, 2008).

Al respecto, Maya (2007) menciona que “Es un proceso pedagógico en el cual alumnos y docentes desafían en conjunto problemas específicos”. (p. 12). Para este trabajo, tomando como referencia a los autores anteriores, se definió el Taller como el lugar y espacio donde se parte de una realidad concreta para transformarla, en el cual los participantes trabajan haciendo converger la teoría y la práctica, en pocas palabras, aprender haciendo.

El Taller está diseñado para trabajar en 6 sesiones, una por semana, con una duración de 2 horas; 5 de ellas destinadas a la enseñanza y aprendizaje de los contenidos, y la última, un proyecto para el cierre y la evaluación.

Se utilizaron los objetivos propuestos por Maya (2007):

1. Promover y facilitar una educación integral e integrar, de manera simultánea, en el proceso de aprendizaje, el aprender a aprender.
2. Realizar una tarea pedagógica integrada y concertada entre docentes, educandos, instituciones y comunidad.
3. Superar en la acción la dicotomía entre la formación teórica y la experiencia práctica.
4. En términos de Freire, superar el concepto de educación tradicional en el cual el alumno ha sido un receptor pasivo, bancario, y el docente un simple transmisor teorizador de conocimientos, distanciado de la práctica y de las realidades sociales.
5. Facilitar que los alumnos o participantes en los Talleres sean creadores de su propio proceso de aprendizaje.
6. Permitir que tanto el facilitador como el participante creen y orienten situaciones que impliquen la posibilidad de desarrollar actitudes reflexivas, objetivas, críticas y autocríticas.

4.2 Elaboración de las sesiones del Taller

Cada una de las sesiones de trabajo fueron elaboradas con base en las condiciones establecidas por Zarzar (1983, pp. 4-5):

- **La motivación**, el interés, el gusto, el deseo de trabajar y aprender sobre el tema; de este factor dependen en gran medida los resultados que se logren.
- **La comprensión** de los temas, los contenidos deben estar adecuados a la edad y las capacidades de los educandos; si los contenidos son extensos y tediosos se pierde el interés del curso.
- **La participación activa** en el proceso, los aprendizajes son más significativos cuando los alumnos participan activa y responsablemente en las actividades grupales y en la toma de decisiones.
- **La aplicación** de lo aprendido a situaciones de la vida cotidiana, esto hace que los aprendizajes se pongan en práctica para que perduren en los educandos.

A partir de los planteamientos anteriores, de manera particular las planeaciones didácticas se diseñaron tomando en cuenta el contexto de los educandos, los objetivos de cada sesión del Taller y los recursos.

De acuerdo con Zabala (1995), lo fundamental de una secuencia didáctica radica en la pertinencia de cada una de las actividades establecidas.

Lo que conviene es averiguar el sentido total de la secuencia y, por tanto, el lugar que ocupa cada actividad y cómo se articula y estructura en esta secuencia, con el objetivo de prever cuáles son las actividades que hay que modificar o añadir. (p. 81).

Respecto a la evaluación de cada sesión, tal como menciona Zarzar (1983), se consideró como el momento de recuperación de aprendizajes, pero al mismo tiempo estuvo contemplada como el espacio donde los educandos debían poner en práctica lo aprendido.

Es en la evaluación donde se recuperan los contenidos, pues consiste en una reflexión, "...las actividades de evaluación deben ser coherentes con el resto de las actividades de aprendizaje". (Zarzar, 1983, p. 16).

A continuación, se presentan las secuencias de la planeación didáctica:

Sesión 1

“Conceptos básicos y los nutrientes en los alimentos”

1. PROPÓSITOS A LOGRAR CON LOS PADRES DE FAMILIA:

- Que conozcan conceptos básicos de alimentación y nutrición.
- Que adquieran los conocimientos básicos para una interpretación de las tablas nutrimentales de los alimentos industrializados.
- Que reflexionen en torno a los elementos de un comercial publicitario.
- Que apliquen los conocimientos adquiridos en la comparación y selección de alimentos de origen natural y de productos industrializados principalmente: jugos, cereales, yogurt, leche saborizada, frituras, pastelitos.

2. OBJETIVOS.

- Definir conceptos básicos: nutrición y alimentación.
- Identificar los nutrientes que contienen algunos productos industrializados y naturales.
- Reflexionar en torno a los elementos de un comercial publicitario.
- Adquirir los conocimientos básicos para interpretar y comparar el etiquetado de algunos productos industrializados.

3. PLANEACIÓN DIDÁCTICA

Actividad/ Duración	Descripción de Actividad de Aprendizaje	Recursos didácticos	Observaciones
FASE INICIAL			
Actividad: “Nombres completos” Duración: 10-15 min	Se inicia la sesión con una técnica de presentación nombrada “Nombres Completos” una de las facilitadoras inicia presentándose después la otra y debe repetir la información proporcionada la siguiente persona debe recordar lo que la última facilitadora dijo, y así sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo participen. Los datos que se debe brindar son: Nombre completo, ocupación y qué espera del Taller.	Marcadores Etiquetas para los nombres	

Actividad: Encuadre Duración: 5-10 min	Se agradece la presencia de los padres de familia y se les da la bienvenida. Se da a conocer los contenidos propuestos la sesión, y los objetivos a alcanzar.		Se pretende que los padres conozcan lo que se abordará en el Taller.
FASE DE DESARROLLO			
Actividad; Lluvia de ideas sobre diferencia entre Nutrirse y alimentarse. Duración: 10 min	Se forman dos equipos y por medio de lluvia de ideas se cuestiona a uno sobre la definición de alimentación y al otro de nutrición, las facilitadoras anotan en un el pizarrón lo que dice cada equipo; posteriormente se pide que generen un concepto con las ideas para después realizar una conclusión y exponerla al otro equipo. Las facilitadoras complementan los conceptos y las diferencias entre cada proceso, recuperando las participaciones de los padres de familia, sus saberes previos de ambos conceptos.	Marcadores, pizarrón.	
Actividad: Diálogo sobre Los nutrientes Duración: 10-15 min	Se abordan los principales nutrientes y los alimentos naturales que los contienen, con ayuda de los padres, de esta forma es utilizar sus conocimientos previos y complementar los temas.	Presentación de PowerPoint	Fomentar la participación de los padres.
Actividad: ¿Qué me dice el comercial? Duración: 10 min	Se presenta el comercial "Con roles Bimbo todos tenemos un rol". Con la finalidad de que los padres de familia reflexionen sobre lo que ofrecen los comerciales publicitarios y sobre los nutrientes que contienen en realidad los productos industrializados. Se solicita que expresen su opinión con ayuda de las preguntas guía: ¿El comercial muestra algún aporte nutricional sobre el producto anunciado? ¿El comercial te dice cuánta grasa, azúcar o sodio contiene el producto? ¿En qué se parecen las escenas del comercial a la vida diaria? ¿Cómo son las personas que aparecen? ¿Cuál	Comercial: "Con roles Bimbo todos tenemos un rol" ¹⁰	Si se desea puede utilizarse otro comercial, que tenga las características necesarias para la reflexión.

¹⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=N4gyc6GiHsY>

	<p>es la finalidad de ello?</p> <p>Se pretende que los padres reflexionen sobre lo que ofrecen los comerciales, de esta forma elijan y comparen los productos que compran.</p>		
<p>Actividad: ¿Qué me dice el comercial?</p> <p>Duración: 10 min</p>	<p>Se presenta el comercial del jugo Del Valle "El cariño está aquí" se realizarán las mismas preguntas del apartado anterior.</p> <p>La finalidad es que los padres refuercen lo analizado con el comercial anterior, y sea una introducción a la siguiente actividad.</p>	Comercial: "El cariño está aquí" ¹¹	
<p>Actividad: ¿Qué le doy de beber a mis hijos?</p> <p>Duración: 10 min</p>	<p>Se indica a los padres que endulcen un vaso lleno de agua como normalmente lo harían.</p> <p>Posteriormente se les solicita que agreguen las cucharadas de azúcar que contiene el jugo industrializado que consume con más frecuencia su hijo, si ellos desean pueden probar la mezcla.</p> <p>Se propondrá que observen y analicen la cantidad de azúcar que consume su hijo al tomar algún jugo o refresco.</p>	Azúcar, cucharas cafeteras, vasos desechables, agua potable.	Se llevará previamente la cantidad de cucharadas de azúcar que contienen los jugos más consumidos, tomando como base los resultados arrojados por el cuestionario que se aplicó.
<p>Actividad: ¿Cómo se interpretan las etiquetas nutrimentales?</p> <p>Duración: 10 min</p>	<p>Se describen los aspectos básicos para la lectura e interpretación de las tablas nutrimentales y el etiquetado frontal con ayuda de envolturas y de imágenes en una presentación de PowerPoint.</p> <p>Se pretende proporcionar a los padres herramientas para saber cuánto y cómo consumir los productos industrializados y saber detectar qué nutrientes contiene.</p>	Imágenes de la tabla de información nutricional, imagen del etiquetado frontal de los productos industrializados y envolturas de productos industrializados.	
FASE DE EVALUACIÓN			
<p>Actividad: Leo, comparo y elijo</p> <p>Duración: 15- 20 min</p>	<p>Con ayuda de una lista de cotejo se evaluará los conocimientos de los padres. Se les proporciona el material necesario para la actividad, después se solicita que lean, comparen y escojan el producto que consideran conveniente para el consumo de su familia, y</p>	<p>Envolturas de productos y bebidas industrializados.</p> <p>Lista de verificación (Véase anexo 8) con los aspectos a</p>	<p>Se tomará en cuenta el papel que ejercieron los padres a lo largo de la sesión para la evacuación.</p>

¹¹ <https://www.youtube.com/watch?v=KTn CZktdNuU>

	expliquen las razones de su elección.	evaluar.	
FASE DE CIERRE			
Actividad: Conclusiones Duración: 5-10 min.	<p>Se realiza una conclusión a modo de cierre propiciando el interés, la participación y la motivación para que los padres asistan a las sesiones siguientes.</p> <p>Se exhorta para que expresen su opinión respecto a lo que se trabajó.</p>		<p>De esta forma recuperar las fortalezas y debilidades de la sesión.</p>

Sesión 2

“¿Cómo interpretar el plato del bien comer y la jarra del buen beber?”

1. PROPÓSITOS A LOGRAR CON LOS PADRES DE FAMILIA:

- Que conozcan cómo interpretar el plato del bien comer y la jarra del buen beber.
- Que el adquieran los conocimientos para crear por sí mismo menús balanceados.
- Que el apliquen los conocimientos adquiridos en la comparación y selección de alimentos y bebidas.

2. OBJETIVOS.

- Definir qué es y cómo se utiliza el plato del bien comer y la jarra del buen beber.
- Adquirir los conocimientos básicos para realizar un menú balanceado.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en la comparación y selección de alimentos y bebidas.

3. PLANEACIÓN DIDÁCTICA

Actividad/ Duración	Descripción de actividad de aprendizaje	Recursos didácticos	Observaciones
FASE INICIAL			
Actividad: Recuperar lo abordado de la sesión anterior Duración: 10 min	Se inicia con la bienvenida y agradeciendo la presencia a los padres. Abordar sintéticamente el tema anterior por medio de participaciones de los padres y anotar las palabras clave en el pizarrón.	Marcadores y pizarrón	
Actividad: Encuadre Duración: 5 min	Se da a conocer los contenidos de la sesión, y los objetivos a alcanzar.		
FASE DE DESARROLLO			
Actividad: Lluvia de ideas del Plato del bien comer Duración: 10 min	Mediante una lluvia de ideas los padres comparten sus conocimientos sobre el plato del bien comer, para recuperar los saberes previos de los educandos, las facilitadoras anotan las ideas clave en el pizarrón.	Marcadores y pizarrón.	
Actividad: Concepto del plato del	Retomando lo mencionado por los padres de familia se construye un concepto para trabajar en la sesión.		En caso de ser necesario completar con información

bien comer 5 min	Se anotará el concepto en el pizarrón.		preparada previamente.
Actividad: ¿Cómo interpretamos el plato del bien comer? Duración: 15 min	Mostrar el video titulado “El plato del bien comer”, posteriormente se realiza un diálogo de los contenidos centrales y las porciones adecuadas de alimentos, utilizando lo visto en el video y con ayuda de imágenes para ejemplificar las partes en las que se divide, después en conjunto con los padres crear ejemplos de porciones de alimentos.	Vídeo: “El plato del bien comer” ¹² a partir del minuto 1:02, imágenes, Marcadores, Pizarrón	Utilizar el video como introducción al tema del plato del bien comer.
Actividad: Introducción a la siguiente actividad Duración: 5 min	Con ayuda de algunas participaciones abordar el papel del agua para que el organismo del ser humano funcione con la finalidad de introducir a los padres al siguiente tema.		
Actividad: ¿Cómo se interpreta la Jarra del buen beber? Duración: 10 min.	Pedir a los padres de familia que indiquen con colores distintos en una imagen de una jarra las bebidas y las cantidades que consideren adecuadas para el consumo familiar, con la finalidad de conocer los saberes que tienen los educandos respecto al tema.	Dibujos recortados de jarras, plumones y colores.	Pueden hacer esta actividad individual o en equipos pequeños.
Actividad: Diálogo sobre ¿Cuáles son las porciones de la Jarra del buen beber? Duración: 10 min	Con ayuda de los padres abordar el tema de la jarra del buen beber, retomando la actividad realizada anteriormente, reforzar ideas correctas y aclarar dudas.		
FASE DE EVALUACIÓN			
Actividad: Realizo un menú para mi familia Duración: 15-20 min	Los padres trabajan en conjunto para abordar la actividad del menú familiar, se debe fomentar la participación y la colaboración. Se les entregarán imágenes y nombres de diversos alimentos, bebidas, y un círculo en blanco. En el círculo los padres van a elaborar un menú de alguna comida del día, además escoger alguna bebida con que lo acompañarían; pondrán en práctica lo aprendido, la selección de los alimentos, las porciones, los grupos de alimentos y las cantidades de bebidas recomendadas.	Imágenes y nombres de alimentos, círculo hecho con cartulina, plumones de colores y pegamento en barra.	Es preferible que ninguna opción se repita y que el resultado final sea de forma individual.

¹² <https://www.youtube.com/watch?v=nsCg9YHLFv4>

<p>Actividad: Compartir trabajos</p> <p>Duración: 10 min</p>	<p>Los padres de familia compartirán el menú que hicieron y argumentarán las razones de su elección.</p> <p>Los equipos y las facilitadoras podrán hacer una crítica constructiva y sugerir aportes al trabajo de los otros participantes.</p>	<p>El plato de bien comer que cada equipo realizó.</p>	<p>Las facilitadoras evaluarán la forma en que eligieron los alimentos y las bebidas que escogieron.</p>
FASE DE CIERRE			
<p>Actividad: Hacer un recetario.</p> <p>Duración: 20 min</p>	<p>Hacer un recetario recopilando las opciones de menú de los demás padres de familia, el recetario tendrá los ingredientes y la elaboración del platillo.</p> <p>Con la finalidad de tener más opciones de menús para brindar a su familia.</p> <p>Al término se expresa el agradecimiento por la asistencia de los padres y se invita a que asistan a la siguiente sesión.</p>	<p>Plumas, hojas blancas.</p>	

Sesión 3

“Causas y consecuencias de la obesidad y el sobrepeso”

1. PROPÓSITOS A LOGRAR CON LOS PADRES DE FAMILIA:

- Que el educando comprenda la diferencia que existe entre sobrepeso y obesidad.
- Que el educando conozca la definición de desnutrición.
- Que el educando aprenda a medir el índice de masa corporal
- Que el educando conozca las consecuencias y las causas del sobrepeso y la obesidad.

2. OBJETIVOS.

- Compartir con los padres de familia las causas y las consecuencias de la obesidad y del sobrepeso.
- Aclarar la diferencia existente entre obesidad y sobrepeso.
- Definir los conceptos de obesidad, sobrepeso y desnutrición.
- Explicar cómo detectar y en su caso ayudar cuando un niño padece obesidad o sobrepeso.

3. PLANEACIÓN DIDÁCTICA

Actividad/ Duración	Descripción de Actividad de aprendizaje	Recursos didácticos	Observaciones
FASE INICIAL			
Actividad: Recordar sesión pasada Duración: 10 min	Se iniciará dando una breve bienvenida y agradeciendo la presencia de los padres. Abordar sintéticamente el tema anterior por medio de participaciones por parte de los padres y anotar los conceptos claves en el pizarrón.	Plumones para pizarrón blanco.	
Actividad: Encuadre Duración: 5-10 min	Se mencionan los objetivos de la sesión, y se presentan los temas a abordar.		
FASE DE DESARROLLO			
Actividad: Lluvia de ideas sobre diferencia entre Obesidad,	Mediante una lluvia de ideas, recuperar los conocimientos sobre obesidad, después sobrepeso, y finalmente desnutrición, las	Plumones para pizarrón blanco	

sobrepeso y desnutrición Duración: 10 min	facilitadoras guían la actividad anotando las palabras clave en el pizarrón.		
Actividad: ¿Sabes cómo identificar a una persona con sobrepeso y a una con obesidad? Duración: 5-10 min	Al finalizar la lluvia de ideas, se muestran una imagen de siluetas donde se observen diferentes complexiones de niños y realizar las siguientes preguntas: Después de observar las siluetas, ¿podrían afirmar quién tiene sobrepeso, obesidad o desnutrición? ¿Por qué? La finalidad es que los padres de familia analicen si es posible identificar los padecimientos sólo con observar las complexiones.	Imagen de siluetas de niños con diferente complexión.	Pueden ser imágenes de complexiones de adultos y niños.
Actividad: Construir un concepto de obesidad, sobrepeso y desnutrición Duración: 10 min	Con ayuda de la lluvia de ideas anterior, se construye un concepto para obesidad, desnutrición y sobrepeso. De esta forma los padres de familia tendrán un concepto por cada padecimiento con el cual se podrá trabajar a lo largo de la sesión.	Anotaciones en el pizarrón.	Si es necesario las facilitadoras agregarán información adicional.
Actividad: Calculemos el IMC (Índice de Masa Corporal) Duración: 10 min	Con ayuda del pizarrón se explica a los padres de familia la manera de calcular el índice de masa corporal. Se les proporcionan tablas con los indicadores de IMC, y explicar de qué forma se puede interpretar. Se pretende que los educandos conozcan una forma eficaz de poder detectar si sus hijos padecen sobrepeso, obesidad o desnutrición.	Tablas con parámetros de IMC	Aclarar que los parámetros son distintos entre niños y adultos
Actividad: Aplicar lo aprendido con el IMC Duración: 15-20 min	Entregar a los padres de familia una hoja con ejercicios donde tengan que calcular el IMC en diferentes casos donde se presenten pesos adecuados, obesidad, sobrepeso y desnutrición. Al terminar cada padre compartirá por lo menos uno de los resultados que obtuvo, en qué parámetro se encuentra y por qué lo determinó así.	Calculadoras, hojas de ejercicios, plumas o lápices.	De esta forma pondrán en práctica lo que se explicó anteriormente y se resolverán las dudas que se tengan.
FASE DE EVALUACIÓN			
Actividad: Conocer características y	Pedir a los padres de familia que se reúnan en tres equipos, y cada uno abordará un	Hojas de papel, plumones,	

<p>consecuencias de la obesidad, el sobrepeso y la desnutrición</p> <p>Duración: 10 min</p>	<p>padecimiento, sus características, consecuencias, posibles soluciones y prevención.</p>	<p>lápices.</p>	
<p>Actividad: Compartir su trabajo</p> <p>Duración: 10 min</p>	<p>Solicitar a los equipos que escojan un representante para compartir lo que trabajaron. En este apartado los padres de familia externan lo que cada equipo hizo, los demás equipos podrán aclarar dudas o hacer comentarios.</p>		<p>Si es necesario las facilitadoras complementan la información brindada por los padres.</p>
FASE DE CIERRE			
<p>Actividad: Elaboración de tríptico</p> <p>Duración: 20 min</p>	<p>Para cerrar la sesión se les pedirá a los padres que realicen un tríptico donde recopilen lo que les pareció más importante de la sesión.</p> <p>Cuando todos los padres hayan terminado de manera voluntaria compartirán lo que integraron en su tríptico.</p> <p>Al final se exhorta a los padres para asistir a la próxima sesión y se agradece su participación.</p>	<p>Hojas de papel, plumas, colores, y marcadores, imágenes.</p>	<p>Se refuerzan los contenidos de la sesión</p>

Sesión 4

“Anorexia nerviosa y bulimia nerviosa, un problema presente en niños”

1. PROPÓSITOS A LOGRAR CON LOS PADRES DE FAMILIA:

- Que el educando conozca el concepto de anorexia y bulimia nerviosa.
- Que el educando se cuestione sobre su papel en la prevención y tratamiento de los trastornos alimentarios.
- Que el educando reflexione sobre las consecuencias que pueden causar estos padecimientos.

2. OBJETIVOS.

- Describir la diferencia de ambas enfermedades, sus causas y consecuencias.
- Reflexionar sobre el papel de los padres de familia respecto a la prevención y al tratamiento de los trastornos alimentarios.
- Explicar las principales causas de estas enfermedades y sus consecuencias.

3. PLANEACIÓN DIDÁCTICA

Actividad/ Duración	Descripción de actividad de aprendizaje	Recursos didácticos	Observaciones
FASE INICIAL			
Actividad: Recordar sesión pasada Duración: 10 min	Se inicia agradeciendo la presencia a asistentes y se da una pequeña bienvenida. Abordar sintéticamente el tema anterior por medio de participaciones por parte de los padres y anotar los conceptos claves en el pizarrón.	Plumones Pizarrón	
Actividad: Encuadre Duración: 5 min	Se mencionan los objetivos, se presentan los temas a abordar en la sesión. Para que los padres conozcan lo que se pretende lograr con la sesión		.
FASE DE DESARROLLO			
Actividad: Diálogo Duración:	Iniciar la sesión con un diálogo por parte de los padres de familia sobre la bulimia nerviosa y la		Se recuperarán las participaciones de los

<p>15 min</p>	<p>anorexia nerviosa, utilizando como guía las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué es la anorexia nerviosa?, ¿Qué es bulimia nerviosa?, ¿Qué las puede ocasionar?</p> <p>Las facilitadoras intervienen solo para reafirmar u orientar las participaciones de los padres.</p> <p>Conforme se van realizando las aportaciones las coordinadoras en conjunto de los padres crean un el concepto de cada trastorno, con el cual se trabajará a lo largo de la sesión.</p>		<p>padres de familia, sus saberes previos sobre la bulimia nerviosa y la anorexia nerviosa.</p>
<p>Actividad: Discusión grupal sobre el papel de padres en la anorexia nerviosa y bulimia nerviosa</p> <p>Duración: 15 min</p>	<p>Pedir que se reúnan en equipos y comenten cuál es su papel sobre la prevención y el tratamiento de estos trastornos alimentarios.</p> <p>Al finalizar pedir que escojan un representante y que compartan los puntos más relevantes a los que llegaron, después de escuchar las participaciones pedir sus conclusiones finales.</p>		
<p>Actividad: Reafirmación de los temas</p> <p>Duración: 10 min</p>	<p>Con ayuda de la participación de los padres se abordan los síntomas, de estas enfermedades, y si es necesario mencionar algunas causas y consecuencias que no se abordaron en la ronda del diálogo.</p>		<p>Aclarar dudas.</p>
<p>Actividad: Análisis de estereotipos</p> <p>Duración: 15 min</p>	<p>Se presenta el comercial de Bonafont “lo que fluye en ti” Se solicita que compartan su punto de vista con ayuda de las siguientes preguntas guía.</p> <p>¿Qué estereotipos podemos observar en el comercial?</p> <p>¿Qué papel creen que juegan los estereotipos de los medios en la aparición de la anorexia nerviosa y bulimia nerviosa?</p> <p>¿De qué forma platicarían con sus hijos sobre la forma de ver críticamente estereotipos?</p> <p>El objetivo de la actividad es que los padres y vean de forma crítica los medios, para prevenir la imitación de los estereotipos.</p>	<p>Comercial Bonafont “lo que fluye en ti”¹³</p>	

¹³ <https://www.youtube.com/watch?v=5Zu9sDrLgdg>

<p>Actividad: ¿Qué haría en un caso similar?</p> <p>Duración: 15-20 min</p>	<p>Las coordinadoras narran el caso de la primera niña con anorexia, posteriormente los padres de familia, responderán las preguntas: ¿Qué factores creen que influyeron para que la niña padeciera anorexia?, ¿Si esta enfermedad la padeciera alguno de sus hijos que harían para solucionarlo?</p>	<p>Caso escrito de la primera niña que padeció anorexia, retomado de Holford y Coloson en <i>Nutrición óptima para la mente del niño</i>¹⁴.</p>	
FASE DE EVALUACIÓN			
<p>Actividad: recrear un caso</p> <p>Duración: 20 min</p>	<p>Los padres de familia se reunirán en dos equipos, y uno creará un caso, donde un niño padezca anorexia y el otro equipo uno con bulimia, deberán cubrir los siguientes puntos:</p> <p>Causa, síntomas, posibles consecuencias, y ellos como padres que harían para ayudarlo, las facilitadoras apoyaran en caso de ser necesario.</p> <p>Tendrán tiempo para planear su caso, y posteriormente compartirlo.</p> <p>En caso de ser necesario las facilitadoras cerrarán la actividad agregando aquello que haya faltado abordar a lo largo de la sesión.</p>		<p>Podrán anotar lo que necesiten para usarlo como guía.</p>
FASE DE CIERRE			
<p>Actividad: Mapa mental o mapa conceptual</p> <p>Duración: 25 min</p>	<p>Se les explicará a los padres de familia de manera breve cómo se realiza un mapa mental y un mapa conceptual, posteriormente se les pedirá que hagan el que prefieran con lo que les pareció más importante de la sesión, al finalizar se pedirán voluntarios para que compartan cómo estructuraron los temas que escogieron.</p> <p>Así reforzar el aprendizaje adquirido parte de los padres de familia.</p>		<p>Proponer a los padres preparar dudas sobre todo lo abordado a lo largo del Taller para la siguiente sesión por la visita de nutrióloga</p>

¹⁴ Holford, P. y Colson, D. (2008), Vencer los trastornos alimenticios, en: *Nutrición óptima para la mente del niño*. (p. 234). España: Robin Book.

Sesión 5

“Consulta con un especialista, menús para almuerzo escolar y planificar la sesión final”

1. PROPÓSITOS A LOGRAR CON LOS PADRES DE FAMILIA:

- Que el educando reflexione sobre la importancia del desayuno.
- Que el educando seleccione un almuerzo escolar balanceado.
- Que el educando retome contenidos del plato del bien comer para la preparación de platillos.
- Que los educandos organicen los preparativos para el proyecto de cierre del Taller.

2. OBJETIVOS.

- Reflexionar sobre la importancia del desayuno.
- Recordar algunos de los temas anteriores y llevarlos a la práctica.
- Aprender a preparar variedades de menús escolares para los niños.
- Organizarse para la sesión de cierre del Taller

3. PLANEACIÓN DIDÁCTICA

Actividad/ Duración	Descripción de actividad de aprendizaje	Recursos didácticos	Observaciones
FASE INICIAL			
Actividad: Recordar sesión anterior Duración: 10 min	Se iniciará agradeciendo la presencia de los participantes y se dará una pequeña bienvenida. Abordar sintéticamente el tema anterior por medio de participaciones por parte de los padres y anotar los conceptos claves en el pizarrón.	Plumones Pizarrón	
Actividad: Encuadre Duración: 5 min	Se mencionarán objetivos de la sesión, y se presentará de manera breve de que va a tratar la sesión, para generar interés.		
FASE DE DESARROLLO			
Actividad: Aclaración de dudas sobre alimentación	En compañía de un nutriólogo, los padres tendrán la oportunidad de una ronda de preguntas, para que la especialista aclare las		

balanceada Duración: 30 min	dudas que tengan sobre los temas tratados en el Taller.		
Actividad: Lluvia ideas sobre el desayuno y el almuerzo escolar Duración: 5 min	Iniciar una lluvia de ideas con el tema el desayuno y el almuerzo escolar, anotar las aportaciones en el pizarrón. Con la finalidad de recuperar los saberes previos de los padres de familia.	Marcadores, pizarrón	
Actividad: Compartir ideas Duración: 10 min	Las facilitadoras ocuparán algunas de las aportaciones de los padres de la actividad anterior para abordar el papel que juega el desayuno y el almuerzo escolar, en la alimentación de los niños. También la utilidad de que los involucren en la reparación de éste.		
Actividad: Planear el almuerzo escolar Duración: 10-15 min	Pedir que cada padre que en una hoja organice un almuerzo escolar, desde la preparación hasta el resultado final. Posteriormente se pedirá a cada uno compartir lo que planearon. De esta forma los padres compartirán varias recetas entre ellos.	Plumas y hojas blancas.	Al finalizar la sesión se les otorgará a los padres el recetario elaborado con anterioridad, el cual contendrá ideas para variar el almuerzo escolar.
FASE DE EVALUACIÓN			
Actividad: Compartamos lo aprendido Duración: 15 min	Se les pedirá a los padres que individualmente realicen un menú completo de un día común incluyendo colaciones y almuerzo escolar, y en caso de dar a la familia algún producto industrializado cuál sería y las razones del por qué lo eligieron. Posteriormente, se reunirán los menús de cada educando para que se construya un recetario y se reparta a los padres en la sesión de cierre.	-Hojas y plumas	De esta forma se recopilará lo aprendido en la mayoría de las sesiones pasadas.
FASE DE CIERRE			
Actividad: Preparación de la "Feria de Nutrición" Duración: 15-20 min	Se les mencionará a los padres de familia que la sesión final del Taller consiste en realizar una "Feria de Nutrición", en caso de existir dudas se resolverán en ese momento. Proponer a los padres de familia que preparen lo que necesitan para montar la "Feria de		Se solicitará apoyo al director para reunir a los padres de familia de la escuela para asistir al proyecto final.

	<p>Nutrición” donde ellos diseñen sus materiales, hagan propuestas sobre la organización y estipulen los lineamientos.</p> <p>Pueden trabajar en equipo o de forma individual, el único requisito será que aborden todos los contenidos trabajados en las sesiones del Taller.</p> <p>Se les solicitará que elaboren una guía con los temas que presentará cada quien.</p>		
<p>Actividad: Compartir ideas para “Feria de la nutrición”</p> <p>Duración: 10 min</p>	<p>Para finalizar se les pedirá a los padres de familia que compartan los acuerdos a los que llegaron para afinar detalles finales, y si lo necesitan soliciten apoyo a los compañeros de trabajo o a las facilitadoras.</p>		<p>Se debe realizar un seguimiento por parte de las facilitadoras para tener en cuenta cómo abordarán los temas los padres de familia.</p>

Sesión 6

“Proyecto final”

1. PROPÓSITOS A LOGRAR CON LOS PADRES DE FAMILIA:

- Que el educando ponga en práctica lo aprendido y utilice su creatividad para el proyecto final.
- Que el educando comparta los conocimientos adquiridos.

2. OBJETIVOS.

- Reforzar lo aprendido previamente.
- Compartir los conocimientos adquiridos con otros padres de familia.

3. PLANEACIÓN DIDÁCTICA

Actividad/ Duración	Descripción de actividad de aprendizaje	Recursos didácticos	Observaciones
FASE INICIAL			
Actividad: Recordar sesión anterior Duración: 10 min	Abordar brevemente lo visto en la sesión anterior con participaciones de los educandos, anotar las ideas clave en el pizarrón y agradecer a los padres de familia por su presencia a lo largo del Taller.	Marcadores y Pizarrón	
Actividad: Encuadre Duración: 5 min	El propósito de organizar una “Feria de Nutrición” es que compartan y refuercen lo que aprendieron durante el Taller con otros padres de familia.		
FASE DE DESARROLLO			
Actividad: Montaje de la “Feria de Nutrición” Duración 20-30 min	Los padres de familia podrán montar lo necesario para realizar la “Feria de Nutrición” Las facilitadoras apoyaran con lo que necesiten.	Materiales necesarios para la “Feria de Nutrición”	Los padres podrán solicitar con anterioridad materiales necesarios a las facilitadoras
FASE DE EVALUACIÓN			
Actividad: “Feria de Nutrición” Duración: 55-60 min	Se iniciará con la “Feria de Nutrición” las facilitadoras apoyaran a los padres de familia con la organización. Para que los asistentes puedan pasar por todas las mesas de la “Feria de Nutrición” de forma ordenada.	Material que se realizó para la feria.	Aquí las facilitadoras recuperan lo que aprendieron los padres de familia en su estancia en el Taller.

FASE DE CIERRE		
Actividad: Conclusiones finales Duración: 10 min	Una vez terminada la Feria de Nutrición, se expresarán los agradecimientos, los resultados y la gratificación de trabajar con los padres de familia. Se les pedirá que emitan su opinión sobre el Taller, qué les gustó, qué no les gustó, sugerencias para su mejora y qué les pareció la última sesión.	Tener la opinión final de los padres respecto al Taller.

4.3 Aplicación de sesión piloto del Taller “Aprendamos a nutrinos juntos”

Si bien, el trabajo es solamente a nivel de propuesta, se presentó la oportunidad de aplicar la primera sesión a manera de piloteo, se realizó con la finalidad de determinar si las actividades eran pertinentes, ajustar la duración y observar la disposición y asistencia de los padres de familia.

4.3.1 Descripción del contexto

La aplicación piloto se llevó a cabo en la escuela primaria “Profesor Simitrio Ramírez Hernández”, ubicada en la Delegación Magdalena Contreras; cuenta con 640 alumnos; 18 profesores de grupo, tres de educación física y dos de educación especial; un director, dos subdirectores y dos personas que rolan las actividades de limpieza y vigilancia.

Figura 11. Escuela primaria Profesor Simitrio Ramírez Hernández.



Fuente: Daniela Espino Silva (2017).

Su infraestructura está integrada por tres edificios de dos niveles, 18 salones, salón de cómputo, aula de usos múltiples, dos patios grandes y uno pequeño,

servicios de agua, luz, drenaje y conexión a internet; áreas verdes, dirección y subdirección, señales informativas en caso de siniestro, escaleras y rampas para el ascenso y descenso, cuatro sanitarios, huerto y bodega.

Figura 12. Patio principal y salones de clase.



Fuente: Daniela Espino Silva (2017)

Figura 13. Instalaciones de la escuela



Segundo patio



Rampa



Tercer patio



Sanitarios

Fuente: Daniela Espino Silva (2017)

Figura 14. Huerto y cuadro de honor



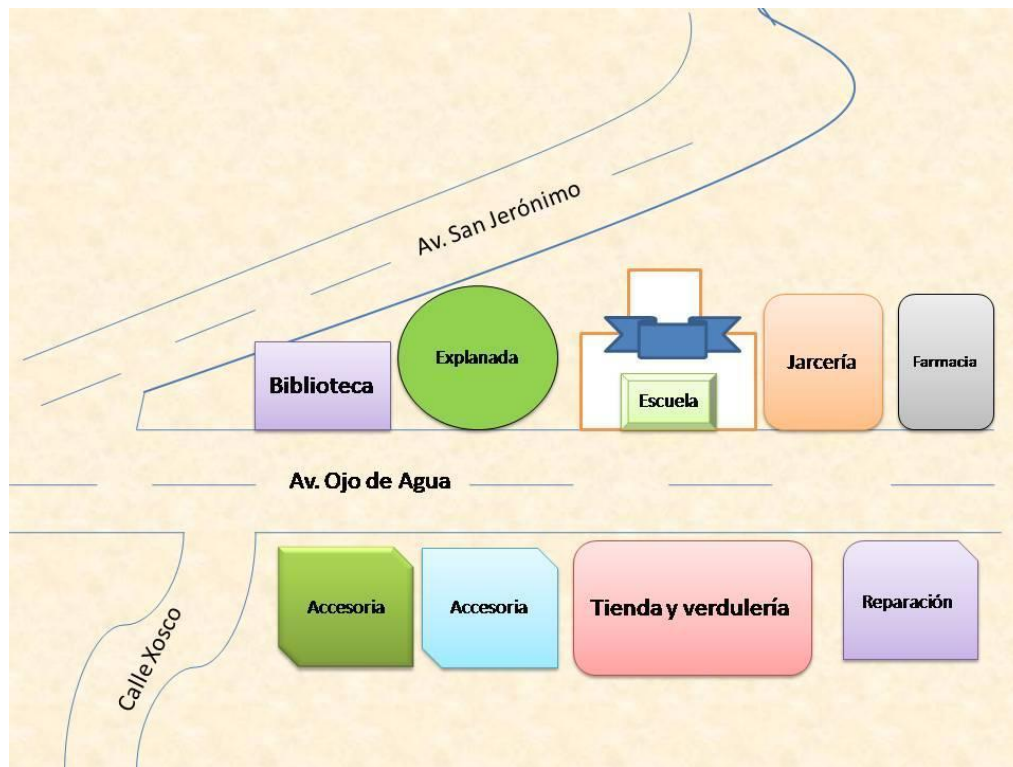
Fuente: Daniela Espino Silva (2017)

La zona donde se sitúa la escuela es de clase media-baja, lo que se infiere a partir del tipo de transporte y de los establecimientos que la rodean, que son principalmente negocios pequeños.

Enfrente hay una tienda de abarrotes y verdulería, un negocio de reparación y venta de aparatos electrónicos. A la derecha una explanada donde los miércoles se instala un mercado, en seguida se localiza la biblioteca pública Solidaridad. A la izquierda una jarcería¹⁵ y una farmacia. Detrás está la avenida principal San Jerónimo.

¹⁵ Tienda donde se venden objetos de fibra vegetal. DRAE (2014)

Figura 15. Ubicación de la escuela



Fuente: Daniela Espino Silva 2017

4.3.2 ¿Quiénes son los destinatarios?

Para caracterizar a destinatarios (adultos) se debe aclarar que no existe una definición universal para la adultez, sin embargo, se pueden describir por los siguientes aspectos: tienen intereses, motivaciones, sentimientos, emociones y experiencias que han adquirido durante su existencia, ponen en práctica ese conocimiento en su vida cotidiana y se basan en las vivencias para apropiarse de nuevos saberes.

Los padres de familia a los que estuvo dirigido el Taller pertenecen a la clase media, además de dedicarse al hogar y preparar los alimentos que se consumen diariamente en sus hogares, algunos de ellos también trabajan (la mayoría como

empleadas domésticas y en pequeños comercios); también encontramos que hay abuelas que se encargan del cuidado de los niños, de llevarlos y recogerlos de la escuela, en ambos casos se tiene preocupación por la alimentación de los familiares, lo cual es un factor a nuestro favor ya que los temas de nutrición son de su interés.

4.4 Sesión piloto

Para llevarla a cabo la sesión, se presentaron obstáculos como: la escuela no cuenta con un proyector para reproducir el material, por lo tanto, llevamos una pantalla de plasma para los recursos digitales, el traslado de envolturas y del equipo de cómputo para las actividades planeadas se dificultó debido a que se realizó en transporte público.

La cita fue a las 8:30 am, llegamos 7:30 para preparar el equipo y los materiales didácticos que llevábamos para las actividades planeadas (envolturas de productos industrializados, agua, azúcar, vasos desechables y cucharas) los acomodamos en la parte trasera del salón en las mesas que teníamos disponibles. En cuanto a la asistencia de los padres en total fueron 8, lo cual nos facilitó que la atención fuera más personalizada, de igual forma el director nos mencionó que era un buen número ya que la escuela no contaba con mucha participación por parte de ellos.

4.4.1 Fase inicial

Conforme llegaron los padres de familia, se les colocaron sus nombres con una etiqueta autoadherible, utilizamos colores diferentes, el rojo y el verde, de tal manera que formáramos dos equipos.

Comenzamos la sesión dándoles la bienvenida, presentándonos y agradeciendo su asistencia, continuamos con un ejercicio de presentación, tenían que decir su nombre y una cualidad, el siguiente a presentarse tenía que repetir los datos de su compañero, para esto comenzamos nosotras para ejemplificar la actividad, después prosiguieron ellos.

4.4.2 Fase de desarrollo

Iniciamos con el encuadre de la sesión 1 del Taller que llevó como título *Conceptos básicos y los nutrientes de los alimentos*, les explicamos el objetivo general del Taller y el tema de la sesión.

Al finalizar preguntamos cuáles eran sus expectativas, entre las que destacamos que tenían gran interés de saber cómo brindarles una buena alimentación a sus hijos, conocer más acerca de los productos que consumen, además se mostraron interesados en otros temas como la obesidad, y las enfermedades que puede causar una mala alimentación.

Posteriormente, les pedimos que se reunieran en equipos según el color de etiqueta que les habíamos colocado, el equipo verde discutiría que es alimentarse y el equipo rojo el concepto de nutrirse, nosotras estaríamos acompañando a cada equipo; para realizar esta actividad tenían como límite 5 minutos.

En de los equipos se llevó a cabo una lluvia de ideas, de esta forma se pidió que un voluntario armara un concepto utilizando las participaciones, cuando todos los miembros del equipo estuvieron de acuerdo con el resultado, les pedimos que compartieran a lo que habían llegado con el equipo contrario.

Observamos que dentro de la lluvia de ideas había algunas confusiones mínimas de la diferencia entre alimentarse y nutrirse, sin embargo, al ensamblar el concepto, si llegaba a haber alguna equivocación, aquel que tenía más dominio sobre el tema intervenía para ayudar con las participaciones.

El equipo verde compartió que alimentarse era el hecho de comer, que no necesariamente llevaba a pensar qué tan saludable se comía, el equipo rojo mencionó que nutrirse era pensar qué es lo que se ingería y hacerlo de forma balanceada.

Posteriormente, reafirmamos las participaciones con la presentación de PowerPoint que llevábamos preparada y la investigación previa que habíamos hecho, para que de esa forma los padres tuvieran un concepto más preciso.

Figura 16. Diálogo de los elementos de la nutrición.



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

Les preguntamos si antes de ese ejercicio todos tenían claro cuál era la diferencia entre uno y otro, y en 3 casos nos dijeron que tenían una noción, pero no se habían puesto a pensar que uno era distinto al otro, que con el ejercicio lograron entender mejor.

La sesión siguió con un diálogo de los elementos de la nutrición, la dinámica consistió en preguntar a los participantes cuál era la idea que ellos tenían sobre el término y posteriormente reforzar con lo que nosotras llevábamos preparado.

Lo siguiente que abordamos fue la dieta, en esta parte hubo cierta confusión por parte de los padres pues algunos creían que este concepto se refería específicamente al hecho de modificar la alimentación para bajar de peso, uno de ellos dijo:

Guadalupe: “Yo creo que siempre estamos a dieta, pues siempre debemos cuidar lo que comemos, pero lo mal interpretamos cuando decimos que es para bajar de peso”.

Utilizamos como base esta intervención para confirmar que efectivamente esa era la idea más acertada.

Seguimos con los tipos de nutrientes: Proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

Conforme se avanzó en cada tema los padres eran los encargados de proponer los ejemplos, además de dar algunos consejos:

Maribel: “El doctor me había comentado que el aguacate es muy bueno para la piel y para otras cosas, y por eso comía casi uno diario”.

Guadalupe: “Es bueno lo que su doctor le recomendó, pero no hay que excederse en el consumo de grasa como aguacate o semillas porque en cantidades no recomendadas es dañino”.

Se intervino mencionándoles la cantidad diaria de grasas recomendadas.

La siguiente actividad fue observar un spot comercial sobre Roles Bimbo, donde un niño menciona cuál es el papel de cada uno de sus hermanos hasta llegar a

sus padres y dice “ellos son mis papás y su rol es querernos mucho, y el rol de mis roles es juntarnos en familia”, el narrador finaliza con la frase “Con roles Bimbo todos tenemos un rol”.

Al terminar, les hicimos las siguientes preguntas:

- ¿El comercial muestra algún aporte nutricional sobre el producto anunciado?
- ¿Menciona cuánta azúcar, grasa o sodio contiene el producto?
- ¿En qué se parecen las escenas del comercial a la vida diaria?
- ¿Cómo son las personas que aparecen en el comercial?
- ¿Cuál es la finalidad?

Después de responder las preguntas, los padres llegaron a la conclusión de que el comercial no muestra ningún aporte nutricional del producto, las personas que aparecen son delgadas, de piel blanca y cabello claro en su mayoría, se observa que son de posición económica media y siempre aparecen muy felices, además que hace alusión a que si consumen el producto del comercial las familias se reúnen y están felices.

En cuanto a la finalidad se concluyó lo siguiente:

Maribel: “Yo creo que su finalidad es hacernos comprar el producto pero haciéndonos creer que consumiéndolo nuestras familias serán más unidas”.

Yohana: “También te da la impresión de que las familias siempre son felices y más si consumes su producto”.

Sergio: “Igual quieren que se antoje y quieras comerlo por cómo lo pasan al final, pero no te dice que contiene de nutrientes, ni tampoco cuánto se debería comer”.

El objetivo de la actividad era que los padres de familia reflexionaran sobre lo que ofrecen los comerciales publicitarios y si en realidad aportan nutrientes estos productos.

Nuestra sesión continuó con la explicación de cómo interpretar la tabla de información nutrimental que viene al reverso de las envolturas de productos industrializados (véase figura 17) para esto utilizamos la imagen en digital y a su vez les otorgamos a los padres envolturas vacías, de esta forma explicar el tema con mayor claridad y así fueran ubicando cada una de las partes que la conformaban.

Figura 17. Tabla de información nutricional.

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías

Fuente: Administración de Alimentos y Medicamentos (s.f.)

Las partes de la tabla de información nutrimental son las siguientes:

1. Tamaño de porción y porciones por envase
2. Cantidad de calorías por porción
3. Porcentaje de nutrimentos del valor diario
4. Porcentaje de grasas, colesterol y sodio

5. Porcentaje total de carbohidratos, fibra, azúcares, proteína, vitaminas y minerales que contiene cada porción.

Al finalizar, uno de ellos dio su opinión acerca de la importancia de saber leer este tipo de información, mencionando lo siguiente:

Adela: “Me parece importante que sepamos cómo leer las envolturas de lo que comemos porque luego les compramos este tipo de comida a nuestros hijos y no sabemos qué les estamos dando”.

Seguimos con la parte frontal donde se muestra el porcentaje que aporta un producto al momento de consumirlo.

Figura 18. Porcentajes por porción, donde 100% es el límite, el último cuadro indica el total de calorías.



Fuente: Comisión Federal para la Protección de Riesgos Sanitarios (2010).

Al preguntar cuántas porciones indicaba la envoltura del producto que tenían en las manos surgió el siguiente diálogo:

Ivonne: “Yo no sabía que en una bolsa hay para más de una persona”.

Guadalupe: “Yo le compro unos chicarrones a mi hijo y se come unos él y unos yo, pero ahora solo compraré una bolsa para los dos y le diré que es para dos personas y le explicaré por qué”.

Guillermina: “Ahora entiendo por qué la comida chatarra¹⁶ llena tanto a mi hijo, si está comiendo casi las mismas calorías que en una comida que le hace mejor, mi hijo está gordito pero ya no le daré tanta chatarra”.

Cerramos las participaciones y pasamos a la siguiente actividad la cual consistió en ver el comercial del jugo Del Valle donde se ven imágenes de personas tratándose con cariño, una mamá cuidando a su hijo y al final se sirve el jugo en un vaso, mientras un narrador dice “Aquí hay cariño” y cuando observamos el jugo dice “aquí también hay cariño”.

Preguntamos a los padres de familia cuál era su opinión, entre las participaciones que podemos destacar se encuentran las siguientes:

Sergio: “El comercial te quiere hacer consumir el jugo por medio del cariño que sentimos por nuestra familia, nos dice que si le damos a beber el jugo es cariño”.

Maribel: “No menciona si es saludable para nuestros hijos, ni cuál es la medida recomendada para que ellos consuman”.

Rosario: “Intentan hacer ver todo muy bonito para que se te antoje comprar y beber el jugo”.

Cuando terminaron de dar sus opiniones, les preguntamos si sabían cuánta azúcar tenía un recipiente de jugo, a lo cual se limitaron a decir: mucha, no sé o no lo había pensado.

Para ejemplificar esto, previamente elegimos el jugo Jumex que era uno de los que más consumían según las encuestas realizadas y el que tenía mayor cantidad de azúcar por lo cual sería más representativo.

¹⁶ En aposición para indicar que lo designado por el sustantivo al que se pospone es de muy baja calidad. (RAE, 2016)

El ejercicio consistió en que los padres de familia endulzaran un vaso de agua con la cantidad de azúcar que le correspondía respecto a la medida del producto:

Eloísa (facilitadora): “Como ya vimos en un apartado de esta sesión, en la parte trasera de un producto viene la cantidad de nutrientes que posee, en este caso escogimos el jugo Jumex (mostrando el envase), aquí dice que tiene 56 gramos de azúcar, pero realmente a ¿cuánto equivale esto?

Para realizar esta actividad, les pedimos a los padres de familia que endulzarán un vaso de agua como comúnmente lo harían para alguna bebida para sus hijos, y al terminar que escogieran el envase de jugo que consumía con más frecuencia su hijo y agregarán las cucharaditas que correspondía al mismo tomando en cuenta que una equivalía a 4 gramos de azúcar.

Al agregar el azúcar, observaban sus vasos y pudimos ver caras de asombro cuando se percataban que el agua iba tomando un tono amarillento.

Figura 19. Comparando la cantidad de azúcar entre el jugo Jumex y el jugo Del Valle



Fuente: Daniela Espino Silva (2016)

Al terminar el ejercicio solicitamos los comentarios:

Maribel: “Te impresiona que en este jugo consumes más del doble de azúcar que con un café o un té, yo nunca endulzaría con tanta azúcar una bebida de mi hijo”.

Ivonne: “Es muy distinto saber cuánta azúcar o cuánta grasa tiene un producto a verlo en físico, y más grafico resulta ver cómo el azúcar en algunos casos ni siquiera se puedo disolver por completo, o el agua quedaba muy amarilla, y por más que movía el azúcar seguía abajo del vaso”.

Figura 20. Cantidad de azúcar que contiene el jugo Jumex de 500 mililitros.



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

Para cerrar este ejercicio nosotras habíamos pesado anteriormente 56 gramos de azúcar, al mostrarlo al grupo respondieron lo siguiente:

Maribel: “Impresiona ver que toda esa azúcar la tiene ese frasco de jugo, leerlo es una cosa, lo lees y dices es mucho, pero al verlo en físico en verdad te cae el 20 de que sí es mucha azúcar si tu niño se toma todo ese jugo”.

Adela: “Yo por eso a mis niños, si les llegó a dar jugo, se los doy disuelto en agua, les doy Boing pero como es muy dulce aun así con agua les sigue gustando”.

Sergio: “Con mis hijos, mi esposa y yo les comprábamos Boing para que se comieran su torta pero llegaban con sed a la casa, un día mejor les compramos jugo Vida, entonces descubrimos que el Boing tenía más azúcar”.

Para cerrar esta parte de la sesión, llegamos a la conclusión de que no era malo consumir jugos industrializados, sino que debían comprarse y consumirse de forma responsable leyendo las etiquetas y tomando la cantidad recomendada.

4.4.3 Fase de evaluación de la sesión piloto

La evaluación se realizó continuamente durante el transcurso de la sesión, se tomaron notas del trabajo de los padres de familia hasta llegar a la parte final donde aplicaron los contenidos abordados en una actividad práctica. Para corroborar los conocimientos adquiridos se utilizó una lista de verificación, (ver anexo 8) la cual según Díaz-Barriga (2002) es una herramienta que sirve al educador para determinar el grado de aprendizaje por parte de los educandos sobre los temas o tareas abordados; en la misma se encontraban los puntos que consideramos necesarios para confirmar que los padres tenían claros los contenidos tratados.

Se llevó a cabo de forma individual de manera que se tuviera un resultado más preciso de los conocimientos construidos por el grupo.

Para el desarrollo de la actividad de evaluación final se dieron las siguientes indicaciones:

Daniela (Facilitadora): A pesar de que una dieta equilibrada es la opción más saludable para dar a nuestra familia, en ocasiones podemos ofrecerles productos industrializados, a veces por antojo, por alguna ocasión especial o simplemente porque están presentes en nuestra vida cotidiana y no podríamos prohibírselos a nuestros hijos, sino saber lo que contienen y las porciones que debemos

consumir; por eso ahora vamos a ir al súper aplicando lo aprendido hoy, aquí (en la mesa donde estábamos trabajando) encontrarán varias envolturas de productos, cada uno de ustedes va a escoger una categoría: leches, cereales, jugos, frituras o refrescos, posteriormente compararán los productos pertenecientes a la que escogieron, compartirán con el resto del grupo el producto que eligieron y explicarán la razón.

Figura 21. Explicando la evaluación final de la sesión



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

Se llevó a cabo la actividad, cada uno escogió una categoría y un producto como se acordó, las facilitadoras orientaron las participaciones, las conclusiones a las que llegaron los padres fueron las siguientes:

Guadalupe: “Yo escogí esta leche (Nutrileche) porque tiene menos grasa que las demás, lo que no me gustó es que es fórmula láctea, en ese caso escogería la leche Lala, porque dice que es leche entera.”

Ivonne: “Yo escogí las galletas Marías, porque son las que les doy a mis hijos y tienen menos azúcar que las demás. Pero las porciones que se deben comer son menos de las que pensaba.”

Sergio: “Yo escogí el jugo Bida porque es el que le doy a mis hijos como ya les había comentado antes les daba Boing para que trajeran a la escuela, y llegaban con mucha sed, les empezamos a dar este y ya no pasaba esto.”

Yohana: “Bueno estos (CornFlakes) son los que me gustan mucho, este tiene menos azúcar y bueno principalmente por eso, no tienen tanta azúcar.”

Rosario: “Esta (gelatina Gari) porque tiene menos azúcar, y menos sodio que las demás.”

Maribel: “yo escogí el agua peñañiel con limón y sal porque tiene poca azúcar a comparación de los demás refrescos, este tiene cero de azúcar. En cuanto al sodio ahí sí se elevó, es con limón y sal, por ejemplo, aquí tiene que son tres porciones.”

Guillermina: “Escogí los Crujitos porque a mi hijo le gustan, pero sólo le daría la mitad porque son dos porciones y tienen menos grasa y menos cantidad que los Chetos.”

Rosario: “Escogí el yogurt Lala porque tiene menos grasa y azúcar que las otras marcas.”

Adela: “yo igual escogí entre los jugos pero como el señor Sergio me ganó el jugo Bida, después de ese, el Boing tiene menos azúcar, además éste como les dije hace rato, se los doy a mis niños con agua y no pierde el sabor.”

Figura 22: Comparando los envases de productos.



Fuente: Daniela Espino Silva (2016)

Conforme a las participaciones de los educandos se llenaba la lista de verificación para evaluar a cada uno de los participantes del Taller, verificando el conocimiento o deficiencias de los temas abordados.

4.4.4 Fase de Cierre

Daniela (Facilitadora): como nos percatamos, existe una gran variedad de productos con diferentes características, si al comprar comparamos entre varios, podemos elegir la opción más saludable.

Para finalizar con la sesión del Taller, retomamos algunos puntos esenciales para reforzar los temas abordados, posteriormente, solicitamos las conclusiones de los padres de familia entre las cuales se encuentran las siguientes:

Ivonne: “este tipo de temas es importante para nosotros como padres, saber qué le damos a nuestros hijos de comer.”

Maribel: “me gustaría que hubiera otra sesión de este tipo, porque es un tema muy interesante, además se notó que las actividades estaban planeadas especialmente para nosotros los padres.”

Adela: “Me gustaron mucho las actividades, no se me hizo aburrido, fue entretenido.”

Yohana: “a mí igual me gustaría que hubiera más sesiones, como del plato del buen comer, o de enfermedades relacionados con alimentarse mal como la obesidad.”

La sesión piloto y los comentarios de los educandos evidenciaron que los recursos, materiales y actividades son pertinentes para trabajarlas con padres de familia; el tiempo es adecuado para abordar los contenidos y los temas son una motivación para continuar su aprendizaje pues se vincula la teoría con la práctica.

Conclusiones

A lo largo de la realización del presente trabajo, observamos que los padres de familia carecen de información respecto a temas de nutrición, y aunque se preocupan por la salud y la alimentación de sus hijos, no saben la forma adecuada de balancear las comidas.

Sin embargo, tienen interés y la disposición por adquirir conocimientos que les sean útiles en su vida cotidiana, esto es, aprender a lo largo de toda la vida. Por tanto, se hace necesario que existan proyectos de educación de adultos, pues los programas destinados a esta población son prácticamente inexistentes, y casi siempre se refieren a la alfabetización o capacitación para el trabajo.

Esta propuesta nos dejó una experiencia enriquecedora que fue el inicio de nuestra labor como pedagogas, pues trabajamos con un sector con el que no habíamos tenido acercamiento a lo largo de la licenciatura, al crear un Taller para adultos y posteriormente aplicar una sesión piloto nos reafirmó que las actividades planeadas fueron pertinentes y del agrado de los padres.

Se requieren propuestas pedagógicas diseñadas específicamente para adultos que atiendan problemas dentro de la población, por ejemplo la obesidad y sobrepeso, (uno de los temas abordados dentro de este trabajo), los cuales son de carácter multidisciplinario que requiere de diversos especialistas para su atención: médicos, nutriólogos, psicólogos, profesionales en educación física y entre ellos el pedagogo, quien tiene la capacidad y los conocimientos para realizar estrategias de enseñanza-aprendizaje con la finalidad de abordar temas que contribuyan a la prevención y solución de los mismos.

El objetivo se cumplió, pues se elaboró una propuesta pedagógica destinada a educar a los adultos, tomando en cuenta sus características, intereses y necesidades educativas.

No obstante, una de las dificultades que se presentaron, fue la poca accesibilidad para ingresar a una escuela y la falta de equipo técnico para reproducir los materiales digitales que se tenían planeados para la sesión piloto. Un aula destinada para usos mediáticos que no cumple con su función limita las oportunidades de utilizar recursos innovadores que apoyen la labor educativa.

Otro conflicto fue enfrentarnos a temas que no dominábamos, pues tuvimos que investigar sobre ellos en libros especializados, y sintetizarlos en un lenguaje cotidiano para poder adecuarlos al momento de diseñar el Taller. Y así reiterar que abordar contenidos relacionados con nutrición no es necesariamente una tarea exclusiva de un nutriólogo.

Poder utilizar la publicidad como herramienta en algunas actividades fue una experiencia grata, ya que ser parte del proceso en el que las personas analizan comerciales, los cuales están presentes diariamente en los medios de comunicación, que reflexionan sobre la influencia en el consumo familiar, saber que desempeñas tu profesión con gusto y dedicación es una sensación que te llena de alegría. Debemos resaltar que esto no se hubiera logrado sin las habilidades que desarrollamos el último año en el Campo formativo de TIC y medios en el escenario educativo.

Como futura línea de investigación se plantea realizar propuestas pedagógicas sobre temas nutricionales enfocados específicamente a alumnos y maestros, aclarando que serán abordados de manera diferente debido a que son

poblaciones con características propias, se debe tomar en cuenta la edad, sus conocimientos previos y el contexto al que pertenecen.

De esta forma beneficiar a todos los integrantes que conforman la comunidad educativa, así la nutrición será abordada desde diferentes sectores, en primer lugar, los padres como primeros educadores y encargados de la selección y alimentación familiar; en segundo, los niños como individuos responsables y conscientes de lo que consumen; y en tercero, los maestros como facilitadores que recurran a novedosas estrategias de enseñanza, pues si bien los programas y planes de estudio abordan estas temáticas, la relevancia radica en la forma en la que se enseña, en las técnicas y materiales didácticos que se utilicen de esta forma crear ambientes generadores de una aprendizaje significativo y no sólo una mera transmisión de conocimientos.

Para finalizar nos gustaría mencionar que además de la experiencia que obtuvimos de este trabajo como pedagogas, también adquirimos un aprendizaje significativo respecto a lo personal, ya que, modificamos hábitos alimentarios, de tal manera que no sólo desempeñamos el papel de facilitadoras además nos convertimos en educandos.

En este trabajo se refleja que el aprendizaje no sólo se da dentro de un aula escolar, sino en cualquier lugar, porque, la educación no termina cuando salimos de la escuela, aprendemos durante toda la vida, no necesariamente deben de ser situaciones relacionadas con la educación formal, pues la tarea pedagógica se desarrolla donde quiera que exista una relación de educador-educando.

Referencias

- Academia Mexicana de la Lengua. (2015). *Diccionario de mexicanismos*. Recuperado de <http://www.academia.org.mx/DiccionarioDeMexicanismos>
- Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA). *Cómo usar la etiqueta de información nutricional*. Recuperado de <https://www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllnessContaminants/UCM255434.pdf>
- Araujo, G. y Fernández, L. (1996). La entrevista grupal: herramienta de la metodología cualitativa de investigación. En Szass, I, y Lerner, S. (comps.) *Para comprender la subjetividad*. (pp. 225-242). México: Colmex
- Baile, J. (2007). *Obesidad infantil: ¿Qué hacer desde la familia?* Madrid: Editorial síntesis.
- Barones, B. y York, S. (2005) Los padres también son maestros. En: *El sentido común de los más pequeños*. Madrid: Narcea.
- Bórquez, B. R. (2006). *Pedagogía Crítica*, México: Trillas.
- Bourges, H. (2008). Los alimentos, la dieta y la nutrición. En Casanueva, E., Pérez, A., Kaufer, M. y Arroyo, P. (2008). *Nutriología médica*. (pp. 597-663). México: Medica Panamericana. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?isbn=9687988746>
- Bourges, H. y Vargas, L. (2015). La cocina tradicional y la salud. *Revista Digital Universitaria*. 16 (5), (pp. 1-11) Recuperado de <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art36/>
- Camacho M. (1999). *Guía práctica de nutrición infantil*. Bogotá: Ediciones Gamma. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?id=ENnkQyniPucC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Carranza, J. y Días, R. (2000). Hacia la construcción de un sistema de atención: 1970-1981. En *La lucha por la educación de los adultos: Crónica de una*

historia siempre apasionada, a veces triste. (pp. 47-65). México: Noriega Editores

Carranza, J. y Díaz, R. (2000). Apuntes de Historia: los primeros 450 años. En *La lucha por la educación de los adultos: Crónica de una historia siempre apasionada, a veces triste.* (pp. 19-47). México: Noriega Editores

Colombo, J. L. (2006). *Comer todo o comer nada: Anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y otros trastornos relacionados.* Buenos Aires: Lumen

Comellas, M., J. (2009) *Educación en la comunidad y en la familia: Acompañando a las familias en el día a día.* Barcelona: Au Libres. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?id=ztTdb7VpYtwC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (2016). *Manual de etiquetado frontal nutrimental.* Recuperado de <https://www.gob.mx/cofepris/acciones-y-programas/nuevo-etiquetado-frontal-obligatorio>

Contreras, J. (2002) *Alimentación y cultura: Necesidades, gustos y costumbres.* Barcelona: Universidad de Barcelona.

Crispo, R., Figueroa, E. y Guelar, D. (2011). ¿Qué es un trastorno del comer? En *Anorexia y bulimia: un mapa para recorrer un territorio trastornado.* (pp. 33-41). Barcelona: Gedisa

Crouzet, M. (1968). Historia general de las civilizaciones. Siglos XVI y XVII. En Guerrero, L. y León, A. (2008) Aproximación al concepto de salud: Revisión histórica. *Fermentum Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 18 (Septiembre-Diciembre): Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70517572010>

Danielle, E., (2006). *Salud para todos: Obesidad infantil todo lo que necesita saber.* Buenos Aires: Imaginador. Recuperado de https://books.google.com.mx/books?id=E_nFfU4jntkC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false

- Diario Oficial de la Federación. (2013) Servicios básicos y de salud. En *Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012.
- Díaz-Barriga, F y Hernández, G. (2002) Constructivismo y evaluación psicoeducativa en: *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*, México: McGrawHill.
- Diccionario de la Real Academia Española (2014). Disponible en: <http://www.rae.es/>
- Esquivel, R., Martínez, C., S. y Martínez, C., J. (2014) 3ª. Ed. *Nutrición y salud*. México: El manual moderno.
- Flores, L., (2007). *Alimentación inteligente: manual de alimentación saludable para todas las edades*. México: Producciones Educación Aplicada
- Freire, P. (1970). *Pedagogía do Oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra
- Freire, P. (1997). *Pedagogía da Autonomia: Saberes necesarios para la práctica educativa*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Frontera, P. y Cabezuelo, G. (2013). Alimentación del niño y el adolescente. En *Cómo alimentar a los niños: Guía para padres*. Editorial Amat. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?isbn=8497356039>
- García, C. F. (2009). El cuestionario. En *El cuestionario: recomendaciones metodológicas para el diseño de un cuestionario*. (pp. 29-44). México: Limusa
- García, C. F. (2009). Elaboración del cuestionario. En *El cuestionario: Recomendaciones metodológicas para el diseño de un cuestionario*. (pp. 45-63). México: Limusa
- García, C. F. (2009). Las preguntas. En *El cuestionario: Recomendaciones metodológicas para el diseño de un cuestionario*. (pp. 65-90). México: Limusa

- García, P. (1983). Fundamentos de nutrición. Costa Rica, San José. Editorial: Universidad Estatal a Distancia. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?isbn=9977640076>
- García, V. (1996). *Formación de profesores para la educación personalizada*. Madrid: Rialp. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?isbn=8432131091>
- Gómez, F. (2003). Nutrición. En *Salud pública de México*. Vol. 45. Recuperado de www.scielosp.org/pdf/spm/v45s4/a14v45s4.pdf
- Guerrero, L. y León, A. (2008) Aproximación al concepto de salud: Revisión histórica. *Fermentum Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 18 (Septiembre-Diciembre): Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70517572010>
- Jabonero, M., López, I. y Nieves, R. (1999). Síntesis histórica de la educación de adultos. En *Formación de adultos*. (pp. 13-24) Madrid: Síntesis
- Kincheloe, J. (2008). La pedagogía crítica en el siglo XXI: Evolucionar para sobrevivir. En McLaren, P. y Kincheloe, J. (eds.) *Pedagogía crítica: De qué hablamos, dónde estamos* (p. 25-69). Barcelona: Grao.
- Kirschmann, J. (2007). Nutrición y salud. En *Almanaque de nutrición* (pp. 3-11) México: McGraw Hill
- López-Barajas, E. y Sarrate, M. (2002). *La educación de personas adultas: Reto de nuestro tiempo*. Madrid: Dykinson.
- Makar, C. (2006). *Guía de observación*. Documento de trabajo. Sistema de Universidad Virtual. Universidad de Guadalajara
- Martínez, R. (2005) El costo del hambre y la desnutrición. En: *Hambre y desnutrición en los países miembros de la Asociación de los Estados del Caribe* (AEC). Santiago de Chile: Naciones Unidas.
- Maya, B. (2007). Conceptos básicos. En *El Taller educativo ¿Qué es? Fundamentos, cómo organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo* (pp. 11-41). Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio

- McLaren, P. y Kincheloe, J. (eds.) (2008). *Pedagogía crítica: De qué hablamos, dónde estamos*. Barcelona: Grao.
- Mejía, L. (2012). Conceptos básicos en nutrición. En Téllez, M. E. (coord.) *Nutrición clínica*. México: El Manual Moderno
- Mejía, L. y Téllez, M. (2012). Requerimientos y recomendaciones. En Téllez, M. E. (coord.) *Nutrición clínica*. México: El Manual Moderno
- Menin, O. (2003). El adulto y sus aprendizajes. En *Psicología de la educación del adulto*. (Pp. 37-63). Argentina: Homo Sapiens
- Moreno, P. (1998). Traducido y adaptado de: Handouts from Gail Junion-Metz's Presentation (1997). Library Instruction Round Table. *Focus on the Student: Emphasizing Learning Styles*.
- Noriega, E. (2010). *Hábitos saludables ¿Cómo desarrollarlos?* Cuadernos de nutrición. Vol. 33 (6). (pp. 219-229).
- Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe. (2005). Informe Regional de América Latina y el Caribe para la Conferencia de Seguimiento a CONFINTEA V, Bangkok, septiembre de 2003. En *La Educación de Jóvenes y adultos en América Latina y el Caribe*. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001389/138996s.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas (2016) *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2014). Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición. *Por qué la nutrición es importante*. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-as603s.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2008) *VI Conferencia Internacional de Educación de Adultos (CONFINTEA VI): Informe nacional sobre el desarrollo y el estado de la cuestión sobre el aprendizaje y la educación de adultos (AEA)*. Recuperado de http://www.uil.unesco.org/fileadmin/multimedia/uil/confintea/pdf/National_Reports/Latin%20America%20-%20Caribbean/Colombia.pdf

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (1985), Fines y políticas de la educación de adultos. En *Cuarta conferencia internacional sobre la educación de adultos*. Recuperado de http://www.unesco.org/education/uie/confintea/paris_s.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2010). *Informe mundial sobre el aprendizaje y la educación de adultos*. Recuperado de http://www.unesco.org/fileadmin/MULTIMEDIA/INSTITUTES/UII/confintea/pdf/GRALE/grale_sp.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2014), *La educación de adultos en retrospectiva*. Recuperado de http://confinteabrasilmais6.mec.gov.br/images/documentos/educacion_adultos_retrospectiva_CONFINTEA.PDF
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (1976). *Recomendación relativa al desarrollo de la educación de adultos: aprobada por la Conferencia General en su decimonovena reunión, Nairobi, 1976*. Recuperado de http://www.unesco.org/education/pdf/NAIROB_S.PDF
- Organización Mundial de la Salud. (2008). *Curso de Capacitación sobre la evaluación del crecimiento del niño*. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Documentos básicos*. (p. 7). 48 ed. Recuperado de <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Nutrición: El departamento de nutrición*. Recuperado de http://www.who.int/nutrition/about_us/es/
- Ortega, R., Aparicio, A. y López, A. (2010). Educación nutricional. En Gil, A. (Ed.) *Tratado de nutrición: Nutrición humana en el estado de salud*. (pp. 523-555). Madrid: Médica Panamericana
- Pérez, B., M. (2011). Conocimientos fundamentales de nutrición. Patologías emergentes. En *ABC de la nutrición infantil*. España: Anroart
- Pérez, G., De Juanas, A., Cuenca, E., Limón, R., Lancho, J., Ortega, M. y Muelas, A. (2013). El aprendizaje de las personas adultas en la sociedad el

- conocimiento. En *Calidad de vida en personas adultas y mayores*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia
- Picón, E. (2013). Estrategia principal y estrategias intermedias de educación de adultos en la perspectiva de la educación estatal. En: *Educación de adultos en América Latina y el Caribe: Utopías posibles, pasiones y compromisos*. (pp. 45-85) México: Paideia Latinoamericana.
- Pitluk, L. (2008). La modalidad de Taller o aula Taller: historia y actualidad. En *La modalidad de Taller en el nivel inicial: recorrido y responsabilidades para la educación actual*. (pp. 21-44). Argentina: Homo sapiens
- Programa Nacional de Desarrollo Social. (2014-2018). Objetivos, estrategias y líneas de acción. (pp. 67-85). México
- Prudhon, C. (2002) Diagnosticar la desnutrición. En: *Evaluación y tratamiento de la desnutrición en situaciones de emergencia: Manual del tratamiento terapéutico de la desnutrición y planificación de un grupo nutricional*. Madrid: Icaria editorial. Recuperado de https://books.google.com.mx/books?id=_QuUkl7cZ6QC&dq=desnutrici%C3%B3n&source=gbs_navlinks_s
- Ramírez, L. y Víctor, A. (2010). Educación para adultos en el siglo XXI: Análisis del modelo de educación para la vida y el trabajo en México ¿Avances o retrocesos? *Tiempo de Educar*, Enero-Junio, pp. 59-78. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31116163004>
- Reese, L., Kroesen, K. y Gallimore, R. (2003). Cualitativos y cuantitativos, no cualitativos vs. Cuantitativos. En Mejía, R., Sandoval, S. (1998) *Tras las vetas de la investigación cualitativa: perspectivas y acercamientos desde la práctica*. (pp. 41-75). México: ITESO
- Ríos, E. (2010). Factores que intervienen en el sobrepeso y la obesidad infantil. *Cuadernos de nutrición*. Núm. 6, pp. 204-211.
- Rojas, S., R. (1991). El proceso de la investigación científica. *En Guía para realizar investigaciones sociales*. (pp. 27-36). México: Plaza y Valdés

- Ruiz, O., I. (1996). La observación. En *Metodología de la investigación cualitativa* (pp. 125-164). Bilbao: Universidad de Deusto
- Ruiz, O., I. (2012). ¿A quiénes investigar? ¿A cuántos? ¿Cómo se elige? En *Teoría y práctica de la investigación cualitativa*. (pp. 49-68). Bilbao: Universidad de Deusto
- Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). El proceso de investigación y los enfoques cuantitativo y cualitativo hacia un modelo integral. En *Metodología de la investigación* (pp. 3-26). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Sananes, L. (2006). Tipos de alimentos. En *Alimentación fisiológica*. Buenos Aires: Libros en Red
- Secretaría de Educación Pública. (2016-2017). Participación social. En *Guía operativa para la organización y funcionamiento de los servicios de educación inicial, básica, especial y para adultos de escuelas públicas en la Ciudad de México* (pp. 119-124)
- Serra, L., y Campo, S. (2006). De los requerimientos nutricionales a las guías alimentarias: hoja de ruta de la nutrición. En Soriano, J. (Ed.), *Nutrición básica humana* (pp. 37-48). Valencia: Universidad de Valencia
- Servín, M. (2012). Cap. 4 Nutrición en las diferentes etapas de la vida. En Téllez, M., E. (coord.) *Nutrición clínica*. (pp. 73-150). México: El Manual Moderno
- Sierra, M. (2012). Cap. 3 Dieta correcta y el plato del bien comer. En Téllez, M. E. (coord.) *Nutrición clínica*. (pp. 55-73) México: El Manual Moderno
- Silva, J. (1997). Los padres primeros educadores. En: *Los padres, primeros educadores de sus hijos: Guía para la producción de materiales de autoaprendizaje*. (pp. 9-25). Santiago, Chile: UNESCO.
- Undurraga, C. (2010) *Psicología del adulto: de la conquista de mundo a la conquista de sí mismo*, Chile: Ediciones UC.
- Urpí, C., Rivas, S. y Bernal, A. (2012). Necesidades fisiológicas. En *Educación familiar: infancia y adolescencia*. (pp. 169- 171). Madrid: Ediciones Pirámide.
Recuperado de https://books.google.com.mx/books/about/Educaci%C3%B3n_familiar.html?id=o8KUBQAAQBAJ&redir_esc=y

- Vargas, T. (septiembre-diciembre, 2014). *Los múltiples propósitos del aprendizaje a lo largo de la vida: Pautas para una conceptualización*. Decisio. Recuperado de http://www.crefal.edu.mx/decisio/images/pdf/decisio_39/decisio39_saber1.pdf
- Zabala, A. (1995). Las secuencias didácticas y las secuencias de contenido. En *La práctica educativa: cómo enseñar*. (pp. 53-89). Barcelona: GRAO
- Zabala, A. (2007). Los enfoques didácticos. En Coll, C., Martín, E., Mauri, T., Miras, M., Onrubia, J., Solé, I. y Zabala, A. (2007). *El constructivismo en el aula*. (pp. 125-161). Barcelona: GRAO
- Zarzar, C. (Abril, 1983). Diseño de estrategias para el aprendizaje grupal: una experiencia de trabajo. *Perfiles educativos*. 20 (1), pp. 1-20.
- Zaylin, L. (2008). Educación popular, cultura e identidad desde la perspectiva de Paulo Freire. En Gadotti, M., Gómez, V., Mafra, J. y Fernández de Alencar, A. (2008). *Paulo Freire: Contribuciones para la pedagogía crítica*. Buenos Aires: Clásico.
- Zyman, S. (2002). *El fin de la publicidad como la conocemos*. México: MC Graw Hill

Anexo 1

Guía de observación¹⁷

1. Características y datos generales.

-Tipo de institución:

-Nombre:

-Dirección:

-Turno:

-Número de alumnos:

2. Descripción del contexto (hora de entrada):

-Tipo de alimentos que venden:

-Disponibilidad monetaria para adquirirlos:

-Productos más consumidos:

3. Descripción del contexto (hora de salida):

-Tipo de alimentos que venden:

-Disponibilidad para adquirirlos:

-Productos más consumidos:

4. Descripción del contexto (recreo escolar):

¹⁷ Elaborado con base en el documento de Carmina Makar (2006)

- Descripción física:
- Horario de observación:
- Cooperativa escolar (tipo de productos que se venden, precios):
- Espacios establecidos para comer:

5. Características específicas relacionadas con la alimentación:

- Procedencia del almuerzo escolar:
- Postura para comer:
- Tiempos para comer:
- Productos que más se consumen:
- Abstinencia de alimentos:
- Bebidas para acompañar los alimentos:
- Prioridades a otras actividades:

6. Observaciones generales y apreciaciones personales.

Anexo 2

Resultados de la observación no participante

*Descripción del contexto (entrada): La hora de la entrada es a las 7:50 de la mañana y se cierra la puerta a las 8:00 am, frente a la escuela hay una tienda de abarrotes y una verdulería, en ese establecimiento los padres acostumbran comprar productos para sus hijos. Además, cerca de la puerta de la escuela se colocan vendedores ambulantes.

*Tipo de productos que venden: Se colocan puestos ambulantes que venden jugos naturales, licuados, agua natural o de sabor; tres personas venden paquetes de desayunos, lo más común que contienen es un sándwich de jamón y queso, una gelatina y un jugo pequeño, a veces traen un dulce. En la tienda se ofrecen distintos productos empaquetados y bebidas embotelladas.

*Disponibilidad monetaria para adquirirlos: Los desayunos son fáciles de obtener pues se ubican en la entrada de la institución y el costo es accesible \$10; los alimentos industrializados también son viables por la cercanía a la escuela y aunque su precio varía entre los 8 y los 15 pesos son comprados con frecuencia.

*Productos más consumidos: la mayoría suele comprar los paquetes de desayunos; jugos comerciales; agua embotellada de sabor; paquetes de galletas; pastelitos y frituras.

Nota: A pesar de que venden jugos naturales de frutas los padres de familia prefieren comprar jugos envasados.

Descripción del contexto (salida): La hora de salida es a las 12:30 pm la escuela tiene dos puertas, la principal está destinada para que los niños de 1°, 2° y 3° salgan, la trasera es para los otros grados 4°, 5° y 6°. En ambas se colocan pequeños puestos ofreciendo distintos productos.

*Tipo de productos que venden: Suelen vender fruta picada, chicharrones de harina, dulces, paletas de hielo, papas fritas y alimentos empaquetados.

*Disponibilidad monetaria para adquirirlos: Se adquieren con facilidad pues están ubicados en la puerta de salida, que es un lugar accesible y a la vista de los niños y los padres. El costo varía entre los 5 y los 10 pesos, por lo tanto, el precio es económico.

*Productos más consumidos: Los productos más consumidos son los chicharrones de harina, papas fritas, y dulces.

Nota: Los pocos niños que compran fruta o verdura suelen acompañar estos alimentos con productos que contienen azúcar o son irritantes para el estómago como chamoy¹⁸, chile en polvo y salsa picante.

*Descripción del contexto (recreo): La hora destinada para el descanso es de 10:30 am a 11:00 am, durante este tiempo, los niños tienen establecida su estancia en los tres patios de la escuela, los dos grandes y el pequeño. Una escalera con rampa divide en dos niveles: el superior y el de menor tamaño destinados para los niños de cuarto a sexto grado, el inferior para los grados de primero a tercero, aquí se colocan los puestos de alimentos.

*Cooperativa escolar (tipo de productos que se venden, precios): Tienen puestos de comida que se colocan antes de la hora del recreo, todos los alimentos cuestan \$3.50. Se dividen en 4 puestos, el primero vende fruta y verdura picada, cacahuates en distintas presentaciones (enchilados, japoneses, garapiñados, salados) y palomitas.

El segundo ofrece helado, yogurt con cereales industrializados (Choco krispis y Frutloops). En el tercero quesadillas y molletes. Por último, en el cuarto puesto

¹⁸ Salsa hecha de frutas, principalmente chabacano, sal, azúcar y chile, que se usa para añadir a botanas, frutas y verduras. Academia Mexicana de la Lengua (2015)

varían el menú según el día: lunes a jueves son tacos de guisado acompañados con arroz y el viernes venden chilaquiles, tacos dorados y enchiladas.

*Procedencia del almuerzo escolar: Muchos de los niños suelen llevar frituras (Chetos, Doritos, Rancheritos, Sabritas, etc.) otros niños llevan tortas o sándwiches y muy pocos llevan fruta picada, además prefieren comprar en los puestos que se encuentran ubicados en el patio, muchos otros niños no llevan nada y compran en los puestos, los alimentos que prefieren son tacos de guisado, y helados.

*Bebidas para acompañar los alimentos: Las principales bebidas consumidas por los menores son jugos embotellados (Jumex, Boing Del Valle y Vida), muy pocos toman agua natural.

Nota: los jugos los traen los niños porque no los venden en la cooperativa escolar.

Un aspecto relevante que surgió durante la observación es, que algunos niños a pesar de que traen alimentos desde su casa que les envían sus padres, prefieren consumir productos de la cooperativa, en lugar de comerse la torta, el sándwich o la fruta, se compran tacos, helados, molletes o quesadillas.

Al finalizar la hora del recreo, se recurrió a informantes clave, que fueron principalmente la señora encargada de la limpieza y los vendedores de la cooperativa escolar, a continuación, se presentan fragmentos de lo que comentaron:

Vendedor de helados y paletas de hielo: se venden mucho, siempre, les gusta a los niños y sí compran a veces hasta dos helados.

Vendedora de tacos de guisado: todos los días se vende bien, pero cuando hay chilaquiles y tacos dorados se vende más. Pero uno tiene que ver bien lo que va a preparar, no puede ser cualquier cosa.

Trabajadora de intendencia: todos los días pasa lo mismo, sale mucha basura de esa comida chatarra, siempre no hay día que no haya.

Vendedora de fruta: los niños sí compran fruta, aunque se venden más otras cosas, claro... y las botanas muy poco. Aquí en la escuela nos dicen lo que se puede vender y lo que no, no podemos vender cualquier cosa.

Respecto al comentario anterior preguntamos acerca del papel de la escuela en aspectos de nutrición, el director del plantel mencionó que todo está reglamentado, basados en la Guía Operativa para la Organización y Funcionamiento de los Servicios de Educación Inicial, que es un documento donde se establecen los lineamientos, entre otras cosas, de la venta, porciones y precios de los alimentos dentro de la escuela.

Cada año escolar se eligen las personas encargadas de los puestos de alimentos y se llegan a acuerdos respecto a lo que está permitido vender.

Anexo 3

Procedimiento para determinar la muestra

- a) Margen de error tolerado 10%
- b) Nivel de confianza 95%
- c) La varianza del universo 0.50

Con base en la siguiente fórmula se estableció la muestra:

$$n = \frac{N}{1 + \frac{(M * E)^2 * (N - 1)}{Z^2 * p * q}}$$

Siendo:

n= tamaño de la muestra

N= tamaño de la población (128)

M. E.= Margen de error tolerado (10%)

Z= puntuación tipificada que depende del Nivel de confianza (para 95% corresponde 1.96)

p= proporción de la variable en la población (0.50)

q= 1-p

Arrojando como resultado n=55 (número de sujetos para la muestra).

Anexo 4

HÁBITOS ALIMENTARIOS FAMILIARES

El objetivo de este cuestionario es recabar datos sobre alimentación familiar. La información proporcionada es confidencial y anónima, será utilizada exclusivamente para fines de una investigación escolar.

Instrucciones: Lea detenidamente cada una de las preguntas y responda con la mayor veracidad posible.

Edad_____ Ocupación_____

1. ¿En qué grado estudia su hijo? _____

2. ¿Cuál de los siguientes medios utiliza con mayor frecuencia en su vida cotidiana?

a) Radio b) Internet c) Revistas d) Periódico e) Televisión

3 Mencione un problema de salud causado por una alimentación desequilibrada

4. ¿Cuál es la forma de interpretar el plato del bien comer?

a) Incluye por lo menos una porción de fruta y verduras, dos de leguminosas, una de alimentos de origen animal y una porción de cereales en cada una de las comidas.

b) Incluye por lo menos dos porciones de fruta y verdura, dos de cereales, una de leguminosas, una de alimentos de origen animal y una de lácteos en cada una de las comidas.

c) Incluye por lo menos una porción de frutas y verduras, una de leguminosas y de alimentos de origen animal y una de cereales.

5. ¿Qué es lo primero que toma en cuenta al comprar alimentos?

a) Precio b) Tamaño c) Información nutrimental d) Sabor

6. ¿Generalmente qué envía a su hijo como almuerzo escolar? (Puede escoger más de una opción)

- a) Fruta o verdura picada
- b) Productos industrializados (papitas, pastelitos, galletas, etc.)
- c) Torta o sándwich
- d) Leche de sabor o Yogurt
- e) Jugos embotellados y refrescos f) Agua natural
- g) Otro especifique: _____

7. En la quincena anterior, ¿cuál de los siguientes alimentos consumió su familia? (puede marcar más de una opción)

- a) Comida rápida (pizzas, hamburguesas, papas fritas, etc.)
- b) Comida en la calle (sopes, quesadillas, tacos, tamales, plátanos fritos, pambazos, etc.)
- C) Productos empaquetados (chicharrones, frituras, paletas, pastelitos, leche de sabor, jugos artificiales, etc.)

8. ¿Cuál es la botana preferida de su hijo?

9. ¿Con qué regularidad consume esa botana su hijo?

- a) Diario b) Dos veces por semana b) Más de dos veces por semana c) Una vez al mes d) Dos o tres veces al mes e) Otro: _____

10. ¿Generalmente qué desayuna su hijo en casa?

11. ¿Cuál de estos productos consumen con más frecuencia en su familia?

- a) Zucaritas b) Trix c) Choco Krispis d) Corn Flakes
- e) Otro (especifique): _____

12. ¿Cuál de los siguientes cereales consume su familia?

a) Centeno b) Trigo c) Amaranto d) Avena e) Sorgo f) otro _____

13. ¿Cuál de los siguientes jugos consume con más frecuencia su hijo?

a) Jumex b) Del Valle c) Boing d) Ades e) Natural f) Otro: _____

14. ¿Quién o quiénes son los encargados de seleccionar y preparar los alimentos en casa?

a) Padre b) Madre c) Padre y madre d) Otro: _____

15. Anote los horarios establecidos para consumir las siguientes comidas

Desayuno: _____ Comida: _____ Cena: _____

Otro (especifique): _____ No tengo horarios establecidos ()

16. En la siguiente tabla escriba un menú que realice con regularidad en su hogar.

Desayuno	Entre comidas	Comida	Entre comidas	Cena

17. ¿Con qué bebidas suele acompañar los alimentos?

a) Agua natural b) Agua de sabor (Zuko, Tang, Frisco,) c) Refresco d) Agua de frutas e) otro_____

18. ¿Con qué actividades acompaña la hora de la comida?

a) Ver la televisión b) Platicar con la familia c) Escuchar música
d) Revisando el celular e) otro_____

19. De los siguientes temas, ¿cuál es de su interés?

a) Obesidad y Sobrepeso b) Desnutrición c) Bulimia y anorexia

20. ¿Asistiría a un Taller sobre nutrición infantil?

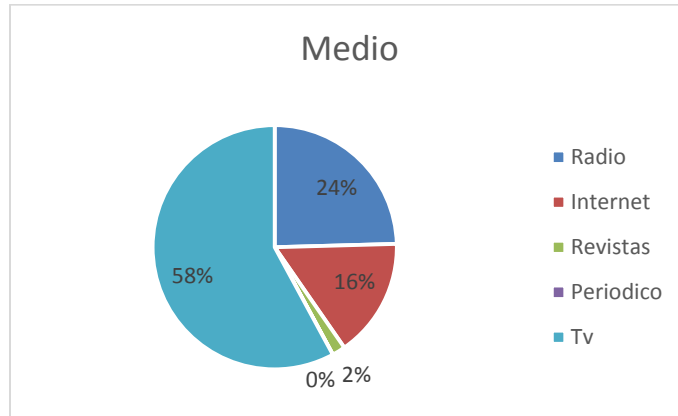
a) Sí_____ b) No (por qué) _____

21. ¿En qué horario podría asistir?

Anexo 5

Resultados e interpretación del cuestionario en gráficas

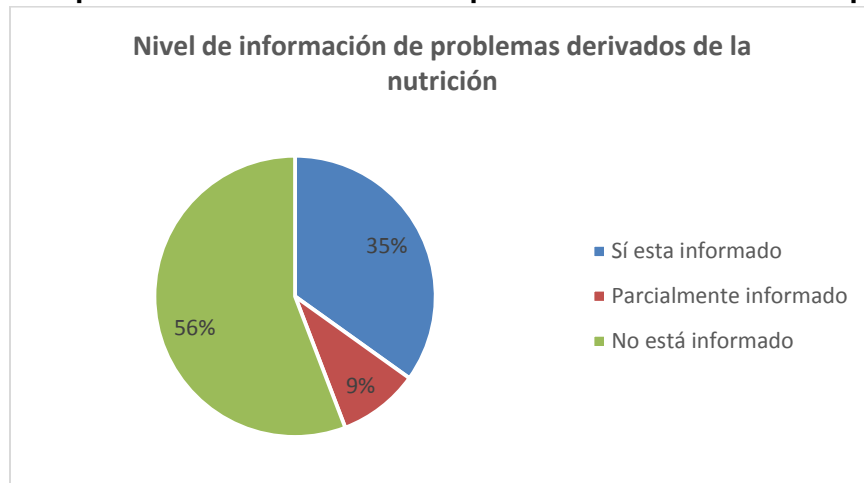
2. ¿Cuál de los siguientes medios utiliza con mayor frecuencia en su vida cotidiana?



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

Los padres de familia, prefieren la televisión como medio masivo de comunicación en su vida cotidiana, lo cual nos da elementos para ocupar imágenes (ya sean fijas o en movimiento) para abordar algunos contenidos.

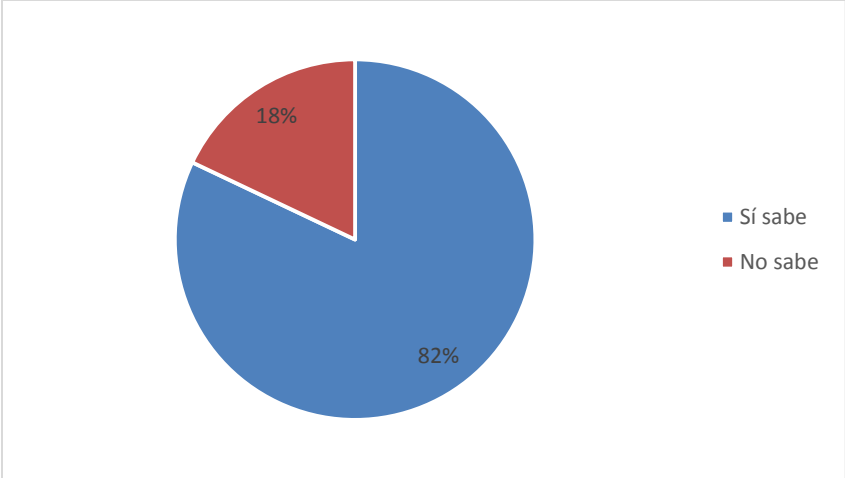
3. Mencione un problema de salud causado por una alimentación desequilibrada



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

Con esta pregunta se tuvo una percepción del nivel de información que poseen los padres sobre problemas relacionados con la alimentación desequilibrada y saber desde donde partir para la elaboración del Taller.

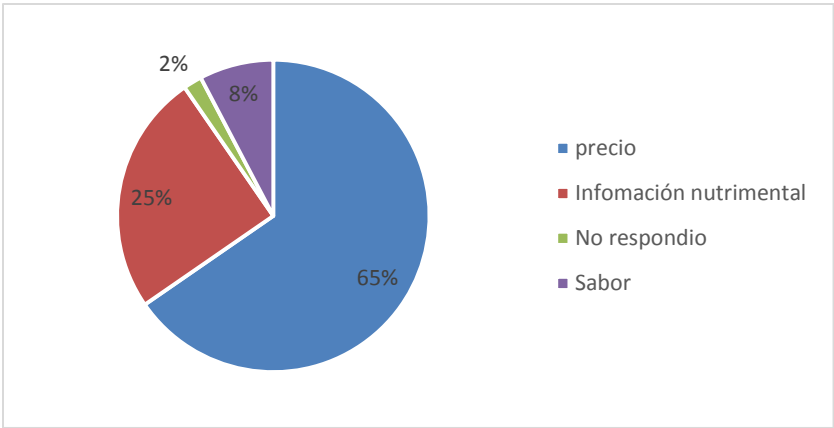
4. ¿Cuál es la forma de interpretar el plato del bien comer?



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

El objetivo de la pregunta era verificar el nivel de conocimiento que poseen los padres sobre el plato del bien comer y su interpretación.

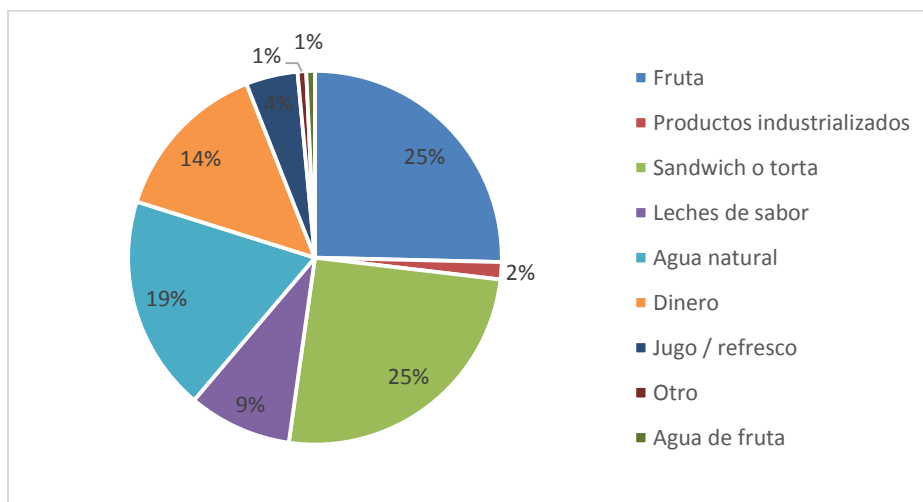
5. ¿Qué es lo primero que toma en cuenta al comprar alimentos?



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

Entre las opciones que los padres prefirieron están: la información nutrimental y precio, es una de las preguntas que tomamos como base para la sesión 1 del Taller, es decir, que los padres sepan cómo comparar alimentos mediante la información nutrimental y no sólo se fijen del precio, sino que adquieran calidad y nutran de forma adecuada a su familia.

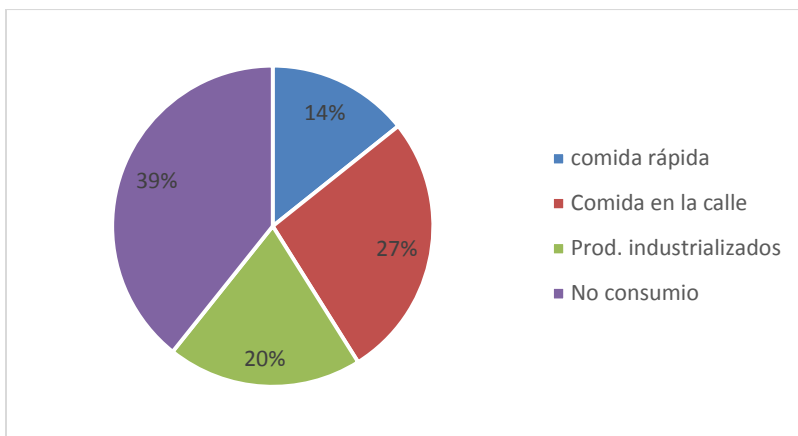
6. ¿Generalmente qué envía a su hijo como almuerzo escolar? (Puede escoger más de una opción)



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

Aparentemente la mayoría de los padres envían cosas hechas en casa a sus hijos, otro factor que nos beneficia para otra sesión de nuestro Taller, el lunch escolar. En esta sesión, pretendemos ayudar a los padres con formas novedosas en la preparación de los alimentos que consumen sus hijos durante el receso.

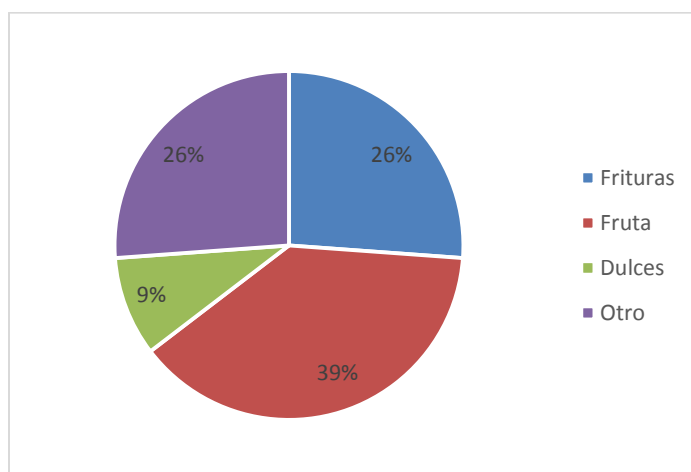
7. ¿En la quincena anterior, cuál de los siguientes alimentos consumió su familia? (puede marcar más de dos opciones)



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

El 39% de los padres mencionaron que no comen alimentos fuera de casa, sin embargo, la mayoría afirmó que consumen por lo menos una de las opciones (Comida rápida, productos industrializados y comida en la calle).

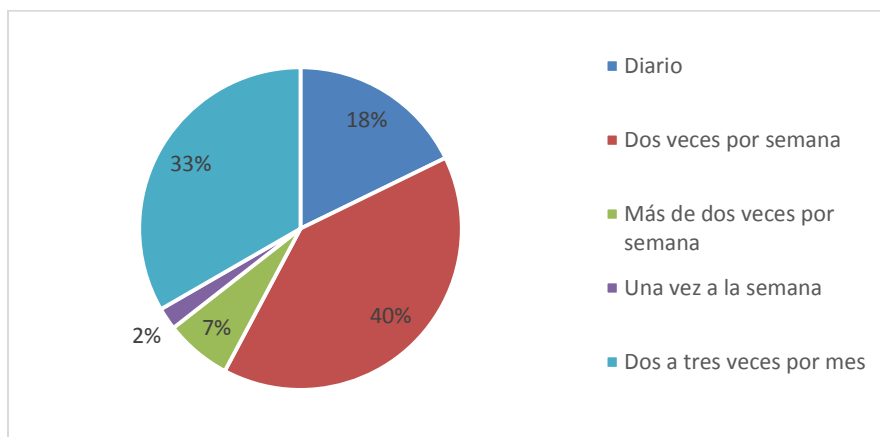
8. ¿Cuál es la botana preferida de su hijo?



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

Los padres afirman que la botana preferida de su hijo es la fruta, lo cual sería conveniente constatarlo con los niños.

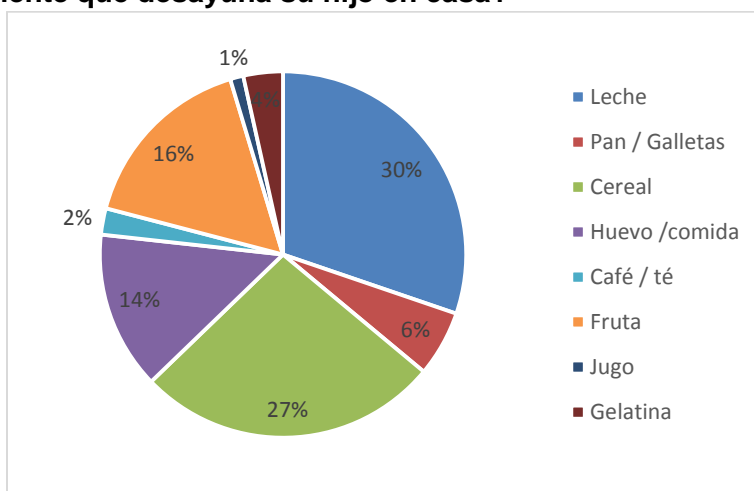
9. ¿Con qué regularidad consume esa botana su hijo?



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

Aquí encontramos un contraste, pues los padres mencionaron que sus hijos no consumen productos industrializados, sin embargo, la botana preferida de los niños son las frituras empaquetadas y la mayoría las consumen alrededor de dos veces por semana, tal como se aprecia en la gráfica.

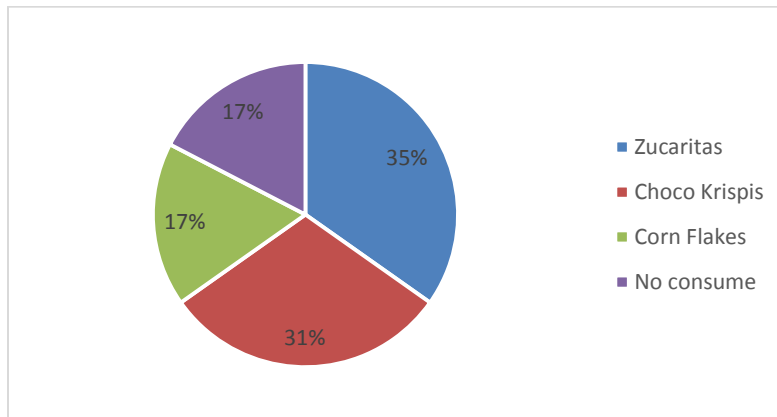
10. ¿Generalmente qué desayuna su hijo en casa?



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

Gracias a los resultados de esta pregunta percibimos que los niños suelen desayunar alimentos que no están balanceados.

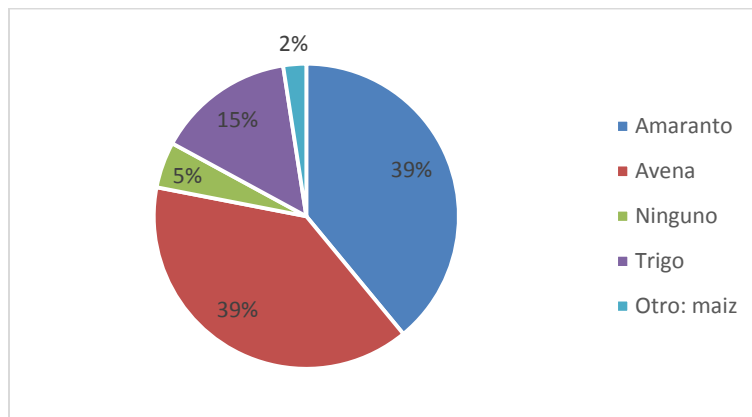
11. ¿Cuál de estos productos consumen con más frecuencia en su familia?



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

Como puede apreciarse en la gráfica, los padres afirman consumir este tipo de cereales sumando los resultados da un total de 83%.

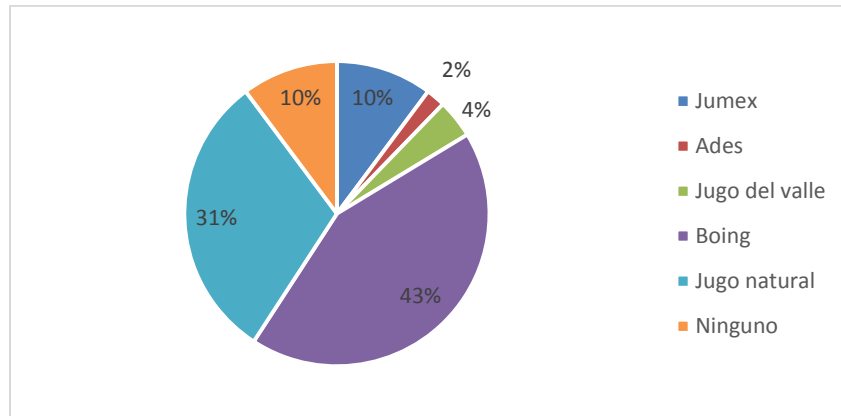
12. ¿Cuál de los siguientes cereales consume su familia?



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

En la gráfica se observa que las familias suelen consumir cereales como la avena y el amaranto, sin embargo, no es algo que acostumbren dar a sus hijos en el desayuno.

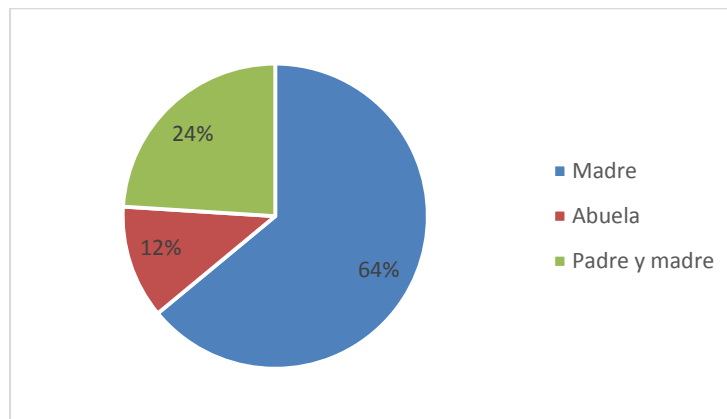
13. ¿Cuál de los siguientes jugos consume con más frecuencia su hijo?



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

A pesar de que el jugo natural lo consumen la tercera parte de las familias, los jugos industrializados (en este caso Boing) tienen mayor demanda de consumo, este factor fue la justificación para empezar con un tema relacionado con los productos industrializados.

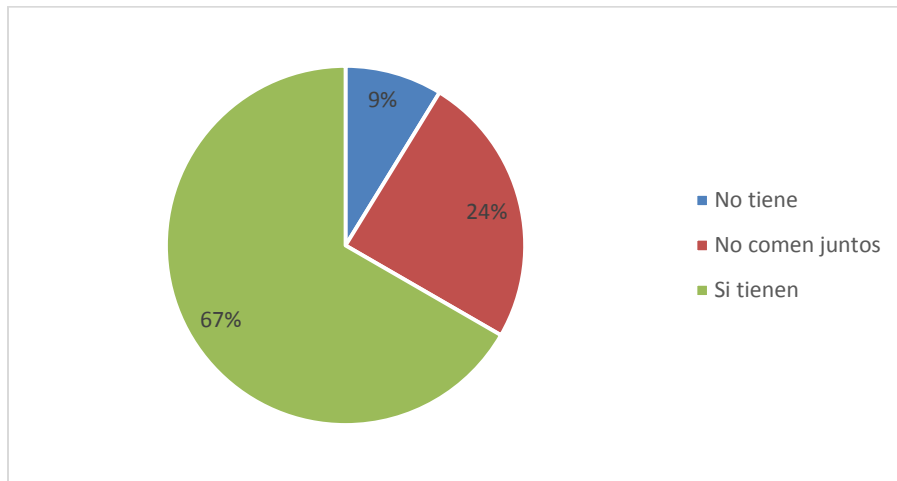
14. ¿Quién o quiénes son los encargados de seleccionar y preparar los alimentos en casa?



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

En la mayoría de los casos la madre es la encargada de la comida, no obstante, el 36% implican a los padres y abuelas en la preparación, por ello el Taller también está dirigido a ellos.

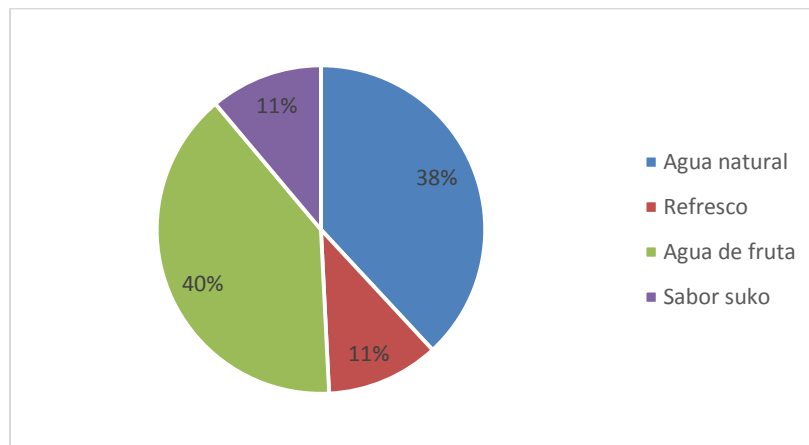
15. Anote los horarios establecidos para consumir las siguientes comidas



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

Uno de los hábitos alimenticios que se debe tener dentro del hogar, son los horarios para comer; como se observa en la gráfica, la mayoría de las familias sí los tienen, sin embargo, un número considerable de familias no comen juntos.

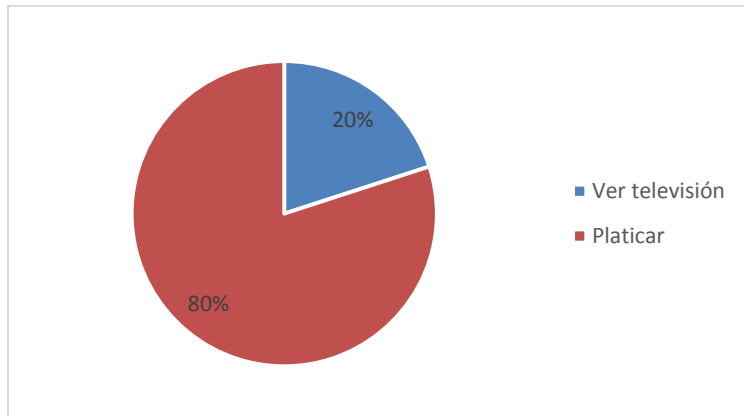
17. ¿Con qué bebidas suele acompañar los alimentos?



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

Como puede apreciarse en la gráfica, la mayoría reportó consumir agua de frutas y agua natural.

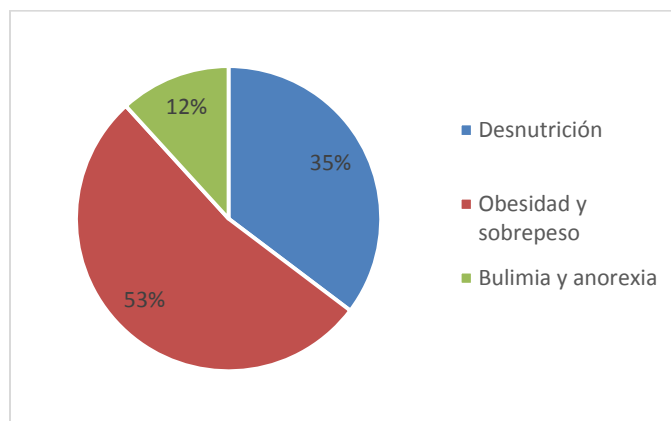
18. ¿Con qué actividades acompaña la hora de la comida?



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

Como se observa, en la mayoría de los casos se prefiere platicar en familia mientras comen.

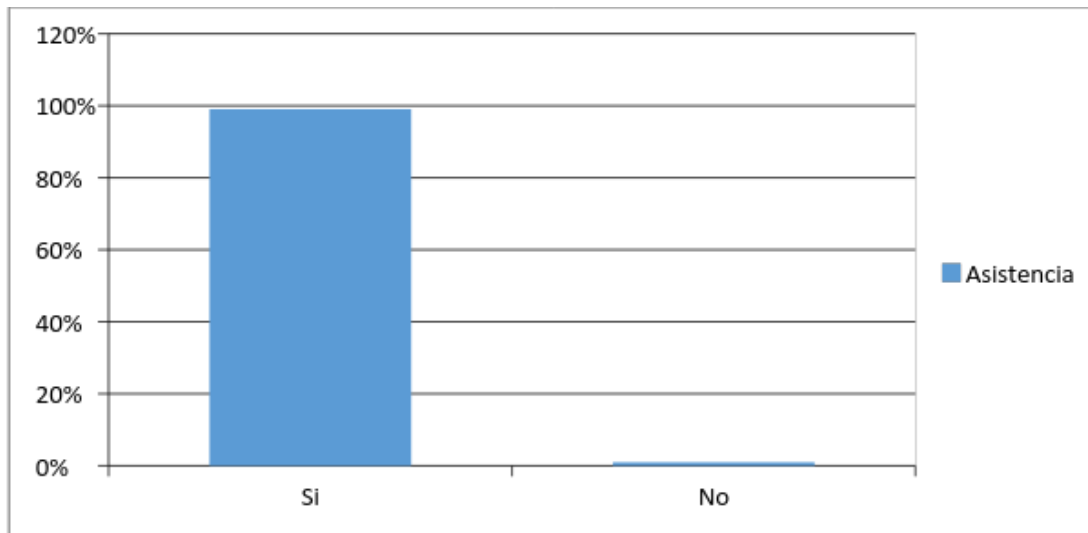
19. De los siguientes temas, ¿cuál es de su interés?



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

En la mayoría de los casos el tema que despierta más interés en los encuestados es la obesidad y el sobrepeso, sin embargo, los otros dos temas también serán abordados en el Taller.

20. ¿Asistiría a un Taller sobre nutrición infantil?



Fuente: Eloísa Martínez Nájera (2016)

En este último apartado es notorio que los padres de familia están dispuestos a asistir al Taller.

Anexo 6

Cuestionario para alumnos

Edad _____ Grado _____

1. ¿Antes de venir a la escuela desayunas?

Sí _____ No _____

2. Generalmente ¿Qué desayunas?

a) Leche b) pan c) fruta d) yogurt e) cereal f) guisado g) otro

h) nada

3. ¿Qué te envían de almuerzo escolar?

a) Fruta o verdura picada

b) Productos industrializados (papitas, pastelitos, galletas, etc.)

c) Torta o sándwich

d) Leche de sabor o Yogurt

e) Jugos embotellados y refrescos

f) Agua natural

g) Otro: _____

4. ¿Qué es lo que más te gusta comer en la hora del recreo?

a) torta b) fruta c) helado d) chilaquiles e) sándwich

f) tacos de guisado g) gelatina h) frituras i) pastelitos, galletas

5. Menciona un platillo que preparen en casa y te agrade comer:

6. ¿Con qué bebida acompañan los alimentos en la hora de la comida?

a) Agua natural b) Agua de sabor (Zuko, Tang, Frisco,) c) Refresco

d) Agua de frutas e) otro _____

7. ¿Con qué actividades acompañan la hora de la comida?

a) Ver la televisión b) Platicar con la familia c) Escuchar música

d) Revisando el celular e) otro _____

8. ¿Cuál es tu botana favorita?

9. ¿Cada cuándo la comes?

a) una vez por semana b) dos o tres veces por semana c) diario

10. En las dos últimas semanas, ¿Comieron fuera de casa?

Sí_____ No_____

11. ¿Qué comieron?

a) Comida rápida (pizzas, hamburguesas, papas fritas, etc.)

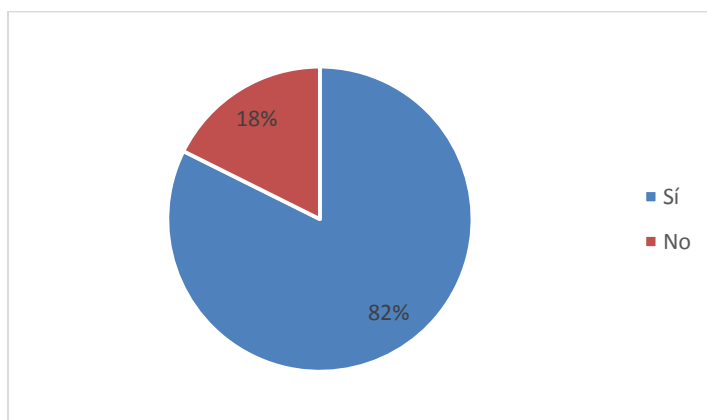
b) Comida en la calle (sopes, quesadillas, tacos, tamales, plátanos fritos, pambazos, etc.)

C) Productos empaquetados (chicharrones, frituras, paletas, pastelitos, leche de sabor, jugos artificiales, etc.)

Anexo 7

Resultados cuestionario para alumnos

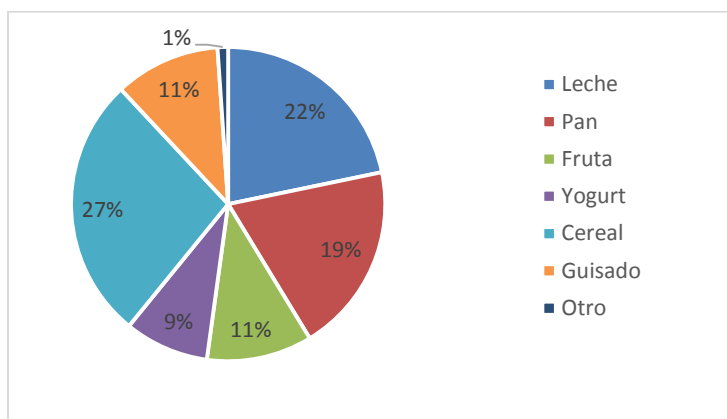
1. ¿Antes de venir a la escuela desayunas?



Fuente: Alma Daniela Espino Silva (2016)

Los resultados contrastaron, pues los padres afirmaron que sus hijos desayunaban todos los días, sin embargo, casi el 20% de los niños no lo hace. Por ello se decidió ampliar el tema de la importancia de consumir alimentos nutritivos en la mañana.

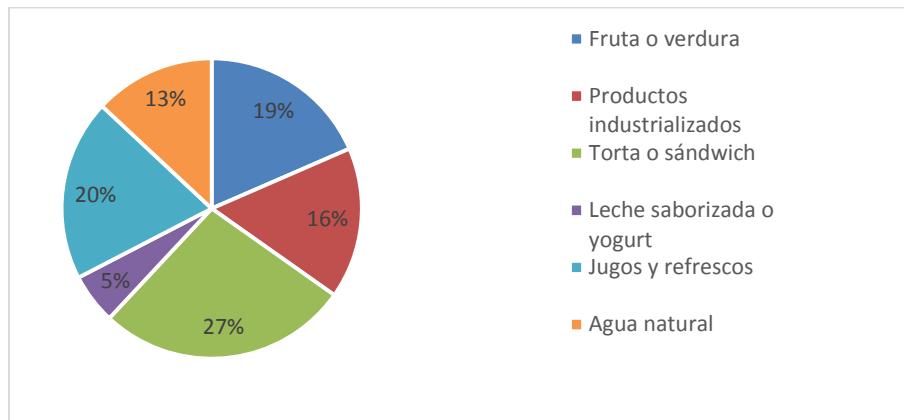
2. Generalmente ¿Qué desayunas?



Fuente: Alma Daniela Espino Silva (2016)

Se refleja que en su mayoría consumen alimentos variados, una gran parte desayuna normalmente cereales industrializados, leche y pan, alimentos que necesitan complementarse con otros para ser un desayuno nutritivo, un niño afirma comer frituras antes de entrar a la escuela.

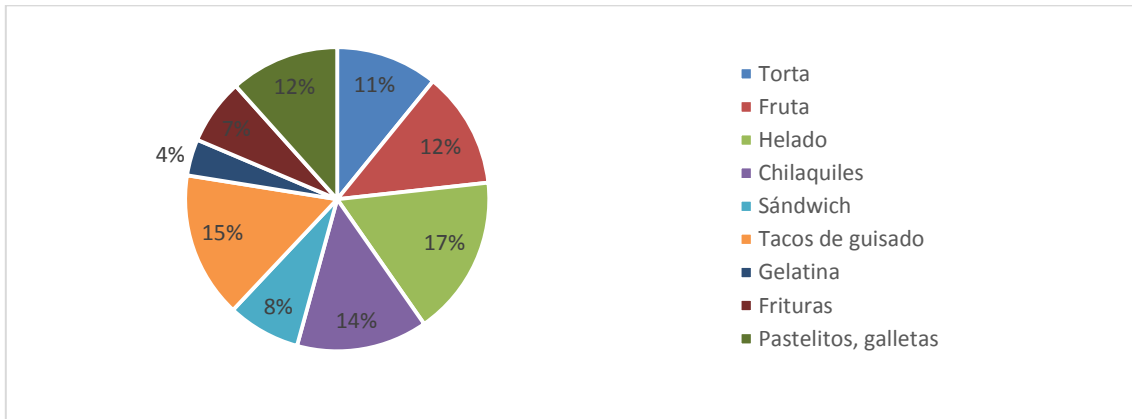
3. ¿Qué te envían de almuerzo escolar?



Fuente: Alma Daniela Espino Silva (2016)

Los alimentos que envían con mayor frecuencia a los niños son las tortas y sándwiches, en segundo lugar, la fruta y verdura picada; respecto a las bebidas los jugos y refrescos ocupan el primer lugar. Uno de los propósitos del Taller es que los padres de familia elaboren opciones variadas y nutritivas de almuerzo escolar.

4. ¿Qué es lo que más te gusta comer en la hora del recreo?



Fuente: Alma Daniela Espino Silva (2016)

Los resultados oscilan entre la variedad de alimentos, sin embargo, los favoritos son los helados, chilaquiles y tacos de guisado.

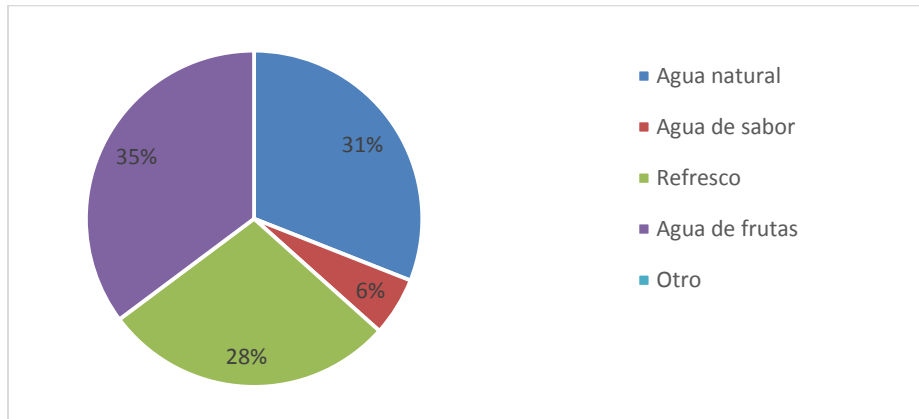
5. Menciona un platillo que preparen en casa y te agrade comer.

Tacos dorados	Enchiladas
Hamburguesas	Bisteces con chile verde
Pechuga empanizada con ensalada	Papas con longaniza
Arroz	Huevos cocidos
Albóndigas	Chiles rellenos
Mole	Quesadillas

Fuente: Alma Daniela Espino Silva (2016)

Entre las respuestas proporcionadas por los niños, existe variedad de alimentos, algunos con mayor contenido calórico que otros.

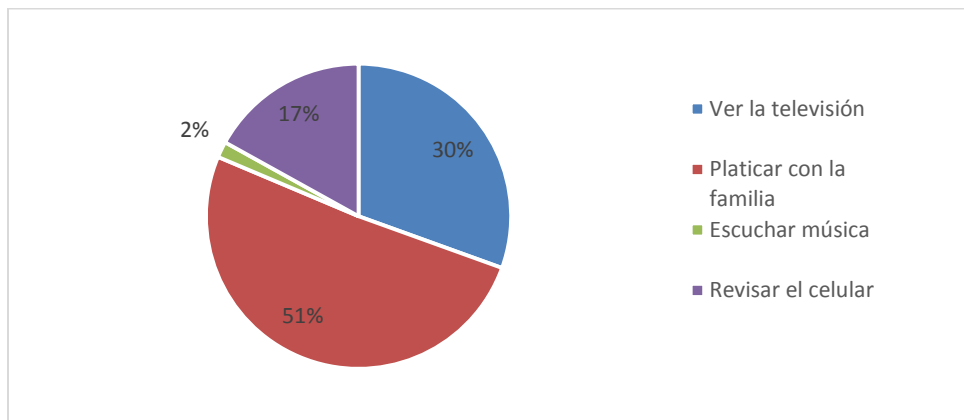
6. ¿Con qué bebida acompañan los alimentos en la hora de la comida?



Fuente: Alma Daniela Espino Silva (2016)

El agua de frutas es la bebida más consumida a la hora de la comida con un 35%, seguida del agua natural con 31%.

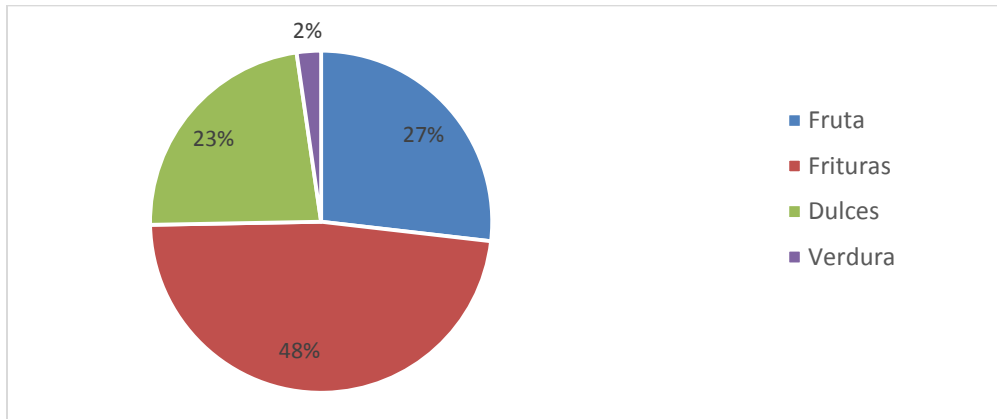
7. ¿Con qué actividades acompañan la hora de la comida?



Fuente: Alma Daniela Espino Silva (2016)

La principal actividad con que acompañan la hora de la comida es platicar con la familia.

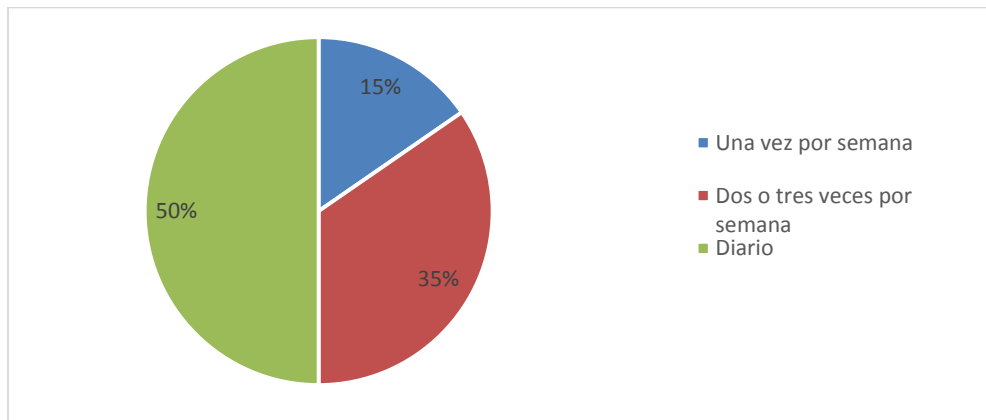
8. ¿Cuál es tu botana favorita?



Fuente: Alma Daniela Espino Silva (2016)

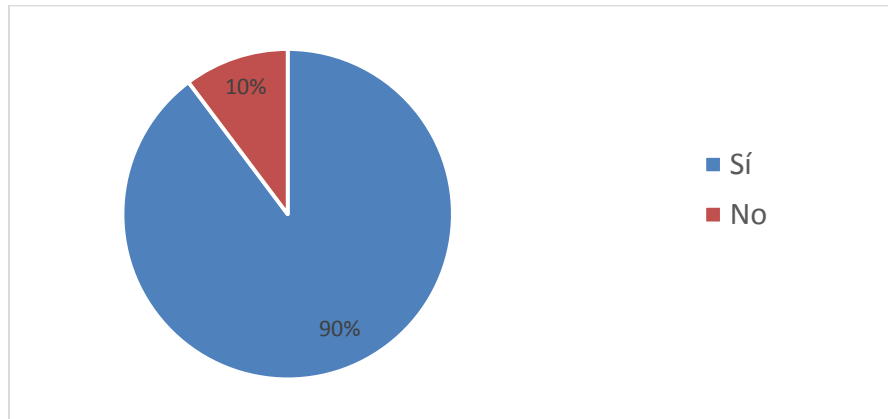
Se reflejaron diferencias entre las respuestas, los padres mencionaron que la botana preferida de sus hijos son las frutas y verduras picadas, no obstante, casi la mitad de los niños contestaron que les gusta comer chicharrones y frituras empaquetadas.

9. ¿Cada cuándo la comes?



Fuente: Alma Daniela Espino Silva (2016)

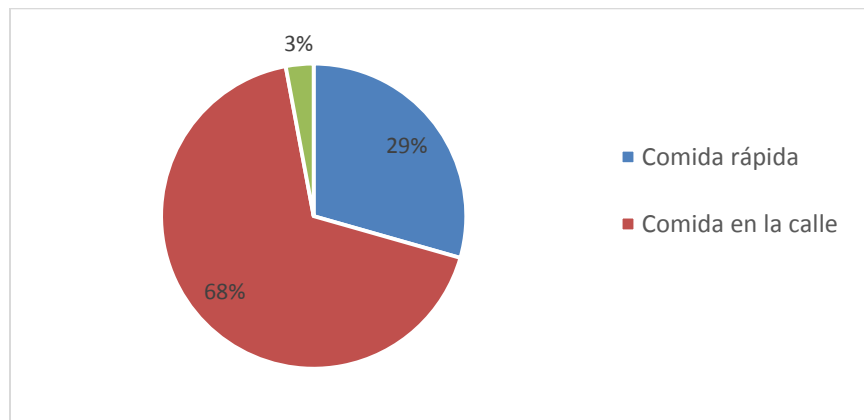
10. En las dos últimas semanas, ¿Comieron fuera de casa?



Fuente: Alma Daniela Espino Silva (2016)

Las diferencias entre ambos cuestionarios son evidentes, los padres de familia respondieron que consumían con poca frecuencia alimentos en la calle, y las respuestas de los niños muestran que los comen regularmente.

11. ¿Qué comieron?



Fuente: Alma Daniela Espino Silva (2016)

Los alimentos que consumen con mayor frecuencia cuando comen fuera de casa son las quesadillas, pambazos, elotes, plátanos fritos, etc.

Anexo 8

Evaluación de la sesión 1

Lista de verificación				
Indicadores	Muy bien	Bien	Suficiente	Insuficiente
1. Comprendieron la diferencia entre alimentarse y nutrirse				
2. Identificaron los nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) que contienen algunos alimentos.				
3. Interpretaron de forma adecuada las tablas y etiquetas frontales de los productos industrializados.				
4. Aplicaron lo aprendido en la comparación y selección de los productos industrializados.				