



GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL HIDALGO



“CON SOYA, AVENA, TRIGO Y AMARANTO LOS NIÑOS CRECEN CON
ENCANTO”

ISABEL ROSARIO CORTEZ FLORES
IRMA FRANCO MARTÍNEZ

HUEJUTLA DE REYES, HIDALGO.

MARZO DE 2014



GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL HIDALGO



“CON SOYA, AVENA, TRIGO Y AMARANTO LOS NIÑOS CRECEN CON
ENCANTO”

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO

PRESENTAN:

ISABEL ROSARIO CORTEZ FLORES
IRMA FRANCO MARTÍNEZ

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA
EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

HUEJUTLA DE REYES, HIDALGO.

MARZO DE 2014



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DEL ESTADO DE HIDALGO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL - HIDALGO

UPN/DT/Of. No. 233/2014-I
DICTAMEN DE TRABAJO

Pachuca de Soto, Hgo., 28 de febrero de 2014.

C. ISABEL ROSARIO CORTEZ FLORES
P R E S E N T E.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad, me permito informarle que, como resultado del análisis realizado al Proyecto de Desarrollo Educativo, intitulado, **"CON SOYA, AVENA, TRIGO Y AMARANTO LOS NIÑOS CRECEN CON ENCANTO"**, presentado por su tutora **MTRA. CLARA MOCTEZUMA MORALES**, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciada en Intervención Educativa, al haber reunido los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Con base en lo anterior, tengo a bien informarle que puede ser presentado ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

DR. ALFONSO TORRES HERNÁNDEZ
PRESIDENTE
H. COMISIÓN DE TITULACIÓN

C.c.p.- Depto. de Titulación.- Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo.
Documento válido por 80 días a partir de la fecha de expedición.

ATH/NRR/jahm.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DEL ESTADO DE HIDALGO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL - HIDALGO

UPN/DT/OI. No. 234/2014-I
DICTAMEN DE TRABAJO

Pachuca de Soto, Hgo., 28 de febrero de 2014.

C. IRMA FRANCO MARTÍNEZ
P R E S E N T E.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad, me permito informarle que, como resultado del análisis realizado al Proyecto de Desarrollo Educativo, intitulado, "**CON SOYA, AVENA, TRIGO Y AMARANTO LOS NIÑOS CRECEN CON ENCANTO**", presentado por su tutora **MTRA. CLARA MOCTEZUMA MORALES**, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciada en Intervención Educativa, al haber reunido los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Con base en lo anterior, tengo a bien informarle que puede ser presentado ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"


DR. ALFONSO TORRES HERNÁNDEZ
PRESIDENTE PEDAGÓGICA NACIONAL
H. COMISIÓN DE TITULACIÓN

C.c.p. - Depto. de Titulación - Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo.
Documento válido por 60 días a partir de la fecha de expedición.

ATH/NRR/jahm.

DEDICATORIAS

A Dios por la bendición y la oportunidad, por permitirme llegar hasta donde me encuentro, sé que en cada prueba que me pone es con el fin de ser de mí una mejor persona; gracias Dios por tú fortaleza que me ayuda a seguir adelante.

A mis padres de crianza, mis queridos abuelitos que cuidaron de mí, brindándome su amor y me guiaron con valores que me han convertido en la mujer que soy. A mis padres y hermano, a ti Felipe por apoyarme en este reto que asumí, a ustedes gracias por estar a mi lado cuando más los necesite, en especial a mis hermosas princesas Yaritze y Maialen, motivos de inspiración y la razón de este logro.

Amiga Irma Franco Martínez, que desde el inicio de la carrera y con el transcurso del tiempo esta amistad nos llevó a una meta en común, gracias por todos esos momentos que compartimos y por tu apoyo.

Maestra Clara Moctezuma, dedico con especial cariño este proyecto de titulación, le agradezco el tiempo dedicado, el apoyo incondicional y sobre el acompañamiento en la construcción del presente documento.

A mis maestros a quienes debo mi formación académica, por compartir sus conocimientos y por su dedicación muchas gracias.

¡A todos muchas gracias!
Isabel Rosario Cortez Flores

DEDICATORIAS

Primeramente doy gracias a dios por permitirme existir, haberme dado salud y mucha fortaleza para seguir adelante con mis propósitos y así lograr mis objetivos.

A mis padres por darme la vida y encaminado hacia la vida, orientándome siempre con sus buenos consejos, formándome con buenos valores.

A mi familia política por haberme brindado apoyo tanto moral como económico, que en ocasiones necesité, gracias por su paciencia. A mi esposo Omar por animarme a seguir en la consolidación de mis sueños de concluir con mis estudios, y por esa confianza, amor y comprensión depositada en mí te doy gracias por darme esta oportunidad.

Así mismo a mi compañera de trabajo y amiga Isabel rosario Cortez flores por compartir conmigo este logro, gracias por tu apoyo brindado.

A la maestra Clara Moctezuma Morales por sus sabios consejos y tiempo brindado en la elaboración de este trabajo.

Finalmente dedico este logro a mis motores principales, mis dos hijas Ireneth y Omaris Nazareth, como recompensa del tiempo de ausencia para poder concluir esta carrera; esto es por ellas y para ellas, para poder ofrecer un mejor porvenir.

¡Muchas gracias!

Irma Franco Martínez

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I

“PROMOVER LA IMPORTANCIA DE LO BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y LA NUTRICIÓN CON LAS FAMILIAS DE LA ESTANCIA INFANTIL INCORPORADA A LA RED DE ESTANCIAS DE SEDESOL “ANGELITOS FELICES” DE LA COLONIA TAHUIZÁN, HUEJUTLA, HIDALGO.

1.1. Los hábitos alimenticios en la sociedad mexicana	14
1.2. Un acercamiento a las familias de la Estancia Infantil “Angelitos Felices” y a los habitantes de la colonia Tahuizán a través del diagnóstico socioeducativo.	16
1.2.1. Identificación de la necesidad	21
1.2.2. Proceso metodológico del diagnóstico	24
1.2.3. Identificación de las causas de la necesidad de promover la importancia de los buenos hábitos alimenticios y la nutrición con las familias de la estancia infantil.	28
1.2.4. Análisis y descripción de la naturaleza de la necesidad de promover la importancia de los buenos hábitos alimenticios y la nutrición con las familias de la estancia infantil.	30
1.3. Delimitación de la necesidad de promover la importancia de los buenos hábitos alimenticios y la nutrición con las familias de la estancia infantil.	32
1.4. Explicación y análisis del problema desde un enfoque teórico metodológico.	35

CAPITULO II
DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO
“CON SOYA, AVENA, TRIGO Y AMARANTO LOS NIÑOS CRECEN CON
ENCANTO”

2.1. Fundamento de la intervención	41
2.2. Naturaleza del proyecto	43
2.2.1. Descripción del proyecto de intervención	43
2.2.2. Justificación	45
2.2.3. Finalidad del proyecto	50
2.2.4. Objetivos general y específicos	51
2.2.5. Metas	52
2.2.6. Beneficiarios	53
2.2.7. Productos	53
2.2.8. Localización Física y cobertura espacial	54
2.3. Especificación operacional de las actividades a realizar	55

CAPITULO III
DISEÑO DEL PLAN DE TRABAJO PARA LA INTERVENCIÓN

3.1. Condiciones sociales y/o institucionales para el desarrollo del proyecto	61
3.2. Criterios teóricos-metodológicos de la intervención	63
3.3. Plan de trabajo para la intervención	68
3.3.1. Estrategia de la intervención	68
3.3.2. Evaluación y seguimiento de la intervención	83

CAPITULO IV
RESULTADO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

4.1. Facilidades y problemas presentados en la operación del proyecto	95
4.2. Valoración del logro en relación al objetivo generales y específicos.	97
4.3. Alcances y limitaciones con base en los criterios de evaluación y seguimiento.	102
4.4. Modificaciones, inserciones y adecuaciones realizadas en el proyecto de intervención	102
4.5. La trascendencia del proyecto en nuestra formación personal	103

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

WEBGRAFÍA

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

La alimentación es el proceso mediante el cual las personas consumen diferentes tipos de productos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir; estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo; la alimentación es, por tanto, una de las actividades más esenciales ya que está directamente relacionada con el desarrollo físico-motor del ser humano.

En la edad inicial es importante brindar atención específica en la alimentación de los niños, ofrecer alimentos sanos y nutritivos evitar la comida que no aporte nutrientes que el cuerpo necesita para desarrollarse óptimamente, un hábito es una **rutina**, que en la mayor de las veces se vuelve una acción inconsciente, por ejemplo; cuando comemos, existen malos hábitos que se encuentran a nuestra disposición, si bien es cierto que todos los días comemos, ahora debemos de analizar si lo que comemos es lo que nuestro organismo necesita para un buen rendimiento.

Por otra parte la desnutrición en los primeros años de vida pueden originar desordenes que afectan el rendimiento escolar. De acuerdo a la encuesta de ENSANUT realizada en 2006, 12.7% de niños menores de 5 años presentaban desnutrición crónica (baja talla y bajo peso) y 102 millones de niños presentan anemia crónica; reportándose además, un importante número de ingresos a los hospitales por enfermedades asociadas a las deficiencias nutricionales.

Si la desnutrición refiere a la carencia de ingesta de nutrientes, su opuesto el exceso, también lleva las repercusiones negativas en la salud. Los resultados de la ENSANUT 2006 (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) alertan sobre el riesgo en el que se encuentran más de 4 millones de niños entre los 5 y 11 años, pues la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad asciende a 26%, mientras que en los adolescentes es el 31%. México ocupa el primer lugar a nivel

internacional de sobrepeso y obesidad en los niños de entre 5 y 11 años de edad de acuerdo a los datos del IMSS.¹

Las repercusiones del sobrepeso y la obesidad se manifiestan de manera alarmante en la población infantil ya que actualmente presentan enfermedades como la diabetes mellitus tipo 2, es la forma más común de ésta enfermedad crónica en adultos, caracterizada por los altos niveles de azúcar en la sangre, hipertensión arterial, malestares cardiovasculares, aumento en triglicéridos y colesterol.² La diabetes mellitus tipo 2, que no se veía en niños y adolescentes, reporto cerca de 400 mil casos en 2006 en población de entre 5 y 19 años de edad.

Cabe destacar que en las edades más tempranas, las presencia de sabores dulces y las horas que el niño pasa frente al televisor o la computadora, así como la saturación de mensajes orientados al consumo de los alimentos con bajo valor nutritivo y el escaso número de horas destinadas a la convivencia familiar y a la actividad física, hacen a la población infantil vulnerable a padecer obesidad y sobrepeso.

Por tal motivo y por lo anteriormente citado, hemos visto la necesidad de diseñar y operatizar el proyecto de intervención, denominado taller: **“Con soya, avena, trigo y amaranto los niños crecen con encanto”** retomando las competencias formadoras del Licenciado en Intervención Educativa (LIE), donde se estable que los alumnos deben de aprender a diseñar y aplicar proyectos socioeducativos o psicopedagógicos, esto en razón a la necesidad detectada en su momento, tomando en cuenta el contexto donde se efectuó el trabajo de diagnóstico.

Es preciso mencionar que en la implementación de este proyecto, se brinda información variada, adecuada y pertinente en base a la alimentación y nutrición

¹ Instituto Mexicano del Seguro Social, Encuesta de la Cobertura 2008, México.

² Red de los derechos de la infancia en México, la infancia cuenta con México 2006. México, febrero de 2007.

llevada a cabo en los niños de una edad temprana, con el propósito de que las familias se concienticen en relación a la problemática existente con las enfermedades que actualmente enfrentamos. Al mismo tiempo capacitar a las familias en relación a la preparación de platillos de comida a base de soya, avena, trigo y amaranto, fáciles, saludables y sobre todo económicos.

Este proyecto es fruto de un diagnóstico realizado en la estancia infantil, del cual nos inclinamos por la necesidad de **“Promover la importancia de los buenos hábitos alimenticios y la nutrición con las familias de la Estancia Infantil incorporada a la Red de Estancias de SEDESOL “Angelitos Felices” de la colonia Tahuizán, de esta ciudad”**. Esta necesidad detectada nos brindo la facilidad de poder diseñar actividades enfocadas a ofrecer respuestas favorables a esta necesidad.

Esta distribuido en cuatro capítulos. El primero hace referencia a **“Promover la importancia de los buenos hábitos alimenticios y la nutrición con las familias de la Estancia Infantil incorporada a la Red de Estancias de SEDESOL “Angelitos Felices” de la colonia Tahuizán, de esta ciudad”** donde se menciona lo relacionado al diagnóstico realizado en el contexto social institucional, en el cual interactúan los sujetos de estudio donde se detecto la necesidad, la explicación y el análisis de la necesidad, tomado en cuenta el enfoque teórico- metodológico y el proceso que se siguió para la identificación de las necesidades.

En el segundo capítulo denominado **“Descripción del proyecto: Taller “Con soya, avena, trigo y amaranto los niños crecen con encanto”** en este apartado se describe el proyecto de manera general y la fundamentación del mismo, también se da a conocer la justificación y así conocer la importancia que tiene el proyecto diseñado, la finalidad, objetivos, metas, los beneficiarios la localización física, cobertura espacial y especificación operacional de las actividades a realizar.

De igual manera en el tercer capítulo se relaciona con el **“Diseño del plan de trabajo para la intervención condiciones sociales y/o institucionales para el desarrollo del proyecto.”** Aquí se da a conocer los criterios teórico – metodológicos de la intervención, el plan de trabajo, en el cual se estipula el número de sesión, la actividad, los recursos, el producto y el tiempo destinado para cada actividad programada. De la misma manera se incluye la descripción de la evaluación esta nos permite conocer los alcances esperados.

En el cuarto capítulo se consideran **“Resultados del proyecto de intervención”** por medio de este se da a conocer un panorama general de la facilidades y problemas identificados a partir de la operatización del proyecto, así como también la valoración del logro de los objetivos (general y específicos), los alcances y limitaciones en relación a los criterios de seguimiento y evaluación, las modificaciones realizadas durante el proyecto, por último la experiencia que nos dejó el haber realizado este proyecto de intervención, además se presentan las conclusiones , la bibliografía, webgrafía, y no podía faltar los anexos con el cual sustentamos la realización de nuestro trabajo, dando a conocer evidencias gráficas así como fotográficas del taller: “Con soya, avena, trigo y amaranto los niños crecen con encanto.”

CAPITULO I

PROMOVER LA IMPORTANCIA DE LOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y LA NUTRICIÓN CON LAS FAMILIAS DE LA ESTANCIA INFANTIL INCORPORADA A LA RED DE ESTANCIAS DE SEDESOL “ANGELITOS FELICES” DE LA COLONIA TAHUIZÁN, HUEJUTLA, HIDALGO.

1.1. Los hábitos alimenticios en la sociedad mexicana.

Nuestro país vislumbra un panorama no favorable en el aspecto de salud y nutrición, ya que debido a los antiguos problemas de pobreza han dejado secuelas a las actuales generaciones; la nutrición es muy importante para un desarrollo óptimo, principalmente en las madres embarazadas y en los primeros años de vida. La nutrición deficiente genera a la desnutrición, la anemia, el sobrepeso y la obesidad. *“En México, la desnutrición, aunque sigue siendo un problema de salud, ha disminuido en los últimos 18 años. Sin embargo, el sobrepeso y la obesidad han crecido enormemente”³.*

Lo anterior se debe a los malos hábitos de alimentación, que se adquieren en la sociedad donde nos desenvolvemos, posteriormente se lleva a los hogares para que la familia los practiquen. La mayoría de las familias mono parentales, biparentales o extensas, trabajan por lo menos ocho horas diarias, lo que implica que hagan por lo menos una comida fuera de casa.

Con esto podemos observar claramente que el entorno familiar es moldeado por la sociedad, otra influencia son los medios de comunicación, a través de éstos podemos ver que existe un bombardeo de publicidad en donde se

³ Instituto nacional de salud pública. Encuesta nacional de salud y nutrición 2006. México, D.F.

invita a consumir estos alimentos que no aportan nada nutritivo para el desarrollo saludable de las familias del país.

Es claro que existen en las familias mexicanas malos hábitos de alimentación que no contribuyen en el cuidado y la conservación de la salud; es importante señalar que un hábito es una rutina, que en la mayor de las veces se vuelve una acción inconsciente, por ejemplo; cuando comemos, existen muchos malos hábitos que se encuentran a nuestra disposición, si bien es cierto que todos los días ingerimos alimentos, ahora debemos de analizar si esos son lo que nuestro organismo necesita para un buen rendimiento.

Desde el nacimiento se da el proceso de enseñanza-aprendizaje involuntario e inconsciente. Estos malos hábitos alimenticios muchas veces los hemos aprendido sin darnos cuenta, y por mencionar algunos esta el no tener un horario establecido para las comidas, otro es comer más de la cuenta, es común que cuando nos mal pasamos queremos recuperar lo que no comimos durante la espera, y consumimos más alimentos de lo que nuestro organismo necesita.

Al comer más de la cuenta, existe otro problema que es el de no mirar la nutrición, simplemente nos conformarnos con sentirnos satisfechos, con no sentir hambre y consumimos una cantidad de grasas y carbohidratos, pero en el peor de los casos, cuando nos encontramos ocupados con alguna actividad, además de todo lo anterior, satisfacemos la necesidad de comer alimentos chatarras y refrescos de gas.

En nuestro país aproximadamente el 68% de la población rural es pobre, de estos el 26 % son indigentes, alrededor del 40 % de la población nacional se encuentra por debajo de los mínimos nutricionales comúnmente aceptados. El estado de

Hidalgo está ubicado en la "zona de mala nutrición", presentando una prevalencia de desnutrición.⁴

Los hábitos alimenticios del estado de Hidalgo son cargados de granos tales como el maíz y frijol, ambos alimentos poseen un déficit de aportes de vitaminas, nutrimentos inorgánicos, nutrimentos energéticos, necesarios para el crecimiento y preservación de la salud.

Huejutla es un municipio perteneciente al estado de Hidalgo; dicha jurisdicción se distingue por su rica y variada gastronomía, la materia prima de elaboración de la comida huasteca es el maíz, de este grano se elaboran las ricas enchiladas de canasta que se venden en el mercado municipal, el zacahuil que se consume comúnmente los domingos en el desayuno, los ricos e irresistibles bocoles de frijol de castilán, de queso y de frijol molido.

Los alimentos anteriormente mencionados deben de ir acompañados de aceite o manteca con la finalidad de darles sabor a la comida, también se acompañan de frijoles, con la típica cecina y no nos podemos olvidar del huevo con chorizo; otro platillo típico son las enchiladas fritas, consiste en tortillas de mano o de máquina, remojadas en salsa de chile seco que posteriormente se fríe en aceite para servirse con frijoles, romanita, papa, chayote, chorizo, aguacate y chiles en vinagre.

- 1.2. Un acercamiento a las familias de la Estancia Infantil "Angelitos Felices" y de los habitantes de la colonia Tahuizán a través del diagnóstico socioeducativo.

Nuestro Municipio es bastante grande en extensión territorial, tiene un total de 203 comunidades y 84 colonias dentro de las cuales en la cabecera municipal

⁴<http://www.uaeh.edu.mx/campus/icsa/oferta/licenciaturas/nutricion/index.html>

se encuentra la colonia de Tahuizán, que se ubica a escasos cinco minutos del centro y del mercado municipal.

El significado de Tahuizán ha cambiado con el paso del tiempo, según la información recabada durante el recorrido por la colonia; el Profesor Gildardo nos comentó: *en un primer momento le dieron el significado de “lugar de basura”, debido a que la basura que se genera en el centro del municipio era depositada en la entrada de la colonia, los habitantes de la colonia sentían que el significado era despectivo, por lo que debido a las fraguas que se encontraban en la colonia que eran un aproximado de 5, fue denominado “lugar de luces”⁵.*

La colonia Tahuizán tiene como delegado al Sr. Armando Flores Solís, quien lleva aproximadamente 12 años de representante en la colonia, ha permanecido con este cargo durante todo este tiempo; debido a que es un buen gestor, esta colonia se beneficia de programas de gobierno, el delegado y su comitiva ha gestionado programas dirigidos a la población infantil como el taller de diseño y dibujo infantil del programa de Hábitat.

La colonia cuenta con el programa de oportunidades, en donde además de brindar apoyo económico a las familias, también ofrece pláticas a madres, quienes participan en campañas de salud y acuden periódicamente a consulta médica general y nutricional, en este último llevan el control de peso y talla de los infantes que se benefician con el programa.

De esta manera y al hacer un recorrido por la colonia, nos percatamos que se puede estratificar como un contexto social de clase media, debido a que cuenta con la mayoría de los servicios públicos como es agua potable, luz eléctrica, drenaje pluvial, pavimentación de calles, y así mismo observamos que sus casas donde habitan están hechas por lo general de material como lo es el cemento,

⁵ Entrevista informal realizada al Prof. Gildardo Montaña (maestro jubilado) el día 14 de octubre de 2012.

azulejos, y cuentan con casas de doble piso, al igual que casi en la mayoría de las familias gozan de un vehículo particular para su transporte.

Aunado a esto es preciso mencionar que en la plática con el sr. Delegado nos mencionó que la gente que en sus primeros años habito la colonia se dedicaba en su mayoría a los oficios de albañilería, fragüeros, carpinteros y comerciantes. Los oficios anteriormente mencionados, dieron la oportunidad a los hijos de los colonos para que pudieran acceder a una educación, que les permitiera ser profesionistas, por lo que en la actualidad hay doctores, maestros y contadores.

En las familias de la colonia Tahuizán, ambos padres trabajan y quienes se quedan a cargo de los infantes son cuidadores primarios como niñeras, abuelos y tíos; los padres disponen de poco tiempo para supervisar la alimentación de los infantes e incluso si el trabajo les demanda más tiempo de lo esperado y se encuentran ante el problema de la elaboración de los alimentos y la imperiosa necesidad de satisfacer el hambre de los integrantes de la familia; debió a que la hora de comida ha pasado, recurren a comprar alimentos que ofrece los negocios de la colonia.

Cuando me da tiempo de cocinar pues cocino para la familia, pero por lo regular lo hago los fines de semana que no trabajo, por lo regular en la semana nos ayuda una muchacha o mi mamá cocina para nosotros, pero también a veces cuando no llegamos a comer en la tarde prefiero no molestar a mi mamá prefiero comprar de lo que venden en la colonia.⁶

En la colonia podemos encontrar un aproximado de 25 comercios de comida entre estos la mayoría son taquerías y le siguen antojitos mexicanos

⁶ Entrevista realizada a la señora Matilde Rodríguez, empleada del H. Ayuntamiento Municipal. Fecha 04-10-2012.

(tostadas, quesadillas, enchiladas, chalupas, gorditas, tamales, tacos dorados, etc.), los consumidores son los mismos habitantes de las colonias. Hemos observado, por las noches las familias salen a cenar, los niños disfrutaban mucho los tacos de bistec y de pastor, acompañados de un refresco (coca-cola) o con un jugo (boing).

En la colonia Tahuizán se ubican dos instituciones educativas, una es la Primaria General “Benito Juárez”, aquí los niños de 6 a 12 años permanecen en un horario de 8:00 a.m. – 1:00 p.m., dentro de este horario tienen 30 minutos de recreo en donde algunas madres llevan desayunos a los infantes, sin embargo otros padres prefieren dar dinero a sus hijos para que consuman los alimentos que ofertan en la cooperativa así como el comedor o a la taquería que se ubica frente a la institución para que les vendan los lonches a los alumnos.

Yo les llevo quesadillas a mis hijos, también tacos de chorizo, enchiladas con huevo y en ocasiones tacos de bistec. De tomar les llevo jugos o aguas preparadas, lo que pasa es que no me da tiempo de llevarle algo mejor y además de que no pueden comer cosas caldosas porque no hay espacio suficiente para que los niños coman cosas líquidas, más que nada no me da tiempo también.⁷

Los hábitos alimenticios se deben de iniciar en los hogares, sí al infante se le habitúa a consumir los alimentos del plato del buen comer desde temprana edad, él se desarrolla de forma óptima, ya que estos alimentos contienen los nutrientes que el organismo necesita, aclarando que la porción dependerá de la edad del sujeto.

El plato del buen comer. Una guía de alimentación para la población mexicana, facilita la orientación alimentaria y puede así fomentar buenos hábitos

⁷ Entrevista informal realizada a la Sra. Reyna Reyes Hernández, el 25 de septiembre de 2012.

de alimentación en la población para todos los grupos de edad", explica la nutrióloga Sandra Díaz.⁸

La Estancia Infantil "Angelitos Felices" se encuentra ubicada en la Av. Toribio Reyes No. 46, de la Colonia Tahuizán, está incorporada a la red de Estancias SEDESOL, tiene como clave 19961, la directora y fundadora de la institución es la Licenciada en Pedagogía Jessica Paola Cobix Galván.

La otra institución es la Estancia Infantil Angelitos Felices, dicha estancia se encuentra incorporada a SEDESOL (Secretaría de Desarrollo Social), en la estancia ofrecen servicios pedagógicos y asistenciales a los infantes que oscilan entre 1 y 4 años de edad; dentro de las actividades asistenciales engloba los hábitos (higiene, alimentación, cortesía, etc.), donde se incluye, dos comidas calientes; la primera comida es a las 9:00 a.m. y la segunda a las 12:00 p.m.

Dentro de la estancia se cuenta con una rutina de trabajo la cual inicia a las 7:45 a.m., con la recepción de los infantes, a las 9:00 a.m. se sirve el desayuno que por lo regular consiste en sopa de fideo, crema de verduras, atole de maicena o de masa, cereal con leche y de comida se sirve albóndigas con verdura y arroz, pollo deshebrado; de postres brindan gelatina, plátano picado, papas fritas (sabritas), y de bebida ofrecen a los infantes agua de limón, jugo embotellado de naranja y agua de guayaba.

Durante nuestras observaciones⁹ nos percatamos que los niños y niñas que acuden a esta institución de educación inicial consumen muy poco las verduras que ahí les sirven por mencionar algunas son: zanahoria, calabaza, papa, chayote entre otros más, ya que cuando les dan de comer platillos que contienen estas verduras los niños optan por tirarla al piso o simplemente no se las comen solo la prueban pero al sentir su sabor inmediatamente escupen para sacarla de su boca.

⁸<http://www2.esmas.com/salud/nutricion/084267/el-plato-del-bien-comer/>

⁹ RO. No4 F18092012

Por ello es necesario que los padres de familia o cuidadores principales de los niños, inculquen hábitos del buen comer incluyendo en su dieta diaria fruta y verdura, de esta manera se evitarían en un futuro no tan lejano enfermedades como lo es la (gastritis, colitis o incluso cáncer de colon) o TCA (trastornos de conducta alimenticia), como los que nuestro país padece, como lo son la anorexia y la bulimia nerviosa.

Uno de los errores que los padres comenten es pretender que ellos coman saludable y tengan buenos hábitos de alimentación cuando sale de la boca para afuera, el niño no va a comer verduras mientras no vea a sus papas comerlas. No se trata de darles una orden, se trata de que ellos “mirando” lo adopten como parte de su vida.

1.2.1. Identificación de la necesidad

Educación Inicial es el servicio educativo que se brinda a niñas y niños menores de seis años de edad, con el propósito de potencializar su desarrollo integral y armónico en un ambiente rico en experiencias formativas, educativas y afectivas, lo que les permitirá “...adquirir habilidades, hábitos, valores, así como desarrollar su autonomía, creatividad y actitudes necesarias en su desempeño personal y social, es un derecho de las niñas y los niños, una oportunidad de las madres y los padres de familia para mejorar y/o enriquecer sus prácticas de crianza”.¹⁰

En dicho programa se trabajan por medio tres funciones para actividades con los niños dentro de la institución educativa, como los es la fusión socializadora, pedagógica y asistencial, enfocándonos para este proyecto en esta última función debido a que el proyecto está dirigido a la alimentación saludable en los niños de edad temprana. “*La función asistencial: en la cual se asume la tarea*

¹⁰ http://www.sep.gob.mx/es/sep1/sep1_Educacion_Inicial

*de dar respuesta a las necesidades básicas de la población infantil: alimentación, prevención y tratamiento de salud.*¹¹

En la etapa infantil la buena alimentación es importante por varias razones, para que los niños puedan desarrollarse de la manera saludable, para aprender buenos hábitos de alimentación, ya que es una edad en la que sin darnos cuenta premiamos o castigamos con la comida -“si no terminas, no hay postre”, “te felicito, te voy a comprar un helado”- es así como les enseñamos a nuestros hijos a recurrir a la comida cuando están tristes o cuando se sienten mal; desencadenando enfermedades metabólicas como sobrepeso, diabetes, hipertensión etc. o por el contrario desórdenes de alimentación como anorexia o bulimia.

En la observación realizada en el área del comedor y durante el desayuno, con fecha 05 de octubre del año en curso; sirvieron crema de zanahoria, atole de maicena y gelatina; la encargada de cocina no sabía qué hacer porque Naomi es intolerante a la lactosa, por lo que le pregunto a la maestra de grupo que le daba de comer, la maestra respondió que solo gelatina y jugo de naranja procesado.

Aquí nos encontramos ante la demanda de alimentos específicos para la edad y para las necesidades de cada niño, no podemos tomar tan a la ligera la alimentación, recordemos que los alimentos que consumen los seres humanos sirven como energía para las actividades que desarrolla en la vida cotidiana. En la estancia infantil existen tres niños que son intolerantes a la lactosa por lo tanto es necesario que exista un menú específico para ellos, afín de poder brindar el mismo potencial nutritivo para todos los niños.

Uno de los momentos más importantes en la alimentación de los niños en etapa inicial es el desayuno, ya que genera efectos importantes en la capacidad mental y de aprendizaje.

¹¹ <http://www.sep.gob.mx/es/sep1/Escolarizada#.UuBm6hC3XIU>

Un desayuno completo es aquel que proporciona una variedad y cantidad adecuada de alimentos y además un espacio de amor, donde el adulto significativo y el niño o la niña establezcan contacto visual y de escucha.¹²

Para que un escolar se alimente de forma idónea, se necesita crear y/o preparar comidas sanas, seguras y soberanas, que sean además balanceadas, contemplando la presencia de todos los nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento y desarrollo, abriendo la posibilidad de incluir diversos alimentos ricos en nutrientes necesarios para la vida.

Los hábitos alimenticios inician en el hogar, el infante aprende de este primer acercamiento a la sociedad a través de la familia; según Piaget la primer etapa por la cual transita el infante es la sensorio motriz, el niño y la niña perciben desde sus sentidos, esto debido a que los hechos y fenómenos que experimentan aun no tienen significado, posteriormente con la práctica cotidiana se convierte en un aprendizaje.

El infante a través de la observación y la imitación se apropia de conocimientos pero también de hábitos, como lo son el lavarse la manos antes y después de ir al baño, cepillarse los dientes, bañarse, no hablar con la boca llena, comer alimentos sanos, solo por mencionar algunos, el niño aprende no por sí mismo sino a través del ejemplo que en sus cuidadores o padres reflejan en él, por ello es necesario inculcar desde una edad temprana los mejores hábitos de comportamiento para que ellos reflejen en su vida diaria.

Por ello en nuestro acercamiento con las familias de la Estancia Infantil “Angelitos Felices”, nos enfocamos a observar sus hábitos alimenticios, considerando como parte fundamental del desarrollo físico-motor, tomando en

¹² <http://colectivodocenteinn.wordpress.com/2013/09/02/recomendaciones-generales-en-la-alimentacion-en-la-etapa-inicial>

cuenta que la etapa inicial es la mejor para adquirir buenos hábitos, incluyendo los de alimentación.

1.2.2. Proceso metodológico del diagnóstico.

El proceso metodológico es parte fundamental de toda investigación, porque esta nos permite conocer todos esos datos recabados con el propósito de poder transformar la realidad existente. En este proceso se hizo uso mayormente de la investigación cualitativa, sin embargo, para poder conocer a profundidad los datos recabados, han sido analizados a través de la perspectiva interpretativa; misma que ha permitido interpretar y comprender la realidad social en la cual nos insertamos.

*La investigación cualitativa o metodología cualitativa es un método usado principalmente en las ciencias sociales que se basa en cortes metodológicos basados en principios teóricos tales como la **hermenéutica**¹³,...la fenomenología, la interacción social empleando métodos de sociales y describir la realidad tal como la experimentan sus correspondientes protagonistas. La investigación cualitativa requiere un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobiernan.¹⁴Recolección de datos que son no cuantitativos, con el propósito de explorar las relaciones*

El obtener información de los sujetos que se encuentran inmersos en la estancia infantil “Angelitos Felices” de la colonia Tahuizán de esta ciudad de Huejutla de Reyes, Hidalgo; nos apoyamos de la fenomenología ya que busca la

¹³La **hermenéutica** (del griego ἐρμηνευτική τέχνη, *jermeneutiké tejne*, ‘arte de explicar, traducir o interpretar’) es la interpretación de textos en la teología, la filología y la crítica literaria. En la filosofía es la doctrina idealista según la cual los hechos sociales (y quizás también los naturales) son símbolos o textos que deben interpretarse en lugar de describirse y explicarse objetivamente.

¹⁴http://es.wikipedia.org/wiki/Investigaci%C3%B3n_cualitativa

comprensión por medio de métodos cualitativos tales como la observación participante, la entrevista a profundidad entre otros.

Enríquez (1996) establece que la posición de Vigotsky, determina que la participación de los individuos en una vida colectiva es más rica, aumenta y contribuye al desarrollo mental de estos. En otras palabras, el desarrollo de los niños es posible por el apoyo que suministran otras personas (padres, adultos y compañeros) a fin de ayudar a alcanzar niveles de pensamientos más avanzados; lo que se conoce como la zona de desarrollo próximo.

Principalmente el método que se utilizó en este trabajo fue de corte etnográfico, el cual es considerado como uno de los marcos interpretativos del paradigma cualitativo. *La etnografía implica la observación participante del antropólogo durante un periodo de tiempo en el que se encuentra en contacto directo con el grupo a estudiar. El trabajo puede complementarse con entrevistas para recabar mayor información y descubrir datos que son complicados a simple vista para una persona que no forma parte de la cultura*¹⁵

Utilizando este método de investigación nos permitió conocer más a fondo, todo lo relacionado con las costumbres, tradiciones, y sobre todo conocer lo relacionado con la alimentación que se les brinda a los niños de edad temprana en una entrevista informal realizada: *“yo a mi hija Doris le preparo atoles y sopas ,a ella le gusta mucho la tortilla y también le doy las papillas que nos dan , como yo tengo oportunidades cada vez que vamos a consulta nos dan sobrecitos para que se los demos a los niños, mi hija tiene cuatro años pero está bien gordita, por que come mucho.”*¹⁶ Es así como a través del acercamiento que tenemos con la gente que habita la colonia nos alimentamos de información que valiosa para nosotras,

¹⁵<http://definicion.de/etnografia/>

¹⁶ Entrevista Informal realizada a la señora Margarita Torres Hernández el día 26 de septiembre del 2012.

De la misma manera con la utilización de este método nos ayudó a establecer el rapport con los sujetos de estudios (niños) a los que directamente observamos en un lapso de 60 horas, siendo esta la duración de nuestras Prácticas Profesionales II.

En el proceso de interacción efectuada en el lugar y espacio señalado con antelación, nos aportó una perspectiva extensa misma que nos permite reflexionar de una manera crítica acerca de la realidad en la que estamos situados y conocer las distintas necesidades dentro de la comunidad estudiada, donde los sujetos involucrados se convierten en los protagonistas del proceso de construcción del conocimiento de la realidad sobre el objeto de estudio, en la detección de problemas, necesidades, elaboración de propuestas y soluciones.

La etnografía como modalidad de investigación utiliza métodos y estrategias.¹⁷ El diseño etnográfico supone una amplia combinación de técnicas y recursos metodológicos; sin embargo, suelen poner mayor énfasis en las estrategias interactivas: la observación participante, las entrevistas formales e informales, los instrumentos diseñados por el investigador y el análisis de toda clase de documento.

La principal técnica que utilizamos es la observación, esta es *“... una actividad realizada por un ser vivo (como un ser humano), se detecta y asimila los rasgos de elemento utilizando los sentidos como elementos principales. El término también puede referirse a un dato recogido durante esta actividad. La observación, como técnica de investigación, consiste en ver y oír los hechos y fenómenos que queremos estudiar.”*¹⁸

Como instrumento el diario de campo, nos permite recuperar metódicamente todo aquello que es apto para la elaboración del análisis; también

¹⁷ “Investigación Educativa”. Justo Arnal, Delio del Rincón y Antonio Latorre; En la pedagogía Experimental. México, F.C.: 1988 p. 200-390.

¹⁸ <http://es.m.wikipedia.org/wiki/observaci%C3Bn>

se pueden concebir procesos y etapas en el tiempo que estemos llevando a cabo la observación, por lo tanto estos registros deben ser organizados y coherentes.

El diario es una herramienta de la investigación educativa y/o pedagógica, de la investigación etnográfica en el aula, para reflexionar sobre los sujetos y las interacciones, los saberes y los conocimientos que se producen en la escuela, la solución de problemas en relación con los saberes o con la vida cotidiana, el abordaje de los distintos problemas de la sociedad.¹⁹

Los medios mecánicos utilizados son: cámaras fotográficas, celulares, grabadora etc. Entre las técnicas de las cuales nos apoyamos podemos mencionar la entrevista formal o informal, con ella se manifiesta la perspectiva de distintas personas y se recoge información sobre determinados sucesos y problemas en el instrumento que es un registro escrito sobre lo que proporcionan los informantes.

La entrevista informal es el diálogo que existe entre dos o más personas y es utilizada por los etnógrafos en el trabajo de campo. Según Woods 1987 dice que: *“...su objetivo es mantener a los participantes hablando de cosas de su interés y cubrir aspectos de importancia para la investigación en tal manera que permita a los participantes usar sus propios conceptos y términos.”²⁰*

Durante nuestra indagación y pese a las dificultades de tiempo sobre todo por parte de los padres de familia realizamos 20 entrevistas informales, entre las cuales trabajamos con la directora y maestras de la estancia, madres de familia, cuidadores primarios y vecinos de la colonia Tahuizán, estas acciones nos proporcionaron datos importantes que nos facilitó la detección de las necesidades.

¹⁹<http://www.medellin.edu.co/sites/Educativo/Docentes/maestrosinvestigadores/Lists/Entradas%20de%20blog/Post.aspx?List=38eaa16d%2Dccb6%2D4459%2Dbff4%2Dd3a5f08ad4ee&ID=22>

²⁰ <http://edufideyrecreunelleztinaco.blogspot.mx/2010/04/disenos-de-la-investigacion-discutir.html>

1.2.3. Identificación de las causas de la necesidad de promover la importancia de los buenos hábitos alimenticios y la nutrición con las familias de la Estancia Infantil.

Una vez identificada la necesidad, el siguiente paso fue darnos a la tarea de indagar a través de entrevistas informales, observaciones y la interacción social, con la finalidad de detectar los agentes que ocasionan dicha necesidad, por lo que el resultado fue el siguiente:

- La falta de tiempo de las madres de familia para preparar alimentos nutritivos, que beneficien el sano desarrollo de los infantes.
- La escasa información acerca de los nutrientes que debe de ingerir el infante en la etapa inicial.
- El poco interés que se presta a los buenos hábitos alimenticios.
- La oferta de productos bajos en nutrientes que contribuyan al desarrollo adecuado en la primera infancia.
- El bombardeo de productos chatarras en los medios de comunicación.
- No hay conocimiento acertado de los alimentos adecuados para los y las niñas en edad inicial.
- No hay una cultura de reproducción sobre lo que saben y creen que es bueno consumir.

Debido a la demanda en el horario de trabajo, por lo regular los infantes se quedan bajo la responsabilidad de los cuidadores primarios, quienes se encargan de la preparación de los alimentos que los pequeños consumen, además de que no cuentan con la información necesaria en base al alto grado proteínico que contiene los productos como la soya, avena, trigo y amaranto.

Cabe hacer mención que en algunas entrevista informales que realizamos nos mencionan que debido al tiempo con el que cuentan solo preparan comidas rápidas como lo son quesadillas, tacos de chorizo con huevo, agua preparada o refresco y en ocasiones optan por comprar comida , como lo menciona la señora Griselda: “yo ando a las carreras porque tengo tres niños uno aquí en la estancia y dos en la primaria la niña tiene 10 y el otro 8 años, y como en la tarde voy a planchar ropa y a lavar pues nada más, les dejo comida a mis hijos a veces, huevo, o sopas o sino bolillos preparados para que ellos se los coman y les compro jugos o refresco porque no quieren comer sino refresco y ya la mayor me ayuda a darles de comer a sus hermanitos.”²¹ Esto genera así un círculo de alimentación monótono para la familia.

Así también mediante un sondeo pudimos constatar que las madres de familia sí se interesan por aprender a preparar alimentos a base de productos como la soya, avena, trigo y amaranto, la cual se mostraron animadas al momento que le dábamos a conocer la cantidad de nutrientes que estos aportan. Esto es lo que nos dijo una madre de familia de la estancia infantil: *“a mi si me gustaría aprender a preparar comida que sea con soya porque yo había escuchado que tiene muchas vitaminas y eso es muy bueno para los niños”*²²

Por ello que seguimos en pie con la elaboración de un proyecto enfocado a la alimentación a base de productos que aportan una gran variedad de nutrientes y fáciles de realizar por las familias de la estancia infantil.

²¹ Entrevista informal realizada el día 28 de septiembre del 2012.

²² Entrevista informal realizada el día 15 de octubre del 2012.

1.2.4. Análisis y descripción de la naturaleza de la necesidad de promover la importancia de los buenos hábitos alimenticios y la nutrición con las familias de la Estancia Infantil.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

La alimentación y la nutrición son dos cosas muy distintas, aun cuando alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes ya que, la nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, su metabolismo o transformaciones químicas en las células y excreción o eliminación del organismo.²³

Es por ello que existe la necesidad de promover la importancia de los buenos hábitos alimenticios y la nutrición con las familias ya que el aprendizaje inicia en casa, en ese ambiente natural en donde los niños asumen que todo lo que ahí sucede es correcto y aprenden a vivir con eso.

Para tener una alimentación correcta que aporte los nutrimentos que el cuerpo necesita, energía, proteínas, vitaminas y minerales, para crecer,

²³ www.vivosano.org/alimentacion_sana

desarrollarse y mantenerse sano, es necesario incluir en las tres principales comidas del día, desayuno, comida y cena, por lo menos un alimento de cada grupo del plato del buen comer (grupo de cereales y leguminosas, proteínas y frutas y verduras).

Asimismo en el transcurso del día se requiere consumir refrigerios o colaciones, a fin de facilitar que la dieta o alimentación sea correcta. *Los refrigerios o colaciones son alimentos que se consumen entre las principales comidas del día (desayuno, comida y cena) y forman parte de una alimentación saludable. Los expertos en nutrición recomiendan consumir cinco comidas al día.*²⁴ Cabe mencionar que en la guardería “Angelitos Felices” ubicado en la colonia Tahuizán, proporcionan al niño un menú diario que está compuesto por desayuno y comida.

Menú desayuno 9:00 am

Lunes: enfrijoladas, gelatina, y atole de masa

Martes: sopa de verduras, medio plátano, jugo de naranja (procesado)

Miércoles: arroz, zanahoria picada, atole de arroz

Jueves: papa fritas, papaya, atole de maicena

Viernes: en tomatadas con queso, sandía, agua de sabor

el desayuno lo sirven a las 9:00 am.

Menú de comida 12:30 am

Lunes albóndigas con verduras y agua de sabor (procesada)

Martes: sopa de arroz y agua natural

Miércoles: tortitas de papa y atole de maicena

Jueves: sopa con pollo deshebrado y atole de masa

Viernes: sopa de tortilla y agua de sabor (procesado)

²⁴ <https://www.insk.com/comer-entre-comidas.html>

Por lo regular sirven, jugo embotellado, atole de maicena, atole de arroz, y de masa, enfrijoladas, y sopas.

La comida se sirve a las 12:00 del mediodía, por lo general es sopa con pollo, espagueti, sopa de verduras, albóndigas y tortitas de papa este tipo de menú es muy repetitivo, considerando que la alimentación y la nutrición es el principal combustible para que el niño pueda lograr un desarrollo físico, cognitivo que lo lleva a una vida saludable, nos interesamos enfocarnos en PROMOVER LA IMPORTANCIA DE LOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y LA NUTRICIÓN CON LAS FAMILIAS DE LA ESTANCIA INFANTIL INCORPORADA A LA RED DE ESTANCIAS DE SEDESOL “ANGELITOS FELICES” DE LA COLONIA TAHUIZÁN, DE ESTA CIUDAD”.

1.3. Delimitación de la necesidad de promover la importancia de los buenos hábitos alimenticios y la nutrición con las familias de la Estancia Infantil.

Los requerimientos curriculares de la Licenciatura en Intervención Educativa de la Universidad Pedagógica Nacional Hidalgo – Sede Huejutla; nos enmarca la realización de Prácticas Profesionales en tres momentos, cada uno cubriendo un total de 60 horas. Las Prácticas Profesionales II, fueron realizadas en la Estancia Infantil “Angelitos Felices” incorporada a la Red de Estancias SEDESOL.

Las familias que se benefician con el programa de Red de Estancias SEDESOL, provienen de colonias de este municipio de Huejutla, tales como San José, Electricistas, Rojo Lugo, Rojo Gómez, Obrera, Parque de Poblamiento, Hidalgo, Juárez, Lomas Verdes pero también asisten familias provenientes de la localidad de Huichapa, del municipio de Jaltocan; estas familias que se ven en la necesidad de dejar a sus pequeños de 6 horas hasta 9 horas por día, debido a que durante ese tiempo trabajan para llevar el sustento económico a sus hogares.

Durante nuestra permanencia en la institución antes mencionada y apoyados de técnicas e instrumentos de investigación (observación participante, entrevistas informales, entre otros) nos permitió detectar la necesidad de “PROMOVER LA IMPORTANCIA DE LOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y LA NUTRICIÓN CON LAS FAMILIAS DE LA ESTANCIA INFANTIL INCORPORADA A LA RED DE ESTANCIAS DE SEDESOL “ANGELITOS FELICES” DE LA COLONIA TAHUIZÁN, HUEJUTLA, HIDALGO.”

La necesidad antes mencionada surge de la indagación realizada en la Estancia Infantil “Angelitos Felices”; según los datos recabados nos percatamos que en el servicio asistencial que ofrece la institución contemplan dos comidas y una colación; dentro del menú se sirven alimentos compuestos por verduras (papa, zanahoria, jitomate, chayote, etc.), siendo las verduras un principal compuesto para la preparación de los alimentos, pero tomamos en cuenta que en casa los pequeños no tienen ese buen hábito de consumirlas, de ahí deriva que ellos no quieren consumir este tipo de verduras a la hora de pasar al comedor.

La mala nutrición se refiere a la desnutrición como exceso en la ingesta. La desnutrición en el niño es el resultado directo de una dieta inadecuada, en cantidad o calidad, y del efecto acumulativo de episodios repetidos de enfermedades infecciosas o de otros padecimientos.

Por otro lado, la obesidad es el resultado de un desequilibrio entre la ingestión y el gasto de calorías, éste frecuentemente es consecuencia de los hábitos alimenticios como la ingesta de dietas con alta densidad energética y bajas en fibra y bebidas azucaradas, en combinación con una escasa actividad física.

El sobrepeso y la obesidad son un estado en el cual el peso excede a un estándar basado en la estatura; hace referencia a una acumulación de grasas

excesivas. La condición de desnutrición crónica, en el fondo es el resultado de un proceso de adaptación biológica, esta adaptación es un fenómeno de autodefensa que se logra a través de una reducción en la velocidad del crecimiento y disminución de la actividad física, a fin de reducir sus requerimientos nutricionales.

La forma rápida y muy útil de saber el estado nutricional de todos es a través del Índice de Masa Corporal (IMC) y se calcula:

Paso 1. La talla (en metros) se eleva al cuadrado.

Por ejem. $(1.50)(1.50)= 2.25$

Paso 2. Se divide el peso (en kilogramos) entre el valor obtenido en el paso 1. $42 \text{ kg} / 2.25=18.66$

Paso 3. Se compara el valor en las tallas de la Cartilla Nacional de Salud.²⁵

Es importante que las familias conozcan sobre los buenos hábitos alimenticios, también que hagan conciencia de cómo beneficia en los infantes una buena nutrición sobre todo en el desarrollo en la etapa inicial, se buscará una estrategia adecuada para desarrollar un proyecto que cubra las necesidades alimentarias, tomando en cuenta la disponibilidad económica de los involucrados cuidando no lastimar la economía de los hogares.

La norma oficial mexicana NOM- 043-SSA-2005, sobre la orientación alimentaria; estipula que tener una buena alimentación nos da la oportunidad de darle a nuestro cuerpo todos los nutrimentos que requiere para poder realizar todas nuestras actividades de la mejor manera y es más fácil poder adaptarnos a nuestro medio, sabemos que lograr que los niños consuman alimentos saludables puede ser complicado, pero las recomendaciones adecuadas sobre la buena alimentación ayuda a tomar buenas decisiones.

²⁵ Procedimiento explicado en la cartilla nacional de vacunación.

Es así como nos apoyamos en la información que brinda “el plato del bien comer y la jarra del bien beber”. Ahí nos ofrece un panorama donde se distribuyen las proporciones, tipos de alimentos y bebidas, que se ha demostrado científicamente es mejor consumir, tomando en cuenta las edades, características y necesidades que presente cada uno, en este caso es primordial visitar regularmente a la nutrióloga, así por medio de sus recomendaciones, y una vez valorados es posible apoyarse de los recomendado en el “plato del bien comer y la jarra del bien beber”.

Por ello es importante involucrar a las familias, agentes educativos y el personal encargado del servicio asistencial dentro de la estancia, para tomar medidas necesarias y así promover estas acciones favorecedoras de la salud de la familia en general, es por ello que se pretende trabajar con un taller denominado “ Con soya, avena, trigo y amaranto los niños crecen con encanto” implementado dentro de la estancia infantil, la cual se trabajara con las familias y se verán beneficiados los niños de manera directa, al consumir los platillos elaborados con estos productos que se caracterizan por contener un alto grado de nutrientes.

1.4. Explicación y análisis de la necesidad desde un enfoque teórico metodológico.

En la Educación Inicial formal e informal se trabaja mediante programas, que conducen el actuar en la dinámica y proceso enseñanza – aprendizaje de los infantes, familias y personal educativo; dentro del mismo, se ofertan servicios asistenciales, pedagógicos y socializadores; mediante los cuales tienen el objetivo de potencializar al máximo el desarrollo integral del los infantes en edad inicial

SERVICIO ASISTENCIAL: la responsable debe verificar que el régimen de alimentación sea balanceado, nutritivo y

*suficiente. Dicha alimentación deberá ser adecuada en cantidades, variada y preparada con higiene.*²⁶

Con lo planteado anteriormente; los servicios asistenciales que se ofrecen en la educación inicial; pretenden contribuir con la buena alimentación en la edad temprana, para ello cuentan con una persona encargada de preparar los alimentos, las maestras de grupo atienden las necesidades de higiene de los infantes; con la finalidad de favorecer el desarrollo integral que le permitirá al infante crecer sano y conservar una buena salud.

Más allá de su función biológica, la alimentación es un proceso que cumple con funciones SOCIOCULTURALES y psicológicas importantes. Entorno a esto los niños y niñas aprenden entre otras cosas, a elegir alimentos propios de su grupo social y a discernir entre sabores, texturas, olores y sensaciones al momento de consumirlos, crea su gusto y preferencia hacia ellos.

Las prácticas en función a la alimentación, promueven el aprendizaje de normas y patrones sociales, que permitirán al niño y a la niña integrarse a la sociedad a la que pertenece. Al formar hábitos alimentarios influyen diversos factores; los hábitos de los padres o cuidadores, los métodos empleados para mostrarles diversas prácticas y el entorno en las que se realizan los procesos de alimentación.

De acuerdo a diversos estudios, una actitud sensible y respetuosa por parte del padre o cuidador, aunada a una atmosfera placentera y de cooperación, facilitan el aprendizaje y por lo tanto, la formación de hábitos saludables.²⁷

²⁶ MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL DE ESTANCIAS INFANTILES. Red de Estancias Infantiles. DIF Nacional. En: Reglas de operación pp.137

²⁷ MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL DE ESTANCIAS INFANTILES. Red de Estancias Infantiles. DIF Nacional. En: Alimentacion y sociedad pp.91

Desde épocas antiguas existe el interés y la preocupación por la preservación de la salud...*Lavoisier fundo la ciencia de la nutrición, en la que se empezó a entender en que consiste la buena alimentación el hecho real es que la humanidad de afines del siglo XX, se enfrenta a enormes problemas nutricionales.*²⁸

Hoy en día el hambre, la mala nutrición y la obesidad, son los principales problemas de salud que se viven en la sociedad actual, esto puede ser justificado por la ajetreada vida que se lleva, sobre todo en las zonas urbanas, en donde el tiempo es apremiante para los adultos.

Las necesidades de nutrición son mayores durante los dos o tres años, los niños que no reciben una alimentación suficiente y apropiada se cansan con facilidad, y se vuelven irritables, demuestran poco interés por el juego y las actividades que realizan. La mala nutrición se puede deber a la falta de recursos económicos, pero es más frecuente que se derive de los malos hábitos de alimentación que se tienen en el seno materno.

La mala nutrición puede limitar el crecimiento en lo que se refiere a la altura, de estar mas propenso a enfermedades de todo tipo, si la mala nutrición se da en los primeros años de vida, afectara el desarrollo de las células cerebrales y reducirá las capacidades intelectuales del niño, los niños que tienen este problema tienden a ser indiferentes y apáticos a preferir juegos sedentarios a los activos.

El desarrollo psicomotor está sujeto a una serie de leyes biológicas en gran parte relacionadas con el calendario madurativo. Pero como ocurre con el desarrollo físico en general, el desarrollo psicomotor dista mucho de ser una mera

²⁸ María .del Carmen Sánchez Mora. Ciencias de la vida. Vida y nutrición. Ed. Sep. 1989.

*realidad biológica: es también una puerta abierta a la interacción y, por tanto a la estimulación.*²⁹

Por ello es menester dar a conocer que la alimentación hace referencia al acto de consumir alimentos dando lugar a que se aprovechen las sustancias contenidas en ellos. Estas sustancias se llaman nutrimentos, es decir los hidratos de carbono, proteínas, grasa, vitaminas y minerales.

Los nutrimentos son indispensables para la vida, para que el cuerpo crezca y se desarrolle sano y realizar todas las actividades diarias. Es así como se considera de gran importancia para la alimentación y nutrición en la etapa temprana, para poder así contribuir a un sano desarrollo del niño la cual repercutirá en gran parte a la formación integral de este.

Para que esto funcione adecuadamente, se requiere del consumo de una dieta recomendable:

....es la que incluye las siguientes características:

Completa: incluye a los tres grupos de alimentos (cereales, carnes, frutas/verduras).

Suficiente: la cantidad de alimentos deben ser suficientes para cada persona en cada etapa de vida.

*Equilibrada: los nutrimentos aportados por los alimentos deben estar en porciones adecuadas entre ellos ni más ni menos.*³⁰

Se debe tomar en cuenta la variedad de comida que se ingiere, no se trata de comer alimentos solo por satisfacer la necesidad de hambre, sino aprovechar el alto grado de nutrientes que estos alimentos nos proporcionan. *“alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus*

²⁹ El desarrollo físico, motor, la salud y la nutrición en la infancia temprana. “la alimentación “ 218.

³⁰ ibídem

*necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. No hay que confundir alimentación con nutrición, ya que esta última se da a nivel celular y la primera es la acción de ingerir un alimento.*³¹

El desarrollo físico es un proceso en el que intervienen factores como la información, genética, la actividad motriz, el estado de salud, la nutrición, las costumbres en la alimentación y el bienestar emocional. En conjunto, la influencia de estos factores se manifiesta en el crecimiento y en las variaciones en los ritmos de desarrollo individual; en el desarrollo físico de las niñas y de los niños están involucrados el movimiento, la locomoción, la estabilidad, el equilibrio, la manipulación, la proyección y la recepción, consideradas como capacidades motrices básicas.

Esto a su vez conduce a la buena integración del niño con el medio social donde se desenvuelve, y se verá reflejado en su participación donde interviene su inteligencia psicomotriz, un ejemplo de ello es cuando realiza actividades de bailar, brincar, jugar, correr entre muchas actividades más.

En un estudio realizado a partir de la encuesta nacional de ingresos y gastos de los hogares en el año de 1998 describe el incremento de consumo de alimentos ricos en carbohidratos refinados como refrescos, mientras que disminuyo el consumo de frutas, vegetales, carnes y lácteos. Otra aportación interesante de este estudio antes mencionado, describe que...*”los productos en los cuales gastan más los mexicanos no satisfacen todas las necesidades nutricionales de un grupo importante de hogares”*.³²

Como ya se ha mencionado anteriormente el proceso de alimentación, lo llevamos a la práctica de forma inconsciente, esto tanto en adultos como en la población infantil, afecta considerablemente en todos los aspectos, primeramente

³¹ <http://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n>

³² Martínez Jasso, I Villezca Becerra P. La Alimentación en México: Un estudio a partir de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares. Rev. De Información y Análisis, Num. 21, 2003:26-33.

enlistamos el desarrollo físico y motor, posteriormente la conservación de la salud y/o la exposición a enfermedades derivadas de una mala alimentación.

Para poder vincular la alimentación y la nutrición de forma correcta, dependerá de tener una vigilancia en los horarios establecidos de comida y brindar alimentos de calidad, que no es lo mismo en cantidad, donde la familia y educadoras deben de integrarse, ya que a través del trabajo cooperativo y consciente, los resultados serán positivos, logrando con ello una transformación de la realidad social

CAPITULO II
DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO
“CON SOYA, AVENA, TRIGO Y AMARANTO LOS NIÑOS CRECEN CON
ENCANTO”

2.1. Fundamento de la intervención

La intervención tiene la finalidad de satisfacer alguna necesidad que se presenta en la realidad contextual, este proyecto ha sido diseñado para atender necesidades propias para el logro de un desarrollo físico adecuado en niños de edad inicial, que al mismo tiempo permita adoptar buenos hábitos alimentación en la familia.

La palabra intervención “...se deriva del latín *interventio*, que significa *medición, de buenos oficios, de intersección pertinente.*”³³ Podemos decir que es un proceso de interferencia o influencia con la intención de lograr un cambio referente a la alimentación, es decir que las familias logren ser conscientes, que el alimentarse no es lo mismo que consumir alimentos que les aporten nutrientes que los niños de edad inicial necesitan para crecer sanos, se pretende que a través del curso- taller denominado “Con soya, avena, trigo y amaranto los niños crecen con encanto” se oriente al ámbito socioeducativo formal; debido a que nos encontramos insertos dentro de una institución educativa, trabajando con un grupo de padres con hijos en edad inicial, inscritos en la Estancia Infantil “Angelitos Felices”.

El presente proyecto de intervención es de ámbito socioeducativo porque está relacionado básicamente a la identificación de necesidades que padece una pequeña población estudiada, y está orientado sobre el desarrollo físico, motor y de la personalidad del infante en edad inicial; ya que la alimentación es base

³³ ARDOINO Jaques, “La intervención: ¿imaginación o cambio de lo imaginario?, en: La Intervención Institucional. Folios Ediciones. 1981. Pp. 13-14.

medular del desarrollo físico, cuando un niño es sano crece adecuadamente se ve reflejada en las dinámicas que realiza, como por ejemplo al jugar, brincar, correr, cuando un niño se siente fatigado.

A falta de energía no se muestra participativo en las actividades que realiza en su vida diaria, de esta manera también podemos hablar de personalidad, porque un niño sano se muestra activo, es esencialmente lo que la intervención nos permite, influir de forma positiva conseguir una mejora o la solución de problemas o necesidades que se detecten dentro del ámbito social o educativo.

La intervención socioeducativa ejecuta acciones concretas que lleva a cabo el agente de intervención y de acuerdo al programa previamente definido intentar que el sujeto o grupo alcance los objetivos propuestos. El propósito de la misma es reflexionar sobre los hábitos alimenticios que tenemos y cambiarlos para el sano desarrollo de los infantes, así como para la conservación de la salud en toda la familia.

A nivel psicológico la familia, es una fuente de afecto e interés genuino por sus miembros, Freud considera de gran interés el papel de los padres sobre la personalidad de los niños y su desarrollo social; los niños que nacen en el seno de una familia unida y con alto sentido de cooperación se ven beneficiados por esta interacción, pues se crea a su alrededor un ambiente de afecto y atención en torno a su existencia.

Como se ha comprobado actualmente por la ciencia, es durante los primeros años de vida, cuando se forman las estructuras emocionales y afectivas que constituyen la base del desarrollo social, psicológico y afectivo posterior. Durante esta etapa también se adoptan los hábitos, buenos y malos; lo que nos ocupa en este proyecto es el de la formación de buenos hábitos alimenticios

En el caso de esta intervención se pretende fortalecer los conocimientos de las familias en donde se brinda capacitación para la elaboración de alimentos ricos en nutrimentos, que benefician al desarrollo físico del infante así como de la conservación de la salud, que se trabaja mediante un taller.

Para poder operatizar el taller implica contemplar un lugar donde trabajar, construir, es decir, es una forma de enseñar y aprender mediante la realización de algo “aprender desde lo vivencial y no desde la transmisión”³⁴. Se trata de una metodología en donde se aprende haciendo, los conocimientos adquiridos mediante la práctica concreta, realizando algo relacionado con la formación que proporciona a los integrantes y participantes del taller.

2.2. Naturaleza del proyecto

2.2.1. Descripción del proyecto de intervención

La familia una unidad social, es el eslabón más fuerte entre el niño y la sociedad; es sensible a las actividades de otras estructuras sociales, no obstante su papel importante en la socialización de los niños ha permanecido relativamente intacto durante siglos. Otras instituciones sociales buscan el apoyo y la aprobación de la familia al objeto de mantener su estatus y su impacto. (Blood, 1971). La familia además de actuar sobre la socialización, también cubre las necesidades primarias de todos los miembros, como lo es la alimentación, el refugio, la salud y la reproducción de la especie.

En los espacios de educación inicial se los servicios que presta la educación inicial se regulan en el plan y programa de determinado espacio, y se articulan entre si, estos se dividen en tres dimensiones que son socializadora,

³⁴ DYER, W., Formación de equipos. Problemas y alternativas. 2da. Edición. Wilmington. Addison-Wesley Iberamericano. Pp. 19.

pedagógico y asistencial. En este último nos corresponde intervenir según las características del proyecto.

La alimentación es un proceso que abarca diversas etapas y actividades, que involucra a muchas personas y que requiere de conocimientos para lograr que sea concreta. La edad de los niños y las niñas que asisten a una estancia infantil, es una gran oportunidad para formar buenos hábitos alimentación, que en un futuro podrán hacer la diferencia y favorecer la salud de los niños. México requiere el compromiso de quienes están a cargo de los futuros adultos, para fomentar su salud presente y futura, así prevenir que desarrollen los problemas derivados de una alimentación deficiente, no solo en cantidad, sino también en calidad.³⁵

Con base a lo establecido en los programas con el cual se trabaja en las estancia infantiles incorporados a SEDESOL, se considera importante involucrar a las familias, en las actividades a beneficio de sus hijos, es decir a través de la implementación de acciones donde el actor principal es la familia, siendo estos los encargados de aplicar sus conocimientos, curiosidad, habilidad, destreza al momento de elaborar los alimentos que consumen los niños.

El taller denominado “Con soya, avena, trigo y amaranto, los niños crecen con encanto” está dirigido a las familias de los niños que están inscritos en la Estancia Infantil “Angelitos Felices” de la colonia Tahuizán, Huejutla de Reyes Hidalgo. Tiene como intención brindar información necesaria con respecto a alimentación balanceada y de los aportes nutritivos que contienen los productos de soya, avena, trigo y amaranto, para el cual se les enseñará a preparar recetas de comida y de esa manera brindárselas a sus pequeños hijos, entre las recetas que se le instruirá son: agua de horchata de soya, yogurt de leche de soya, queso,

³⁵ DIF. La estancia infantil como espacio para formar hábitos alimentarios. En modelo de atención integral del programa de estancias infantiles. Red de estancias infantiles. Pág. 86.

alegrías de amaranto, tortitas de trigo, croquetas de avena, ceviche de soya, tortitas de plátano con avena, flan de leche de soya entre otros más.

Dicho proyecto es de índole socioeducativo, ya que se pretende trabajar directamente con las familias, para que en base a la intervención, puedan adquirir hábitos que ofrezcan una garantía de salud alimentaria; (pero sobre todo habituar a los infantes a la alimentación sana y nutritiva,) sin dejar de ser rica en proteínas, vitaminas y minerales. De esta manera le permitirá a las madres de familia de la Estancia Infantil “Angelitos Felices”, elaborar variedad de platillos y que al mismo tiempo los alimentos sean nutritivos para favorecer la alimentación que se le ofrece al niño.

El presente proyecto se pretende elaborar en tres unidades de trabajo, del cual lo hemos desglosado de la siguiente manera, la primera unidad es la presentación del proyecto con las madres de familia es decir daremos a conocer todo lo relacionado con los productos que se trabajan durante la aplicación de dicho proyecto, en la segunda unidad se brindará asesoría a las madres de familia enfocadas a la información necesaria y adecuada con respecto al tipo de alimentación que deben de recibir los pequeños para ello se brindara un curso a las 24 madres de familia y en la tercera unidad se le enseñara a preparar recetas de cocina haciendo uso de los productos soya, trigo, avena y amaranto con el propósito de contribuir a la dieta de comida que consumen.

2.2.2. Justificación

La sociedad del conocimiento implica cambios económicos, políticos, sociales y culturales que demandan nuevas capacidades para producir y utilizar conocimientos. Para lograrlo la escuela debe favorecer el logro de los objetivos educativos y el desarrollo integral de los alumnos, siendo la salud uno de los pilares más importantes.

Por otra parte, el bienestar y el desarrollo integral de los escolares implican reconocer que el país enfrenta un cambio en el perfil epidemiológico en los niños, niñas y jóvenes, registrándose más casos asociados a las enfermedades no transmisibles, accidentes y violencia.

El desarrollo del niño implica un conjunto de cambios somáticos y funcionales en el ser humano, como resultado de la interacción de factores genéticos y las condiciones del medio ambiente en el que se vive el individuo. Si las condiciones de vida son favorables (física, biológicas, psicosociales y nutricionales), el potencial genético puede expresarse de manera integral y por el contrario si éstas son desfavorables la expresión se verá reducida.³⁶

Hoy en día, se debe hacer frente a los padecimientos adquiridos o emergentes como son la diabetes mellitus, la desnutrición, el sobre peso y la obesidad, y es por eso que nace la necesidad de llevar a cabo un taller denominado “Con soya, avena, trigo y amaranto los niños crecen con encanto” dirigido a las madres de familia de la Estancia Infantil “Angelitos Felices” de la colonia Tahuizán.

La conservación de la salud depende de una buena alimentación aunque esto vale para cualquier época de la vida, es especialmente importante en los periodos de crecimiento, desarrollo de los niños y niñas de edad temprana. Los alimentos tienen elementos energéticos, reparadores y protectores los cuales necesitamos para conservar la salud, los alimentos se dividen en grupos de acuerdo a la mayor proporción que contengan cada uno de ellos.

³⁶ Indicadores somato métricos del crecimiento y desarrollo, su aplicación y valoración por el educador. En el desarrollo físico motor y la nutrición en la infancia temprana. UPN. Pp. 186.

Es importante que el ser humano se alimente en forma balanceada para poder mantener una buena salud. La alimentación balanceada significa ingerir todos los alimentos necesarios para estar sano y bien nutrido pero de forma equilibrada, lo que implica comer porciones adecuadas a la estatura y contextura propia. Es de suma relevancia consumir alimentos de los diferentes grupos para que sea una alimentación balanceada y así poder mantenernos saludables.³⁷

Con la elaboración de este proyecto se pretende que las familias desarrollen competencias en relación a la alimentación correcta, mediante la identificación de las causas que inciden para que los niños cuenten con una alimentación balanceada y tengan prácticas alimenticias saludables, ello incluye, entre otras cuestiones: el conocimiento de las porciones, tipo de alimentos y bebidas que es mejor consumir para evitar la desnutrición, el sobrepeso, y la obesidad.

Para ello se instruirá con el fin de que aprendan a elaborar variedad de platillos todos a base de productos como son la soya, avena, trigo y amaranto por ello es importante conocer las propiedades que posee cada uno de estos productos:

La soya es rica en vitaminas, especialmente del complejo B: vitamina B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), ácido fólico. También posee 2 notables denominados vitamínicos lipotrópicos del complejo B, colina e inositol, útiles para la emulsión de las grasas, formación de la membrana celular y para el control de un buen nivel del colesterol de la sangre. Además la soya posee un interesante contenido de

³⁷http://www.buscarinformacion.com/alimentacion/alimentacion_balanceada.html

*isoflavonas (fitoestrógenos), estudiadas actualmente por sus propiedades anti-cancerígenas, sus funciones antioxidantes, y un rol en la mejoría de la mineralización*³⁸.

El trigo es un alimento rico en hidratos que ayuda a obtener mucha energía, su riqueza en fibra le hace ideal para tratar el estreñimiento o divertículos, ideal para personas nerviosas o en periodo de estudios por su aporte en vitamina B, su contenido en lignanos (fitoestrogenos) reduce la posibilidad de sufrir cáncer de pecho, útero o próstata. *“El trigo tiene propiedades antioxidantes ya que es una buena fuente de selenio y vitamina E que protege a nuestras células frente a los radicales libres, muy recomendado en las enfermedades cardíacas por su riqueza en vitamina E que ayuda a que el colesterol no se oxide y bloquee las arterias.”*³⁹

La avena es un cereal rico en proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitamina B1 o tiamina necesaria para el buen funcionamiento del sistema nervioso; también aporta otras vitaminas del grupo B, así como fósforo, potasio, magnesio, calcio y hierro.

La semilla de amaranto tiene un alto grado de proteína, vitaminas y minerales que nos ayudan a crecer sanos y fuertes; es un alimento muy interesante para los niños ideal para tratar anemias y desnutrición, ayuda a prevenir osteoporosis ya que contiene calcio y magnesio.

Por lo que nos podemos dar cuenta la cantidad de aportes nutricionales que contienen los productos ayudan en su mayoría para que el ser humano obtenga de ellos lo necesario para un sano desarrollo. Es importante que exista articulación de la educación inicial con la familia y la comunidad para promover una mejor atención de los niños, al recuperar las formas en que se cría y educa a los pequeños y aportar experiencias que favorezcan su desarrollo así como fortalecer

³⁸www.otramedicina.com/2011/26/propiedades.

³⁹ Saludnatural.biomanantial.com/propiedades-de-trigo/

las capacidades de los padres y familiares para la educación de los más pequeños.

En las observaciones realizadas durante nuestra estancia en la guardería, pudimos percibir que a los niños si se les brinda la función asistencial, ya que reciben cuidados en lo referente a la salud, higiene y alimentación. Se realiza el filtro al entrar a la institución, aplicándoles gel antibacterial, posteriormente se revisa minuciosamente, de que no tenga temperatura, gripe, tos o si trae consigo algún raspón, o cortadura y si es así se le da a conocer a su madre, padre o persona encargada de llevarlo a la guardería.

En relación a la alimentación que ingieren diariamente es importante mencionar que reciben dos porciones de comida una en el desayuno que es de 9:00 a 9:45 y su comida de 12:00 a 12:45. La cual el menú que sirven es variado en relación a la comida que se le brinda, como por ejemplo: sopa de verduras, sopas aguadas, salpicón, crema de zanahoria, caldo de pollo, espagueti, atole de masa, atole de arroz y avena, agua de sabor embotellada, o agua de sabor preparada artificial, Etc. El menú es variado pero es repetitivo debido a que ofrecen lo mismo cada tres días y en ocasiones observamos, que no consumían toda la porción que se les brindaba optando por no comerse las verduras.

Pretendemos que con la elaboración de nuestro proyecto las familias cambien sus prácticas de alimentación para sus hijos, y de esa manera les permitirá elaborar platillos innovadores para que se lo proporcionen a sus hijos de este modo el niño reciba todas las propiedades nutritivas que contiene el producto y al mismo tiempo salga de lo rutinario.

Por lo regular yo le preparo quesadillas a mi niña, porque es lo que más le gusta, también le gustan los taquitos de chorizo con huevo, o de quesito, por lo regular preparo comidas rápidas, porque casi no tengo tiempo de guisar, como yo trabajo y salgo

*ya tarde entonces mejor nomas agarro lo que tengo el refrigerador y empiezo a cocinar lo más rápido que pueda.*⁴⁰

En base a esta entrevista nos percatamos que por lo regular las madres de familia trabajan y no cuentan con el tiempo suficiente para preparar alimentos que aporten los nutrientes necesarios para el buen desarrollo óptimo de los niños y de la familia en general, la cual permitirá familiarizarse con estos productos e integrarlos a su dieta diaria.

2.2.3. Finalidad del proyecto

La educación inicial tiene la finalidad de lograr una educación integral en el infante de 0 a 4 años, dicha educación permitirá a los niños y niñas un desarrollo óptimo en todas las áreas, para lo que es necesario que cuente con un ambiente adecuado y una condición de salud buena.

Los problemas que aquejan al país, como el sobre peso y la desnutrición infantil, son situaciones que truncan el cumplimiento del objetivo de la educación inicial. Dichos problemas no permiten el desarrollo óptimo del infante, por tal motivo, nuestro proyecto de intervención socioeducativo, que se operatizará mediante el taller denominado “Con soya, avena, trigo y amaranto, los niños crecen con encanto”; tiene la firme finalidad de promover los buenos hábitos alimentación en las familias del área de maternal de la estancia infantil “Angelitos Felices”.

Así mismo implementar dentro de la dieta diaria familiar incluir alimentos elaborados a base de soya, avena, trigo y amaranto; debido a sus grandes aportaciones nutricionales, los cuales contribuyen a una sana nutrición, que al mismo tiempo permite un desarrollo saludable en el infante. Si el niño y la niña se

⁴⁰ Entrevista realizada el día 18 de septiembre de 2012.

encuentran sanos, tendrán la fortaleza de explorar, de interactuar, de descubrir así mismo aprender; la alimentación es combustible necesario para que el infante pueda crecer y lograr un desarrollo físico adecuado.

2.2.4. Objetivos

A) General

Promover la importancia de los buenos hábitos alimenticios y la nutrición con las familias de la estancia infantil “Angelitos Felices” de la colonia Tahuizán; mediante un taller denominado “Con soya, avena, trigo y amaranto, los niños crecen con encanto”, con la finalidad de lograr el desarrollo físico motor adecuado en la primera infancia.

B) Específicos

1. Sensibilizar a las familias de la estancia infantil, sobre los beneficios del “Plato del buen comer”; con la finalidad de que sirva como referencia para la adquisición de buenos hábitos alimenticios y una sana nutrición.
2. Informar a las familias sobre los aportes nutricionales que posee la soya, la avena, el trigo y el amaranto, mediante una conferencia con la intención de que sean incluidos en la dieta diaria.
3. Mostrar la preparación de alimentos utilizando como materia prima la soya, el trigo, la avena y el amaranto, para que posteriormente los elaboraren de manera sistemática en su hogar, las familias de la Estancia Infantil de la colonia Tahuizán.

4. Elaboración de Platillos con soya, avena, trigo y amaranto para presentar en el cierre del taller con la finalidad de mostrar a las familias de los diversos grupos que constituyen esta Institución, el menú variado que se puede hacer con estos alimentos y que contribuyen a favorecer la buena nutrición.

2.2.5. Metas

1. Asistencia y participación en las 24 familias de la estancia infantil, una con una conferencia sobre la importancia de la nutrición en la primera infancia, apoyados de información impresa, del 11 al 15 de febrero del 2013; en la estancia infantil.
2. Que las 24 familias conozcan los aportes nutricionales que ofrecen la soya, avena, trigo y amaranto del 11 al 15 de febrero, en las instalaciones de la estancia infantil mediante una plática informativa.
3. Lograr que las 24 familias de la estancia infantil, aprendan a elaborar 20 platillos a base de soya, trigo, avena y amaranto del 18 de febrero al 03 de mayo del 2013.
4. Exposición o presentación de los productos alimenticios elaborados a base de Soya, Avena, Trigo y Amaranto, ante la comunidad educativa de la estancia infantil “Angelitos Felices” al finalizar el taller.

2.2.6. Beneficiarios

Con la puesta en marcha de este proyecto se oferta y trabaja con las familias de la estancia infantil “Angelitos Felices” de la colonia Tahuizán, en la ciudad de Huejutla de Reyes, Hidalgo. En este caso los beneficiarios directos de dicho proyecto son las 24 madres y padres de familia que están trabajando el taller capacitándose en la preparación de alimentos a base de soya, avena, trigo y amaranto.

De igual manera los beneficiarios indirectos, son el área asistencial de la estancia infantil “Angelitos Felices” de la colonia Tahuizán, a si mismo también resultan beneficiadas las familias de las 24 madres y padres capacitados, ya que contribuirá en la elaboración y consumo en sus hogares con la finalidad que se adopten buenos hábitos alimenticios que contribuyan a una buena nutrición.

2.2.7. Productos

- 24 familias, sensibilizadas sobre la importancia de los buenos hábitos alimenticios y cómo estos impactan en el desarrollo infantil.
- 24 familias capacitadas en la preparación de alimentos a base de soya, avena, trigo y amaranto.
- Elaboración de 6 recetas de soya, 5 de avena, 5 de trigo y 4 de amaranto.
- Presentación de un total de 20 platillos elaborados con soya, avena, trigo y amaranto.
- Modificación de hábitos alimenticios en las familias de las 24 madres que fueron beneficiadas con el proyecto, incorporando a su dieta familiar, los

productos que aprendieron a elaborar en la operatizar durante el curso taller “con soya, avena, trigo y amaranto, los niños crecen con encanto”.

2.2.8. Localización física y cobertura espacial.

El proyecto de intervención socioeducativo, mediante el cual se pretende promover en las familias de la Estancia Infantil “Angelitos Felices”, los buenos hábitos alimenticios, se operatizará en las instalaciones de la misma estancia ubicada en la Avenida Toribio Reyes, No. 6 de la colonia Tahuizán, de esta ciudad de Huejutla de Reyes, Hidalgo.

Cabe mencionar que la cobertura de este proyecto socioeducativo, impactará en las familias de diversas colonias como lo es Aviación Civil, Hidalgo, San José, la Obrera, Loma Bonita, Rojo Lugo, así como de la localidad de Huichapa, perteneciente al municipio Jaltocan Hidalgo; debido que la estancia infantil “Angelitos Felices” se encuentra incorporada al programa de SEDESOL.

3.1 Especificación operacional de las actividades y tareas a realizar

META 1	PRODUCTO	ACTIVIDAD	TAREA	TECNICA
<p>Asistencia y participación en las 24 familias de la estancia infantil, una con una conferencia sobre la importancia de la nutrición en la primera infancia, apoyados de información impresa, del 11 al 15 de febrero del 2013; en la estancia infantil.</p>	<p>Que las 24 familias hagan conciencia sobre la importancia de una sana nutrición en la edad temprana.</p>	<p>Presentación y conferencia</p>	<p>Conseguir el espacio físico y material de cocina para la operatización del curso taller.</p> <p>Ambientar el espacio y poner en marcha el Proyecto.</p> <p>Preparar la información presentación y conferencia</p>	<p>Gestión</p> <p>Difusión a través de carteles</p> <p>Invitaciones personalizadas</p> <p>Elaboración de trípticos</p>

META 2	PRODUCTOS	ACTIVIDAD	TAREA	TÉCNICA
Que las 24 familias conozcan los aportes nutricionales que ofrecen la soya, avena, trigo y amaranto del 11 al 15 de febrero, en las instalaciones de la estancia infantil mediante una plática informativa.	Que las 24 familias conozcan los beneficios que genera el consumir soya, avena, trigo y amaranto.	Plática sobre los aportes nutricionales de la soya, avena, trigo y amaranto.	<p>Conseguir el mobiliario y el proyector.</p> <p>Ambientación del espacio.</p> <p>Hacer los trípticos</p> <p>Preparar los refrigerios.</p> <p>Elaborar material didáctico referente a la temática.</p> <p>Calendarización y programación de las sesiones del taller.</p> <p>Búsqueda de videos.</p>	<p>Trabajo en equipo</p> <p>Juegos de organización</p> <p>Gestión</p> <p>Proyección de videos sobre nutrición</p>

META 3	PRODUCTO	ACTIVIDAD	TAREA	TÉCNICA
<p>Lograr que las 24 madres de familia de la estancia infantil, aprendan a elaborar 20 platillos a base de soya, trigo, avena y amaranto del 18 de febrero al 03 de mayo de 2013.</p>	<p>24 madres de familia capacitadas en la elaboración de alimentos a base de soya, avena, trigo y amaranto.</p>	<p>Instruir para la preparación de 6 platillos a base de soya como son: croquetas de atún, leche de soya, yogurt, agua de horchata, cajeta de soya y salpicón.</p> <p>Capacitar para la elaboración de 5 recetas utilizando como materia prima el trigo, como la ensalada de trigo, milanesa de trigo, atole, tortitas de trigo y albóndigas.</p> <p>Elaboración de 5 recetas de comida a base de avena como las donas de avena, atole de avena, tortitas de</p>	<p>Organizar el grupo en equipos de trabajo.</p> <p>Dar a conocer las recetas de cocina a las 24 madres familia.</p> <p>Preparación de los alimentos durante las sesiones.</p>	<p>Juegos de organización.</p> <p>Actividades prácticas.</p> <p>Trabajo en equipo.</p>

		<p>plátano macho, agua y croquetas.</p> <p>Preparación de 4 recetas de comida de amaranto como barras de amaranto, licuados de amaranto, omelette, albóndigas.</p>		
--	--	--	--	--

META 4	PRODUCTO	ACTIVIDAD	TAREA	TÉCNICA
Exposición o presentación de los productos alimenticios elaborados a base de soya, avena, trigo y amaranto, ante la comunidad educativa de la estancia infantil “Angelitos Felices” al finalizar el taller	Exposición de los platillos por las familias que asistieron al taller. Evaluación Cierre del curso taller.	Organizar la clausura del taller. Invitar a personalidades de gobierno municipal, medios de comunicación y sector salud. Pedir a las madres de familia elaboren las recetas aprendidas durante el curso. Hacer la demostración de platillo y cerrar el taller.	Dar difusión del cierre del curso. Enviar invitaciones a cada una de las personalidades. Organizar la elaboración de los platillos Acondicionar el espacio físico, organizando mobiliario, equipo de sonido.	Invitaciones personalizadas Organización por equipos Sorteo de recetarios Lista de asistencia Inventario Portafolio de evidencias Cuestionarios Encuestas

		<p>Evaluar los conocimientos adquiridos durante el taller.</p> <p>Evaluar el desempeño de las instructoras en la operatización del taller.</p> <p>Evaluar la elaboración y presentación del platillo</p> <p>Convivencia del taller.</p>	<p>Supervisar y vigilar la organización del cierre del taller</p>	<p>Degustación de los alimentos</p>
--	--	---	---	-------------------------------------

CAPÍTULO III

DISEÑO DEL PLAN DE TRABAJO PARA LA INTERVENCIÓN

3.1. Condiciones sociales y/o institucionales para el desarrollo del proyecto.

En la puesta en marcha del proyecto, debemos tener en cuenta los factores externos que pudieran afectar en el desarrollo de las actividades, contempladas en el cronograma, por lo que es importante diagnosticar todas las situaciones posibles que pudieran afectar el obtener los resultados deseados.

Estos pueden ser varios, entre los cuales está la participación de las familias, ya que son parte fundamental debido a que trabajaremos con un taller de elaboración de comida a base de soya, trigo, avena y amaranto, para esto es necesario que asistan al taller, debido a que en su totalidad es práctico. Otro de los factores sería la inasistencia de ellas, derivado que la mayoría de las familias trabajan para el sustento económico de sus hogares.

Por tal motivo se conciliara sobre las fechas de trabajo, con la firme finalidad de que las mismas familias organicen los horarios y así puedan asistir a dichas practicas; motivadas por la sensibilización previa que se hará mediante una plática sobre la importancia de los buenos hábitos alimenticios en las familias y el impacto que este tiene en el desarrollo de los infantes en los primeros años de vida.

En el taller se trabajara la preparación de alimentos como ya se mencionó con anterioridad; para poder elaborarlos es indispensable contar con la higiene necesaria, que estos sean saludables al consumirlos, por tal motivo, la situación que afectaría de forma considerable sería la falta de agua. Lo anterior es considerado como factor de riesgo debido a que en la institución cuenta con una pequeña cisterna que no es abastecida por la red pública, por lo que si se vacía se debe de conseguir una pipa para resolver la necesidad.

También es preciso mencionar que contamos con un tanque de gas que utilizaremos para nuestras actividades, y una limitante sería que se nos terminara, sin haber concluido todas nuestras actividades planeadas para ese día de trabajo, esto implicaría el traslado a una gasera, para llenar el tanque; y generaríamos molestia por la espera.

La estancia infantil cuenta con diversas áreas, para lo cual requerimos ocupar del área de cocina y comedor de nivel de preescolares; el comedor es de tamaño regular, pero la cocina es un espacio muy pequeño lo que implica que no tenga suficiente capacidad para todos los asistentes al taller, por lo tanto eso es una limitante dentro de nuestro proyecto.

El manejo del fuego es delicado en este espacio debido a esto y por seguridad se han instalado dentro de la estancia, detectores de humo que a la menor manifestación se encienden las alarmas, por lo que el mal manejo del fuego, podemos poner en pánico a las familias que asisten, así como a los niños y niñas que acompañan, es por ello que debemos ser cuidadosas con este aspecto y tratar de organizar y coordinar la actividad lo mejor posible.

Otra limitante dentro de la estancia es que frecuentemente los fusibles que abastecen la luz eléctrica se funden, esto nos perjudicaría severamente, por que en la elaboración de platillos del taller se utiliza la licuadora misma que nos sirve para obtener la masa de soya y el agua necesaria en el aseo de utensilios y del espacio donde se trabajará, dicho liquido se bombea con dicha energía.

3.2. Criterios teórico-metodológicos de la intervención.

En toda intervención, los criterios teóricos metodológicos son imprescindibles, puesto que a través de ellos se sustentan las estrategias que han de orientar las actividades, así mismo, coadyuvar en el proceso de adquisición de nuevos aprendizajes⁴¹, para alcanzar los objetivos propuestos en el presente proyecto.

Nuestro objetivo es lograr un cambio relativamente permanente de un comportamiento; a través de la experiencia que puede incluir el estudio, la instrucción, la observación o la práctica. El aprendizaje conlleva un proceso mediante el cual las experiencias deben de ser asimiladas e incorporadas a nuestra vida; además el aprendizaje se da en cualquier contexto estos pueden ser formales, no formales e informales.

Por tal motivo nos orientamos bajo el *“...Socio-Constructivismo que se encuentran en los trabajos de Lev. S. Vigotsky (1896-1934) y de Jean Piaget (1896-1980) y tiene un marcado énfasis en una búsqueda epistemológica, sobre como se conoce la realidad, como se aprende; en pocas palabras como se construye el conocimiento y la cultura.”*⁴²

La cultura es un factor que identifica a un determinado grupo social, dentro de la cultura se encuentran costumbres, hábitos, rituales, etc., que la constituyen; estas se transmiten de generación en generación; en la mayoría de veces es de forma inconsciente, se internaliza mediante la observación y la práctica. En nuestro proyecto nos enfocamos en la concientización y la modificación de los hábitos alimenticios de las familias de la estancia infantil a través de la adquisición de aprendizajes sobre la sana alimentación.

⁴¹ Se refleja como un cambio relativamente permanente en el comportamiento, que refleja una adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia y puede incluir a la a instrucción, a la observación o la practica. www.ieslaidea.com/documentos/aprendizaje.pdf.

⁴² FERREIRO Gravié, Ramón. Creación de ambientes de aprendizaje. En: Principios teóricos para sustentar la creación de ambientes de aprendizaje. Antología UPN. 2005. Pág. 20.

El aprendizaje es un proceso social activo que se desencadena por la interacción dinámica entre el enseñante, el aprendiz (familias y nosotras como interventoras) y la tarea a desarrollar; en esta construcción del aprendizaje intervienen tanto componentes y factores individuales, como sociales y relacionados con el contexto físico y cultural en que se desarrolla. Este tipo de interacción ha venido a denominarse *aprendizaje situado*, el cual se considera y facilita la creación de un entorno óptimo para un aprendizaje eficaz. Según activistas como Fenwick (2000: 248), no aprendemos a través de la experiencia, sino inmersos en ella⁴³.

Desde la perspectiva Socio-Constructivista se considera que el aprendizaje es colaborativo y la construcción del conocimiento constituye una experiencia socialmente significativa. Esta concepción nos aísla de sostener que el aprendizaje tiene lugar exclusivamente en la mente del aprendiz y que localiza este proceso en la interacción intersubjetiva que se produce entre instructores y aprendices en el evento del aprendizaje.

Kolb postula que hay cuatro etapas en el ciclo de aprendizaje por experiencia:

- 1. Experiencia concreta: una participación cabal en las experiencias que ocurren aquí mismo.*
- 2. Observaciones y reflexión: de las experiencias de los aprendices desde varios ángulos.*
- 3. Formación de conceptos abstractos y generacionales: creación de conceptos que integran las observaciones de los aprendices en teorías sólidas.*
- 4. Prueba de implicaciones de conceptos nuevos en situaciones: aplicación de estas teorías para tomar decisiones y resolver problemas.⁴⁴*

⁴³ <http://proyectotacto.tracce.es/Investigacion/Teorias/Socioconstructivismo/>

⁴⁴ MALCOM S. Knowles. Desarrollo de la adolescencia y de la adultez En: el aprendizaje de adultos en el desarrollo de los recursos humanos. Antología UPN. 2006. Pág. 195.

Por tal motivo, el taller se trabaja en equipos, se socializa antes de iniciar las sesiones programadas, se comparten conocimientos previos de los asistentes; durante en trabajo grupal los integrantes comentan sus perspectivas sobre lo que hacen; al cerrar el trabajo del día se realiza una retroalimentación de forma grupal en base a lo que realizaron y también sus impresiones sobre lo trabajado en el taller.

Para esto, nosotras como interventoras hacemos el papel de *andamiaje*⁴⁵ debido a que a través de nosotras las familias aprenden mediante la interacción con los otros, conocen y comparten información que han construido con sus experiencias individuales y sociales hasta antes de la operatización del taller; pero también van organizando la nueva información que se les ofrece en las actividades prácticas, lo socializan con los demás asistentes para así lograr un conocimiento más amplio.

En este proyecto los recetarios de cocina son herramientas indispensables que funciona como andamiaje, en estos contenidos se contemplan los ingredientes de los alimentos, así como el proceso para la elaboración; esta herramienta es de gran ayuda no solo durante el tiempo que se lleve a cabo el proceso del taller, el cual permitirá facilitar el objetivo y al mismo tiempo lo aprendido en este, sean permanentes y puedan ser incorporados a la dieta familiar.

Cada equipo formado elabora un platillo elegido mediante un sorteo, la presentación de cada platillo elaborado es a consideración de cada equipo, las familias deben de hacer uso de su creatividad tomando en cuenta que se lo ofrecerán a sus hijos y/o hijas; es importante reconocer que cada persona es diferente a los demás y también tienen distintas formas de creatividad, interacción, solución de problemas que en equipo conllevan a lograr mejores resultados.

⁴⁵ Término concebido por Jerome Bruner para explicar la construcción del aprendizaje con base en conocimientos previos que relacionamos y evocamos al enfrentarnos a una situación nueva.

El desarrollo del pensamiento que caracteriza a los seres humanos, se constituye a partir de sus experiencias y de lo que sucede a su alrededor, usa su creatividad, sensibilidad y percepción para así poder crear nuevas situaciones; a través de las acciones que se ejecuten, las familias alcanzarán un *aprendizaje significativo*⁴⁶ que en lo posterior podrán efectuar de manera independiente en cada uno de sus hogares, trayendo consigo un impacto más amplio, ya que favorecerá a la salud y nutrición de la familia en general.

Mediante el taller logramos diseñar ambientes de aprendizaje que “...nos permitan innovar la forma de enseñar y de aprender, acorde a las demandas de la sociedad actual...”⁴⁷; considerando la enseñanza desde la perspectiva socio-constructivista, como un fenómeno social en donde se incluyen dos o más personas, en un ambiente de enriquecimiento mutuo, con acciones interrelacionadas que permiten la actividad y la comunicación, así como comprender y transformar la realidad social.

Es importante hacer mención que en la operatización del taller es indispensable tener el espacio adecuado para realizar las actividades necesarias y así lograr el impacto deseado; la arquitectura del espacio en donde nos encontramos insertos, es considerada como óptima para la realización de las actividades planteadas; en este espacio se ofrecen diversos servicios como lo son asistencial, pedagógico y social.

Dentro de lo asistencial se enmarca el proveer a los niños y niñas que asisten al centro de educación inicial, de dos comidas por día, es importante mencionar que dentro de la estancia infantil, se localiza una cocina y tres

⁴⁶ David Ausubel hace referencia al término aprendizaje significativo como el establecimiento de un vínculo entre un nuevo aprendizaje y los conocimientos previos, en el que interviene la comprensión en base a sus necesidades, intereses y potencialidades. Postulados básicos del constructivismo social. creación de ambientes de aprendizaje. UPN. 2002. Pág. 24.

⁴⁷ FERREIRO Gravié, Ramón. Creación de ambientes de aprendizaje. En: Hacia nuevos ambientes de aprendizaje. Antología UPN. 2005. Pág. 65.

comedores. Esto facilita el trabajo del proyecto, debido a que consiste en la elaboración de alimentos óptimos para un desarrollo sano.

El principal espacio en el que se trabaja es la cocina y el comedor, se pide la colaboración de las familias interesadas en el taller para que lleven utensilios como cuchillo y tabla para picar; con la intención de que se interesen por las actividades, se sientan parte del proyecto y así hacer más amena su participación.

3.3. Plan de trabajo para la intervención

3.3.1. Estrategia de la Intervención

Sesión: 1		
Propósito: Dar a conocer el taller: “Con soya, avena, trigo y amaranto los niños crecen con encanto” a las familias de la estancia.		
Contenido: Introducción al taller		
ACTIVIDAD	RECURSOS	PRODUCTO
<p>Preámbulo: Antes de iniciar con la presentación del taller se reciben las familias en la entrada de la institución, al mismo tiempo que se les coloca un distintivo y se les otorga un tríptico con información alusiva al proyecto, se les hace pasar a tomar asiento dentro del sitio destinado para la presentación del proyecto.</p> <p>-Una vez llegado la mayoría de los asistentes se prosigue a la siguiente actividad.</p> <p>Actividad 1: presentación de los coordinadores. -Cada uno de los coordinadores se presentara de</p>	<p>Humanos: Coordinadoras Familias</p> <p>Materiales: Mobiliario Distintivos Trípticos</p> <p>TIEMPO:</p>	<p>Ambiente de confianza entre las familias y las interventoras</p>

manera formal ante las familias asistentes.	30 minutos	
---	------------	--

ACTIVIDAD	RECURSOS	PRODUCTO	TIEMPO
<p>Actividad 2: dinámica “sonrío y me presento”.</p> <p>-Las familias asistentes participan en la dinámica, haciendo su presentación ante las demás familias, interventoras y docentes, como la dinámica lo menciona, cada uno de los miembros de familia se pone de pie sonríen y se presenta, esto nos permitirá que socialicemos de manera espontánea y nos conozcamos un poco más cada uno.</p> <p>Actividad 3: introducción al taller “con soya, avena, trigo y amaranto los niños crecen con encanto”</p> <p>- Se socializa, en base a los siguientes cuestionamientos, ¿Conocen los productos con lo que trabajaremos en este taller? ¿Han consumido platillos elaborados con estos productos? ¿Saben ustedes las propiedades que contiene?, esto lo realizaremos con la finalidad de que las familias se</p>	<p>Humanos:</p> <p>Familias Interventoras</p> <p>Materiales:</p> <p>Laptop Proyector Memoria USB Extensiones(cables)</p>	<p>Interacción entre las familias</p> <p>Ambiente de confianza que propicie el intercambio de información</p> <p>Familias interesadas en el taller.</p> <p>Familias interesadas en la</p>	<p>20 minutos</p> <p>60 minutos</p>

<p>interesen más y así tengan la curiosidad de querer conocer más acerca de los productos</p> <p>-Posteriormente se procede a brindar información relacionada a la alimentación, que debe ser llevada por las familias en sus hogares acerca del tipo de alimentación, la porción y la combinación de todos los grupos de alimentos, se socializa con las familias respecto a la información brindada.</p> <p>- Como siguiente actividad se les proyectan diapositivas en relación al proyecto “con soya avena, trigo y amaranto los niños crecen con encanto”, en dichas diapositivas, se les da a conocer de manera más explícita, acerca del taller a implementar, de igual forma se manifiesta la calendarización del taller, haciendo mención los días y hora en que se opera tizará, esto se realiza con la finalidad de que las familias tomen un acuerdo si se asiste en ese horario o se modifica.</p>		<p>alimentación adecuada para su familia.</p> <p>Conocimiento de los aportes nutrimentales de los productos de soya, avena, trigo y amaranto.</p> <p>Interacción grupal</p> <p>Construcción de compromisos con las familias.</p>	
---	--	--	--

Sesión: 2		
Propósito: Trabajar siete alimentos elaborados con soya, para contribuir a los buenos hábitos alimenticios en las familias de la Estancia Infantil		
Contenido: preparación de 6 platillos a base de soya.		
ACTIVIDAD	RECURSOS	PRODUCTO
<p>Actividades preliminares:</p> <ul style="list-style-type: none"> Integración de equipos de trabajo. <p>-Se solicita a las familias coloquen sus utensilios de cocina (cuchillo, tabla para picar, mandil, trastes.), que se les solicito con anterioridad para que les sirva de apoyo en el taller, y lo coloquen en una mesa destinada para todos los materiales llevados por las familias</p> <p>-Posteriormente se les pide se coloquen de pie, para poder hacer grupos de trabajo.</p> <p>-Se lleva a cabo una dinámica para integrar equipos “La canasta de frutas y verduras”.</p>	<p>Humanos:</p> <p>Familias</p> <p>Interventoras</p> <p>Materiales:</p> <p>Tarjetas de de imágenes de frutas y verduras.</p> <p>Mesas</p> <p>Sillas</p> <p>TIEMPO</p> <p>15 minutos</p>	Equipos de trabajo

-A continuación se reparten tarjetas con imágenes de diferentes frutas y verduras a cada uno de los asistentes al taller.

-Siguiendo con la dinámica de integración se les pide, que busquen a las demás frutas o verduras de acuerdo a su color y de ese modo integrarse a su equipo formado.

-Una vez formados los equipos de trabajo, se distribuirán en cada mesa de trabajo.

ACTIVIDAD	RECURSOS	PRODUCTO
<p>Actividad 1:</p> <p>- Formados los equipos, se comienza por explicarles de manera detallada el cómo se debe manipular el grano de soya.</p> <p>Actividad 2:</p> <p>-En un primer momento se remoja el grano de soya toda una noche, se les muestra a las familias la soya remojada, mencionando las propiedades que contiene el agua donde se remojo, y la utilidad que se le puede dar.</p> <p>-En seguida se le pide a un equipo de trabajo pase al área de cocina a lavar el grano de soya, en un lapso de 7 enjuagadas aproximadamente, el grano de soya desprenderá la cascara y se trata de quitarle lo más posible.</p> <p>- Lavado muy bien el grano de soya se deposita en un recipiente, y con la ayuda de otro equipo de trabajo se</p>	<p>Humanos: Instructoras</p> <p>Familias</p> <p>Materiales:</p> <p>Recipientes de plástico</p> <p>Cuchillos</p> <p>Tablas para picar</p> <p>Parrilla</p> <p>Tanque de gas</p> <p>Cerillos</p> <p>Colador</p> <p>Vaporera</p> <p>Licuada</p> <p>Sartenes</p> <p>Cucharas</p>	<p>Capacitación de familias para que elaboren alimentos a base de soya tales como:</p> <p>Agua de horchata</p> <p>Ceviche</p> <p>Huevo a la mexicana</p> <p>Salpicón</p> <p>Atole de canela</p> <p>Flan</p>

<p>prosigue a molerlo apoyándonos de una licuadora.</p> <p>-Una vez molido todo el grano se extrae una masa llamada OKARA que será la materia con la que las familias elaboraran los alimentos.</p> <p>-De este modo se reparte a cada equipo de trabajo porciones equitativas de OKARA, brindándoles un recetario para que se guíen en la preparación, y se sortean los platillos quedando de la siguiente manera:</p> <p>-Equipo 1:</p> <p>Productos de soya</p> <p>Agua de horchata Ceviche</p> <p>Equipo 2:</p>	<p>Exprimidor</p> <p>Jarras</p> <p>Vasos</p> <p>Platos</p> <p>Agua embotellada</p> <p>Ingredientes:</p> <p>Soya</p> <p>Chile</p> <p>Tomate</p> <p>Cebolla</p> <p>Aguacate</p> <p>Zanahoria</p> <p>Papa</p> <p>Limón</p> <p>Canela</p> <p>Lechera</p>	
--	---	--

<p>Salpicón Huevo a la mexicana</p> <p>Equipo 3:</p> <p>Atole de canela Flan</p> <p>-Cuando hayan terminado de preparar su platillo, hacen uso de su creatividad para presentarlo a todas las familias.</p> <p>-Para finalizar se lleva a cabo la demostración y se consumen los platillos con todas las familias, al mismo tiempo que nos dan sus puntos de vista de lo que se realizó esta sesión de trabajo.</p>	<p>Leche clavel Vainilla Huevo Cilantro Aceite de soya Hojas de laurel</p> <p>Tiempo 120 minutos</p>	
--	---	--

Sesión: 3		
Propósito: Lograr que las familias de la estancia infantil adopten buenos hábitos con la elaboración de alimentos con avena.		
Contenido: Preparación de 4 platillos a base de trigo		
ACTIVIDAD	RECURSOS	PRODUCTO
<p>Actividades previas:</p> <p>-Se les pide a las familias incorporarse en equipos de trabajo formados en la sesión pasada.</p> <p>-Se le proporciona el trigo (remojado un día antes) a cada equipo, el cual tendrán que lavar perfectamente y solo un equipo muele todo el trigo, con la ayuda de la interventora se reparte en proporciones iguales a cada equipo la masa obtenida.</p> <p>-Los equipos pasan a las mesas de trabajo y las interventoras sorteán los platillos que se elaboran en esta sesión programada.</p> <p>Actividad 2:</p>	<p>Humanos:</p> <p>Interventoras Familias</p> <p>Materiales:</p> <p>Recipientes de plástico Cuchillos Tablas para picar Parrilla Tanque de gas Cerillos</p>	<p>24 familias capacitadas en la elaboración de alimentos de trigo.</p> <p>4 platillos a base de trigo.</p> <p>Albóndigas</p> <p>Ensalada de manzana</p> <p>Donas</p> <p>Tortitas</p>

<p>Equipo 1:</p> <p>Tortitas de trigo Ensalada de manzana</p> <p>Equipo 2:</p> <p>Donas</p> <p>Equipo 3:</p> <p>Albóndigas</p> <p>CIERRE</p> <p>-Presentación creativa de los platillos realizada por cada equipo de trabajo, demostración y convivencia.</p> <p>-Socialización de la actividad, puntos de vista, sugerencias, despedida de los asistentes.</p>	<p>Sartenes Cucharas Vasos Platos Tenedores Agua embotellada</p> <p>Ingredientes:</p> <p>Trigo Chile Tomate Cebolla Cilantro Aceite de soya Mantequilla Manzana Media crema Lechera Pasas Zanahoria</p> <p>TIEMPO</p> <p>120 minutos</p>	
---	--	--

Sesión: 4		
Propósito: Que las familias elaboren postres a base de amaranto para así ofrecer un menú completo en los hogares.		
Contenido: Preparación de 4 platillos a base amaranto		
ACTIVIDAD	RECURSOS	PRODUCTO
<p>Actividades previas:</p> <p>Bienvenida a los asistentes.</p> <p>Recopilación acerca de los talleres anteriores, de lo aprendido y si los están llevando a la práctica en casa.</p> <p>Participación de las familias, socialización, con los asistentes conociendo sus opiniones, sugerencias y puntos de vista.</p> <p>Actividad 1:</p> <p>Información necesaria en relación al producto con el que se trabaja el día de hoy (Amaranto), mostrarles de manera directa, la materia prima una vez hecho esto se precede a la siguiente actividad.</p>	<p>Humanos:</p> <p>Interventoras</p> <p>Familias</p> <p>Materiales:</p> <p>Recipientes de plástico</p> <p>Cuchillos</p> <p>Tablas para picar</p> <p>Parrilla</p> <p>Tanque de gas</p> <p>Cerillos</p> <p>Sartenes</p> <p>Cucharas</p>	<p>24 familias capacitadas en la elaboración de alimentos de amaranto.</p> <p>4 platillos a base de amaranto.</p> <p>Alegrías de amaranto</p> <p>Barras de amaranto</p> <p>Gelatina de amaranto</p> <p>Churros de amaranto</p>

<p>Actividad 2:</p> <p>Productos de Amaranto</p> <p>Sorteo de las recetas que se preparan en esta sesión programada:</p> <p>Equipo 1:</p> <p>Alegrías</p> <p>Equipo 2:</p> <p>Barras</p> <p>Equipo 3:</p> <p>Gelatina</p> <p>Churros</p> <p>-Elaboración de los platillos que a cada equipo se le</p>	<p>Platos</p> <p>Tenedores</p> <p>Agua embotellada</p> <p>Ingredientes:</p> <p>Amaranto</p> <p>Aceite de soya</p> <p>Mantequilla</p> <p>Miel de abeja</p> <p>Bombones</p> <p>Harina</p> <p>Azúcar</p> <p>Canela molida</p> <p>Vinagre</p> <p>Tiempo:</p> <p>120 minutos</p>	
---	---	--

asigno.

-Como siguiente paso se hace la presentación creativa de los platillos realizada por cada equipo de trabajo, demostración y convivencia.

-Para finalizar la exposición de los platillos, degustación y sugerencias.

-Despedida de las familias asistentes al taller, invitando a la sesión próxima.

Sesión: 5		
Propósito: Que las familias se capaciten y aprendan a elaborar alimentos utilizando como materia prima la avena		
Contenido: Preparación de 5 platillos a base de avena.		
ACTIVIDAD	RECURSOS	PRODUCTO
<p>Actividades previas:</p> <p>-Se les pide a las familias incorporarse en equipos de trabajo formados en las sesiones pasadas.</p> <p>-A cada equipo se les proporciona $\frac{1}{4}$ de avena con la cual realizaran su platillo destinado.</p> <p>-A si mismo a cada equipo se les brinda un recetario de los platillos que se efectúan el día de hoy.</p> <p>-Los equipos pasan a su mesa de trabajo y las interventoras sortean los platillos que se elaboran en esta sesión programada.</p> <p>-Las interventoras dan un preámbulo del trabajo que se lleva a cabo con las familias, permaneciendo siempre dentro del aula y mostrando una actitud positiva hacia las interrogantes de los</p>	<p>Humanos:</p> <p>Interventoras Familias</p> <p>Materiales:</p> <p>Recipientes de plástico Cuchillos Tablas para picar Parrilla Tanque de gas Cerillos Sartenes Cucharas Vasos de unicel Platos cucharas Agua embotellada</p>	<p>24 familias capacitadas en la elaboración de alimentos de avena.</p> <p>5 platillos a base de avena.</p> <p>Tortitas de plátano macho Croquetas. Agua fresca Quesadillas Donas</p>

<p>asistentes, y así lograr que aprendan a elaborar su platillo de una manera favorable.</p> <p>-Siguiendo con lo determinado se prosigue a sortear los platillos a cada equipo:</p> <p>Actividad 1: Productos de avena</p> <p>Equipo 1: Tortitas de plátano macho</p> <p>Equipo 2: Croquetas Agua fresca</p> <p>Equipo 3: Quesadillas Atole</p> <p>Actividad 2: -Presentación creativa de los platillos, degustación y despedida.</p>	<p>Ingredientes: Avena Aceite de soya Mantequilla Lechera Pasas Leche Canela Vainilla Azúcar Huevo Harina Nuez picada Sal pimienta Tortillas de harina Epazote Cebolla</p> <p>Tiempo: 120 minutos</p>	
---	---	--

3.3.2. Evaluación y seguimiento de la intervención

El término evaluación es una palabra que posee usos diferentes y puede ser aplicada en una gama muy variada de actividades humanas; en concepciones de la Real Academia Española nos dice que *evaluar es señalar el valor de una cosa*, en una aproximación al concepto podemos decir que la palabra evaluación se designa al *“conjunto de actividades que sirvan para dar un juicio, hacer una valoración, medir algo de acuerdo a determinados criterios de valor con que se emite un juicio”*.⁴⁸

La evaluación es considerada como una actividad de mejora en cualquier ámbito ya sea laboral, institucional e incluso personal; por tal motivo consideramos esta actividad de suma importancia para valorar la operatización de este proyecto, así como para mejorar en la eficiencia y eficacia de los recursos, las actividades planteadas y el trabajo desempeñado por los encargados de la puesta en marcha. A pesar de las modificaciones que el concepto de evaluación ha sufrido durante años el objetivo sigue siendo reunir información para observar el logro de los objetivos.

Por lo que podemos decir que la evaluación es el *“...proceso encaminado a determinar sistemática y objetivamente la pertinencia, eficiencia e impacto de todas las actividades a la luz de la marcha y ayudar a la administración, la planificación, programación en la toma de decisiones futuras”*⁴⁹. Entonces, la evaluación debe verse como el procedimiento mediante el cual se recoge información e inmediatamente mejorar la intervención.

Otra de las ventajas de la evaluación es que nos permite visualizar las oportunidades y obstáculos de las acciones emprendidas, esto a su vez da pie a mejorar de una forma intencionada y dirigida la intervención, coadyuvando al logro

⁴⁸ ANDER-EGG, Ezequiel. Como evaluar programas, proyectos o actividades de animación. En: Metodología y práctica de la animación sociocultural. Editorial CCS: Madrid, 2001. Pág. 661.

⁴⁹ ONU, Capítulo 14. Evaluación, concepto y especificidad. 1984. Pág. 18

de los objetivos establecidos en el proyecto de intervención, así mismo, podemos dar seguimiento a éstos. Pero también nos brindan elementos que en lo posterior servirán en la reestructuración algunas actividades para garantizar mejores resultados.

Por tal motivo, en la implementación de actividades contempladas en el taller de “Con soya, avena, trigo y amaranto los niños crecen con encanto” nos inclinamos por el enfoque cualitativo de evaluación; ya que este enfoque se utiliza *“...cuando el objetivo es conseguir un examen en profundidad de temas o casos específicos. No busca contrastar hipótesis, teorías, ni generalización de los resultados sino más bien obtener y desarrollar nuevas ideas”*⁵⁰.

El enfoque cualitativo permite adentrarse al grupo para rescatar los sentidos y significados de las acciones que se manifiesten así como de los sujetos, para lo cual es necesario apoyarnos en instrumentos que hagan posible la evaluación cualitativa con la mayor confiabilidad posible. Los instrumentos de evaluación se utilizan *“...cuando el objeto es examinar muchos sujetos a la vez, extrayendo de ellos la mayor calidad de la información posible que pueda ser generalizable”*.⁵¹

Entre los instrumentos a utilizar consideramos el registro de observación propuesto por María Bertelly con la finalidad de registrar las situaciones trascendentes. En el registro de observación se lleva a cabo *“la inspección y estudio realizado por el investigador, mediante el empleo de sus propios sentidos, con o sin ayuda de aparatos técnicos, de las cosas o hechos de interés social, tal como lo son o se dan espontáneamente”*.⁵²

La aplicación de este instrumento se usa para narrar todo lo observado en cada intervención, tomando en cuenta el trabajo que se realiza, la actitud y

⁵⁰ PINAZO Hernandis, Sacramento. Capítulo 4. Introducción a algunos métodos y técnicas útiles para evaluar programa intergeneracionales. Universidad de Valencia. Pág. 51.

⁵¹ *Ibíd.* Pag. 54

⁵² REGISTRO DE OBSERVACION. Por: mardavjac. junio 2011

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Registro-De-Observacion/2336447.html>

disposición de las familias con quienes se trabaja; así como analizar e interpretar los logros que ellos habían alcanzado con respecto a los objetivos planteados con anterioridad dentro del mismo proyecto.

La lista de cotejo es otro instrumento de evaluación que nos permite llevar un control detallado de cada actividad que se trabaja dentro del taller, evidenciando los conocimientos que se adquieren en el trabajo de las sesiones, el interés de los involucrados, la disposición y la creatividad de las familias que participan en la elaboración y presentación de los platillos.

El cuestionario es un instrumento indispensable para extraer de forma particular las impresiones sobre el taller, la utilidad de éste, en función de conocer el interés de las familias, pero también el impacto personal de cada uno, el reconocer que lo aprendido puede ser funcional para su vida cotidiana; logrando los objetivos planteados.

Así mismo, las entrevistas formales e informales, son herramientas que nos permiten conocer las impresiones de los involucrados, así como obtener datos importantes sobre el impacto de las actividades planteadas en el proyecto; para poder lograrla es necesario que previamente se haya establecido un clima de confianza para obtener los datos los más naturales posibles.

En las entrevistas formales es necesario tener estructurado mediante preguntas lo que deseamos conocer, proporcionar a los participantes al finalizar la sesión y con las informales es importante tomar en cuenta lo que queremos conocer, para que mediante una charla busquemos la forma de extraer lo deseado, ya que si se entabla la entrevista informal sin previo conocimiento del objetivo será difícil conseguir.

Las evidencias gráficas servirán de representación para la evaluación, ya que a través de ellas podemos justificar lo evaluado, además que nos permitirán

observar posterior al trabajo práctico, situaciones que quizás con los otros instrumentos de evaluación no se hayan contemplado.

El análisis de los datos recogidos permite la modificación de aspectos que no están funcionando en el logro de metas y objetivos del proyecto. Ya que cuando se diseña el proyecto se tiene un tipo de expectativas, que al momento de la implementación nos damos cuenta que puede llegar a contrastar el documento escrito con lo que se trabaja en la práctica del mismo.

Es importante plantearnos cuestionamientos tales como el ¿Qué?, ¿Cómo? y ¿Cuándo evaluar? Con la finalidad de dirigir la evaluación a los aspectos pertinentes, éstos deben de responder al diseño del plan de evaluación. También debemos de considerar preguntarnos como interventores ¿En qué medida se está ejecutando el proyecto que se concibió?, ¿Es necesario ajustar dicho proyecto?, ¿Cómo impacta el proyecto en la familia?, ¿Cuál es el impacto en la institución? entre otras interrogantes.

Para la evaluación del objetivo consideramos pertinente preguntarnos ¿Qué se evaluará?, ¿Cómo?, ¿Por quién? y ¿Cuándo?; con esto nos damos cuenta que cada situación requiere una forma de evaluación, no podemos evaluar el proceso y el objetivo de la misma forma, ya que cada uno posee cualidades y aspectos distintos que lo definen.

Por tal motivo, organizamos un plan de evaluación en donde contemplamos indicadores que se eligen mediante un gran abanico de preguntas generalizadoras, que permiten llevar el proceso metodológico de la evaluación; con el objetivo de conocer los logros alcanzados de la puesta en marcha del proyecto que se trabaja en la Estancia Infantil “Angelitos Felices” de la colonia Tahuizán, en Huejutla de Reyes, Hidalgo.

PLAN DE EVALUACIÓN

Objetivo específico 1: Concientizar a las familias de la estancia infantil, sobre los beneficios del “Plato del buen comer”; con la finalidad de que sirva como referencia para la adquisición de buenos hábitos alimenticios y una buena nutrición.

CRITERIO	¿QUÉ EVALUAR?	¿CÓMO EVALUAR?	¿DÓNDE EVALUAR?	¿QUIÉNES EVALUARÁN?	¿CUÁNDO EVALUAR?
<p>Meta 1:</p> <p>Asistencia y participación en las 24 familias de la estancia infantil, una con una conferencia sobre la importancia de la nutrición en la primera infancia, apoyados de información</p>	<p>PROCESO</p> <p>Disposición de nosotras como interventoras para la realización de las actividades.</p> <p>Participación en equipo.</p> <p>Eficiencia, organización y comunicación para la elaboración del material a utilizar.</p>	<p>Registro de observación</p> <p>Lista de cotejo</p> <p>Evidencias gráficas</p>	<p>En la estancia infantil “Angelitos Felices”</p>	<p>Responsables de la aplicación del proyecto</p>	<p>Del 11 al 23 de febrero del 2013.</p>

<p>impresa, del 11 al 15 de febrero del 2013; en la estancia infantil.</p>	<p>RESULTADO (IMPACTO)</p> <p>Tiempo oportuno para el desarrollo de las actividades.</p> <p>Interés de las familias en la asistencia al inicio del taller.</p>	<p>Entrevistas</p> <p>Cuestionarios</p>			
--	---	---	--	--	--

PLAN DE EVALUACIÓN

OBJETIVO ESPECIFICO 2: Informar a las familias sobre los aportes nutricionales que posee la soya, la avena, el trigo y el amaranto, con la intención de que sean incluidos en la dieta diaria.					
CRITERIO	¿QUÉ EVALUAR?	¿CÓMO EVALUAR?	¿DÓNDE OBTENER LA INFORMACIÓN?	¿QUIÉNES EVALÚAN?	¿CUÁNDO EVALUAR?
Meta 2 Que las 24 familias conozcan los aportes nutricionales que ofrecen la soya, avena, trigo y amaranto del 11 al 15 de febrero, en las instalaciones de la estancia infantil mediante	PROCESO -El interés de las familias en la temática. -La reflexión y análisis de las familias sobre la información brindada.	-Escala estimativa -Registro de observación	<ul style="list-style-type: none"> • Familias 	Responsables de la aplicación del proyecto	Del 11 al 15 de febrero de 2013.
	RESULTADO (IMPACTO) -La pertinencia para desarrollar el pensamiento reflexivo,	-Entrevistas formales y no formales	-Informantes claves		Del 11 al 15 de febrero de 2013.

una práctica informativa	-El tiempo oportuno para el desarrollo de las actividades para el logro de la sensibilización				
-----------------------------	--	--	--	--	--

PLAN DE EVALUACIÓN

OBJETIVO ESPECIFICO 3: Lograr que en el taller de preparación de alimentos, las familias de la Estancia Infantil de la colonia Tahuizán, elaboren alimentos utilizando como materia prima la soya, el trigo, la avena y el amaranto, para que posteriormente los elaboraren de manera sistemática en su hogar.					
CRITERIO	¿QUÉ EVALUAR?	¿CÓMO EVALUAR?	¿DÓNDE OBTENER LA INFORMACIÓN?	¿QUIÉNES EVALÚAN?	¿CUÁNDO EVALUAR?
Meta 3 Lograr que las 24 familias de la estancia infantil, aprendan a elaborar 20 platillos a base de soya, trigo, avena y amaranto del 18 de febrero al 03 de mayo del 2013.	PROCESO -Disposición de las familias en el desarrollo de las actividades prácticas. -Disposición del material necesario para elaborar los productos. -Condiciones que propicien el aprendizaje.	-Escala estimativa -Lista de cotejo -Registro de observación -Evidencia gráfica	Familias	Responsables de la aplicación del proyecto	Del 18 de febrero al 03 de mayo de 2013.

	<p>-Participación de las familias para experimentar y elaborar alimentos nuevos.</p> <p>-Creatividad para la presentación del platillo elaborado</p>				
	<p>RESULTADO (IMPACTO)</p> <p>La comprensión y elaboración de productos.</p> <p>Comprensión de los beneficios nutrimentales de los alimentos.</p> <p>La elaboración y degustación del producto elaborado.</p> <p>El intercambio de información.</p>	<p>-Escala estimativa</p> <p>-Entrevistas formales y no formales</p> <p>-Evidencias gráficas</p>	<p>-Las familias</p> <p>-Informantes claves</p>		<p>Del 18 de febrero al 03 de mayo de 2013.</p>

PLAN DE EVALUACIÓN

OBJETIVO ESPECIFICO 4: Presentar diferentes platillos en el cierre del taller denominado “Con soya, avena, trigo y amaranto, los niños crecen con encanto”, con la finalidad de que tengan un menú variado de estos alimentos que contribuyen favorablemente a la buena nutrición					
CRITERIO	¿QUÉ EVALUAR?	¿CÓMO EVALUAR?	¿DÓNDE OBTENER LA INFORMACIÓN?	¿QUIÉNES EVALÚAN?	¿CUÁNDO EVALUAR?
Meta 4 Exposición o presentación de los productos alimenticios elaborados a base de Soya, Avena, Trigo y Amaranto, ante la comunidad educativa de la estancia infantil “Angelitos	PROCESO -Disposición de las familias para elaborar los productos alimenticios de soya, avena, trigo y amaranto. -disposición del material para organizar el cierre del taller. -cumplimiento y creatividad por parte de las familias en la presentación del alimento	-Escala estimativa -Lista de cotejo -Observación Participante -Evidencia grafica	Familias	Responsables de la aplicación del proyecto	Del 05 al 08 de mayo de 2013.

<p>Felices” al finalizar el taller.</p>	<p>que le corresponde. -Creatividad para la presentación del platillo elaborado</p>				
	<p>RESULTADO (IMPACTO)</p> <p>La experiencia que dejo en las familias que trabajaron el taller. La degustación Impresiones de los asistentes. El impacto del taller en los hogares de las familias.</p>	<p>-Escala estimativa -Entrevistas formales y no formales. -Evidencias gráficas</p>	<p>Las familias Informantes claves. Invitados</p>		<p>Del 05 al 08 de mayo de 2013.</p>

CAPITULO IV

RESULTADO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

4.1. Facilidades y problemas presentados en la operación del proyecto.

En proyectos de intervención educativa sean estos psicopedagógicos o socioeducativos, es posible que existan facilidades o dificultades pueden ser de índole social o económico, los sujetos involucrados en la puesta en marcha del proyecto son pieza fundamental del éxito o fracaso de los objetivos. El llegar a la etapa del análisis de los resultados es de gran satisfacción debido a que se ven reflejados todos aquellos logros obtenidos durante la puesta en marcha de acciones planteadas dentro del presente proyecto.

Además de lo logros, también se puede valorar las experiencias vividas y conocimientos adquiridos a lo largo de la formación como profesionista que se ve manifestado en la satisfacción de compartir experiencias con diferentes grupos de personas, gracias a la implementación del proyecto, esto nos fortalece como personas pero sobre todo como interventores educativos. Las facilidades se nos presentaron al inicio, durante el proceso y al final de la operatizacion, es por ello que hacemos mención de lo siguiente:

Para dar inicio con la negociación del proyecto fue necesario acudir a la estancia infantil “Angelitos Felices” ubicada en la colonia Tahuizan de esta ciudad; y entablar conversación con la directora de la Lic. Paola Cobix Galván encargada directa de la misma, fue necesario presentarnos de manera formal con ella y hacerle llegar un programa de actividades a realizar durante nuestra estancia en dicha institución, tanto la directora como el personal que labora ahí estuvo en la mejor disposición de brindarnos su apoyo para la aplicación del proyecto.

Además de la disposición del personal, también contamos con la colaboración de los padres de familia en la asistencia a los talleres implementados

y en las actividades realizadas en el lapso de tiempo establecido, mismo que ellos aprobaron tomando en cuenta la posibilidad que cada uno.

Durante la puesta en marcha del taller también vimos mucha disposición de la familia que convocamos, en las sesiones programadas para la preparación de platillos mostraron interés en aprender todo lo que les enseñamos, haciendo participaciones tanto verbales como en la elaboración de los productos, es importante mencionar que esto nos impulsó a seguir adelante con más entusiasmo.

Entre las dificultades que se nos presentaron en la elaboración de los platillos fue que no conseguimos la semilla de trigo, situación que nos impidió elaborar alimentos a base de ese grano; debido a que ya no lo comercializan en la región, para esto ampliamos el menú de alimentos con las semillas de soya, avena y amaranto que conseguimos en los establecimientos de semillas.

Situación que vivimos durante el proceso del taller fue el espacio reducido de la cocina y esta área no tiene la capacidad para recepcionar a mucha gente dentro de ella, por tal motivo fue necesario hablar con las familias acerca de este problema, organizar la explicación de la preparación de platillos; así que turnábamos a las familias para que pasaran en equipos de tres personas y de esa manera pudieran observar bien el procedimiento paso a paso.

Es importante mencionar que durante el proceso de la puesta en marcha del proyecto rebasamos la meta establecida en la demanda del taller, por tal motivo fue necesario organizar dos grupos de trabajo ya que la capacidad del espacio así lo demandaba. En el cierre y debido a la demanda del taller contemplamos la asistencia de 50 personas, pero no logramos nuestro objetivo deseado, debido a que en esa fecha algunas familias argumentaron que harían todo lo posible por acudir ya que tenían compromisos familiares y/o personales.

4.2 Valoración del logro en relación a los objetivos generales y específicos.

La expectativa en relación al objetivo general planteado en el proyecto denominado “Con soya, avena, trigo y amaranto los niños crecen con encanto” operatizado en la estancia infantil “Angelitos felices” ubicado en la colonia Tahuizán de esta ciudad, dando inicio el día 5 de febrero de 2013, y la culminación se realizó el día 18 de mayo de 2013. Donde se contó con la participación de 35 familias.

El objetivo general hizo referencia a promover la importancia de los buenos hábitos alimenticios y la sana nutrición con las familias de la estancia infantil; mediante un taller denominado “Con soya, avena, trigo y amaranto, los niños crecen con encanto”, con la finalidad de lograr el desarrollo físico motor adecuado en la primera infancia.

Para la puesta en marcha de este taller se realizó un plan de trabajo y del cual se desprendieron actividades enfocadas a la alimentación tal es caso de la realización de platillos elaborados con materia prima la soya, avena, trigo y amaranto, dichas recetas nos permitieron ayudar a fortalecer el objetivo general propuesto en relación a contribuir al sano desarrollo del infante y de la familia en general, así mismo se fortaleció a través de la ejecución de 4 metas, que sustentan el trabajo a realizar.

La primera meta está enfocada a contar con la asistencia y participación de las 24 familias de la estancia infantil, con una conferencia sobre la importancia de la alimentación, en la primera infancia, apoyados de información impresa llevada a cabo día 11 de febrero del 2013. En esta primera sesión se les brindó un panorama general en relación al proyecto a implementar, tomando en cuenta sus expectativas y sugerencias propuestas, así mismo se dotó de información en base a la sana nutrición, en la primera infancia es decir el tener una dieta balanceada, el conocer los alimentos que nos brinda el plato del buen comer y la

jarra del buen beber, para ello, nos apoyamos de diapositivas para proyectar imágenes de las consecuencias que trae consigo el no contar con una sana alimentación en la edad temprana y beneficios en caso contrario.

Esto lo realizamos con la finalidad de que las familias tomarán conciencia y se interesarán por asistir y aprender algo nuevo para ellos y que puedan incluir estos alimentos en su dieta diaria, también les brindamos trípticos con información más importante esto con el fin de que tengan información impresa al mismo tiempo puedan ser portavoces para otros familiares de su hogar. La asistencia de las familias se vio reflejada de manera favorable, debido que se realizó la invitación personalizada a las familias de las áreas de maternal I , II, y III, del cual son en total 24 familias y asistieron 38 familias debido a que se corrió la voz a las familias de preescolar.

Durante la operatización se mostró interés por parte de los participantes, además de la demanda que se observó en las actividades destinadas para las sesiones, notamos que tenían interés de querer aprender, esto se constató al notar la atención que mostraban en la explicación del procedimiento a seguir, al mismo tiempo que disipaban sus dudas expresando algunas preguntas dirigidas a nosotras esto hizo más amena la participación en el proceso de la actividad.

La segunda meta es que las 24 familias conozcan los aportes nutricionales que ofrece la soya, avena, trigo y amaranto llevada a cabo el día 15 de febrero, siendo esta la segunda sesión planeada se llevó a cabo en las instalaciones de la estancia infantil mediante una plática, hacemos mención que en la sesión anterior se les indicó a las familias la temática a tratar y notamos el interés por parte de las familias debido a que tuvimos la asistencia de 35 familias.

En esta sesión, se mostraron interesados por querer aprender acerca de la propiedades que poseen cada uno de los productos a trabajar en el taller, y así comenzamos con la sesión programada, realizamos una recopilación de

información anteriormente brindada, para ello las familias asistentes comenzaron a dar conocer sus puntos de vista de lo que preguntábamos, es importante mencionar que el grupo de trabajo se manifestó muy activo, participativo y mostraron solidaridad entre si, por consiguiente proseguimos a llevar a cabo la plática con los asistentes.

En esta sesión les mostramos cada uno de las semillas para que conocieran la materia prima y que tuvieran el contacto directo con ellos, al irles mostrando les comenzamos a mencionar cada una de las propiedades nutricionales, notamos que las familias tomaban nota de la información que les brindamos, les comentamos que los aportes son muy generosos y que el costo de cada uno es muy bajo.

El menú que se realiza de cada uno de ellos es muy variado, para ello escuchamos los comentarios que decían las familias, como el comentario de la señora Damiana” *nombre maestras yo no sabía nada de esto, cuanta vitaminas tienen estas semillas, y aparte no son caros, y nosotros gastando dinero en la carne, y todavía con eso nos hace daño porque nos da ácido úrico*”⁵³ Ante este comentario la mayoría de las familias entraron en conversación y se mostraban sorprendidos al conocer las propiedades de los productos a utilizar en la elaboración de los platillos en el taller.

La tercer meta es lograr que las 24 familias de la estancia infantil aprendan a elaborar 20 platillos a base de soya, avena, trigo y amaranto del 18 de febrero al 03 de mayo del 2013, para ver fortalecida y dar cumplimiento a esta meta fue necesario llevar a cabo 2 sesiones de taller práctico, en dichos talleres se les enseñó a las familias el procedimiento que deben llevar a cabo para la preparación de sus platillos, esto va desde la limpieza del producto, porción necesaria, extracción de la materia prima, la preparación y presentación de cada platillo.

⁵³ Diario de campo realizado el día 15 de febrero de 2013.

En estas sesiones nos apoyamos con recetarios, utensilios de cocina tales como son cuchillos, tablas para picar, cacerolas, cucharas, sartenes entre otros más; también fue necesario tener en dichos talleres comisaria de cocina como es tomate, chile, cebolla, azúcar, aceite etc. Notamos su gran sentido de responsabilidad al llevar consigo los materiales que anteriormente les habías pedido para trabajar, debido a que en este taller comenzamos con la preparación de comida con los productos anteriormente mostrados, en estas sesiones del taller las familias asistentes seguían siendo 35 esto nos reflejaba el impacto deseado por parte del taller implementado, así fue como proseguimos con la capacitación de las familias en base a platillos elaborados en la primera sesión del taller práctico, fue de soya y amaranto, en la segunda sesión fue de soya y avena, realizando 10 platillos en cada sesión.

La participación de las familias es sin duda parte fundamental para la realización de este proyecto. Tal como lo manifestó la señora Anahis Zuviri *“la verdad a mi no se me da eso de la cocina por lo regular la que prepara la comida en mi casa es la señora que nos ayuda, pero al escuchar todo lo que nos van a enseñar aquí y la preparación que se sigue que es muy fácil y además muy económico la verdad si me intereso asistir y aprender cómo se realizan los platillos.”*⁵⁴ Con la intervención de esta señora pudimos percatar el interés reflejado desde el inicio del taller esto nos alienta para seguir adelante con mayor confianza y optimismo a la hora de llevar a cabo las actividades programadas.

En la cuarta y última meta, llevar a cabo la exposición y presentación de los productos alimenticios elaborados a base de Soya, Avena, Trigo y Amaranto, ante la comunidad educativa de la estancia infantil “Angelitos Felices” al finalizar el taller.

La presentación de los platillos nos permitió poder ver reflejada la creatividad, habilidad y conocimiento adquirido en cada sesión de trabajo, ya que

⁵⁴ Diario de campo realizado el día 07 de febrero de 2013.

cada vez que se llevó a cabo una sesión programada, se les pidió que elaboren los platillos, por equipos que ya se habían constituido para cada sesión de trabajo, de esta manera implementamos la integridad dentro del grupo de trabajo, las familias se muestran muy animadas para el desarrollo de esta técnica, y cuando terminaban de elaborarlos ellos los presentaban de una manera muy bonita, haciendo uso de la creatividad de cada uno, es decir el platillo lo hacían aún mas deleitable a la hora de ver la presentación de cada uno de ellos. *“miré maestra como quedo mi platillo se ve muy bonito lo hice en forma de flor, así si se antoja, maestra, y mas porque es muy nutritivo.”*⁵⁵

Para finalizar y dar cierre al taller se presentaron los platillos elaborados por las familias y ahí donde se vio reflejada la convivencia con las familias que asistieron al taller, con la degustación de los platillos siendo este el principal lazo de compatibilidad, también en esa ocasión se compartieron experiencias vividas del taller operatizado, realizando comentarios positivos acerca de la actividad realizada y esto nos permitió constatar que el taller aparte de brindar un conocimiento al momento que aprenden a elaborar los platillos es un buen pretexto para promover la interacción social con los niños y las familias se mostraron accesibles a la hora de realizar este tipo de actividades, la participación fue tanto de madres de familia como de padres, es aquí donde se refleja el interés por acceder a aprender cosas nuevas y que sean en beneficio de los infantes.

Con el seguimiento y cumplimiento de las cuatro metas propuestas en un lapso de 3 meses pudimos confirmar que se llevaron de acuerdo al tiempo y forma establecidos en el plan de trabajo, esto nos permitió obtener resultados favorecedores para el buen resultado en la conclusión del taller.

⁵⁵ Diario de campo realizado el día 23 de febrero de 2013.

4.3. Alcances y limitaciones con base en los criterios de evaluación y seguimiento.

Para poder dar cumplimiento de los objetivos propuestos en la evaluación y el seguimiento de la misma, se hicieron uso de algunos instrumentos que permitieron apoyarnos durante el transcurso de la implementación del proyecto del cual se presentaron alcances como limitaciones en los que se vio la manera de actuar de manera oportuna para la resolución de la misma.

Mediante la lista de asistencia pudimos constatar la cantidad de familias asistentes al taller, por este medio nos percatamos que la meta propuesta de la asistencia de 24 entre madres y padres de familia se había cumplido en un 90%, debido a que los convocados al taller programado asistían al llamado para la realización de las actividades propuesta para esta sesión de trabajo.

Otros instrumentos de evaluación de las cuales hicimos uso fueron las entrevistas informales y formales realizadas a las familias asistentes, es así como ellos nos brindaban información para poder constatar el impacto que estaba teniendo el proyecto implementado, por medio de las entrevistas informales las familias charlaban de manera espontánea acerca de lo aprendido, por ende nos adecuábamos a sus sugerencias ya sea positivas o negativas para mejora del proyecto y que la estancia de las familias fuera placentera y al mismo tiempo significativa para ellos.

4.4. Modificaciones, inserciones y adecuaciones realizadas en el proyecto de intervención.

En este apartado se menciona acerca de la limitación existente y que fue la falta del producto de trigo, la cual no se pudo conseguir en los establecimientos de semillas, esto impidió que las familias pudieran elaborar alimentos base de esta

semilla; es por esto que se adecuaron las actividades programadas para esa sesión programada y se elaboraron platillos variados de soya, avena y amaranto, y de esta manera las familias se interesaron por aprender la variedad de platillos.

En lo que respecta al espacio físico utilizado para la realización del taller este nos limitó un poco, debido a que es muy reducido, y no daba la capacidad para albergar a demasiados dentro de ella, otra limitante fue el mobiliario como son las sillas y las mesas, utilizamos las que utilizan los niños esto hacia que las familias estuvieran incomodas al momento de permanecer en el taller, tanto el espacio como el mobiliario fueron limitantes pero nosotras formamos grupos de familias a fin de que todos aprendieran de la misma manera las actividades planteadas, nos adecuamos a sus necesidades con la finalidad de que todas las familias se mostraran a gusto.

Por último es preciso hacer mención que durante la puesta en marcha de los talleres programados, coincidió con las dos semanas de vacaciones de semana santa, y es aquí donde se tuvo que hacer una pausa y no seguir de manera corrida las sesiones programadas, dando este receso y el cual se vio reflejado la inasistencia en el último taller de un 20% de familias.

4.5. La trascendencia del proyecto en nuestra formación profesional.

La experiencia y los conocimientos adquiridos a lo largo de nuestra carrera de formación como Licenciados en Intervención Educativa nos ha brindado aprendizajes significativos que se ven reflejados en la realización de este proyecto de intervención, del cual nace de un diagnóstico realizado en la estancia infantil “Angelitos Felices” ubicado en la colonia Tahuizán de esta ciudad.

Esto nos permitió descubrir necesidades y/o problemáticas para posteriormente darle solución a la misma, mediante la elaboración de proyectos innovadores de intervención, es importante mencionar que en la operatización de este nos encontramos con limitaciones y facilidades, pero al poner en juego las competencias adquiridas en nuestra formación dentro de la universidad y a través de la habilidad, destrezas, actitudes y valores que poseemos nos ayuda a hacer frente a la aplicación de estrategias que brinden solución a la necesidad detectada.

La experiencia en la realización de este proyecto fue sin duda muy enriquecedora en todos los aspectos, porque a través de este pusimos en marcha todo lo anteriormente aprendido y al mismo tiempo que desarrollamos la competencia de saber convivir, al interactuar con las familias docentes y alumnos y de esa manera conocer más a fondo sus expectativas, sentidos y modo de vida.

Con la implementación de este proyecto denominado “Con soya, avena, trigo y amaranto los niños crecen con encanto”, nos permite brindar información en base a la sana alimentación y nutrición, al mismo tiempo que se brinda capacitación a las familias arrojando resultados satisfactorios como resultado de un aprendizaje significativo las familias manifestaron que ya practicaban este tipo de alimentación en casa.

CONCLUSIONES

Se dice que la educación inicial debe ser integral, y para esto es necesario mirar hacia los ámbitos que debe ofertar, que son: la pedagógica, socializadora y asistencial; en nuestra región son pocos los espacios de educación inicial, pero aun son menos los que ofrecen el servicio asistencial a infantes durante sus primeros años de vida.

Con la investigación emprendida desde el diagnóstico del presente proyecto hasta el diseño del mismo; la ejecución del proyecto trajo consigo nuevos aprendizajes sobre el trabajo con adultos; mirando en ellos una población ante la cual intervenir, aun cuando la línea de formación es educación inicial, las familias son los encargados directos de proporcionar de la educación de los niños y niñas en edad inicial.

Se observó que las familias adoptan hábitos, en su gran mayoría de forma inconsciente, a los que nos enfocamos, fueron a los hábitos alimenticios; nuestra Huasteca es muy rica en gastronomía y es difícil resistirse a los encantos de la comida típica; por tal motivo utilizamos estrategias como la sensibilización a las familias mediante la conferencia sobre la importancia de la alimentación en la edad inicial y su importancia para conservación y preservación de la salud.

Es importante mencionar que este proyecto tuvo el total respaldo de la directora de la Estancia Infantil “Angelitos Felices” ya que desde el momento de la presentación del proyecto se interesó por que las familias de la estancia fueran orientadas para el logro de un desarrollo sano de los infantes; posteriormente al ofertarlo con las familias la demanda sobrepaso la meta planteada y por lo que nos reorganizamos para atender a todas las familias interesadas demostrando con esto que si se ofertan temas, talleres o cursos que tengan que ver con el desarrollo de adecuado de los infantes, son interesantes y demandados por las familias.

Esta reorganización nos hizo vivir la experiencia y la realidad de que el proyecto es flexible, que debe ajustarse a las necesidades y situaciones que se presenten, pusimos en acción habilidades adquiridas en nuestra formación, para poder atender la demanda y brindarles información y capacitación a todas las familias. Durante la puesta en marcha del proyecto, se nos dificultó conseguir el trigo; pero eso no fue impedimento para lograr los objetivos propuestos en el plan de trabajo, ya que los platillos fueron sustituidos por otros de soya.

El objetivo último de este proyecto es que las familias cambien conscientemente los hábitos alimenticios, lo cual evaluamos como logrado ya que en el cierre del taller las familias comentaron en las entrevistas realizadas, que ya estaban practicando y cambiando su alimentación, se manifestaron satisfechas ya que se dieron cuenta que además de que estos alimentos son de un costo bajo y accesible para todos, es más económico y nutritivo que las carnes.

También reconocieron que estas semillas poseen propiedades que ayudan a preservar la salud, tales como las propiedades anti-cancerígenas, vitaminas que ayudan a mantener una excelente salud cardíaca, antioxidantes, reducen el colesterol, bajan los triglicéridos, ayuda a recuperarse de la anemia y sobre todo posee alto contenido de ácido fólico mismo que ayuda al infante a lograr un desarrollo físico y motor en la edad temprana.

En este aspecto consideramos abierta la posibilidad de volver a intervenir y ampliar este proyecto, ofertando a las familias otras formas de conservar la salud mediante estrategias que promuevan opciones de alimentación nutritiva, así como bebidas sanas que puedan ser incluirlos a su dieta diaria y pueden ser consumidos por toda la familia desde los más pequeños hasta las personas adultas.

BIBLIOGRAFÍA

ANDER-EGG, Ezequiel. Como evaluar programas, proyectos o actividades de animación. En: Metodología y práctica de la animación sociocultural. Editorial CCS: Madrid, 2001.

ANTOLOGIA, El desarrollo físico, motor, la salud y la nutrición en la infancia temprana.

ARDOINO, Jaques, "La intervención: ¿imaginación o cambio de lo imaginario?, en: La Intervención Institucional. Folios Ediciones. 1981.

ARNAL, Justo Delio del Rincón y Antonio Latorre; "Investigación Educativa". En la pedagogía Experimental. México, F.C.

DYER,W., Formación de equipos. Problemas y alternativas. 2da. Edición. Wilmington. Addison-Wesley Iberamericano.

FERREIRO Gravié, Ramón. Creación de ambientes de aprendizaje. En: Principios teóricos para sustentar la creación de ambientes de aprendizaje. Antología UPN.

JASSO,Martinez, I Villezca Becerra P. La Alimentación en México: Un estudio a partir de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares. Rev. De Información y Análisis.

Instituto nacional de salud pública. Encuesta nacional de salud y nutrición 2006. México, D.F.

Instituto Mexicano del Seguro Social, Encuesta de la Cobertura 2008, México.

MALCOM S. Knowles. Desarrollo de la adolescencia y de la adultez En: el aprendizaje de adultos en el desarrollo de los recursos humanos. Antología UPN. 2006.

Modelo de atención integral de estancias infantiles. Red de Estancias Infantiles. DIF Nacional.

ONU, Capitulo 14. Evaluación, concepto y especificidad. 1984.

PINAZO Hernandis, Sacramento. Capitulo 4. Introducción a algunos métodos y técnicas útiles para evaluar programa intergeneracionales. Universidad de Valencia.

Red de los derechos de la infancia en México, la infancia cuenta con México 2006. México, febrero de 2007.

SÁNCHEZ, María del Carmen Mora. Ciencias de la vida. Vida y nutrición. Ed. Sep. 1989

WEBGRAFÍA

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

<http://www.uaeh.edu.mx/campus/icsa/oferta/licenciaturas/nutricion/index.html>

<http://www2.esmas.com/salud/nutricion/084267/el-plato-del-bien-comer/>

http://es.wikipedia.org/wiki/Investigaci%C3%B3n_cualitativa

<http://definicion.de/etnografia/>

<http://www.medellin.edu.co/sites/Educativo/Docentes/maestrosinvestigadores/Lists/Entradas%20de%20blog/Post.aspx?List=38eaa16d%2Dccb6%2D4459%2Dbff4%2Dd3a5f08ad4ee&ID=22>

<https://www.insk.com/comer-entre-comidas.html>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n>

http://www.buscarinformacion.com/alimentacion/alimentacion_balanceada.html

www.ieslaidea.com/documentos/aprendizaje.pdf.

<http://proyectotacto.tracce.es/Investigacion/Teorias/Socioconstructivismo>

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Registro-De-Observacion/2336447.html>

ANEXO 1
FICHA DE OBSERVACIÓN

Nombre de la institución: Estancia Infantil Angelitos Felices

CTT:19961 **Área:** maternal **Grupo:**II

Lugar y fecha: Col. Tahuizán Huejutla de Reyes, Hidalgo. Miércoles 19 de septiembre 2012.

Nombre de los observadores: Irma Franco Martínez e Isabel Rosario Cortez Flores. **Duración:** 4 horas

Preámbulo:

Observar, como se realiza la entrada de los niños, y quienes vienen a dejar a los niños, al mismo tiempo observar que actitud, tienen los niños a la hora de venir a dejarlos a la guardería.

Hora	Descripción de hechos	Conjetura
8:00-10:00 a.m.	El día de hoy nos situamos en el área de dirección, en esta espacio las señoras que vienen a dejar a sus niños, pasan a firmar, sus hojas de registro, <u>y en la recepción se encuentra la educadora Maricela, en la recepción de firmas esta la psicóloga Leo, checando a los niños lo realiza la maestra Gaby,</u> ella se encarga de revisar el cuellito, las rodillas, los codos, les levanta la blusita o camisa y checa que no traigan un raspón o moretón y posteriormente les aplica gel antibacterial.. Y para pasar a los	¿Son siempre estas maestras las encargadas de atender esas áreas? Tienen un horario establecido donde se intercambian Lo hacen las que quieren ayudar

<p>niños a sus aulas está de encargada, la maestra Marú.</p> <p>En la dirección se encuentra una mama, y observamos que viene a dejar a su hijo, <u>y el niño llora de manera inconsolada</u> al ver que su mamá, lo deja en manos de la maestra Marú, la señora realiza el registro de sus firmas, y el niño continua llorando, y sus lágrimas son visibles, una vez tomado al niño la maestra se lo lleva al comedor, para brindarle su desayuno del día.</p> <p>Cabe mencionar <u>que las maestras muestran una actitud, muy bonita,</u> debido a que son muy pacientes y amables con las señoras y el trato entre ellas es de respeto y amabilidad.</p> <p>Pasaron aproximadamente 5 minutos y llego otra madre con su niña, a lo que la psicóloga leo le dijo Mara, yo pensé que era Dana confundiendo las tarjetas de registro de la niña, percibí que la maestra encargada de revisar a los niños que no tengan temperatura, o tengan algo similar, ella aplica gel antibacterial, a los niños y los hace pasar, notamos que justo después de marcharse la señora, mama de</p>	<p>¿Por qué llora mucho el niño? Porque no quiere dejar a su mamá. Porque no se siente a gusto en la gusto en la guardería.</p> <p>¿De qué manera influye la buena actitud que muestre la educadora? Para que el niño se sienta en confianza Para que el niño logre sentirse cómodo y seguro</p>
---	--

Dana, llego una pareja de padres a dejar a sus dos hijos, uno de ellos se llama Jesús está inscrito en el preescolar y la otra niña se llama Mariel está inscrita en el área de maternal, ambos niños llegan muy tranquilos a la guardería, pasan solos, caminando, al comedor, y su actitud se muestra muy alegres.

Por lo regular todos los niños llegan muy tranquilos, pero una vez llegado al portón de la guardería comienzan a soltar en llanto, y los que mas lloran son los lactantes y los maternas. Cuando la maestra va a dejar los niños llorando y los demás tranquilos estos contagian a los otros y comienzan a llorar al mismo tiempo todos, solo se escuchan gritos, chillidos muy fuerte pero poco a poco se van tranquilizando.

En una conversación que tuve con la abuelita de la niña le pregunte estaba llorando la niña, porque se le notaba una lagrima en los ojos, y ella comento, si porque no quería venir, a la escuela, porque no quiere dejar a su papa, lo sigue mucho, y su mama se fue muy temprano para la

escuela, y acabo de despertar a la niña, se me hizo tarde, y ya estaba la abuela(mama de la madre de la niña) ahí esperándola para traerla pero la niña no quiso porque no la sigue., la niña se mostró muy contenta a la hora de entrada, se iba riendo, cuando paso hacia el comedor.

En la firma de registro se veía un poco de descontrol porque, al parecer el día de ayer, no firmaron las hojas de registro, y por lo tanto las madres tenían que firmar el día de ayer y el día de hoy, mencionando la psicóloga, que deben de llenar todo el formato, fecha, la hora de entrada, hora de salida, y colocar los datos que pide, entonces como son varios datos solicitados y debían de firmar dos días consecutivos, se acumulaban entre 3 y 4 madres de familia para firmar.

Al parecer dos padres se mostraron inconformes con la falta de educadoras, porqué una madre le comentaba, a la maestra Maru, que le habían dicho el día de ayer que su

	<p>hijo se había hecho de la popo dos veces, en su ropa, la señora comenta que su niño avisaba para ir al baño, y pregunta ella que pasaba, entonces la maestra le dijo mira pasa que a los niños los dividimos en dos grupo en el área de preescolar, y tal vez fue uno de los motivos del niño de no sentirse en confianza con la nueva maestra y poder avisarle para que lo llevara al baño, también la señora comento, que la semana pasada a su niño le pidieron una tarea que coloreara un dibujo de un caballo, y la señora menciona: así como le pidieron la tarea así trae el dibujo mi hijo como si nada no seque pasa si no revisan la tarea o que, bueno yo nada mas le comento esto, porque si me preocupa.</p> <p>La maestra Maru le dice: si no hay ningún problema nosotras vamos a checar esto.</p>	
--	--	--

Cierre: este día se observo la organización institucional, tanto del personal como de sus responsabilidades.

EIAF18O912IFMIRCF

ANEXO 2

DIARIO DE CAMPO

JUEVES 11 DE OCTUBRE DE 1012.

Nos situamos en el área de maternal II, con la maestra María Concepción, ella tiene a su cargo a 8 niños del cual 5 son mujeres y 3 varones, en este nos dirigimos a trabajar una actividad llamada "soy mini chef", el cual consiste enseñarles a los niños a prepara bocadillos por si mismos, para esta actividad le pedimos a los niños, permanecieran sentado y nosotras comenzamos a colocar el material destinado para llevar a cabo las actividades planteadas.

Una vez que teníamos el material dispuesto, les informamos a los niños lo que realizaríamos a lo que ellos pusieron mucha atención, y preguntaban que como harían y que es lo que haría, se mostraban ansiosos, por comenzar, le empezamos a explicar que le enseñaremos a preparar una ensalada de manzana, para esto ya teníamos toda la fruta picada y en recipientes distintos,

Comenzamos por interactuar con ellos, de que si les gusta este postre, las manzanas, y si apoyan a su mama a cocina y, ellos contestaban de manera armoniosa, una vez entablada la conversación y escuchar sus comentarios proseguimos a comenzar con la actividad.

En la actividad pedimos la participación de todos los niños a que nos apoyaran a vaciar los ingredientes en un recipiente que teníamos destinado para la elaboración del postre, es así como se llevo a cabo la actividad para posteriormente, degustar el platillo obtenido ellos se mostraron muy contentos con esta actividad y sugirieron hacer otra la próxima vez.

ANEXO 3

ENTREVISTA FORMAL

OBJETIVO: CONOCER CUALES SON LOS OBJETIVOS, PROPÓSITOS Y FINALIDADES DEL CENTRO INFANTIL “ANGELITOS FELICES”.

Datos:

Nombre:

Profesión:

- 1.- ¿Cuáles son las áreas en las que divide el modelo pedagógico?

- 2.- ¿Atienden las necesidades básicas para el buen funcionamiento de la estancia?

- 3.- ¿A que se refiere el área asistencial?

- 4.- ¿Llevan a cabo medidas de higiene, alimentación en la estancia?

- 5.- ¿Cuál es el perfil con el que cuentan sus colaboradoras?

- 6.- ¿Cuál es el objetivo propósito y finalidad del centro educativo?

- 7.- ¿Qué servicios brinda la estancia infantil?

- 8.- ¿Cuentan con un proyecto que guie su intervención? ¿Cuál es?

- 9.- ¿Cuál es su rutina del día?

- 10.- ¿Qué normas regulan la estancia, para el logro de un buen funcionamiento

ANEXO 4
ESCALA ESTIMATIVA

CONOCER SI LAS ACTIVIDADES DEL TALLER SE DESARROLLARON DE MANERA ADECUADA.

ACTIVIDAD: RECETAS DE SOYA

FECHA: 02 DE MARZO DE 2013.

Escala: MB (muy bien), B (bien), R (regular), NS (no suficiente)

No	Nombre	Creatividad				Disposición				Interés				Trabajo en equipo			
		M B	B	R	N S	M B	B	R	N S	M B	B	R	N S	M B	B	R	N S
01	DAMIANA																
02	ANAHIS																
03	RAQUEL																
04	ALISON																
05	MARIA																
06	TERESA																
07	ROSARIO																
08	MARIA LUISA																
09	CLAUDIA																

ANEXO 5

CUESTIONARIO

Cuestionario dirigido a las familias que asisten al taller “Con soya, avena, trigo y amaranto los niños crecen con encanto”, nos gustaría conocer su opinión en relación a las actividades llevadas a cabo durante el taller.

Instrucciones: Responde con sinceridad y claridad posible las siguientes preguntas.

Fecha:

- 1.- ¿Qué opinas de las actividades realizadas durante el taller?
- 2.- ¿Cómo considerabas que iba a desarrollarse el taller?
- 3.- ¿Es de tu agrado las actividades realizadas?
- 4.- ¿Qué opinas de la materia prima que se utilizó para la elaboración de platillos?
- 5.- ¿Qué opinas del costo de este producto?
- 6.- ¿Qué impacto ha generado el taller de elaboración de comida en tu familia?
- 7.- ¿Te gustaría aprender otro tipo de proyectos y como de que?
- 8.- ¿Llevas a cabo lo aprendido en el seno familiar?
- 9.- ¿En una escala del 0 al 10 cuál es la aceptación de la comida elaborada a base de soya, avena, y amaranto en los niños de educación inicial?
- 10.- ¿Consideras importante implementar este tipo de proyectos de alimentación y nutrición a la sociedad en general.

ANEXO 6

LA ESTANCIA INFANTIL “ANGELITOS FELICES”



Espacion donde se llevo a cabo el taller: “ Con soya, avena, trigo y amaranto los niños crecen con encanto” dirigido a las familias de la Estancia Infantil “Angelitos Felices” ubicado en la colonia Tahuizán de esta ciudad.

ANEXO 7



Área de comedor donde los niños reciben desayuno, colacion y comida.

ANEXO 8



Espacios de higiene personal



ANEXO 9



Porta cepillos y peines para el cabello

ANEXO 10



En estas imágenes se aprecia la preparación de alimentos y la participación por parte de las familias.

ANEXO 11

En estas imágenes se muestra parte del trabajo realizado durante la implementación del proyecto.



ANEXO 12

RECETARIO

- **SOYA**

1.-Picadillo

Ingredientes:

3 tazas de OKARA

½ cebolla finamente picada

1 chile verde picado en cuadritos

3 tomates picados en cuadritos

2 zanahorias finamente picadas en cuadritos

2 papas picados en cuadritos

1 puño de chicharos

Hojas de laurel

Sal necesaria

Aceite

Preparación:

Poner al fuego el recipiente, añadir aceite, cuando esté se calienta colocar la cebolla y dejarlo acitronar a fuego lento, posteriormente se agrega el tomate y el chile, y la zanahoria dejar que se cueza a fuego lento sin dejar de mover, una vez ya cocido todos lo ingredientes se incorpora le papa, y la OKARA, se le agrega una taza de agua y las hojas de laurel, se vierte sal al gusto, y se deja cocer a fuego lento.

Una vez cocido el picadillo se sirve con tostadas, o se pueden preparar quesadillas, tamales etc.

2.-TORTITAS DE SOYA

Ingredientes:

2 tazas de GO (soya)
2 tazas de pan molido, arroz cocido y machacado o harina
1 zanahoria rallada
1 cebolla finamente picada
1 huevo
1 pizca de pimienta
1 manojito de hierbabuena
Sal al gusto
Aceite

Preparación:

Revolver todos los ingredientes, hacer tortitas, pasarlas por la harina o pan molido, se fríen en aceite muy caliente. Pueden servirse con salsa de jitomate, si se desea, en lugar de formar tortitas pueden hacerse albóndigas o croquetas, en este caso hay que capearlas con huevo o harina.

3.- CEVICHE ACAPULQUEÑO DE OKARA (SOYA)

Ingredientes:

2 tazas de OKARA
½ taza de cebolla finamente picada
2 ½ tazas de jitomate picados (opcional)
1 chile verde picado
1 rollo de cilantro picado finamente
3 limones (jugo)
2 aguacates picados en cuadritos
Sal al gusto

Preparación:

Se incorporan todos los ingredientes y añadiendo OKARA, si se le agrega una cucharada de algas o camarón en polvo, obtendrás un ceviche con sabor delicioso.

4.- HUEVOS A LA MEXICANA**Ingredientes:**

2 tazas de OKARA

1 ó 2 huevos

1 1/2 tazas de jitomate picado

½ taza de cebolla, chiles serranos picados

Aceite y sal necesaria

Preparación:

Se sofríe la cebolla, chiles y jitomate; agregar la okara, añadir los huevos, se vierte sal al gusto, se espera a que sazone y listo.

5.- HAMBURGUESAS**Ingredientes:**

4 hojas de hierbabuena picada

1 1/2 taza de okara

4 cucharadas de maicena

2 huevos

Sal al gusto.

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes dejando reposar durante 10 minutos, formar las tortitas y freír. Servir con ensalada.

6.- MILANESAS

Ingredientes:

¼ de kilo de carne molida

3 tazas de okara

1 para gran cocido hecho puré

3 zanahorias cocidas hechas puré

3 dientes de ajo picados

Pimienta, clavos, cominos, orégano, y sal al gusto

Harina integral la necesaria

1 huevo

Aceite

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y formar milanesas, si es necesario añadir la harina para darle consistencia, freírlas en aceite hasta que doren bien por los dos lados. Se acompañan con ensalada.

7.- CROQUETAS DE ATÚN

Ingredientes:

2 tazas de okara

1 atún

½ taza de perejil picado

1 huevo

1 cebolla finamente picada

½ bolsa de pan molido

Aceite

Sal al gusto

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y formar croquetas, freírlas en una sartén y servir acompañados de alguna ensalada.

8.- AGUA DE HORCHATA**Ingredientes:**

3 litros de leche de soya

¼ de azúcar o leche condensada

100 gramos de canela

1 tapita de vainilla

1 lata de leche evaporada

Preparación:

Se pone a hervir la canela en un poco de agua, se incorpora a la leche de soya, una vez incorporado se agrega la leche condensada o azúcar, la leche evaporada y la tapita de vainilla y listo (colocar hielo al gusto).

9.- FLAN DE LECHE DE SOYA**Ingredientes:**

1 sobre de flan

½ litro de leche de soya

3 cucharadas de azúcar quemada

Preparación:

Colocar a fuego la leche de soya, a punto de hervir se le agrega el flan. Dejarlo enfriar, mientras en un sartén quemar el azúcar y vaciar en un recipiente, incorporar el flan y dejarlo cuajar.

AVENA

1.- TORTITAS DE PLÁTANO MACHO Y AVENA

Ingredientes:

2 plátanos machos

2 huevos

2 tazas de avena

1 cucharadita de canela en polvo

½ taza de azúcar

Una pizca de sal

Aceite para freír

Preparación:

Machacar el plátano, agregar la avena y los huevos, canela, azúcar y la pizca de sal, hacer tortitas y freírlas. Podrán ser acompañadas por ensalada al gusto.

2.- QUESADILLAS DE AVENA

Ingredientes:

½ kilo de tortillas

2 tazas de avena

4 ramitas de epazote

1 cebolla chica finamente picados

Sal al gusto

Aceite

Preparación:

Remojar en agua caliente la avena por 30 minutos, retirar del agua y colocarlo en un recipiente y así agregar los demás ingredientes, machacarlos hasta que quede una masa suave, rellenar las tortillas con esta mezcla y en una sartén freírlas. (Pueden elaborarse con masa cruda).

AMARANTO**1.- BARRAS DE AMARANTO:****Ingredientes:**

½ litro de miel de maíz
½ litro de miel de abeja
1 taza de azúcar
1 cucharadita de vinagre
1 kilo de amaranto

Preparación:

En un recipiente a fuego lento calentar las mieles, azúcar, vinagre y $\frac{1}{4}$ de taza de agua, mover con frecuencia hasta que empiece a hervir y se forme un jarabe ligero, incorporar el amaranto. Enseguida puede formar barras u otra figura según el gusto.

2.- ALEGRÍAS DE AMARANTO**Ingredientes:**

1 bolsa de bombones
½ kilo de amaranto
1 barra de mantequilla

Preparación

En una cacerola poner a fuego lento la mantequilla hasta que haya derretido todo, se agregan los bombones, cuando desintegren todos se vacía el amaranto y se envuelve hasta formar una pasta homogénea se apaga el fuego y se deja enfriar. Una vez frío todo se pasa a un molde y se decora al gusto.

3.- GELATINA DE AMARANTO

Ingredientes:

170 gramos de gelatina

1/ de taza de amaranto

$\frac{3}{4}$ de litros de agua

200 ml. De crema

Nuez, uvas etc.

Preparación:

Hervir el agua, vaciar la gelatina, moverla hasta disolver. A continuación licuar la crema y el amaranto, enfriar el licuado vaciarlo a un molde y agregar las uvas o nuez refrigerarlo para cuajar.