



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



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

UNIDAD DIDÁCTICA PARA PROMOVER UNA SANA
ALIMENTACIÓN EN NIÑOS DE PREESCOLAR:
CON LA COMIDA SI SE JUEGA

PROPUESTA PEDAGÓGICA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

DIANA MONTSERRAT PALESTINA ARADILLAS

ASESORA:

LIC. CARMEN MARGARITA PEREZ AGUILAR

CIUDAD DE MÉXICO, MAYO 2019

Agradecimientos

Agradezco a Dios por iluminar no sólo mi trayectoria académica, sino mi vida, por darme la oportunidad de estar y disfrutar al lado de las personas que más me aman y más amo.

Agradezco infinitamente a mi mamá Vianey, por la paciencia, los consejos y su amor, sin ella no hubiera sido posible llegar hasta este momento, ha sido mi inspiración, motivación y orgullo en todos los momentos de mi vida.

Gracias por ser la principal motora de mis sueños

A mi padre Marco, que siguiendo su ejemplo de superación y trabajo me ha entusiasmado a seguir adelante cumpliendo cada objetivo hasta convertirlo en meta.

A mi hermanita Cinthia, que es uno de mis motores más preciados y se ha convertido en un ejemplo de perseverancia, demostrando que todo se puede lograr si luchas por tus ideales

A mi abuelita Mari, mi tía Ángeles y mi tío Antonio porque me apoyaron incondicionalmente en toda mi etapa universitaria, me dieron la confianza para creer que lo podía lograr y fueron mi ejemplo de progreso. A pesar de que una de ellos ya no pudo estar presente para festejar, me quedo con todo el amor que me brindó y satisfecha de lograr un reto del que muchas veces platicamos.

A mis maestros de toda la carrera que indudablemente fueron mi cimiento para poder concretar en este trabajo con el que concluyo mi licenciatura y que me inspiran a trabajar con amor y compromiso para demostrar la riqueza y nobleza de nuestra profesión

ÍNDICE

Introducción	1
Primer Capítulo. Recorrido Histórico de la Alimentación	5
Evolución de la problemática alimenticia en el contexto internacional y nacional	5
Problemática alimenticia actual	13
Reconocimiento de la importancia de una adecuada alimentación desde la edad la edad preescolar	17
Programas que nivel nacional apoyan la solución del problema alimenticio y la relación de los mismos con el sistema educativo mexicano	19
Segundo Capítulo. Estatus Curricular Actual de la Alimentación en México	29
Postura alimenticia necesaria para contribuir a la formación del niño de preescolar	29
Propósitos y contenidos que se proponen en el currículo oficial	36
Aprendizajes necesarios para una sana alimentación, para niños en preescolar	48
Capítulo 3. Método de Diseño Didáctico para el Taller	51
Enseñanza situada, una propuesta que supera a la enseñanza tradicional	51
Aprendizaje significativo, una perspectiva funcional para la educación de una correcta alimentación	55
El taller: una herramienta de trabajo óptima para los temas alimenticios ..	59
Método de proyectos, fomentando el aprendizaje por descubrimiento	66
Capítulo 4. Taller “CON LA COMIDA SI SE JUEGA”	76
Proyecto 1: ¡Vamos al mercado!	77
Actividad 1.- Te invito a comer a mi casa.....	77
Actividad 2.- La memoria de mi pancita	79
Actividad 3.- Dime que preparaste.....	81
Actividad 4.- Quién dijo que hacer un huerto es difícil	82
Actividad 5.- Mi mano, Mi comida	84
Actividad 6. - Semáforo comelón	86
Actividad 7.- ¿Cuánta azúcar estoy comiendo?	87
Actividad 8.- Basta 1, Basta 2, Basta 3	88

Producto, exhibición y reflexión final: ¡Vamos al mercado!	90
Proyecto. – 2 ¡Comemos y hacemos ejercicio en familia!	91
Actividad 1.- Nuestra ensalada	92
Actividad 2.- esto sí, esto no	94
Actividad 3- Doña higiene al rescate	94
Actividad 4.- Declaro la guerra en contra de mi peor enemigo que es.....	97
Actividad 5.- Bailando también me cuido y también me divierto	99
Actividad 6.- Adivina adivinanza, mi panza no me gana.....	101
Actividad 7.- Yo te puedo enseñar.....	101
Producto, exhibición y reflexión final: ¡Comemos y hacemos ejercicio en familia!	103
Proyecto. - 3 ¡Pasarela Mexicana!	105
Actividad 1.- Modelando	106
Actividad 2.- Quiero saber de mi país.....	107
Actividad 3.- La comida de mi país es muy rica.....	108
Actividad 4.- ¿Y el mundo?.....	109
Actividad 5.- Llegó la respuesta	110
Actividad 5.- Mi disfraz es el mejor	111
Actividad 7.- ¿Y la invitación?	112
Producto, exhibición y reflexión final: ¡Pasarela Mexicana!.....	113
Conclusiones	115
Bibliografía	119
Anexos	124
Bibliografía de los anexos	132

Introducción

El trabajo que a continuación se presenta, pretende colaborar a resolver una problemática que aqueja a muchos países pero que, específicamente en el caso de México se ha convertido en una alarmante preocupación ya que a lo largo de los años la dimensión de las consecuencias por una mala alimentación ha incrementado significativamente, producto de la desinformación, la dañina influencia socializadora que ejercen los medios de comunicación y las políticas ineficaces tanto gubernamentales como educativas que llevan a la sociedad en general a no llevar un estilo de vida saludable que repercute de forma importante en la adultez.

Desafortunadamente la educación alimenticia que se imparte desde la temprana edad en casa y en las escuelas, ha resultado ser escasa, deficiente y poco clara, por la manera en cómo los contenidos son abordados; resultan tener un carácter más informativo que educativo y sitúan a los niños en un espacio ajeno y aislado de la realidad.

Las dietas de la población mexicana en el siglo XXI son altas en azúcares, carbohidratos refinados, en grasas saturadas y altamente bajas en fibra y nutrientes, por ello, durante el 2009 se reconoció el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónico degenerativas con alta prioridad de atención. A nivel nacional, la UNICEF¹ informa que, actualmente México ocupa el primer lugar a nivel mundial en obesidad infantil, y el segundo en obesidad en adultos, paralelamente la ENSANUT MC 2016², quien nos proporciona una visión general estadísticamente de las condiciones de salud y nutrición en el territorio, ha publicado que en México el 32.2%

¹**Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia**, en Inglés *United Nations Children's Fund*, y es un organismo de la Organización de las Naciones Unidas. UNICEF tiene como objetivo **promover la defensa de los derechos de los niños, suplir sus necesidades básicas y contribuir a su desarrollo**. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/spanish/unicefenmexico.html>

²La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT MC 2016) fue comisionada por la Secretaría de Salud para generar un panorama estadístico sobre la frecuencia, distribución y tendencia de las condiciones de salud y nutrición y sus determinantes en los ámbitos nacional, regional y en las zonas urbanas y rurales. Un segundo propósito fue obtener información sobre la respuesta social organizada, principalmente sobre el desempeño del sector salud, con énfasis en la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes. Recuperado de: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>

de niños menores de 12 años y el 36.3% de adolescentes entre 12 y 19 años de edad ya tienen sobrepeso y obesidad, cuando se llega a la edad adulta este no es un problema que se haya quedado en la infancia y juventud pues 72.5 padece esta condición. Estos números indican que la población no ha generado conciencia social y por ende cultura que promueva los buenos hábitos de alimentación y el cuidado de la salud en general.

La alimentación es un tema emergente y sin duda las políticas y programas de nutrición y alimentación son de gran relevancia, sin embargo, el sector educacional tiene un rol primordial. El primer contacto, actualmente que se tiene en la escuela en torno a la salud es desde nivel preescolar, donde el cuidado de la salud se relaciona con un desarrollo físico sano, implica que los niños practiquen hábitos de higiene personal, comprendan que una alimentación correcta y medidas básicas pueden evitar enfermedades, lograr estilos de vida saludables en los ámbitos personal y social y que aprendan a actuar para mejorarla y tener un mejor control de ella. Aunque hay un reconocimiento y propósito por generar la competencia de preservar y promover una vida saludable, no se han tenido los resultados que requiere el país, dicha consigna no ha dado respuesta a la inquietante situación del tema alimenticio. Ya no basta con proporcionarle a los sujetos información al por mayor y que después de concluir sus estudios puedan recurrir a ellos, se deben de brindar conocimientos y habilidades que sirvan para toda la vida y por lo mismo que se aprenda en la vida misma y en los contextos comunes a los que estamos expuestos para adaptarse al permanente cambio.

El pedagogo está obligado por su formación a considerar los fracasos y errores, e incorporar nuevas ideas, nuevas perspectivas, el pedagogo sabe con claridad que los asuntos educativos no son sólo los referidos a lo que pasa dentro de las instituciones escolares, sino al contrario, hay que incorporar todos los elementos y circunstancias que se vive en sociedad, no dejar a la escuela como un agente externo y aislado de la realidad, trabajar todo lo que implica la innovación para lograr superar los errores y generar nuevos aprendizajes significativos.

El principal reto de mi propuesta pedagógica, es comprender los resultados negativos que se han tenido con la teoría y la práctica que se aplica, y posteriormente redireccionar la visión con la que se venía trabajando, rescatar los aspectos que han sido funcionales y repensar los que no, para modificarlos o cambiarlos según sea lo mejor, el taller pretende una comprensión profunda de los temas, con un método de enseñanza distinto al de repetición o memorización que es el que manejan en las escuelas, apuesto por método de proyectos basado en la cognición situada, donde los contenidos y lo aprendido se vea reflejado en las acciones cotidianas para lograr verdaderos cambios en materia alimenticia. En el método de proyectos, los estudiantes toman una mayor responsabilidad de su propio aprendizaje; busca enfrentar a los alumnos en proyectos reales, que los lleven a rescatar, comprender y aplicar lo que aprenden, que simultáneamente se vuelve en una herramienta para resolver problemas o proponer mejoras, partiendo de los intereses y conocimientos previos que tengan los alumnos.

Para la estructura general del proyecto se ocupó la metodología de diseño curricular propuesta por la Doctora Frida Díaz Barriga, que puede consolidarse solo desde la investigación cualitativa, donde el diseño curricular es una respuesta no sólo a los problemas de carácter operativo, sino los de carácter económico, político y social. Me parece muy acertada su concepción, ya que el acto educativo es influenciado por los factores antes mencionados y a su vez intenta dar respuesta y prepara para los desafíos en sociedad.

De acuerdo a lo anterior, el trabajo está estructurado en cuatro capítulos; el primer capítulo plantea la problemática alimenticia en el contexto internacional y nacional, otorgándole al lector herramientas socio históricas para que comprenda el recorrido histórico de los temas alimenticios y como se ha ido constituyendo esta problemática con el paso de los años, también se abordan los programas que se han fundado a nivel nacional que apoyan la solución del problema alimenticio y la relación de los mismos con el sistema educativo, se trata de ideas clave para generar un panorama general de la situación alimenticia actual, sus causas y sus posibles consecuencias si no se genera un cambio.

En el segundo capítulo se define la postura alimenticia necesaria para contribuir a la formación del niño de preescolar, se identifican y analizan los propósitos y contenidos que se proponen en el currículo oficial y se especifican los aprendizajes necesarios para una sana alimentación, en este episodio se analizan y comprenden los actuales ejes de acción en materia alimenticia y se establecen los adecuados para fomentar habilidades en la vida diaria, aunque la escuela no puede modificar de manera directa las condiciones de vida familiares, económicas y sociales de quienes asisten al preescolar, su influencia es importante en su estado de salud, ya que puede contribuir a que comprendan por qué es importante practicar medidas de salud personal, colectiva y de seguridad.

En el tercer capítulo, se menciona la postura psicopedagógica pertinente para la propuesta pedagógica y se articula la opción didáctica para su desarrollo; se retoman aspectos importantes de la innovación pedagógica para una transformación, apostando por el paradigma de la cognición situada, dónde el conocimiento es parte y producto de la actividad y otorga al alumno aprendizajes significativos que se convierten en habilidades que son funcionales fuera de la escuela, todo esto se logra a través del método de proyectos donde el aprendizaje es eminentemente experiencial.

El último capítulo comprende la propuesta pedagógica, que consiste en un Taller, articulando todos los elementos antes mencionados, apostando con actividades innovadoras y situando al alumno en un lugar distinto al de las clases tradicionales, se presentan fomentando la curiosidad e investigación, donde todos los elementos están entrelazados con un fin común y no de forma aislada como comúnmente se trabajan.

A lo largo de todos los capítulos se observó la necesidad de un cambio de visión, no sólo en la enseñanza y el aprendizaje sino en el actuar cotidiano. El cambio social es un cambio educativo que requiere acciones y convicciones más profundas, comprometerse con las demandas que exige la realidad. La transformación se puede lograr, van a existir diversos obstáculos y resistencias, sin embargo, apuesto por el trabajo comprometido.

Primer Capítulo. Recorrido Histórico de la Alimentación

“el transcurso del progreso educativo se parece más al vuelo de una mariposa que a la trayectoria de una bala” (Jackson 1991)

Para lograr un cambio en la alimentación actual y futura de nuestra sociedad, necesitamos comprender cómo a lo largo de las décadas se ha conformado la misma, cuáles son los cambios que ha experimentado nacional e internacionalmente, analizar cuáles y de qué manera son los factores y sucesos que tienen influencia directa en el presente elemento de investigación. Por lo mismo este primer capítulo proporcionará al lector un panorama general de la situación alimenticia actual en nuestro país, las causas que la conforman, y posteriormente se hablará de forma más específica de la alimentación y sus implicaciones en niños de edad preescolar.

Evolución de la problemática alimenticia en el contexto internacional y nacional

La alimentación, desde el punto de vista de la Antropología, es un proceso biocultural; es decir, las funciones fisiológicas básicas del hombre son modificadas por la cultura y la sociedad.

La evolución de la alimentación a lo largo de la historia ha estado influenciada por diversos cambios sociales, políticos, económicos, etc. Son esos cambios los que han hecho que se conforme como en la actualidad la entendemos y vivimos. La alimentación, también evoluciona con el tiempo bajo la influencia de muchos factores y de interacciones complejas. Los ingresos, los precios, las preferencias individuales, las creencias y las tradiciones culturales, las estrategias de marketing y la masificación de los productos alimentarios, conforman, en su compleja interacción, las características del consumo de alimentos. Según Patricia Aguirre, a través de la alimentación podemos estudiar de manera privilegiada la forma en que vive una sociedad ya que cualquier evento o acontecimiento alimenticio siempre es

situado en un tiempo, en un espacio, en una sociedad determinada. De esta manera podemos entender cómo las problemáticas alimenticias no son agentes externos a otros tipos de problemas como políticos, ideológicos, económicos o culturales, también nos ayudará a comprender la alimentación no sólo desde de un criterio nutricional o meramente desde una perspectiva de salud, sino como un acontecimiento de complejidad que va más allá, comprendiendo su lugar como política pública. Un enfoque racional en y desde la complejidad antes mencionada nos permitirá ampliar nuestra comprensión y, al hacerlo estaremos de acuerdo en la necesidad y pertinencia de la propuesta pedagógica.

Con las investigaciones que he realizado previamente a la redacción del trabajo me he encontrado con distintas perspectivas, aunque el tema sea el mismo, las opiniones cambian radicalmente, es decir, existen diversos ejes en los cuales se puede investigar, proponer o evaluar, al ser un tema tan difundido actualmente, todos tenemos una opinión o nos creemos expertos al exponer nuestras ideas, porque comemos todos los días, ha llegado hasta el punto de ser tan irrelevante tal como ocurre con la mayoría de los aspectos de la cotidianidad, y así vivimos, en un mundo donde la comida no es un problema hasta que no nos topamos con una enfermedad o situación decisiva, donde no se promueve la cultura de prevención; pareciera muy obvio sin embargo solo con el estudio de la historia de la alimentación podremos comprender algo de la realidad compleja que nos toca enfrentar.

Según la doctora Aguirre en su libro, Una historia social de la comida 2017, desde hace milenios, cada vez que se reflexionó sobre la alimentación quedó en claro que la nutrición es un factor de importancia crucial, por eso se cree conveniente situarnos por un momento en el campo de la epidemiología ya que concentra bajo un mismo enunciado problemáticas diversas: la alimentación, es al mismo tiempo, un elemento privilegiado en el proceso de salud-enfermedad y un fenómeno económico, político, social y cultural.

Revisando la historia social de la alimentación, se sabe que los líderes políticos del pasado al controlar la alimentación también controlaban la salud de los cuerpos y de las instituciones, esto era especialmente importante porque durante miles de

años, ya sea por condiciones naturales o sociales, la mayoría de las sociedades vivieron en restricción calórica, entonces la salud y la organización social dependían de cuanta comida se pudiera conseguir. La triada salud, alimentación, poder era explícita, incuestionablemente obvia.

Pero se dice que en el último siglo las cosas cambiaron pues la ciencia ha contribuido de forma importante no sólo a la producción de alimentos, sino a crear especies y también a extinguir muchas otras, ha eliminado y causado enfermedades, sin embargo considero que no es un cambio del todo a la forma de vivir de las antiguas civilizaciones, si bien la ciencia y tecnología juega un papel principal en la alimentación actual, es el poder y quienes lo poseen los que se encargan del control y la distribución de estos emergentes servicios.

Las sociedades actualmente organizadas económicamente como lo antes mencionado se asume como el capitalismo que vive la sociedad neoliberal se nuestro siglo, que sin duda ha presentado una situación crítica respecto de la alimentación *“en la producción se está frente a una crisis de sustentabilidad; en la distribución, frente a una crisis de equidad; y, en el consumo frente a una crisis de comensalidad”* (Aguirre, 2017, p. 464).

Pero es precisamente la abundancia de la globalización la que ha sumado grandes costos a la tierra, nos enfrentamos a transformaciones demográficas, sociales y económicas que han afectado a América Latina, causando problemáticas originales como la producción masiva de alimentos que no solo extiende las fronteras, sino que supera las capacidades energéticas. El texto, Alimentación Humana: El estudio científico de lo obvio, señala grandes problemas con respecto a la alimentación con los que nos enfrentamos: la explotación agropecuaria extensiva, explotación del medio ambiente que atenta contra la vida de todas las especies incluyendo a la humanidad, reducción de diversidad, contribución a las modificaciones del clima, se condujo al abandono de los patrones tradicionales de producción que colapsaron ante las cocinas industriales.

Las dietas de la población actual de las zonas urbanas, industrializadas y modernas están des-localizadas y des-estacionalizadas como lo llama la doctora Aguirre, es

decir, los alimentos consumidos son altos en azúcares y otros carbohidratos refinados, en grasas saturadas y altamente bajo en fibra y grasas poliinsaturadas³, desde una perspectiva nutricional no son recomendables para el consumo diario de la sociedad. Los productos que las componen han perdido casi en su totalidad el carácter de alimentos. Claude Fischler⁴ los llama OCNIS “objetos comestibles no identificados”, es decir, que son modificados en el proceso de producción, intervenidos químicamente para conservarlos, saborizarlos y transportarlos en redes comerciales a nivel mundial. Esta distribución responde a una lógica de ganancia y poder, de modo que la capacidad de compra es mucho mayor a la capacidad de necesidad y satisfacción.

El tipo de alimentación industrializada que impera como matriz de todos los patrones alimenticios de la sociedad moderna contribuyeron también al cambio de las relaciones sociales. Según Patricia Aguirre (2017):

Si la industria produce 4.500 kcal por persona por día, las querrá vender y para ello dispone de un aparato publicitario que estimulará la compra sin cesar, para comer sin parar, las 24 horas, los 7 días de la semana, aún mientras se camina en la calle o se trabaja, sacando el festín (de azúcar y grasa) de la excepcionalidad y fraccionándolo en bocados, unidades, porciones, envases, ultra energéticos, ultra sabrosos, ultra procesados, siempre disponibles, siempre portables, como chocolates, caramelos todo tipo de golosinas y snacks que se pueden picotear constantemente. (p. 465).

A esta ruptura entre la necesidad nutricional y la necesidad como consumidor se le otorga la culpabilidad de la gran mayoría de los padecimientos existentes y ha llevado sin duda a la individualización donde aparecen entonces los consumidores selectivos:

³ Poliinsaturado: Los ácidos grasos **poliinsaturados** (frecuentemente denominados por su acrónimo en lengua inglesa PUFAs = Poly- Unsaturated Fatty Acids) son ácidos grasos que poseen más de un doble enlace entre sus carbonos. Dentro de este grupo encontramos el ácido linolénico (omega 3 y el omega 6) que es esencial para el ser humano. Consultado en <http://dle.rae.es/>

⁴ Claude Fischler. Sociólogo francés que estudia la antropología de la alimentación humana.

- Vegetarianos: Son aquellos que eliminan la carne animal de su dieta, aumentando el consumo de vegetales, cereales y frutas.
- Veganos: Es aquella persona que sigue un régimen dietético que se caracteriza por excluir completamente todos los alimentos de origen animal.
- Ovolácteos: Se refiere a las personas vegetarianas que no son tan estrictas, permiten el consumo de leche y huevo.
- Locávoro: Son aquellos consumidores que se alimentan tan solo de alimentos que se cultivan o producen en su localidad o en su proximidad.
- Granívoros: Tienen como alimento principal o exclusivo las semillas de las plantas.

Todas estas representaciones son la respuesta que presenta un porcentaje considerable de la población y va en aumento, ante las enfermedades de transmisión alimentaria (ETA), como la diabetes, la hipertensión o el colesterol elevado, cáncer, alergias, anorexia, bulimia y obesidad, enfermedades que hace apenas medio siglo se detectaban en la vejez y que lamentablemente, en la actualidad muchos niños desde recién nacidos las padecen. Se ve que la producción y consumo de alimentos se ha salido de control.

A continuación, se expondrá de manera breve cómo en el contexto social, político y económico se ha ido conformando el concepto de “alimentación correcta” en el marco institucional del Estado mexicano, desde las primeras intervenciones hasta las actuales políticas sociales de alimentación, con el fin de proporcionarle al lector más claridad acerca del recorrido histórico que ha tenido el presente tema. Las ideas fueron extraídas del artículo “significado externo de “alimentación correcta” en México” de María del Carmen Suárez Solana⁵ (2016). La autora explica de manera separada, etapas cruciales que ha pasado el país en el tema alimenticio.

La primera etapa comprende del año 1930 a 1980. Es en éste periodo donde se conceptualiza el término de “dieta normal” gracias a los especialistas y profesionales

⁵ Licenciada en Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Maestra en Antropología. Estudiante del Doctorado en Ciencias en Salud Colectiva, Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco, México

de la nutrición que, con sus investigaciones descubrieron sustancias en ciertos alimentos que favorecen a la salud y que el no estar en la dieta de las personas también podría provocar enfermedades graves.

En 1939 se llevó a cabo la Tercera Conferencia Internacional de la Alimentación en Argentina donde Pablo Escudero, precursor del concepto “dieta normal”, estableció cuatro leyes de alimentación que sirvieron como referente para el diagnóstico y evaluaciones dietéticas, se reconoce en dicha conferencia que la mayoría de los trabajadores de América Latina no alcanzaban lo mínimo que debían consumir que no les permitía tener un rendimiento normal en sus actividades, se reconoce también la usencia de encuestas de alimentación en muchos países y la necesidad de implementarlas.

De manera particular en México durante el sexenio de Lázaro Cárdenas (1934-1940) se crea la Oficina de Higiene de la Alimentación, que en 1936 se establece como la Comisión Nacional de Alimentación.

En 1943 durante la conferencia de Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas, se destaca la dependencia entre consumidor y productor y por lo tanto la necesidad de un organismo que se encargara de los problemas de Nutrición (consumidor) y de agricultura (productor), así nace en 1945 la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

En México, durante la década de 1940, Francisco de Paula Miranda fundó el Instituto de Nutriología, con la intención de estudiar la alimentación y nutrición. También se levantó el inventario de los alimentos mexicanos junto con la descripción detallada de sus propiedades químicas y su valor nutrimental.

Es en el año de 1948 donde se reconoce internacionalmente el derecho a la alimentación integrado al derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado, en la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Algunos trabajos concuerdan en que la desnutrición, como problema de salud pública, se concibió en México a partir de 1957. En 1958, se llevó a cabo la primera encuesta de nutrición y, en 1962, se realizó el primer estudio sobre los patrones alimentarios de la población mexicana.

La década de 1950 se caracterizó por una creciente industrialización, por lo que, las intervenciones de alimentación beneficiaron más a la población urbana que a la rural.

A comienzos de la década de 1970 se presentó una crisis mundial de alimentos. Para contrarrestarla, una de las acciones que se llevó a cabo a nivel mundial fue la creación, en 1971, del Proyecto de Promoción de Políticas Nacionales de Alimentación y Nutrición (PIA/PNAN). En México, la estructura administrativa para poner en marcha el PIA/PNAN se organizó hasta la presidencia de Miguel de la Madrid (1982-1988).

El reconocimiento del carácter excluyente del modelo de desarrollo nacional, principalmente en las zonas rurales, ubicó a los primeros programas de alimentación dentro del ámbito de asistencia social. El sistema nacional de Desarrollo Integral de la Familia (DIF) inició sus actividades de educación en hábitos de alimentación y nutrición a través de las siguientes acciones: desayunos escolares, cocinas populares, distribución de semillas e impulso a la producción de hortalizas.

En síntesis, la etapa de la “dieta normal” se caracterizó por intervenciones aisladas y puntuales, que pasaron a formar parte del Plan Nacional de Desarrollo como políticas sociales de alimentación.

La segunda etapa es del año 1980 a 2000, no cuenta con un término específico que conceptualice, sin embargo, María del Carmen menciona que es importante su reconocimiento debido a que se dieron cambios estratégicos, por lo que llama a esta etapa como la focalización de necesidades individuales de vitaminas y minerales.

El nuevo papel del Estado mexicano se reflejó en diversos procesos y reformas sociales, políticas y económicas en las que se manifestó un nuevo orden, con la intención de incrementar la eficiencia del gasto social, uno de los cambios principales en las políticas sociales, entre ellas las de alimentación.

En la década de 1980, con la finalidad de mejorar el nivel de nutrición y la dieta de los mexicanos más pobres, se desarrolló el Sistema Alimentario Mexicano (SAM).

Durante este periodo se dio mayor importancia a la satisfacción de necesidades individuales de nutrimentos inorgánicos que llegaban a las personas vulnerables a través de los programas de gobierno, la ayuda alimentaria internacional y las ONG.

La última etapa referida del año 2000 a la actualidad es la que nombra la autora como “dieta correcta”. Las personas participan en la gestión y son críticos de las políticas, pero eso no significa que efectivamente sean tomados en cuenta en el diseño y la ejecución de estas.

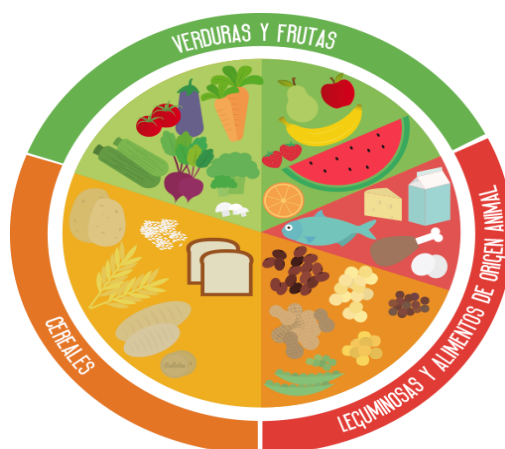
En los siguientes sexenios, los programas que continúan con la línea neoliberal y focalizada de PROGRESA y PRONASOL, como eje para el combate integral a la pobreza extrema son: el Programa de Desarrollo Humano (OPORTUNIDADES) durante la presidencia de Vicente Fox (2000-2006) y Felipe Calderón (2006-2012), y el Programa de Inclusión Social PROSPERA, en la presidencia de Enrique Peña Nieto iniciada en 2012.

En el 2006, se publicó en el Diario Oficial de la Federación el primer proyecto de Norma Oficial Mexicana “Servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria: Criterios para brindar orientación alimentaria”, cuyo propósito era:

...establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población, opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. Así como elementos para brindar información homogénea y consistente, para coadyuvar a promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación. La orientación alimentaria es prioritaria y debe proporcionarse a toda la población, es conveniente que atienda a los intereses del público en general, de los grupos vulnerables en especial y que tome en cuenta a la industria y a otros grupos interesados.

La norma también difundió, por primera vez, la guía de orientación alimentaria mexicana denominada El Plato del Bien Comer (Figura 1)

Figura 1.



Fuente: Diario Oficial de la Federación, 2013

Durante 2009 se reconoció el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas degenerativas asociadas como problemas de salud pública con alta prioridad. A raíz de este reconocimiento se realizaron la campaña Vamos por un millón de kilos, el Acuerdo Nacional para la Seguridad Alimentaria, estrategia contra el sobrepeso y la obesidad, el programa 5 Pasos por tu Salud y los programas de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud. Una de las estrategias de todos estos programas era la orientación alimentaria a nivel familiar, escolar, laboral y comunitario.

La autora concluye con algo muy interesante que muchas personas saben, pero que se requiere de propuestas y participación inmediata para cambiar *“En este tiempo se piensa que México se modernizará a través de las políticas participativas, inclusivas y que reconozcan la diversidad de las minorías. No obstante, siguen siendo de corte neoliberal, focalizadas y etnófagas”* (Suarez, 2016, p.11).

Problemática alimenticia actual

Como ya se explicó, con el paso de los años se han creado organizaciones y dependencias encargadas de ejemplificar la información, proporcionando estadísticas confiables que sirven para las investigaciones y propuestas en distintos

ámbitos, La Organización Mundial de la Salud (OMS)⁶ considera que el sobrepeso y la obesidad infantil constituyen uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI. Según sus estimaciones, en 2010 existían en el mundo alrededor de 42 millones de niños y niñas menores de cinco años con sobrepeso u obesidad, de los cuales casi 35 millones vivían en países en desarrollo.

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)⁷, en los últimos años se dio un proceso conocido como la “doble carga de la malnutrición” a partir del cual comenzaron a convivir la desnutrición infantil y un aumento considerable de la prevalencia de obesidad. Este crecimiento mundial de los índices de sobrepeso y obesidad en los niños y niñas se debe a una multiplicidad de factores: el cambio en los patrones de consumo que implicó un aumento de la ingesta de alimentos industrializados de bajo valor nutritivo, ricos en grasas, azúcares y sal; la baja accesibilidad a alimentos de alta calidad nutricional, como frutas y verduras; y el aumento del sedentarismo.

A nivel nacional, la UNICEF⁸ informa que, actualmente México ocupa el primer lugar a nivel mundial en obesidad infantil, y el segundo en obesidad en adultos procedido por los Estados Unidos de América. Problema que está presente no solo en la infancia y la adolescencia sino también en edad preescolar. Siguiendo el eje alimenticio es La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT MC 2016)⁹, quien nos proporciona una visión general estadísticamente

⁶ La Organización Mundial de la Salud (OMS) inició su andadura al entrar en vigor su Constitución el 7 de abril de 1948 es la autoridad directiva y coordinadora en asuntos de sanidad internacional en el sistema de las Naciones Unidas.

⁷ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). La Alianza fue fundada por las agencias sobre **alimentación** con sede en Roma, es un organismo especializado de la ONU que dirige las actividades internacionales encaminadas a erradicar el hambre.

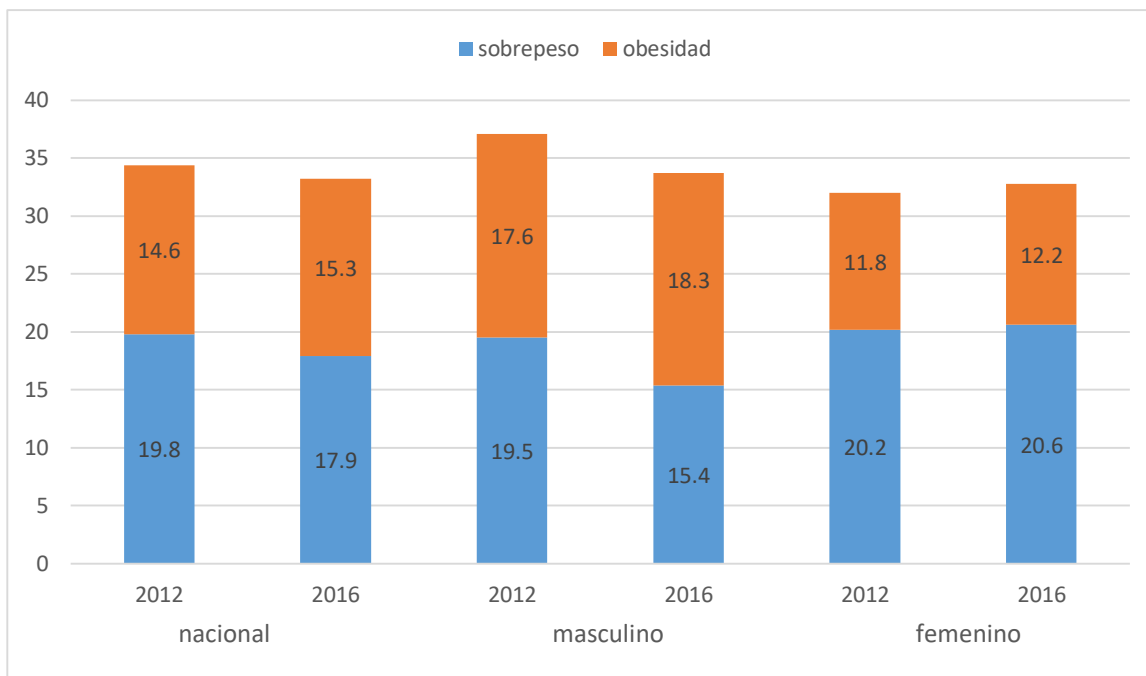
⁸ UNICEF. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, en inglés United Nations Children's Fund, y es un organismo de la Organización de las Naciones Unidas, tiene como objetivo promover la defensa de los derechos de los niños, suplir sus necesidades básicas y contribuir a su desarrollo.

⁹ La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT MC 2016) fue comisionada por la Secretaría de Salud para generar un panorama estadístico sobre la frecuencia, distribución y tendencia de las condiciones de salud y nutrición y sus determinantes en los ámbitos nacional, regional y en las zonas urbanas y rurales.

de las condiciones de salud y nutrición en el territorio, información sistematizada y fidedigna, con el análisis de los principales indicadores de impacto, desde un punto de vista imparcial y académico, ha publicado que en México el 32.2% de niños menores de 12 años y el 36.3% de adolescentes entre 12 y 19 años de edad ya tienen sobrepeso y obesidad, cuando se llega a la edad adulta este no es un problema que se haya quedado en la infancia y juventud pues 72.5 padece esta condición. Estos números indican que la población no ha generado conciencia social y por ende cultura que promueva los buenos hábitos de alimentación y el cuidado de la salud en general.

La evaluación del estado nutricional de la población de 5-11 años de edad se realizó en 3 184 individuos que representan a 15 803 940 escolares en el ámbito nacional. De acuerdo con la información en el ámbito nacional, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en la población en edad escolar en 2016 fue 33.2%, en 2012 esta prevalencia fue 34.4%, aunque se señala que ha disminuido, no deja de ser una alerta para el inmediato trabajo.

La siguiente tabla muestra la prevalencia nacional de sobrepeso y obesidad en población de 5 a 11 años de edad, de la ENSANUT 2012 y ENSANUT MC 2016, por sexo. Permite ampliar el panorama de la complejidad de los temas alimenticios y la necesidad inmediata de solución que requieren los niños actualmente en el país.



Fuente, ENSANUT Medio Camino, 2016

Se obtuvo información de diversidad dietética para 2,597 escolares de 5 a 11 años de edad, que representan a 12, 314, 776 escolares a nivel nacional, cerca de la mitad de los escolares consumieron frutas y huevo, mientras que poco más del 20% consumió verduras. Más del 60% de los escolares consumió leguminosas, agua y lácteos, mientras que más del 40% consumió carnes no procesadas. En cuanto a los grupos no recomendables para su consumo cotidiano presentados, el porcentaje de consumidores más elevado se observó para botanas, dulces y postres (61.9%), cereales dulces (53.4%), bebidas no lácteas endulzadas (81.5%) y bebidas lácteas endulzadas (40.4%).

Por supuesto las decisiones que se toman en la niñez, forman hábitos que consolidan a la persona en su etapa adulta.

En la ENSANUT MC 2016, se le preguntó a los encuestados cuál es el beneficio más importante para ellos derivado de comer saludablemente y de realizar actividad física. Los participantes pudieron escoger solamente una opción de respuesta de entre las siguientes: 1) sentirse bien física y emocionalmente, 2) evitar enfermedades, 3) rendir más en sus actividades diarias, 4) disminuir gastos en

médicos y medicinas. A nivel nacional, el beneficio más importante indicado por más de la mitad de la población (50.7%) fue el de sentirse bien física y emocionalmente, seguido por evitar enfermedades (seleccionado por el 33.6% de las personas), rendir más en sus actividades diarias (9.7%), y disminuir gastos en médicos y medicinas (6.0%).

Reconocimiento de la importancia de una adecuada alimentación desde la edad la edad preescolar

Por otro lado, señala Ávila, *la alimentación no debe forzarse, los buenos hábitos deben transmitirse de manera positiva, “nunca hay que inducirles el miedo a los alimentos, ni presionarlos”* (Ávila, 2017, p. 28).

Sin duda la educación para una sana alimentación ha sido un tema con gran complejidad de abordar a lo largo de los años en muchos países, sin embargo en México se ha vuelto más preocupante, no sólo como objeto que las escuelas tengan que atender en las clases diarias sino como una preocupante alerta que le compete a la sociedad en general ya que no es un objeto meramente escolar, de hecho de acuerdo con Bustamante *“ante esta situación, la familia es el principal referente para mantener un estado nutricional adecuado”* (Bustamante, 2014, p:249).

Como muchos sabemos, los niños en edad escolar requieren de una alimentación adecuada para alcanzar niveles óptimos de crecimiento y desarrollo no solo físico sino también mental.

Según Rafael A. Castro Jiménez, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, es durante la infancia donde se crean los hábitos alimentarios, sean malos o buenos y como todo hábito después de tiempo es difícil de cambiar. Si se generan hábitos adecuados y saludables en la alimentación y en el estilo de vida que llevan los niños, los adultos contribuyen de manera positiva en el proceso de maduración de su cuerpo y en la mejora de salud, rendimiento físico e intelectual.

Durante la infancia es de suma importancia una alimentación correcta ya que el organismo del niño se encuentra en formación y por lo mismo es más vulnerable

ante cualquier problema nutricional. De acuerdo con el Portal Educativo “Conectando Neuronas” las enfermedades nutricionales más comunes en niños de México son:

- Desnutrición
- Sobre peso y obesidad
- Anorexia
- Bulimia
- Enfermedades dentales

Una adecuada alimentación es el primer eje de defensa para las enfermedades infantiles antes mencionadas y que podrían dejar una huella definitiva el resto de sus vidas.

El doctor Castro (2015) afirma:

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades. (p.3)

Es importante destacar que el peso no debe ser el único indicador de que el niño este o no teniendo una alimentación saludable. Una alimentación variada y adecuada debería de ir acompañada de activación física, La OMS recomienda evitar el sedentarismo, recomienda que los niños realicen una hora diaria de algún tipo de actividad recreativa ya sea andar en bicicleta, jugar en el parque, patinar, natación, baile o fútbol, sin embargo, especialistas en el tema señalan que el individuo de la sociedad urbana moderna, se encuentra con barreras para ejercitarse; barreras arquitectónicas, de inseguridad, de transporte y algunos factores culturales de una población que deslegitima el movimiento: viviendo de una manera tan apresurada con el trabajo y los deberes, haciendo ver al movimiento como una actividad

meramente de los deportistas que se ven en televisión, reservando el deporte como un privilegio que pocas personas pueden pagar.

Programas que nivel nacional apoyan la solución del problema alimenticio y la relación de los mismos con el sistema educativo mexicano

La alimentación es un tema emergente en cuanto a la preocupación por la erradicación de los problemas que se han constituido a lo largo de los años y la amenaza que se ve venir si no se trabaja en ella. No sólo como un compromiso para la educación sino también para la salud, la economía, la cultura, en distintas áreas, sin embargo, ha nacido en mí la preocupación, porque los aprendizajes que son transmitidos en las escuelas no tienen una consecuencia favorable en las decisiones de la vida cotidiana.

En México, existen varias instituciones gubernamentales involucradas en la planeación y ejecución de programas y campañas con el ideal de erradicar los problemas alimenticios del país; es importante que al lector le quede clara una diferenciación, como ya mencioné, a lo largo de algunos años se han conformado movimientos para atender la demanda alimenticia del país, dichos movimientos son el antecedente de posteriores instituciones y organizaciones que se conformaron con el ideal de cubrir necesidades en torno a la educación para la sana alimentación, pues no basta preocuparse en sentido de la cobertura.

Actualmente los programas de mayor cobertura en el país preocupados por el estado nutricional de los ciudadanos son:

- Programa de Desarrollo Humano Oportunidades: su objetivo es apoyar a las familias que viven en condición de pobreza alimentaria con el fin de favorecer el desarrollo de sus capacidades en educación, salud, nutrición. Acciones: transferencias monetarias, atención a la salud de los grupos vulnerables y apoyo a la educación.
- Programa de Abasto Social de Leche LICONSA: su objetivo es apoyar a los hogares para que tengan un consumo de leche fortificada con micro

nutrimentos a bajo costo. Acciones: distribución de leche a bajo costo a familias con niños menores de 5 años.

- Programa de Desayunos Escolares del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF): su objetivo es apoyar con alimentos a niñas y niños en edad preescolar y escolar con algún grado de desnutrición o en riesgo de acudir a las escuelas públicas. Acciones: distribución de desayunos fríos o calientes.
- Programa de Apoyo Alimentario (PAL): su objetivo es apoyar a los hogares de alta vulnerabilidad que no cuentan con Oportunidades. Acciones: Transferencias monetarias, complementos, despensas.

Las políticas y programas de nutrición y alimentación son de gran relevancia para México debido al doble reto alimentario del país. Actualmente no solo se debe abatir la desnutrición y la seguridad alimenticia, sino también se deben de promover los adecuados hábitos alimenticios que ayuden a prevenir enfermedades, las políticas de nutrición juegan un papel muy relevante para su prevención y control.

México enfrenta un proceso de transición en salud en el marco de cambios económicos, sociales y culturales que, a nivel nacional e internacional, impactan en los procesos de salud y enfermedad.

Para que las organizaciones e instituciones puedan trabajar y los programas puedan ejecutarse como se planearon, también se han configurado y aprobado disposiciones normativas derivadas de políticas nacionales en los últimos años, a continuación, se enunciarán las principales:

Disposición	Regulación	Fecha de publicación
Norma Oficial Mexicana (NOM043- SSA2-2012). Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brincar orientación	Criterios generales para unificar y dar congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a la población.	Última modificación: 22 de enero del 2013 (Diario Oficial de la Federación)
Decreto presidencial que modifica el Reglamento de la Ley General de Salud en materia de Publicidad	Criterios nutrimentales y de publicidad para anunciantes de alimentos y bebidas no alcohólicas	15 de abril de 2014 (Diario Oficial de la Federación).
Acuerdo por el que se emiten los Lineamientos del artículo 25 del Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios	Etiquetado frontal y obtención y uso del distintivo nutrimental de alimentos y bebidas no alcohólicas.	15 de abril del 2014 (Diario Oficial de la Federación)
Acuerdo por el que se emiten los Lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional.	Regulación para el expendio de alimentos y bebidas en las escuelas.	23 de agosto de 2010. Modificación: 16 de mayo del 2014 (Diario Oficial de la Federación)

Disposición	Regulación	Fecha de publicación
Ley de Ingresos de la Federación para el Ejercicio Fiscal 2014 (Ley del Impuesto Especial sobre Producción y Servicios)	Impuestos para las bebidas azucaradas y alimentos con alta densidad energética	11 de diciembre de 2013 (Diario Oficial de la Federación).

Fuente. Fundación Mexicana para la Salud, 2016.

Por otro lado, aunque existen esfuerzos por construir estrategias integradoras de los programas, las acciones de las políticas para atender las carencias (desnutrición e inseguridad alimentaria) y la obesidad, estos han seguido distintos caminos (la primera es liderada y atendida por Desarrollo Social y la segunda por la Secretaría de Salud). Continúa siendo necesaria la integración de ambas políticas (sector de salud y sector educacional), pues los problemas afectan conjuntamente a toda la población.

En el sistema educativo nacional, también se trabajan estrategias para la erradicación de los problemas alimenticios, son los siguientes:

1. Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar en los planteles de educación básica: Su objetivo es, establecer los criterios técnicos para regular la preparación, expendio o distribución de alimentos y bebidas que promuevan una alimentación correcta en los planteles de educación básica. Presenta recomendaciones de energía y macronutrientes para niños de educación básica, recomendaciones para las combinaciones de alimentos y bebidas en los refrigerios escolares y características nutrimentales de los alimentos y bebidas. 2010
2. Programa de acción en el contexto escolar: su objetivo general es, promover una nueva cultura de la salud mediante el desarrollo de competencias para una vida saludable, entre las que destacan las

referentes a prevenir, revertir y disminuir el avance en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los alumnos de educación básica y, con ello, ofrecer mayores oportunidades para alcanzar mejores logros de aprendizaje. El Programa de Acción tiene un enfoque y sentido eminentemente formativo e integral, que se concreta en tres componentes:

- Promoción y educación para la salud.
 - Fomento de la activación física regular.
 - Acceso y disponibilidad de alimentos y bebidas que facilitan una alimentación correcta.
3. Manual para la preparación e higiene de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica: El documento es un material de apoyo que brinda tanto a los responsables del establecimiento como a los integrantes del Comité del Establecimiento de Consumo Escolar elementos básicos para el conocimiento, la comprensión y aplicación gradual y obligatoria de los criterios nutrimentales que deben cumplir los alimentos y las bebidas que se ofrezcan en las escuelas de educación básica, en función del reconocimiento del contexto estatal, regional y local. El propósito fundamental es generar una cultura para la salud alimentaria que favorezca la prevención y disminución del sobrepeso y la obesidad en la población escolar.
 4. Orientaciones para la regulación del expendio de alimentos y bebidas en las escuelas de educación básica. Guía para directivos y docentes: Con esta Guía se busca que sus destinatarios reconozcan la magnitud de los problemas de sobrepeso y obesidad infantil y adolescente, así como sus implicaciones en la salud; asimismo, que reflexionen sobre lo que puede y debe hacer la escuela para prevenir, detener y revertir el avance de estos problemas. A partir de su contenido, se pretende orientar el análisis y la discusión en las escuelas para identificar lo que corresponde realizar a cada

integrante de la comunidad educativa y la manera en que se pueden organizar en función de las características y necesidades de cada contexto. El conocimiento y manejo de la Guía requiere del trabajo conjunto entre directivos y maestros; por ello, es necesario garantizar espacios y tiempos para realizar las actividades propuestas, así como para tomar decisiones sobre las acciones que se llevarán a cabo en la escuela y en los salones de clases.

Teniendo un panorama general de cómo está conformada la alimentación actualmente. Con una perspectiva educacional podemos decir que, la globalización, sin duda es un fenómeno que no solo ha tenido repercusión en el ámbito económico, ha sido la relación de fuerzas entre las naciones más desarrolladas que logró consecuencias también en el eje educacional. A lo largo de los años y a través de comisiones e instituciones mundiales y nacionales, el compromiso por la educación se ha ido modificando constantemente de acuerdo a las demandas que va requiriendo la sociedad, con ello cada nación ha ido consolidando bases en su estructura política para el cumplimiento total de todo lo que conlleva la educación como un proyecto de Estado.

Delors, en su famoso libro, *La educación encierra un tesoro* (1996) pone en evidencia que el siglo XXI se ha convertido en un periodo de constantes cambios en cuanto a la tecnología y el acceso a la información, y que dichos cambios seguirán de forma más acelerada. Es fácil decirlo, pero no hemos considerado la complejidad de esto, por lo mismo es de suma importancia realzar y recordar elementos claves de la educación que sin dudar es el aspecto que cambiaría las relaciones personales que se han establecido hasta el momento y no dejar avanzar las individualidades y egoísmos con los que nos hemos conducido hasta la actualidad.

Para los procesos educativos, esta condición de transformación, plantea una doble exigencia en donde no sólo se deben transmitir más conocimientos para cubrir las necesidades, sino también saber controlar dichos conocimientos y medios para no hundirnos en un sistema en donde se pierdan las relaciones personales y

directamente la comunicación. Ya no basta con proporcionarle a los sujetos información al por mayor y que después de concluir sus estudios pueda recurrir a ellos, el autor propone que se brinden conocimientos y habilidades que sirvan para toda la vida y por lo mismo que se aprenda en la vida misma y en los contextos comunes a los que estamos expuestos, adaptarse al permanente cambio.

México, como país independiente se rige por la constitución mexicana de 1917, en dicho documento se establece que todos los ciudadanos poseen derechos, obligaciones y libertades sin importar condición ni discriminación alguna. Entre los derechos que decreta la máxima norma, se encuentra el derecho a la educación:

“Toda persona tiene derecho a recibir educación. El Estado -Federación, Estados, Ciudad de México y Municipios-, impartirá educación preescolar, primaria, secundaria y media superior. La educación preescolar, primaria y secundaria conforman la educación básica; ésta y la media superior serán obligatorias. La educación que imparta el Estado tenderá a desarrollar armónicamente, todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la Patria, el respeto a los derechos humanos y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia. El Estado garantizará la calidad en la educación obligatoria de manera que los materiales y métodos educativos, la organización escolar, la infraestructura educativa y la idoneidad de los docentes y los directivos garanticen el máximo logro de aprendizaje de los educandos” (Constitución Mexicana 1917)

Sin duda, dicho derecho es vital para el desarrollo cultural, social y económico de toda la sociedad, establece que todo ciudadano tiene derecho a recibir educación básica y debe cumplir con ciertas características fundamentales: debe ser laica, obligatoria, gratuita y como parte de las nuevas reformas al artículo tercero constitucional, se habla también de calidad.

Tomasevski (2004) enfatiza en lo enriquecedor del derecho a la educación como un eje principal para la transmisión de valores y socialización de las nuevas generaciones, convirtiéndose en una lucha constante contra la exclusión social; cabe recalcar que la educación es una responsabilidad en conjunto por que todos los trabajadores formalmente reconocidos son económicamente responsables

pagando impuestos, por lo tanto el derecho a la educación llega a conjugarse en distintos sectores, como un derecho civil, político, económico, social y cultural. Al hablar de derecho, se reconoce que hay alguien que debe cumplir la obligación de que se lleve a cabo en su totalidad, el encargado, como ya generalizamos anteriormente es el Estado, pero en concreto es el Gobierno quien regula el poder y toma de decisiones.

De acuerdo con Tomasevski (2004), las obligaciones que nacen del derecho a la educación se organizan en un esquema nombrado 4-A, lo explicaré brevemente para situarnos claramente en el valor tan significativo del derecho a la educación y ampliar nuestra visión en un marco común de lo que se debe recibir de la educación:

- Asequibilidad: Exige del gobierno que haya educación gratuita y obligatoria para todos los niños y niñas, respetando la diversidad
- Acceso: El proceso educativo además de ser gratuito, obligatorio e inclusivo, debe ser un trabajo progresivo y constante facilitando el acceso a la educación post-obligatoria
- Aceptabilidad: Aspecto donde el gobierno establece, controla, y exige determinados estándares de calidad, no solo en el espacio público sino privado
- Adaptabilidad: Las escuelas se deben adaptar a los niños según los distintos principios de interés, salvaguardando y garantizando la cobertura de los derechos humanos

La educación para la alimentación es un tema poco valorado y se requiere que el trabajo del mismo sea progresivo y constante, por lo tanto, es indispensable hacer mucho énfasis en la Aceptabilidad, determinando estándares de calidad para el proceso e interiorización de los aprendizajes que proporciona la escuela para cubrir las necesidades actuales de la población.

Sin duda se requiere de mucho trabajo para que los aspectos antes mencionados lleguen a concretarse, pero con propuestas que sean valiosas, válidas y pertinentes se puede fortalecer la interiorización de los aprendizajes que exigen las actuales generaciones.

La gobernabilidad asume la participación del gobierno y la sociedad, en la gestión del sistema educativo se distingue tanto por la búsqueda de la estabilidad como por la eficiencia y la eficacia gubernamentales, esto se da en mayor medida con el Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica (ANMEB) de 1992¹⁰ con una relación muy estrecha, la gobernanza, aquí se utiliza en un sentido amplio, tal como la define Luis F. Aguilar. De acuerdo con este autor, este concepto se refiere a una forma de gobernar que implica, en primera instancia, una nueva relación gobierno-sociedad en la cual los ciudadanos son considerados como sujetos en el proceso de gobernar, entendiendo así la gobernanza como un *“nuevo proceso de dirección de la sociedad”* (Aguilar, 2010, p. 32).

Ambos elementos, a pesar de tomarse poco en cuenta en las investigaciones particulares y específicas, en el presente trabajo ayudarán a comprender, no solo la singularidad de la problemática, sino empezar desde un nivel macro que concreta en las aulas, una propuesta fundamentada en cómo aterrizan los elementos de la política educativa.

Consultando a Del Castillo- Alemán concuerdo que la problemática de educación para la alimentación:

“es un reflejo de los resultados insatisfactorios en el logro educativo que se explican por una marcada orientación de la gestión del sistema educativo hacia una gobernabilidad con incipientes tintes de gobernanza que pueden potenciarse en el mediano y largo plazo, para promover la construcción de una gestión sustentada en un modelo de gobernanza que responda, con mayor pertinencia, a las necesidades y problemas de las escuelas en función de sus propios contextos.” (Del Castillo- Alemán, 2012, p. 14)

¹⁰ Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica (ANMEB) de 1992, firmado el 18 de mayo de 1992 entre el secretario de Educación Pública, los gobernadores de las entidades federativas y el Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación (SNTE), con el objetivo de transferir el personal, las escuelas y los recursos de los servicios de educación básica y normal bajo control de la federación a los gobiernos estatales. El gobierno federal se reservó las facultades normativas sobre el conjunto del sistema educativo nacional.

El pedagogo está obligado por su formación a considerar los fracasos y errores, e incorporar nuevas ideas, nuevas perspectivas, nuevos ejes, nuevas acciones, todo lo que implica la innovación para lograr superar los errores, generando nuevos aprendizajes y que se deriven investigaciones en campos emergentes como lo es la educación para la alimentación, que incorporen posibilidades de cambio. El pedagogo debe articular con su práctica nuevas convicciones de la educación.

El principal reto de mi propuesta pedagógica, como el de la innovación educativa es comprender los resultados negativos que se han tenido con la teoría y la práctica que se aplica, y posteriormente redireccionar la visión con la que se venía trabajando, rescatar los aspectos que han sido funcionales y repensar los que no, para modificarlos o cambiarlos según sea lo mejor.

Considero que la educación alimenticia se convierte en un desafío para la escuela, que me obliga a considerarla en toda su amplitud y complejidad. Esta situación plantea la necesidad de, que la propuesta se efectúe plenamente desde un enfoque pedagógico y didáctico que articule conceptos provenientes de distintos campos de conocimiento y que integre, en alguna medida, los saberes cotidianos, para dar lugar a una nueva perspectiva que pueda ajustarse a los problemas y a los contextos educativos específicos.

Se puede observar que a mediano o a largo plazo se interiorizan los aprendizajes y resulta más complicado el cambio de hábitos, por lo tanto, esta propuesta se dirige a la población de escolaridad preescolar, porque pienso que, teniendo bases sólidas desde la niñez, los resultados y percepciones en la vida adulta pueden cambiar.

Segundo Capitulo. Estatus Curricular Actual de la Alimentación en México

El primer capítulo proporcionó ideas clave al lector para generar un panorama general de la situación alimenticia actual, sus causas y sus posibles consecuencias si no se genera un cambio; como ya vimos son varios los factores que influyen en la alimentación, sin embargo, es precisa y necesaria una acción inmediata en el campo educativo que ayude a disminuir la problemática, y actúe como herramienta preventiva para las futuras generaciones en la adopción de hábitos alimenticios saludables.

Postura alimenticia necesaria para contribuir a la formación del niño de preescolar

Como primer punto, es central definir una postura respecto a la conceptualización de hábitos alimenticios. Según la FAO:

los hábitos alimenticios son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado por múltiples factores como los socioeconómicos, culturales y geográficos. Los hábitos alimentarios empiezan a formarse desde el momento del nacimiento y se desarrollan durante la infancia. En la primera infancia la alimentación está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos por la familia, escuela y colegio de la niña y del niño, ya que es donde conviven todos los días desarrollando su proceso de socialización y aprendizaje diario. (pág. 21).

A partir del tercer o cuarto año de vida los niños experimentan un crecimiento continuo durante una etapa bastante larga: la edad escolar.

La edad escolar es un período crucial, de máximo desarrollo intelectual y físico. Se distingue por una importante maduración. Los niños adquieren en ella grados de autonomía en diferentes aspectos. Entre ellos por supuesto la alimentación. El niño es capaz de comer solo, aunque al principio necesita ayuda para algunas cosas

como cortar con cuchillo o masticar sin dificultad. Es una etapa en la que empieza a consolidar la diversidad de alimentos en la dieta y la adaptación progresiva a la alimentación del adulto. Es fundamental que el niño incorpore unos buenos hábitos en el entorno familiar pero, las escuelas también son un espacio muy adecuado para transmitir y reforzar esta educación, señala Anabel Aragón responsable de Nutrición y Salud en Nestlé España (2016)

La educación para la sana alimentación debe tener en cuenta las características de la población a quienes se va a enseñar, en este caso me dirijo a los niños en edad preescolar de 3 a 6 años.

Renombrados doctores, especialistas en pediatría han concluido que existe una relación directa entre los hábitos alimenticios adquiridos en la infancia y el riesgo de desarrollar enfermedades a lo largo de la vida.

Existe un conocimiento generalizado y disperso sobre la influencia de la alimentación de los primeros años de vida y la prevención de la enfermedad en el adulto, sin embargo, en la presente investigación se han estudiado y revisado diferentes textos con el fin de no perdernos en distintas líneas de información.

El ser humano no necesita ningún alimento específico para mantener su salud, lo que necesita son nutrientes y energía en cantidad suficiente, dichos nutrientes se encuentran almacenados en los alimentos, pero debemos ser conscientes que ninguno de ellos es completo, por lo mismo, el ser humano debe incorporar alimentos a su dieta de los diferentes grupos: cereales, frutas, verduras, legumbres, carnes, aceites, pescados, huevos, grasas, leche y otros. Esto servirá para constituir una dieta variada que además de energía, proporcione los tres tipos de nutrientes (energéticos, plásticos y sustancias reguladoras).

Según la licenciada en nutrición Patricia Serafín (2012) en su Manual de la Alimentación Saludable. Hábitos Saludables para crecer sanos y aprender con salud; para decir que una alimentación es saludable debe cumplir los siguientes criterios:

- Poseer niveles de nutrientes que se ajusten a las características de los individuos
- Ser variada en presentación, preparación y alimentos
- Estar repartida a lo largo del día, con arreglo a las condiciones de vida de cada individuo.

Los principios básicos de una dieta saludable pueden resumirse en tres palabras: moderación, variedad y equilibrio.

Son varias las necesidades de los niños en cuanto a la alimentación, a continuación, se presentarán los componentes que deben contener sus alimentos diariamente:

- proteínas: son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo. Las proteínas de origen animal (carne, leche, huevo) son más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros alimentos.
- Hidratos de carbono: es la principal fuente de energía de la dieta, para que los niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día. Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, camote, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados. Se debe consumir menos de los hidratos de carbono simples que son los azúcares y mieles

- Fibras: en parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal. Los alimentos ricos en fibra son los cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras.

- Grasas: tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo. Los alimentos que aportan grasas son:
 - Grasa Animal: grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc.

 - Grasa Vegetal: aceites y margarina o manteca vegetal.

- Vitaminas: son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos.
 - Los alimentos ricos en Vitaminas A son: Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca. Frutas: mango, durazno. Animales: hígado, riñón, yema de huevo

 - Los alimentos ricos en vitaminas C son: verduras de hojas verdes, limón. Frutas: naranja, guayaba, melón, piña

 - Los alimentos ricos en vitaminas E son: Animales: nata de la leche, yema de huevo. Vegetales: germen de trigo, aceites vegetales, nueces y cacahuete

- Los alimentos ricos en Ácido fólico son: Animales: hígado, carne vacuna, huevo, pescado. Vegetales: verduras de hojas verde oscuras, trigo, legumbres secas, harina de trigo
- **Minerales:** tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como la formación de la sangre.

También están las necesidades energéticas que se van adquiriendo a lo largo de las diferentes etapas de la vida, esto implica la necesidad de adaptar la ingesta y que el organismo se encuentre preparado para las diferentes variaciones, a continuación, se muestra una tabla con las recomendaciones de ingesta energética para los niños.

Edad	Energía (kcal/día)	Proteínas (g/día)	Grasa total (mg/día)	Hierro (mg/día)	Calcio (mg/día)	Zinc (mg/día)
4-8 años						
Niños	1.400- 1.700	19	25-35	10	1.000	5
Niñas	1.300-1.600	19	25-35	10	1.000	5

Tabla 1. Ingesta recomendada de energía, proteínas, grasa, hierro, calcio, y zinc. Recuperado de *Alimentación del niño preescolar, escolar y adolescente*. (2015)

Una dieta saludable es aquella que tiene una proporción de alimentos que se ajustan a la distribución contemplada en la dieta equilibrada en término de nutrientes.

Además de las características y criterios antes mencionados, los alimentos que integran la dieta saludable, son aptos en higiene y seguridad alimenticia, y su forma de preparación es respetuosa con la cultura y la tradición de quien la consume. Es importante conocer las características diferenciales de las etapas de la infancia, su

maduración y crecimiento, para así comprender mejor las conductas alimenticias y los requerimientos nutricionales de cada momento.

Como parte de las características biológicas, transcurridos los dos primeros años de vida del niño, pasa del periodo de crecimiento acelerado a la etapa de crecimiento estable. En promedio el crecimiento longitudinal durante este periodo de edad es de 6-8 cm por año y el incremento ponderal es de 2-3 kg anuales, de forma paralela, continua la maduración de órganos y sistemas.

En cuanto al desarrollo psicológico en los preescolares, se incluye la incorporación continua de habilidades motoras y del lenguaje, también de forma progresiva la adquisición de conocimientos.

Es preciso decir que las habilidades nutricionales adquiridas en la niñez, se modifican muy poco en los años posteriores. Los hábitos alimenticios están consolidados antes de finalizar la primera década de la vida. En la edad preescolar, los niños inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir algunos de ellos sobre otros, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, influyen muchos factores genéticos, aunque sin duda, tienen mayor peso e importancia los procesos de observación e imitación. Es primordial recordar que durante este periodo los niños afinan el desarrollo de habilidades motoras finas y gruesas, desarrollan el sentido del gusto a nuevos alimentos, texturas, sabores y formas de preparación, los niños son capaces de manejar utensilios básicos, conocen y se acostumbran a horarios determinados para las comidas.

Según Brown, en “Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida” (2008), la alimentación en el preescolar tiene como objetivos el crecimiento físico, el desarrollo de la masa muscular, la actividad física, el desarrollo cognitivo, el desarrollo de las defensas contra enfermedades infecciosas, el aprendizaje de hábitos de alimentación.

La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también receptivo a cualquier modificación

Existen evidencias de que cuando los padres controlan excesivamente la alimentación de sus hijos, estos tienden a una peor regulación de su ingesta calórica, por lo que el control familiar rígido, coercitivo o estricto de la dieta de los niños es un factor negativo.

La mayoría de los niños deberían comer entre 4 y 6 veces al día, específicamente los preescolares deberían hacer 3 comidas y varios tentempiés

El desayuno es una de las comidas más importante del día. Un desayuno inadecuado o inexistente, se asocia a una disminución de la atención y un peor rendimiento escolar, así como a un riesgo aumentado de sobrepeso en edades posteriores. El desayuno debe constar de un lácteo, cereales y alguna pieza de fruta, puede complementarse con un bocadillo pequeño. La comida de medio día o almuerzo como muchos lo conocemos, es la comida principal y debe incorporar alimentos de todos los grupos, al igual que la comida que se debe hacer por la tarde. La merienda- cena, es una buena oportunidad de completar la ingesta energética. La cena es la última comida del día y debe estar constituida por alimentos fáciles de consumir y digerir. La siguiente imagen muestra la distribución de comida adecuada para los niños.



Figura 1. Distribución de los alimentos en las comidas del día. Recuperado de *Alimentación del niño preescolar, escolar y adolescente*. (2015)

Las comidas en familia proveen una oportunidad para que los niños aprendan y refuercen hábitos saludables de alimentación y empiecen a apreciar los aspectos sociales de la comida.

La responsabilidad para establecer un ambiente de comida saludable está dirigida entre el niño y la familia. Las responsabilidades de la familia, incluye, proveer variedad de comidas nutricionales, definir estructura y tiempo de comidas y crear un ambiente que facilite la ingesta y las relaciones humanas, ya que, según Fischer en, Alimentos y alimentación: algunas ideas, hábitos y conductas de los alumnos de educación primaria (1979), parece que los patrones culturales de la alimentación están cada vez más deteriorados debido a una creciente desestructuración de los ritmos y hábitos alimenticios.

Un requisito imprescindible para poder formarse en y para una alimentación sana y equilibrada, es saber cuáles son las preferencias y hábitos reales de las personas involucradas en el proceso de aprendizaje, pues de otra forma se puede caer en una estrategia más de transmisión.

Propósitos y contenidos que se proponen en el currículo oficial

El currículo formal menciona y establece ciertos ejes de acción según la perspectiva metodológica de cada autor, pero sabemos que cada situación, institución, docente y alumno representa una particularidad en especial y que no tenemos y tendremos la certeza absoluta de que un currículo generalizado podrá responder a las necesidades particulares; en ese sentido, es necesario considerar un diseño curricular que pueda ser lo suficientemente flexible como, para que cada docente, desde su condición particular pueda adecuarlo; pero al mismo tiempo se requiere que desde el diseño, la propuesta vaya encaminada a comprender la realidad educativa y consolidar en una propuesta innovadora orientada a la interiorización de aprendizajes en los alumnos de preescolar.

Realizar una propuesta pedagógica, implica como investigador tomar postura respecto al currículo porque así, deja claro al lector desde qué perspectiva se comprende y diseña dicha propuesta.

El término currículo tiene un sin fin de significados y adopta muchas y variadas formas según las perspectivas, ideas y posturas de cada autor, es importante considerar este aspecto pues no estudiamos una ciencia exacta en donde existan verdades absolutas y universales, sin embargo, a través del desarrollo de estándares se puede llegar a un consenso o clara diferenciación de posturas.

De modo que, si bien, sabemos que no se ha podido articular una conceptualización universal de lo que es el currículo, Stenhouse (1984), proporciona una perspectiva bastante adecuada para el presente trabajo, lo concibe como un elemento de comunicación de teorías e ideas que se reflejan en la realidad viendo a los profesores como participantes del proceso. Un proceso que no solo se entiende en la ejecución de la propuesta sino como participantes en el desarrollo de la misma.

Todos los niveles de educación básica son regulados y están bajo la supervisión de la Secretaría de Educación Pública (SEP)¹¹, éste bloque está conformado por el preescolar, la primaria y la secundaria y actualmente se incorpora a la preparatoria o bachillerato.

Actualmente en cuestión de educación, el país se encuentra en un proceso de transición, entre los programas de estudio 2011 y el nuevo modelo educativo propuesto y aprobado por el sexenio de Enrique Peña Nieto (2012-2018), por lo mismo considero importante y relevante para la propuesta, la revisión de ambos en el eje de salud y específicamente alimentación para recalcar las similitudes y

¹¹A través de la publicación del decreto en el Diario Oficial de la Federación, se creó la Secretaría de Educación Pública el 3 de octubre de 1921, con el fin de cumplir con la democratización de la administración educativa y con los postulados del Artículo Tercero Constitucional, se requería una acción a nivel nacional, pues no bastaba con sólo declarar la educación gratuita, laica y obligatoria: se necesitaba tomar medidas para realizarla, el Lic. José Vasconcelos Calderón asumió la titularidad de la naciente Secretaría.

diferencias en ambos, esto nos permitirá visualizar y comprender cómo se trabaja y abordan los temas en el preescolar.

En el caso del programa de estudio 2011, es el resultado de las reformas curriculares de los niveles preescolar (2004), secundaria (2006) y primaria (2009) y es el documento con el que se trabaja en la mayoría de las escuelas, se genera con la consigna de reconocer la existencia de necesidades fundamentales que requieren de atención inmediata, sin perder de vista, buscar la mejora de la calidad educativa, dice que el conocimiento es multifacético, que se tiene idea sobre ciertos saberes de forma abstracta, que ayudan a resolver los conflictos con los que se enfrentan los niños en su vida cotidiana y apuesta a que la escuela les brinde las herramientas para resolver de forma eficaz y a su vez contribuir para la formación integral de cada persona; por lo tanto, el tema a investigar se introduce como preocupación a atender en las escuelas.

El primer contacto, actualmente que se tiene en la escuela en torno a la salud es desde nivel preescolar, sin embargo, es una articulación general de la educación básica ya que se centran en los procesos de aprendizaje, atiende necesidades específicas para que mejoren las competencias que permitan su desarrollo personal.

La RIEB¹² reconoce, como punto de partida, una proyección de lo que es el país hacia lo que queremos que sea, sin embargo vemos que tan solo en el sector de alimentación no se han tenido resultados favorecedores.

La educación preescolar constituye la fase inicial del sistema escolarizado, atiende a niños de 3 a 5 años de edad aproximadamente. El programa de estudio 2011 Guía

¹² La reforma integral de la educación básica (RIEB) se define en el Acuerdo 592, publicado en el *Diario Oficial* en el mes de agosto de 2011, como: una política pública que impulsa la formación integral de todos los alumnos de preescolar, primaria y secundaria con el objetivo de favorecer el desarrollo de competencias para la vida y el logro del perfil de egreso, a partir de aprendizajes esperados y del establecimiento de Estándares Curriculares, de Desempeño Docente y de Gestión

para la educadora, Educación Básica Prescolar¹³ durante este periodo, pretende propiciar en los niños el desarrollo integral y armónico a través de los campos formativos de desarrollo personal y social, lenguaje y comunicación, pensamiento matemático, exploración y conocimiento del mundo, expresión y apreciación artística, desarrollo físico y salud, y el tiempo estimado de su recorrido por el preescolar es de tres años.

Los propósitos educativos se especifican en términos de competencias que los alumnos deben desarrollar, la selección de competencias que incluye el programa, se sustenta en la convicción de que las niñas y los niños ingresan a la escuela con un acervo importante de capacidades, experiencias y conocimientos que han adquirido en los ambientes familiar y social en que se desenvuelven, y de que poseen enormes potencialidades de aprendizaje. Los maestros, al trabajar con dicho programa deberán tener presente que una competencia no se adquiere de manera definitiva: se amplía y se enriquece en función de la experiencia, de los retos que enfrenta el individuo durante su vida, y de los problemas que logra resolver en los distintos ámbitos en que se desenvuelve. Los propósitos son los siguientes

Que alumnas y alumnos:

- Aprendan a regular sus emociones, a trabajar en colaboración, a resolver conflictos mediante el diálogo y a respetar las reglas de convivencia en el aula, en la escuela y fuera de ella, actuando con iniciativa, autonomía y disposición para aprender.
- Adquieran confianza para expresarse, dialogar y conversar en su lengua materna; mejoren su capacidad de escucha, y enriquezcan su lenguaje oral al comunicarse en situaciones variadas.
- Desarrollen interés y gusto por la lectura, usen diversos tipos de texto y sepan para qué sirven; se inicien en la práctica de la escritura al expresar

¹³ El 19 de agosto se publicó en el Diario Oficial de la Federación el Acuerdo número 592 por el que se establece la Articulación de la Educación Básica. A Partir de esta fecha entró en vigor el Programa de estudio de Educación Preescolar 2011.

gráficamente las ideas que quieren comunicar y reconozcan algunas propiedades del sistema de escritura.

- Usen el razonamiento matemático en situaciones que demanden establecer relaciones de correspondencia, cantidad y ubicación entre objetos al contar, estimar, reconocer atributos, comparar y medir; comprendan las relaciones entre los datos de un problema y usen estrategias o procedimientos propios para resolverlos.
- Se interesen en la observación de fenómenos naturales y las características de los seres vivos; participen en situaciones de experimentación que los lleven a describir, preguntar, predecir, comparar, registrar, elaborar explicaciones e intercambiar opiniones sobre procesos de transformación del mundo natural y social inmediato, y adquieran actitudes favorables hacia el cuidado del medio.
- Se apropien de los valores y principios necesarios para la vida en comunidad, reconociendo que las personas tenemos rasgos culturales distintos, y actúen con base en el respeto a las características y los derechos de los demás, el ejercicio de responsabilidades, la justicia y la tolerancia, el reconocimiento y aprecio a la diversidad lingüística, cultural, étnica y de género.
- Usen la imaginación y la fantasía, la iniciativa y la creatividad para expresarse por medio de los lenguajes artísticos (música, artes visuales, danza, teatro) y apreciar manifestaciones artísticas y culturales de su entorno y de otros contextos.
- Mejoren sus habilidades de coordinación, control, manipulación y desplazamiento; practiquen acciones de salud individual y colectiva para preservar y promover una vida saludable, y comprendan qué actitudes y medidas adoptar ante situaciones que pongan en riesgo su integridad personal.

El lector claramente puede ver que, si hay un reconocimiento y propósito por generar la competencia de preservar y promover una vida saludable, pero no se han tenido los resultados que requiere el país, dicha consigna no ha dado respuesta a la alarmante situación del tema alimenticio.

Se establecieron campos formativos que permiten identificar en qué aspectos del desarrollo y del aprendizaje se concentran (lenguaje, pensamiento matemático, mundo natural y social, etcétera) y constituyen los cimientos de aprendizajes más formales y específicos que los alumnos estarán en condiciones de construir conforme avanzan en su trayecto escolar, y que se relacionan con las disciplinas en que se organiza el trabajo en la educación primaria y la secundaria:

- Lenguaje y comunicación: lenguaje oral y escrito
- Pensamiento matemático: número, forma, espacio y medida
- Exploración y conocimiento del mundo: mundo natural, cultura y vida social
- Desarrollo físico y salud: coordinación, fuerza y equilibrio, promoción de la salud
- Desarrollo personal y social: identidad personal, relaciones interpersonales
- Expresión y apreciación artísticas: expresión y apreciación musical, expresión corporal, y apreciación de la danza, expresión y apreciación visual, expresión dramática, y apreciación teatral

Durante la educación preescolar, las niñas y los niños pueden tomar conciencia de las acciones que pueden realizar para mantenerse saludables y prevenir enfermedades.

La promoción y el cuidado de la salud implica que los niños aprendan, desde pequeños, a actuar para mejorarla y a tener un mejor control de ella, y que adquieran ciertas bases para lograr, a futuro, estilos de vida saludable en el ámbito personal y social.

Aunque la escuela no puede modificar de manera directa las condiciones de vida familiares, económicas y sociales de quienes asisten al preescolar, cuya influencia es importante en su estado de salud, sí puede contribuir a que comprendan por qué es importante practicar medidas de salud personal, colectiva y de seguridad; que aprendan a tomar decisiones que estén a su alcance para cuidarse a sí mismos, prevenir accidentes y evitar ponerse en riesgo. Algunos asuntos que cobran relevancia en el cuidado de la salud de los niños son, por ejemplo, el consumo de

agua simple potable, una alimentación correcta y la prevención del sobrepeso y la obesidad.

Las competencias específicas del campo formativo de Desarrollo Físico y Salud y los aprendizajes esperados de cada una son:

1. Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella:
 - Percibe ciertos cambios que presenta su cuerpo, mediante las sensaciones que experimenta después de estar en actividad física constante.
 - Reconoce la importancia del reposo posterior al esfuerzo físico.
 - Percibe hasta dónde puede realizar esfuerzos físicos sin sobrepasar las posibilidades personales.
 - Aplica medidas de higiene personal, como lavarse las manos y los dientes, que le ayudan a evitar enfermedades.
 - Aplica las medidas de higiene que están a su alcance en relación con el consumo de alimentos.
 - Atiende reglas de seguridad y evita ponerse en peligro o poner en riesgo a los otros al jugar o realizar algunas actividades en la escuela.
 - Practica y promueve algunas medidas de seguridad para actuar en el hogar o en la escuela ante situaciones de emergencia: sismos, incendios e inundaciones, entre otros.
 - Participa en el establecimiento de reglas de seguridad en la escuela y promueve su respeto entre sus compañeros y entre los adultos.
 - Identifica algunas enfermedades que se originan por problemas ambientales del lugar donde vive y conoce medidas para evitarlas.
 - Practica y promueve medidas para evitar el contagio de las enfermedades infecciosas más comunes.
 - Explica qué riesgos puede representar el convivir con un animal doméstico o mascota si no se le brindan los cuidados que requiere.

- Comprende por qué son importantes las vacunas y conoce algunas consecuencias cuando no se aplican.
 - Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.
2. Reconoce situaciones que en la familia o en otro contexto le provocan agrado, bienestar, temor, desconfianza o intranquilidad y expresa lo que siente:
- Comenta las sensaciones y los sentimientos que le generan algunas personas que ha conocido o algunas experiencias que ha vivido.
 - Conoce información personal y otros datos de algún o algunos adultos que pueden apoyarlo en caso de necesitar ayuda.
 - Habla acerca de personas que le generan confianza y seguridad, y sabe cómo localizarlas en caso de necesitar ayuda o estar en peligro.
 - Identifica algunos riesgos a los que puede estar expuesto en su familia, la calle o la escuela, y platica qué se tiene que hacer en cada caso.
 - Explica cómo debe actuar ante determinadas situaciones: cuando se queda solo en un lugar o se encuentra ante desconocidos.
 - Conoce cuáles son los principales servicios para la protección y promoción de la salud que existen en su comunidad.

Por otro lado, en el Nuevo Modelo educativo. Educar para libertad y la creatividad 2017. Se plasma un perfil de egreso que indica la progresión de lo aprendido desde el preescolar hasta el bachillerato. La meta es clara: que todos los niños, niñas y jóvenes reciban una educación integral de calidad que los prepare para vivir plenamente en la sociedad del siglo XXI.

Se plantea que los programas de estudios 2011 han resultado superficiales y no han sido suficiente para dar cabida a una verdadera transformación educativa, por lo que, de manera más específica plantea que todo egresado de la educación obligatoria debe ser una persona que:

- Se exprese y comunique correctamente, de forma oral y escrita, con confianza, eficacia y asertividad, tanto en español como en una lengua

indígena, en caso de hablarla; sepa identificar ideas clave en textos para inferir conclusiones; sea capaz de comunicarse en inglés; emplee el pensamiento hipotético, lógico y matemático para formular y resolver problemas cotidianos y complejos; tenga la capacidad de análisis y síntesis; sepa argumentar de manera crítica, reflexiva, curiosa, creativa y exigente; se informe de los procesos naturales y sociales, de la ciencia y la tecnología, para comprender su entorno; sea competente y responsable en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación; y tenga la capacidad y el deseo de seguir aprendiendo de forma autónoma o en grupo durante el transcurso de su vida.

- Se conozca y respete a sí misma, asuma y valore su identidad, reflexione sobre sus propios actos, conozca sus debilidades y fortalezas, confíe en sus capacidades, sea determinada y perseverante; reconozca como iguales en dignidad y en derechos a todos los seres humanos, y sea empática al relacionarse con otras personas y culturas; sepa trabajar en equipo y tenga capacidad de liderazgo; en la solución de conflictos favorezca el diálogo, la razón y la negociación; cuide de su salud física y mental; tome decisiones razonadas y responsables que le permitan adaptarse con rapidez y eficiencia a los cambios de su entorno; y sea capaz de diseñar y llevar a la práctica un plan para construir una vida plena.
- Se oriente y actúe a partir de valores, se comporte éticamente y conviva de manera armónica; conozca y respete la ley; defienda el Estado de Derecho, la democracia y los derechos humanos; promueva la igualdad de género; valore la diversidad étnica, cultural y lingüística de nuestro país y del mundo; conozca las historias que nos unen, nos dan identidad y pertenencia a un territorio, en el marco de un contexto global; sienta amor por México; tenga creatividad y un sentido estético, aprecie la cultura y las artes; cuide el medio ambiente; participe de manera responsable en la vida pública y haga aportaciones al desarrollo sostenible de su comunidad, su país y el mundo.

Estas cualidades deben desarrollarse a lo largo de la educación obligatoria, con metas específicas en cada nivel educativo, en cuanto al preescolar se tienen

distintos ámbitos o áreas de trabajo durante los tres años de estancia de los niños, son los siguientes:

- Lenguaje y comunicación
- Pensamiento matemático
- Exploración y comprensión del mundo natural y social
- Pensamiento crítico y solución de problemas
- Habilidades socioemocionales y proyecto de vida
- Colaboración y trabajo en equipo
- Convivencia y ciudadanía
- Apreciación y expresión artísticas
- Atención al cuerpo y la salud
- Cuidado del medio ambiente
- Habilidades digitales

Cada ámbito de trabajo a su vez, plantea características distintivas que los niños tendrán al finalizar el preescolar, en el caso de: Atención al cuerpo y la salud, que es donde se encuentran situados los temas alimenticios, se dice:

- Los niños serán capaces de identificar sus rasgos y cualidades físicas y reconocerán las de otros, realizarán actividad física a partir del juego motor y sabrá lo que es bueno para la salud.

Sin duda los aprendizajes clave para la educación integral, es el eje de acción principal del programa que se les proporciona a las educadoras para que se trabaje en conjunto con el nuevo modelo educativo, muchos de los cambios planteados en el nuevo currículo requerirán de mucho tiempo para su maduración y concreción en las aulas, se estima un mínimo de doce años de vigencia para que se logren ver resultados, esto implica por lo menos diez generaciones de preescolar. Actualmente 231 000 educadoras, atienden a más de 4.8 millones de alumnos en casi 90 000 escuelas, según datos de la Secretaría de Educación Pública, Estadística Básica del Sistema Educativo Nacional 2015-2016, México, 2017.

El nuevo programa plantea considerar que los niños son sujetos activos, pensantes, con capacidades y potencial para aprender en interacción con su entorno y que los procesos de desarrollo y aprendizaje se interrelacionan e influyen mutuamente. Esta perspectiva concuerda con investigaciones recientes que demuestran; en los primeros cinco años de vida se forman las bases de desarrollo de la inteligencia, la personalidad y el comportamiento social.

Al finalizar la educación básica, los rasgos deseables del estudiante en cuanto al cuidado de su cuerpo, se cree, que estará preparado para activar sus destrezas motrices y las adaptará a distintas situaciones que se afrontan en el juego y el deporte escolar. Adoptará un enfoque preventivo al identificar las ventajas de cuidar su cuerpo, tener una alimentación balanceada y practicar actividad física con regularidad.

El plan, de manera muy específica enlista los aprendizajes esperados, por campos de formación académica y áreas de desarrollo, se encuentran organizados por cada ciclo escolar, en el caso de educación preescolar, se organiza en tres campos de formación académica:

- Lenguaje y comunicación
- Pensamiento matemático
- Exploración y comprensión del mundo natural y social

Y tres áreas de desarrollo personal y social:

- Educación física
- Artes
- Educación socioemocional

Es el campo de exploración y comprensión del mundo natural y social, específicamente, en la materia de conocimiento del medio, en dónde se promueve que alumno tome una postura responsable y participativa en el cuidado de su salud y del entorno.

Se menciona poco del tema de salud, pese que es una urgencia a nivel nacional, es hasta la primaria donde se plantea como uno de sus propósitos.

En el nivel preescolar, el cuidado de la salud se relaciona con un desarrollo físico sano (hacer ejercicio regularmente, mantener un peso adecuado, alimentarse en forma sana) implica que los niños practiquen hábitos de higiene personal, comprendan que una alimentación correcta y medidas básicas pueden evitar enfermedades, lograr estilos de vida saludables en los ámbitos personal y social y que aprendan a actuar para mejorarla y tener un mejor control de ella.

En el nuevo programa, los aprendizajes esperados en los temas del cuidado de la salud, son los siguientes:

- Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable
- Conoce medidas para evitar enfermedades
- Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta el cuidado de la salud
- Atiende reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades en la escuela
- Identifica zonas y situaciones de riesgo a los que puede estar expuesto en la escuela, la calle y el hogar

El modo en que la globalización ha moldeado la forma en que se alimentan las familias en la sociedad actual, ha hecho que se presenten múltiples desafíos ante la misma, la situación sin duda es preocupante, habiendo hecho una revisión general programa oficial de estudios 2011 Guía para la Educadora, el nuevo Modelo Educativo en conjunto con el texto Aprendizajes Clave Educación Preescolar, podemos notar algunas deficiencias e incongruencias, como el escaso reconocimiento de los asuntos de salud y específicamente de la alimentación aunque la realidad social exige una inmediata acción, dichos textos no están hechos para trabajar en las necesidades de los alumnos, al contrario aísla y separa los contenidos de lo que se vive en la cotidianidad; sin embargo, para la presente propuesta revisar dichos documentos es de mucha ayuda para comprender que hace falta, o buscar mejores alternativas de trabajo para los contenidos. Si lo que

se ha trabajado y cómo se ha trabajado no ha logrado los cambios esperados y requeridos, se planteara un eje de acción diferente, que sume favorablemente a lo establecido oficialmente por la SEP.

La sociedad demanda un cambio urgente, ya se vieron las cifras actualizadas del país, no sólo los adultos se encuentran en las estadísticas de sobrepeso y obesidad, sino también los niños, ya se pudieron leer las consecuencias que se enfrentan con la carencia de hábitos alimenticios y siendo un problema tan sonado actualmente, en materia educativa no se está haciendo nada, los contenidos presentados y el tiempo es mínimo, como ya vimos no se le ha otorgado la atención requerida al problema.

La obesidad infantil es un problema grave que demanda acción inmediata para reducir su prevalencia, así como las consecuencias en la salud y en la sociedad, Los profesionales de la educación desempeñan un papel muy importante en la prevención de obesidad infantil, se deben incluir programas académicos en el currículo donde se potencien el desarrollo de habilidades para promover estilos de vida saludable.

Aprendizajes necesarios para una sana alimentación, para niños en preescolar

Realicé una revisión de distintos textos y propuestas que promueven los hábitos en los niños de edad preescolar, con el fin de recopilar los contenidos que trabajan y hacer más enriquecedora la propuesta pedagógica, el lector podrá consultarlos a través de la bibliografía del presente trabajo. Los aprendizajes que se requieren enseñar a los niños de 3 a 6 años son los siguientes:

- Toma de conciencia de los hábitos alimenticios actuales
- Conocimiento de qué es un alimento
- Conocimiento de qué es un nutriente
- Identificar necesidades alimenticias
- Reconocimiento de propiedades de los alimentos

- Enfermedades provocadas por una mala alimentación
- Reconocimiento de los buenos hábitos alimenticios para la prevención de enfermedades
- Higiene en la manipulación de alimentos
- Plato de buen comer
- Distinción de alimentos saludables y alimentos chatarra
- Actividad física favorable
- Horarios de comidas adecuados
- Derecho a la alimentación
- Reconocimiento de los alimentos típicos del país
- Clasificación de alimentos según su origen

Sin embargo, el Taller pretende una comprensión profunda de los temas, con un método de enseñanza distinto al de repetición o memorización que es el que manejan en las escuelas, apuesto por un método diferente donde los contenidos y lo aprendido se vea reflejado en las acciones cotidianas para lograr verdaderos cambios en materia alimenticia. Se desea que mediante un papel activo los niños construyan sus propios conocimientos y habilidades, a partir de la interacción y su propia experiencia con una dirección clara y específica, despertando en ellos el interés y compromiso por mejorar y moldear mejores hábitos alimenticios.

Se requiere incorporar a las aulas prácticas educativas que enriquezcan de manera significativa el aprendizaje de los alumnos, actividades que promuevan la colaboración y participación de las familias y los distintos agentes escolares, fomentando así responsabilidad ciudadana.

Para que los contenidos, que anteriormente se presentaron, pasen a ser parte de un Taller, se requieren actividades que impliquen hacer, interactuar, descubrir, conocer, entre otras características, ya que si se presentan a manera de conferencia o exposición los temas se quedarán meramente en otra clase de transmisión, y es el principal reto al que se enfrenta dicho proyecto, se trata de proponer un eje de acción distinto, tomando verdaderamente las características y necesidades de los

niños de preescolar para no cometer los mismos errores en el método de enseñanza que ejercen muchas educadoras en las aulas.

De manera precisa en el último capítulo, el lector podrá ver todas las actividades organizadas. Para dar una visión general, el taller toma como referente el modelo constructivista, conectando las nuevas actividades con los conocimientos previos del alumno, se va a potenciar el trabajo cooperativo, se propiciará la interrelación entre alumnos, etc. Con la mirada puesta en la concientización, sumaremos importantes cambios positivos en los niños, que sin duda reflejarán estilos de vida saludable en la adultez

Capítulo 3. Método de Diseño Didáctico para el Taller

*“Toda auténtica educación se efectúa
mediante la experiencia”
(Dewey 1938/ 1992)*

Innovación supone transformación y cambio cualitativo significativo, no simplemente mejora o ajuste del sistema vigente. Implica un cambio cultural que afecta a cada individuo, al grupo y al marco institucional, también implica cambios en las actitudes, creencias, en las concepciones y las prácticas en aspectos de significación educativa, sin duda la propuesta pedagógica también es una propuesta de innovación, surge con la necesidad de diversificar y replantear las acciones educativas actuales, en sentido de vincular la escuela con la vida, con la realidad. Rimari (2005).

Enseñanza situada, una propuesta que supera a la enseñanza tradicional

Como ya se mencionó anteriormente, para que los contenidos enseñados en las aulas impacten verdaderamente en la vida cotidiana de los niños se requieren estrategias de aprendizaje significativo. En el caso del presente Taller, se pretende que las habilidades desarrolladas en el otorguen herramientas para la toma de decisiones en torno a su contexto y cultura.

Retomo el paradigma de la cognición situada ya que representa una de las tendencias actuales más representativas de la teoría y la actividad sociocultural. Según Hendricks en: Díaz Barriga, F. (2003) Cognición Situada y Estrategias para el Aprendizaje Significativo, la cognición situada asume diferentes formas y nombres directamente vinculados con conceptos como aprendizaje situado, participación periférica, aprendizaje cognitivo o aprendizaje artesanal.

Para entender con mayor claridad la cognición situada, a continuación, se expondrá de manera breve los antecedentes y orígenes de la misma.

Aunque no se ubica en la visión sociocultural sino en el movimiento de la denominada educación progresista y democrática, al hablar de cognición situada se cita reiteradamente el modelo de aprendizaje experimental propuesto por John Dewey. De acuerdo con Neve de igual manera en: Díaz Barriga, F. (2003) *Cognición Situada y Estrategias para el Aprendizaje Significativo*, la obra de Dewey, y en particular el texto “Experiencia y Educación” (1938/ 1992), es la raíz intelectual de muchas propuestas actuales de cognición situada.

La idea de que el currículo y la experiencia, deben centrarse en las necesidades, intereses y experiencias de los alumnos es una postura que emerge con mayor fuerza en las primeras décadas del siglo XX.

Para Dewey el aprendizaje experimental es activo y genera cambios en las personas y en su entorno, no sólo va “al interior del cuerpo y alma” del que aprende, sino que utiliza y transforma los ambientes físicos y sociales para extraer lo que contribuya a experiencias valiosas y establecer un fuerte vínculo entre el aula y la comunidad.

Rechaza la filosofía y práctica educativa de las primeras décadas del siglo antepasado, las considera inapropiadas y enciclopedistas, considera que plantean una visión en donde el niño aprende y refuerza una atmosfera social moral autoritaria. En una visión totalmente contraria, él entiende a la escuela como un proceso vital, basada en el intercambio de experiencias y la comunicación entre individuos. Con esta inquietud desarrolla su propuesta de aprendizaje experiencial, donde define que un aprendizaje activo utiliza y transforma los ambientes físicos y sociales para extraer lo que contribuya a experiencias valiosas, y pretende establecer una fuerte relación entre el aula y la comunidad, entre la escuela y la vida, así la aplicación de aprendizaje se conoce como el enfoque de “aprender haciendo” o “aprender por la experiencia”.

En acuerdo con el autor, el currículo requiere cambios y reorganización constantemente, con base en las necesidades e intereses de los alumnos para fomentar en ellos el desarrollo tanto de la inteligencia como de las habilidades sociales.

Como ya se mencionó anteriormente, a partir de las ideas de Dewey se desarrollaron diversos modelos de aprendizaje experiencial, que constituye los orígenes de la enseñanza situada.

Más adelante, Donal Schön (1992), citado por Díaz Barriga, F. en: Enseñanza Situada. Vínculo entre la vida y la escuela (2006) retoma el pensamiento del autor antes mencionado y considera que el aprender haciendo y la reflexión es un proceso de encuadre, exploración y estructuración de problemas dentro de un contexto determinado.

Schön aporta concepciones importantes como la reflexión sobre la acción o la práctica. *“Lo que más necesitamos es enseñar a nuestros estudiantes a tomar decisiones en condiciones de incertidumbre, pero esto es precisamente lo que no sabemos cómo enseñar”* (2006, p. 24)

La preocupación del autor también se centra en la ruptura de la escuela con la vida, considera un gran error pensar que lo que tenemos que hacer es enseñar teorías y técnicas, y esperar que las apliquen cuando se encuentran en un escenario real.

Para este autor es necesario que se dé un dialogo entre el alumno y el profesor, que caracteriza en tres aspectos:

1. Tiene lugar en el contexto de los intentos del alumno por intervenir en una situación real y concreta
2. Utiliza las mismas acciones que palabras, y
3. Depende de una reflexión en la acción reciproca

Las propuestas de enseñanza con prácticas reflexivas, guardan una estrecha relación con las propuestas de enseñanza experiencial y ambas coinciden con los autores de enseñanza situada en que, los estudiantes, para convertirse en expertos o dominar los contenidos requieren afrontar problemas auténticos en escenarios reales.

Como ya se pudo observar en ambos casos (Dewey y Schön) ya sea que se hable el profesor o del alumno, se plantea una reflexión continua sobre la práctica o la experiencia en condiciones reales.

Los autores de la cognición situada, al igual que los autores antes mencionados, tienen otra perspectiva de enseñanza, critican la manera en cómo la institución escolar promueve el aprendizaje, en particular cuestionan la forma en que se enseñan los contenidos declarativos abstractos y descontextualizados, conocimientos inertes, poco útiles y escasamente motivantes de relevancia social limitada (Díaz Barriga y Hernández. 2002)

Los teóricos que trabajan el tema de la cognición situada parten de la premisa de que el conocimiento es situado, es decir; es parte y producto de la actividad, el contexto y la cultura en que se desarrolla y utiliza. Destacan la importancia de la actividad y el entorno para el aprendizaje, se reconoce que el aprendizaje escolar es, ante todo, un proceso de enculturación en el cual los estudiantes se integran gradualmente a una comunidad o cultura de prácticas sociales. En esta dirección se comparte la idea de que aprender y hacer son acciones inseparables y, en consecuencia, una característica esencial de este enfoque plantea que los alumnos deben aprender en el contexto pertinente.

En las escuelas y en los planes y programas de estudio, como ya vimos, se privilegian las prácticas educativas sucedáneas o artificiales, en las cuales se manifiesta una ruptura entre el saber qué y el saber cómo, y dónde el conocimiento se trata como si fuera neutral, ajeno, autosuficiente e independiente de las situaciones de la vida real o de las prácticas sociales de la cultura a la que se pertenece. Esta forma de enseñar se traduce en aprendizajes poco significativos, carentes de significado, sentido y aplicabilidad, y en la incapacidad de los alumnos por transferir y generalizar lo que aprenden.

En la cultura escolarizada que actualmente tenemos en el país, la enseñanza no transcurre en escenarios significativos, no se enfrentan problemas ni situaciones reales, ni se promueve la reflexión en la acción, no se enseñan estrategias adaptativas.

Aprendizaje significativo, una perspectiva funcional para la educación de una correcta alimentación

Trabajar con una perspectiva situada, es trabajar por una enseñanza centrada en prácticas educativas auténticas, las cuales requieren ser coherentes y significativas; en otras palabras: “simplemente definidas como las prácticas ordinarias de la cultura” (Brown, Collins y Duguid (1989) en: Díaz Barriga, F. Cognición Situada y Estrategias para el Aprendizaje Significativo (2003) p.34)

En la cognición situada, el aprendizaje se entiende como los cambios en las formas de comprensión y participación de los sujetos en una actividad en conjunto; según Baquero (2002) citado igualmente por Díaz Barriga, debe comprenderse como un proceso multidimensional de apropiación cultural, ya que se trata de una experiencia que involucra el pensamiento, la afectividad y la acción.

La percepción que va de la mano con la perspectiva antes expuesta es la visión Vigotskiana, donde el aprendizaje implica el entendimiento e internalización de los símbolos y signos de la cultura y grupos sociales a los que se pertenece, los alumnos se apropian de los hábitos y herramientas culturales a través de la interacción con miembros más experimentados, de ahí la importancia de la construcción conjunta de los saberes.

Sin duda éste paradigma tiene importantes implicaciones instruccionales, enriquece mucho al Taller ya que ofrece gran potencialidad en la promoción del aprendizaje significativo en contextos escolares.

De acuerdo con David Ausubel, durante el aprendizaje significativo, el aprendiz (alumno) relaciona de manera sustancial la nueva información con sus conocimientos y experiencias previas, también importa la forma en que se plantean los materiales de estudio y las prácticas educativas.

Si se logra el aprendizaje significativo, se trasciende la repetición memorística de contenidos aislados y se logra construir verdadero significado, dar sentido a lo aprendido y entender su ámbito de aplicación y relevancia en situaciones académicas y cotidianas.

Es importante saber que este modelo se planteó como una alternativa a los modelos de enseñanza y aprendizaje conductistas, igualmente que la enseñanza experimental, basándose en el descubrimiento que privilegia el activismo y postula que se aprende aquello que se descubre. El autor asegura que los estudiantes no comienzan su aprendizaje en cero, sino que aportan a ese proceso dotación de significados, sus experiencias y conocimientos, de tal manera que estos condicionan aquello que aprenden y, si son reflexionados y experimentados adecuadamente, pueden ser aprovechados para mejorar el proceso mismo de aprendizaje, para hacerlo significativo. El papel del docente está obviamente en llevar a cabo este acompañamiento de manera efectiva.

Ausubel caracterizó el aprendizaje significativo como el proceso según el cual se relaciona un nuevo conocimiento o una nueva información con la estructura cognitiva de la persona que aprende, de forma no arbitraria y sustantiva, se produce así una interacción entre esos nuevos contenidos y elementos relevantes presentes en la estructura cognitiva.

Para Novak (1998) en: Díaz Barriga, F. *Cognición Situada y Estrategias para el Aprendizaje Significativo* (2003) el aprendizaje significativo subyace a la integración constructiva de pensamiento, sentimiento y acción, lo que conduce al engrandecimiento humano.

Este proceso supone cuestionamiento y requiere la implicación personal del alumno, es decir, una actitud reflexiva hacia el propio proceso y los contenidos de aprendizaje.

Ausubel, como otros teóricos cognoscitivistas, postula que el aprendizaje implica una reestructuración activa de las percepciones, ideas, conceptos y esquemas que el aprendiz posee en su estructura cognitiva.

Díaz Barriga, clasifica la postura del autor antes mencionado como constructivista (el aprendizaje no es una simple asimilación pasiva de información literal, el sujeto la transforma y estructura) e interaccionista (los materiales de estudio y la información exterior se interrelacionan e interactúan con los esquemas de conocimientos previos y las características personales del aprendiz).

La teoría del aprendizaje significativo plantea que el aprendizaje por recepción, en sus formas más complejas y verbales, surge en etapas avanzadas del desarrollo intelectual del sujeto y se constituye en un indicador de madurez cognitiva. Decía que, en la primera infancia en la edad preescolar, la adquisición de conceptos y proposiciones se realiza prioritariamente por descubrimiento gracias a un procesamiento inductivo de la experiencia empírica y concreta.

En contraste, al llegar a la enseñanza media y superior, los estudiantes arriban a un pensamiento más abstracto o formal que les permite manejar adecuadamente las proposiciones verbales y aprovechar el gran cúmulo de conocimientos ya existentes.

Es importante recalcar que los autores que trabajan la enseñanza situada y aspiran que sus alumnos logren llegar a aprendizajes significativos, no están en contra de las formas de enseñanza que incorporan la cátedra, la lectura de libros de texto o la demostración, sino que estas se emplean en un contexto instruccional más amplio y sirven como herramientas de razonamiento.

La idea de la enseñanza situada, según Díaz Barriga, encuentra justificación en criterios como la relevancia social de los aprendizajes buscados, en la pertinencia de éstos en favor del fortalecimiento de la identidad del alumno, en la significatividad, motivación y autenticidad de las prácticas educativas que se diseñan, o en el tipo de participación que se promueven entre los alumnos.

Se establece la importancia que tiene el uso funcional y pertinente del conocimiento adquirido en contextos de práctica apropiados, pero, sobre todo la relación de dicho conocimiento con la posibilidad de afrontar problemas y situaciones relevantes en su entorno social y académico.

No es una idea nueva vincular la escuela con la vida, sin embargo, pocas veces se retoma y aún en la actualidad con todos los avances y oportunidades está lejos de concretarse en las aulas aprendizajes significativos y por ende la enseñanza situada. Recalca la autora que con excesiva frecuencia se ve un distanciamiento entre ambos, como si correspondieran a realidades distintas o incluso contrapuestas.

Así, en esta propuesta de Taller, trabajada bajo la visión de la enseñanza situada, se resaltarán la importancia de la influencia de los agentes educativos, en este caso los maestros, como mediadores, ofreciendo ayuda ajustada a las necesidades del alumno, en este caso la sana alimentación y del contexto, así como las estrategias que promueven un aprendizaje colaborativo o recíproco.

Un modo de enfrentar los nuevos retos, según los cuadernos de pedagogía (2001) es a través de nuevas propuestas y proyectos que sean válidos y coherentes, que propongan nuevos contenidos que impliquen a los estudiantes y sean capaces de salirse de lo establecido. Se necesitan proyectos que estén conectados con la realidad, convirtiéndose en posibilidades de transformación.

El cambio siempre implica una alteración, una transformación de un objeto, de una realidad, de una práctica o de una situación educativa, se innova para generar cambios.

Como innovación pedagógica, el Taller implica sin duda un cambio que busca la mejora de las prácticas educativas cotidianas, es un esfuerzo deliberado y planificado encaminado a la mejora mayormente cualitativa de los actuales procesos educativos, planteando una alternativa a la escuela tradicional, con esta perspectiva se pretende un cambio desde el interior de las escuelas.

Es necesario recuperar la ilusión del cambio, recuperar el espíritu de compromiso y reflexión para transformar a la escuela que se encuentra aún atrapada por la inercia y la tradición.

Se trata de repensar todo el orden establecido y proponer para su mejora, internalizar e intervenir, todo se va modificando en función de la dinámica que acontece en la práctica.

Para que los cambios sean profundos es fundamental que tengan sentido y sean compartidos por aquellos que han de llevarlos a cabo, es decir, han de responder a sus preocupaciones y necesidades, finalmente, es un proceso de definición, construcción y participación social.

El paradigma tratado hasta el momento proporciona posibles soluciones para la compleja problemática expuesta, de ninguna manera se trata de soluciones exclusivas o mecánicas, sino una propuesta para la reflexión y acción partiendo de que el conocimiento es situado y de que se espera propiciar aprendizajes significativos en los alumnos.

El taller: una herramienta de trabajo óptima para los temas alimenticios

Como ya vimos, es un hecho que las clases tradicionales, centradas en la transmisión, ya no resultan apropiadas para las necesidades y expectativas de formación de niños, jóvenes y adultos. El aprendizaje va más allá de un proceso de transmisión, por ello el mayor reto que asume la presente propuesta es cambiar la dinámica prevaleciente en la cotidianidad del aula y lograr una verdadera educación para la vida, comprometida con el pleno desarrollo de la persona.

Sin duda, la idea de un taller permite trabajar muy bien la enseñanza situada antes expuesta y llegar a concretar en aprendizajes significativos para el alumno. Se le ve como un instrumento metodológico útil mediante el cual se pueden desarrollar habilidades como pensamiento crítico, trabajo en equipo y aprendizaje colectivo.

La palabra taller se utiliza y aplica en diferentes ámbitos de actuación, se ha producido mucha confusión en el ámbito de la pedagogía porque en muchos casos, diferentes autores confunden al taller con seminarios, trabajos de laboratorio, trabajos prácticos, reuniones de intercambio de experiencias, jornadas de estudio o cursos intensivos. Sin embargo, aunque el taller coincida en lagunas características con los antes mencionados no se le puede categorizar de esa manera. Por lo mismo considero importante explicar en qué consiste, obviamente desde una perspectiva pedagógica.

Esta modalidad indica un lugar donde se trabaja, se elabora y se transforma algo para ser utilizado, aplicado a la pedagogía el alcance es el mismo: se trata de una forma de enseñar y sobre todo de aprender, mediante la realización de “algo”, que

se lleva a cabo conjuntamente, es un aprender haciendo en grupo, éste es el aspecto sustancial del taller.

Según Ander-Egg, en su texto *“El taller una alternativa de renovación pedagógica”* (1994) caracteriza con ocho puntos al taller, que permiten diferenciarlo de otras formas de trabajo:

1. Es una aprender haciendo

Los conocimientos se adquieren en una práctica concreta vinculada al entorno y vida cotidiana del alumno, mediante la realización de un proyecto relacionado con una asignatura o disciplina en particular, lo antes mencionado se apoya en el principio de enseñanza formulado por Froebel (1826) “aprender una cosa viendo y haciendo es algo mucho más formador, cultivador y vigorizante que aprender simplemente por comunicación verbal de ideas”

El taller se fundamenta en el llamado “aprendizaje por descubrimiento”, como ya lo mencionamos asociado a Dewey. El aprender haciendo o aprender por descubrimiento implica:

- una superación de la actual división entre formación teórica y formación práctica mediante una adecuada integración de ambas a través de la realización de un proyecto de trabajo.
- Una alternativa a una enseñanza excesivamente centrada en los contenidos ya elaborados, otorgando prioridad a los objetivos de utilización de una metodología de apropiación del saber.
- Que los conocimientos teóricos, métodos, técnicas y habilidades se adquieren en un proceso de trabajo (haciendo algo) y no mediante la transferencia verbal de contenidos.
- La superación de la clase ejemplar y del protagonismo del docente, por la formación a través de la acción y reflexión de un trabajo realizado en común por los participantes del taller, en el que predomina el aprendizaje sobre la enseñanza.

En breve: el taller reemplaza el mero hablar repetitivo y recapitulativo por un hacer productivo en el que se aprende haciendo, todos tienen que aportar para resolver problemas concretos y para llevar a cabo determinadas tareas. Como consecuencia, los alumnos confrontan problemas propios de una disciplina, o de un quehacer, o bien con problemas vinculados con la vida del entorno más inmediato.

2. Es una metodología participativa

Como es un proceso de socialización, es necesario reeducarnos en el aprendizaje para la participación activa, ser más cooperativos que competitivos.

Debemos aprender a desarrollar conductas, actitudes y aptitudes participativas. Pero participar no se aprende teóricamente, tampoco es algo que se estudia; se aprende a participar participando y esto implica dos dimensiones principales:

- Desarrollar actitudes y comportamientos participativos
- Formarse para participar

Ambas son exigencias obligadas para el buen funcionamiento del taller

3. Es una pedagogía de la pregunta, contrapuesta a la pedagogía de la respuesta propia de la educación tradicional

Según la concepción pedagógica tradicional, el conocimiento es algo que alguien puede depositar en otro u otros o que uno puede adquirir en los libros. Es cierto que alguien puede transmitir conocimientos y que estos se pueden conseguir también en los libros, pero esta no es la función propia de taller, en donde el conocimiento se produce fundamentalmente y casi exclusivamente en respuesta a preguntas.

4. Es un entrenamiento que tiende al trabajo interdisciplinario y al enfoque sistémico

El taller se transforma en un ámbito de actuación multidisciplinar que facilite que se articulen e integren diferentes perspectivas profesionales en la tarea de estudiar y actuar sobre un aspecto de la realidad.

Como el taller es un aprender haciendo, en el que los conocimientos se adquieren a través de una práctica sobre un aspecto de la realidad, el abordaje tiene que ser necesariamente globalizante; la realidad nunca se presenta fragmentada. Esta globalización consiste en adquirir el conocimiento de un tema desde múltiples perspectivas al mismo tiempo que se establecen relaciones con algunos aspectos de los conocimientos ya adquiridos y se van integrando nuevos conocimientos significativos.

Es necesario desarrollar un pensamiento sistémico, considerando sus cuatro formas principales:

- Como método de investigación que aborda la realidad con un enfoque holístico
 - Como forma de pensar, expresada en la capacidad de entender las interacciones o interrelaciones de los problemas
 - Como metodología de diseño que describe en enfoque de carácter globalizador y que se utiliza para elaborar planes y estrategias
 - Como marco de referencia común, que busca similitudes a partir de los fenómenos considerados desde y en diferentes ciencias y disciplinas
5. La relación docente/alumno queda establecida en la realización de una tarea común

Los protagonistas de proceso de enseñanza y aprendizaje son tanto los docentes como los alumnos. Esto supone la superación de todo tipo de relaciones jerarquizadas y la superación de relaciones competitivas entre los alumnos por el criterio de producción global. Comparado con la educación tradicional, el taller exige redefinir los roles tanto del educador como del educando. Brevemente:

- El educador/docente tiene la tarea de animar, estimular, orientar y asesorar
- Educando/alumno se inserta en el proceso pedagógico como sujeto de su propio aprendizaje

6. Carácter globalizante e integrador de su práctica pedagógica

La modalidad operativa del taller, crea un ámbito y las condiciones necesarias para desarrollar no sólo la unidad del enseñar y el aprender, sino también para superar las disociaciones que suelen darse entre:

- La teoría y la práctica, como si fueran conceptos y espacios no relacionados y en muchas ocasiones considerarlos contrapuestos
- La educación y la vida
- Los procesos intelectuales y afectivos
- El conocer y el hacer; el pensamiento y la realidad

7. Implica y exige un trabajo grupal, y el uso de técnicas adecuadas

Como se trata de un proyecto que se desarrolla en común, supone el trabajo grupal. El taller es un grupo social organizado para el aprendizaje y como todo grupo alcanza una mayor productividad si se usan las técnicas adecuadas, esto sin duda es uno de los mayores desafíos del taller.

Si bien el trabajo grupal es una de las características, eso no excluye las actividades y tareas que se realizan individualmente, el proceso de aprendizaje es, en última instancia, un proceso personal. El trabajo grupal no es productivo por sí mismo, es decir, por el solo hecho de estar haciendo algo juntos. Es necesario utilizar técnicas grupales para que las potencialidades del trabajo grupal puedan hacerse realidad.

8. Permite integrar en un solo proceso tres instancias como lo son la docencia, la investigación y la práctica

Para entender esta integración se ha de tener en cuenta que lo sustancial del taller es realizar un proyecto de trabajo en el que los docentes y alumnos participan activa y responsablemente.

La docencia se ejerce a partir de la situación de enseñanza y aprendizaje que supone el proyecto a realizar a través de la reflexión teórica sobre la acción que se lleva a cabo.

La investigación es la exigencia previa de la acción, y la práctica son las actividades y tareas que se llevan a cabo para realizar el proyecto en el taller estas tres instancias se integran como parte del proceso global.

Las características antes mencionadas constituyen un lugar donde se integran experiencias y vivencias, en el que se busca la coherencia entre el hacer, el sentir y el pensar.

El taller tiene un carácter de enseñanza tutorial bajo la idea de “aprender haciendo”, en este sentido las actividades que en él se realicen serán muy diversas y podrán evolucionar de manera periódica, también se pretende desarrollar en el estudiante las habilidades, actitudes y aptitudes que lo capaciten para plantear y resolver preguntas en los diferentes campos de trabajo.

El modo en cómo se organizan las actividades del taller favorece la iniciativa de los participantes para buscar soluciones a las interrogantes planteadas en los contenidos propuestos, estimulando el desarrollo de su creatividad, propiciando la aplicación de habilidades y conocimientos ya adquiridos con anterioridad a situaciones nuevas de aprendizaje

Ya vimos que se encuentra centrado en el que aprende. En el ámbito pedagógico, que es central en esta propuesta, se trata de una forma de enseñar y sobre todo de aprender, cuando ambos elementos, profesores y alumnos se encuentran trabajando adecuadamente para conseguir la meta del proyecto, los resultados son espectaculares, el desarrollo de las capacidades con las cuales ingresan, se ven enriquecidas porque el docente les proporciona las herramientas para favorecer el pensamiento crítico.

En los talleres se realizan actividades sistematizadas muy dirigidas, con una progresión de dificultades ascendente para conseguir que el niño adquiriera diversas habilidades y conocimientos, los talleres son una forma de organización en la que se destaca el trabajo colectivo y dinamizado como ya se mencionó con anterioridad, periódicamente se dedican tiempos en el aula para su ejecución. Para complementar la perspectiva de Ander-Egg retomo también a la Revista Digital para Profesionales de la Enseñanza (2010) que enlista puntos característicos del taller, son las siguientes:

- Atiende la globalidad de cada niño
- Sigue sus intereses y motivaciones
- Toma como referente el modelo constructivista, conectando cada nueva actividad con los conocimientos previos del alumno
- Potencia el trabajo cooperativo
- La ejecución de las tareas es una continua experimentación y autoevaluación
- Esta forma de trabajo permite al alumnado seguir su propio ritmo
- Facilita la generalización de lo aprendido al aplicar las habilidades y aprendizajes conseguidos en una situación, al ejecutar la tarea concreta propuesta
- Al centrarse en la vida cotidiana, la coeducación es un hecho, así como la incorporación de temas transversales

Una vez teniendo claridad en qué es y sus características específicas pasamos a las tres fases de los talleres, dichas fases fueron consultadas en la tesis de maestría del Lic. Armando Almeida (2013) así, se podrá comprender cuales son los momentos que se esperan, son muy generalizadas, pero tenerlas en cuenta permitirá una mejor organización y entendimiento del proceso:

1. Perceptiva-Nominativa: los objetivos que se persiguen en esta fase son, por un lado, saber lo que cada niño sabe sobre el taller y por otro lado ampliar su percepción del mundo con nuevas aportaciones, asociando y comparando y estableciendo nuevas relaciones. El papel del profesor en esta fase será ayudar al niño a encontrar nuevas respuestas, a establecer comparaciones y presentar el material.
2. Experimentación: en esta fase el objetivo fundamental será que el niño descubra las posibilidades de trabajar con los materiales y herramientas presentadas, que investiguen nuevas formas de hacer y que amplíen sus conocimientos sobre el tema tratado. El profesor interviene mediando cada actividad, detecta en la primera fase los conocimientos previos de los alumnos hace ajustes según las necesidades

3. Expresión-Aplicación: el niño aplica los conocimientos y habilidades adquiridas, demuestra lo aprendido mediante un producto final, sin embargo, no constituye a la evaluación completa, el maestro, durante todo el proceso evalúa de manera constante.

El diseño del Taller, tendrá en cuenta las fases descritas, se enfocará en la creación de ambientes de aprendizajes que propicien la participación de los niños en actividades de valor no sólo académico, sino personal. Se lograrán aprendizajes significativos en los alumnos que trasciendan de la mera repetición memorística de contenidos aislados y construirá significado, dando sentido a lo aprendido y entendiendo su ámbito de aplicación y pertinencia en situaciones académicas y cotidianas.

Método de proyectos, fomentando el aprendizaje por descubrimiento

Jonassen (en Díaz Barriga 2006) plantea la creación de ambientes de aprendizaje centrados en el alumno, donde desataca las metodologías de solución de problemas auténticos y la conducción de proyectos.

Hay que reconocer que el desarrollo y aplicación del método de proyectos tampoco es algo reciente, sin embargo, lo que reviste el interés la manera en cómo se revalora y recrea desde la perspectiva situada.

Tiene sus raíces en los comienzos de lo que se denominó "Escuela Nueva"¹⁴. Se le conoce a Kilpatrick¹⁵ como el padre del trabajo por proyectos que toma consistencia en el año de 1918 y Dewey también es muy reconocido en este campo por las grandes aportaciones que hizo al mismo; sin embargo, hoy en día el referente

¹⁴ Movimiento de renovación pedagógica surge en el siglo XIX, aunque sus antecedentes se remontan al siglo XVI (cabe destacar a Erasmo de Rotterdam, al humanista español Luis Vives, los trabajos de Fenelon y el Emilio de J. J. Rousseau).

¹⁵ Pedagogo estadounidense, representante del movimiento pedagógico iniciado por John Dewey, de quien fue discípulo. Es conocido especialmente por haber ideado y puesto en práctica el "método de proyectos".

obligado en la explicación de la conducción de la enseñanza mediante proyectos es aún el trabajo de William H. Kilpatrick, quien se dio a la tarea de configurar dicho método dentro de la perspectiva progresista centrada en el niño. El método de proyectos tiene antecedentes en las ideas de pedagogos muy reconocidos como lo es Freinet, con estrategias como el Diario o la Revista Escolar, la imprenta, etc.

La idea de proyectos se deriva de la filosofía pragmática que menciona que los conceptos son comprendidos a través de situaciones observables y que el aprendizaje implica el contacto directo con las cosas.

Para definir lo que significa el término “proyecto” el autor lo relaciona con el término *“acto propositivo”* ya que *presupone una libertad de acción por parte del alumno y por consiguiente establece un rasgo crucial el componente motivacional. El proyecto se refiere a “cualquier tipo o variedad de experiencia de vida que se hace por un propósito dominante”* (Kilpatrick, 1921, p.283)

Al igual que Dewey¹⁶, para Kilpatrick lo valioso de un proyecto es la posibilidad de preparar al alumno no sólo en torno a la experiencia concreta al que se limita, sino en la posibilidad de tener una amplia aplicación en situaciones futuras.

En el método de proyectos, los estudiantes toman una mayor responsabilidad de su propio aprendizaje; busca enfrentar a los alumnos en proyectos reales, que los lleven a rescatar, comprender y aplicar lo que aprenden, que simultáneamente se vuelve en una herramienta para resolver problemas o proponer mejoras, partiendo de los intereses y conocimientos previos que tengan los alumnos.

Un buen proyecto tiene que referir a un conjunto de actividades concretas, interrelacionadas y coordinadas entre sí, que se realizan con el fin de resolver un problema, producir algo o satisfacer alguna necesidad.

Con el fin de lograr mayor claridad y precisión, Díaz Barriga hace una adaptación muy precisa de la definición de estrategia de proyectos del autor Perrenoud:

¹⁶ Fue un filósofo, psicólogo y pedagogo norteamericano considerado como el filósofo estadounidense más relevante de la primera mitad del siglo XX, así como uno de los fundadores de la filosofía del pragmatismo. También fue, desde principios del siglo pasado, la figura más representativa de la pedagogía progresista en su país.

- Es una estrategia dirigida por el grupo-clase (el profesor anima y media la experiencia, pero no lo decide todo: el alumno participa activa y propositivamente)
- Se orienta a una producción concreta (en el sentido amplio: experiencia científica, texto, exposición, creación artística o artesanal, encuesta, periódico, espectáculo, producción manual, manifestación deportiva, etc.)
- Induce un conjunto de tareas en las que todos los alumnos pueden participar y desempeñar un rol activo, que varía en función de sus propósitos y de las facilidades y restricciones del medio
- Suscita el aprendizaje de saberes y de procedimientos de gestión del proyecto (dirigir, planificar, coordinar, etc.) así como de las habilidades necesarias para la cooperación
- Promueve explícitamente aprendizajes identificables en el currículo escolar que figuran en el programa de una o más disciplinas, o que son de carácter global o transversales

Como complemento a la concepción anterior la autora concreta de manera importante con la definición de Selma Wassermann (1994) en: Enseñanza Situada: Vínculo entre la vida y la escuela (2006), p.160

“el trabajo en proyectos incluye tareas formales asignadas a individuos o grupos pequeños de alumnos vinculados con un área de estudio determinada. Los proyectos abarcan estudios que pueden requerir que los estudiantes investiguen, creen y analicen información que coincida con los objetivos específicos de las tareas”

En el discurso en torno a la era de la sociedad del conocimiento, la globalización y la economía, se pretende que la escuela asuma el compromiso de formar actores sociales poseedores de competencias sociofuncionales, que van mucho más allá de la posesión de conocimientos declarativos e inertes.

En consecuencia, los modelos educativos se reorientan a la recuperación y resignificación de las metodologías que permitan generar dinámicas de cooperación que enfrenten a los estudiantes con la realidad.

Según la autora Díaz Barriga (2006) el aprendizaje por medio de proyectos, es un aprendizaje eminentemente experiencial, pues se aprende al hacer, al reflexionar sobre lo que se hace en contextos de prácticas situadas y auténticas. El foco de una enseñanza situada centrada en proyectos se ubica en el “mundo real”.

La Dirección de Investigación y Desarrollo Educativo del Instituto Tecnológico de Monterrey, presenta una clara definición del Método de Proyectos, y es bajo esta concepción que se comprenderá dicho método:

- El método de proyectos es un conjunto de innovadoras experiencias de aprendizaje que involucran a los estudiantes en proyectos complejos y del mundo real a través de los cuales desarrollan y aplican habilidades y conocimientos. Reconoce que el aprendizaje significativo lleva a los estudiantes a un proceso inherente de aprendizaje, a una capacidad de hacer trabajo relevante y a una necesidad de ser tomados seriamente.

Es muy enriquecedor el trabajar por proyectos, puede cambiar las relaciones entre los maestros y los alumnos, reduce la competencia entre los alumnos y permite a los estudiantes relacionarse y trabajar en conjunto. Implica un cambio de enfoque de aprendizaje ya que deja atrás la memorización y abre espacio a la exploración de ideas.

Es importante mencionar que, aunque el método de proyectos pone en el centro al alumno, se aboca a los conceptos fundamentales y principios de la disciplina del conocimiento, en este caso el tema de la alimentación; si bien no parte del interés del estudiante, propone abordar contenidos que le serán significativos dado que se refieren a su realidad y necesidades.

En efecto, al poner al alumno frente a una situación problemática real y actual crea un vínculo con el mundo de afuera de la escuela.

A su vez el “Buck Institute for Education” menciona como elementos característicos del método de proyectos:

1. Los contenidos manejados son significativos y relevantes para el alumno, ya que presentan problemáticas reales.

2. Las actividades permiten a los alumnos construir su propio conocimiento, favoreciendo la retención y transferencia del mismo.
3. Permiten al alumno desarrollar habilidades de colaboración, en lugar de competencia, permite a los estudiantes prevenir y resolver conflictos creando un ambiente favorable
4. Promueve habilidades cognitivas de mayor grado.

El Tecnológico de Monterrey (2005), articula una serie de pasos que deben ser considerados para trabajar por medio del método de proyectos, a continuación, se explicarán brevemente, para que él lector tenga una idea de cómo serán las actividades propuestas en el taller:

1. Antes de la planeación de un proyecto

Se debe tener en cuenta el alcance del proyecto, es decir; la duración, la complejidad de los contenidos, la tecnología o herramientas a las que se puede o no tener acceso, el alcance en cuanto a espacio y el apoyo de quien o quienes llevaran a cabo la ejecución del proyecto.

La autonomía en los proyectos, es un elemento importante para el buen desarrollo de aprendizajes y la efectividad del proyecto, antes de planear el proyecto el docente debe necesita pensar en el nivel de involucramiento que tendrán los alumnos. algunos profesores realizan una calendarización de actividades y productos esperados, otros permiten tomar un rol más activo a los alumnos, al definir el camino y el ritmo que el proyecto pueda tomar, así dependiendo el nivel en que se trabaja el método de proyectos y los contenidos que se desean ver será la autonomía que se les otorgue a los estudiantes.

2. Metas

El primer paso en la planeación de un proyecto es definir la metas u objetivos que se espera que los alumnos logren al finalizarlo, así como los aprendizajes que desea que aprendan, en el caso del taller serán objetivos específicos que cubran solo los contenidos de la alimentación.

Algunos profesores diseñan proyectos en donde incluyen elementos de proyectos anteriores que han mostrado ser especialmente efectivos, cada profesor debe desarrollar su propio sentido para elegir cuidadosamente las metas, sin embargo existen características específicas que el docente puede tomar en cuenta para establecer las mismas: relacionar el contenido del proyecto con el material cubierto en otra materia, la estructuración del proyecto contribuye significativamente a que los estudiantes construyan nuevos conocimientos, se permite a los estudiantes diseñar algunas partes del proyecto, incorporar habilidades de la comunidad al proyecto.

3. Resultados esperados en los alumnos

En ellos se debe especificar los cambios posibles en cuanto a conocimientos y desarrollo de habilidades que se espera que posean como consecuencia de su participación en el taller. Los resultados de los alumnos pueden ser divididos en dos partes: la primera se refiere al conocimiento y desarrollo de habilidades, es decir lo que los alumnos sabrán y lo que serán capaces de hacer al finalizar el proyecto y la segunda es los resultados del proceso de trabajo, es decir las competencias, estrategias, actitudes y disposición que los alumnos aprenderán.

4. Preguntas guía

A diferencia de los exámenes estructurados, en donde se espera una sola respuesta por parte de los alumnos, las preguntas guía son más complejas, conducen a los alumnos hacia el logro de los objetivos del proyecto, requieren de múltiples actividades, la cantidad de preguntas es proporcional a la complejidad del proyecto, cuando se diseñan las preguntas se debe tener en cuenta que: deben ser provocativas, deben desarrollar altos niveles de pensamiento, deben promover un mayor conocimiento de la materia, deben presentar un reto, deben extraerse de problemáticas y situaciones reales que sean interesantes, deben ser consistente con los estándares curriculares y deben ser realizables.

5. Productos

Son construcciones, presentaciones y exhibiciones realizadas durante el proyecto, pueden ser en grupos o individualmente, es necesario tomar un tiempo para pensar

qué podrían presentar los alumnos, construir o diseñar. Estos productos deben ser seleccionados con mucho cuidado ya que deben cumplir ciertos criterios. Para completar el producto, deben entender sintetizar y aplicar los resultados del proyecto, los buenos productos obligan a los estudiantes a demostrar a profundidad lo que han comprendido. Los resultados del proyecto deben ejemplificar situaciones reales y por ende los productos deben ser relevantes e interesantes para los alumnos.

6. Actividades de aprendizaje

Llevan a los alumnos a profundizar en los contenidos de conocimiento y desarrollar habilidades, definen lo que los estudiantes deben hacer en la búsqueda de la respuesta a la pregunta guía, todas deben de tener un orden claro y estar perfectamente organizadas, ya que requieren del alumno la transformación, análisis y evaluación de la información y las ideas para buscar la solución a la situación.

7. El ambiente de aprendizaje

Los ejecutores pueden promover el éxito del proyecto creando óptimas condiciones de trabajo; y se logra llevando el proyecto más allá del salón de clases, algunas recomendaciones para mejorar el ambiente de aprendizaje es: tratar de llevar el proyecto más allá del salón de clases, cambiar el aspecto del salón o los espacios en los que se trabaja, asegurar que todos los integrantes del grupo participen y trabajen, asegurando la igualdad de trabajo en todas las actividades y por último, definir con cuidado los grupos, considerando los niveles de habilidad, antecedentes e intereses para lograr mejores resultados.

Trabajar con el método de proyectos supone la definición de nuevos roles para el alumno y para el profesor según el Tecnológico de Monterrey (2005), muy diferentes a los tradicionales con los que trabajan los docentes comúnmente.

El alumno:

- Es quien resuelve los problemas, planea y dirige su propio proyecto
- Se convierte en un descubridor, integrador y presentador de ideas

- Se muestra comunicativo, afectuoso, productivo y responsable
- Trabaja en equipo
- Trabaja colaborativamente con otros
- Encuentra conexiones interdisciplinarias entre ideas
- Adquiere nuevas habilidades y desarrolla las que ya tiene
- Genera resultados intelectualmente complejos que demuestren su aprendizaje
- Se siente útil y responsable de una parte del trabajo

El método de proyectos puede darles a los estudiantes una experiencia de aprendizaje más enriquecedora y auténtica que otros modos de aprendizaje.

El profesor:

- Deja en manos del alumno el aprendizaje
- Está continuamente monitoreando la aplicación en el salón de clase, observando qué funcionó y qué no
- El profesor se vuelve estudiante al aprender cómo aprenden los alumnos aprenden
- El profesor se convierte en un proveedor de recursos y en un participante de las actividades de aprendizaje
- Es visto por los estudiantes como un asesor, o un colega

Además de los conocimientos propios que se aprenden de cada materia, los alumnos adquieren y desarrollan habilidades y actitudes como:

- Solución de problemas
- Amor por aprender
- Responsabilidad
- Hacer y mejorar preguntas
- Debatir ideas
- Recolectar y analizar datos
- Establecer conclusiones
- Comunicar sus ideas y descubrimientos a otros

- Trabajo colaborativo
- Aprender ideas y habilidades complejas en escenarios realistas
- Aplicar sus habilidades a una variedad de contextos
- Construir su propio conocimiento, de manera que sea más fácil para los participantes transferir y retener información

En la perspectiva situada, la enseñanza se organiza en torno a actividades auténticas y la evaluación requiere guardar congruencia con ellas, de tal manera que también exista una evaluación auténtica, enfocándose en el desempeño de lo aprendido.

La evaluación, estando de acuerdo con el texto: El Método de Proyectos como Técnica Didáctica del Tecnológico de Monterrey (2005), se define como el proceso mediante el cual se emiten juicios respecto al logro de las metas y objetivos, en el método de proyectos se señalan dos tipos de evaluación: la evaluación de resultados de los estudiantes y la evaluación de la efectividad del proyecto en general.

Algunos aspectos generales que considera la evaluación son:

- Evaluación basada en el desempeño
- Evaluación basada en resultados
- Evaluación basada en pruebas

La evaluación centrada en el desempeño demanda a los estudiantes demostrar que poseen ciertas conductas o habilidades en situaciones de prueba; sin embargo, incorporaré la evaluación auténtica, que va un poco más allá en el sentido de que destaca la importancia de la habilidad en el contexto de una situación real. En congruencia con los postulados del constructivismo, una evaluación auténtica centrada en el desempeño busca evaluar lo que se hace, así como identificar el vínculo de la coherencia entre lo conceptual y lo procedimental, permite a los alumnos practicar reflexivamente, pensar y aprender significativamente, también permite explorar el aprendizaje de distintos tipos de contenido.

Hay que reconocer que las evaluaciones centradas en el desempeño y las habilidades de alto nivel que pretenden un carácter situado y responden a un contexto y propósitos determinados, salen de la lógica de las evaluaciones estandarizadas, masivas o de gran escala.

Algunos principios para el diseño de este tipo de evaluaciones son los siguientes:

- El énfasis de este tipo de evaluaciones debe residir en explorar los aprendizajes que requieren habilidades cognitivas y ejecuciones complejas, no el simple recuerdo de información o la ejercitación rutinaria
- Seleccionar o desarrollar tareas auténticas, que representen tanto el contenido como las habilidades centrales en términos de los aprendizajes más importantes; de esta manera, conjugar la instrucción con la evaluación
- Proporcionar a los alumnos los apoyos necesarios para que comprendan y realicen la actividad, así como para entender las expectativas existentes en torno al nivel de logro esperado
- Comunicar con claridad las expectativas de ejecución en términos de criterios consensados con el grupo, mediante los cuales se juzgará dicha ejecución, y generar las condiciones y dispositivos que permitan registrar el avance de los alumnos
- Incluir espacios de reflexión en torno a los aprendizajes logrados, a la enseñanza que los permitió y a los mecanismos de evaluación que se emplearon; recuperar dichas reflexiones como elementos de realimentación y propuestas para la mejora

Para finalizar, la evaluación por desempeño es consistente con el método de proyectos, promueve en los alumnos la solución de problemas complejos y de la vida real, dicha evaluación motiva a los niños a mostrar y cultivar sus talentos o inteligencias múltiples.

A lo largo de todos los capítulos se observó la necesidad de un cambio de visión, no sólo en la enseñanza y el aprendizaje sino en el actuar cotidiano. El cambio social es un cambio educativo que requiere acciones y convicciones más profundas, comprometerse con las demandas que exige la realidad. La transformación se

puede lograr, van a existir diversos obstáculos y resistencias, sin embargo, apuesto por el trabajo comprometido.

Capítulo 4. Taller “CON LA COMIDA SI SE JUEGA”

El Taller que a continuación se presenta es una propuesta didáctica, que fomenta la adquisición de habilidades desde la escuela en torno a temas de índole alimenticio, convirtiendo la labor docente en una herramienta básica para la mediación de los mismos, aprovechando y enriqueciendo la experiencia. Me he propuesto, no sólo contagiar a los alumnos y docentes de la necesidad de entender y dominar el tema de la alimentación en la realidad y cotidianidad de cada uno, sino de ligar los conocimientos previos de cada niño en la ejecución de cada actividad, por lo que, cada sesión, trabajo y tarea fortalecerá de manera transversal en otros campos formativos; lenguaje y comunicación, exploración y conocimiento del mundo, desarrollo personal y social, pensamiento matemático, y sin duda el desarrollo físico y salud.

La secuencia de las actividades da un énfasis especial a la atención de las necesidades físicas, emocionales, sociales e intelectuales de la población actual infantil, tomando en cuenta las características particulares para lograr su mayor desarrollo posible, incrementar su creatividad y sobre todo que apliquen lo aprendido en su vida diaria, creando hábitos que perduren en su vida adulta.

Lo que se propone es una experiencia enriquecedora mediante el descubrimiento de las potencialidades de los alumnos y la creatividad y compromiso del docente o tallerista por no sólo llevar a cabo las actividades sino adaptarlas y evaluarlas, generando nuevos desafíos y oportunidades para lograr verdaderos aprendizajes significativos.

Meta: Fomentar en los alumnos actitud y pensamiento crítico para la mejora de decisiones en la alimentación en su vida cotidiana

Proyecto 1: ¡Vamos al mercado!

Contenidos a trabajar:

- Toma de conciencia de los hábitos alimenticios actuales
- Identificar necesidades alimenticias
- Plato del buen comer

Resultados esperados en los alumnos:

- Enfrentar al alumno a una situación de cotidianidad, fomentando la selección de alimentos más saludables.

Pregunta guía:

- ¿Crees que lo que comes es saludable? ¿Por qué? ¿Lo que compra tu mamá en el mercado es saludable? ¿qué es saludable? ¿cómo me doy cuenta que es saludable?
- ¿Sabes lo que necesita tu cuerpo para estar fuerte y sano?
- ¿Sabes que hay alimentos que debes consumir más que otros? ¿sabes cuáles son?

Para iniciar el Taller se presenta el siguiente proyecto, se trabajarán los contenidos antes expuestos, el docente se apoyará de la pregunta guía con el fin de abrir el panorama para los alumnos, la interrogante hará que él alumno busquen soluciones para llegar al producto final y cubrir los resultados esperados

Actividad 1.- Te invito a comer a mi casa

Objetivo: Que el alumno tome conciencia de sus propios hábitos de alimentación y las consecuencias frente a los mismos.

Materiales:

- Cartulinas
- Crayones o colores

La primera actividad es de mucha importancia, el docente o tallerista se presenta al grupo con el gran reto de no sólo cubrir los contenidos, sino generar verdaderos aprendizajes significativos que apliquen en la vida diaria los alumnos. Se plantea a los niños el proyecto a realizar y se sugiere que cada sesión aportará a la realización del mismo, el docente se apoya de las preguntas guía para orientar y encaminar a los niños a los contenidos propuestos para éste primer proyecto, es decir, es un primer acercamiento que posibilita el intercambio de ideas y experiencias respecto al tema.

Para iniciar, el docente genera controversia con los alumnos preguntando ¿Quién ha ido al mercado? ¿Qué es lo que se necesita para ir al mercado?, los niños responderán diversas cosas y acciones de acuerdo a lo que ellos han vivido, de esta manera reconocen que tienen la necesidad de saber y realizar varios elementos antes de la ejecución del proyecto, es importante recalcar que se deben ir relacionando las preguntas guía con el inicio de la actividad para situar y orientar a los alumnos hacia los temas correspondientes. A continuación, se encuentran las actividades propuestas para la construcción del proyecto, articulando no sólo los elementos estructurales necesarios sino los también los contenidos.

Con el fin que los niños reconozcan el tipo de alimentación que llevan fuera de la escuela, se van a formar seis equipos de aproximadamente cinco alumnos de forma aleatoria, el docente podrá apoyarse de alguna dinámica para la conformación de equipos. Ya estando organizados en equipos comenzará la actividad “te invito a comer a mi casa”. El docente va a reiterar a los alumnos que antes de ir al mercado (como lo harán en la última actividad) debemos saber qué vamos a comprar, por lo mismo el primer paso es que cada equipo, conforme a sus gustos y costumbres fuera de la escuela, armarán un menú para la comida porque invitarán a sus amigos, se tratará de un menú completo, lo dibujarán en una cartulina apoyados por sus colores o crayones.

Una vez terminado, cada equipo pasará al frente del salón y nos explicará qué es lo que nos van a invitar a comer, el docente observará y tomará nota. Una vez expuestos todos, se hará una votación de cuál es el menú que eligen, cuál les gusto

más y de inmediato el docente cuestionará a los niños si el menú ganador es el más sano y correcto para ellos, se escucharán las opiniones y dependiendo de lo hecho por los niños el docente va a encaminar la reflexión sobre la alimentación que están llevando los niños. Algunas preguntas que pueden guiar la reflexión son:

- ¿Qué menú les gusto más?
- El menú que elegiste ¿es el más sano?
- ¿Qué sugieres para que puedas mejorar?
- ¿Qué le quitarías? O ¿Qué le agregarías?
- ¿Esos alimentos son los que acostumbras comer con tu familia?
- ¿Piensas que es bueno o malo para ti y tu familia?

Para finalizar, se les va a solicitar a los alumnos que platicuen con su familia acerca de su platillo, con el fin de que les hagan observaciones y recomendaciones respecto al mismo para incorporar elementos saludables sin retirar la idea inicial del niño.

Actividad 2.- La memoria de mi pancita

Objetivo: Que el alumno conozca y asimile lo que es el plato del buen comer

Materiales:

- Lamina grande preparada por el profesor
- Imágenes de alimentos (impresas o recortes de revista)
- Fotocopias suficientes del plato del buen comer
- Grabadora o bocina con música

Esta actividad está diseñada para empezar a tratar el tema del plato del buen comer, si bien sabemos que se trabaja en las aulas desde pequeños no se hace de la manera adecuada porque la información es muy específica y en gran cantidad, por lo mismo se sugiere la siguiente actividad con el fin de que el alumno conozca y comprenda con precisión cada espacio del plato del buen comer.

Se retomará lo que se dejó de tarea en la actividad uno, que fue preguntar a su familia qué recomendaciones les daban a los niños para que su menú de comida fuera más saludable. El docente escuchará qué es lo que dicen los niños y preguntará si su menú inicial es el más adecuado y saludable o se le deben cambiar cosas.

Con anterioridad el docente realizará una lámina grande en papel craft y de forma separada tendrá imágenes de distintos alimentos y productos ya sea que estén impresas o sean recortes de revista, el papel estará dividido en las secciones que indica la imagen oficial del plato del buen comer (la información la podrá encontrar en los anexos) cada espacio tendrá un color distinto.

Se formarán equipos de tres o cuatro integrantes, el docente se puede apoyar de alguna otra dinámica, ya que estén conformados y organizados se les repartirá una copia con la imagen del plato del buen comer, ellos la comentarán primero en equipo, discutirán qué piensan que representa esa imagen, podrán intercambiar ideas con otros equipos y preguntar al docente, él mismo expondrá lo que es, se portará muy insistente para saber si les queda alguna duda, cuando finalicen los comentarios el profesor les dará unos minutos más para que vean que cada espacio corresponde a cierto tipo de alimentos y cuál es el color que les corresponde. Se devolverán las imágenes al docente se procederán a sentarse de forma circular, ya que los niños estén organizados de esta manera se enumerarán del número uno al cuatro (que son las secciones del plato) con el apoyo de la música en una grabadora o bocina, los niños bailarían en forma circular recordando que cada quien tiene un número, cuando el docente detenga la música dirá un número en voz alta y un color y todos los niños que tengan ese número pasarán al centro en donde se encuentra la lámina grande con los espacios vacíos y las imágenes, ellos buscarán la imagen de acuerdo al color que fue indicado y la colocarán en el espacio correspondiente, de esta manera se harán varias rondas hasta que la lámina este llena de las imágenes, se puede ir haciendo la reflexión cada ronda o dejarlo hasta el final de la actividad para que se revise en grupo y ver que tanto se comprendió el tema.

Cuando terminen el juego el docente retomará el proyecto y preguntará a los alumnos si identifican los ingredientes que lleva el menú que armaron, cuando ellos reconozcan que los ingredientes son parte del plato del buen comer y que les corresponde un espacio de acuerdo a que tanto se debe consumir, el docente les hará ver que a lo mejor lo que ellos pensaban comprar en el mercado no es tan adecuado para la salud y que existen otra variedad de ingredientes que podrían incorporar, se trata que los alumnos confronten la información que acaban de conocer con lo que ellos ya tenían y que reconozcan y comprendan que los alimentos también se clasifican de acuerdo a lo que es mejor para el cuerpo humano.

Actividad 3.- Dime que preparaste

Objetivo: Qué el alumno organice información y logre articular sus gustos de forma saludable.

Materiales:

- Hojas de papel
- Pumas o lápices
- Plastilina

Ya que los alumnos hicieron un reconocimiento general de qué es lo que consumen y cuáles son sus gustos, reflejarán los cambios que sugirieron sus compañeros, su familia y sobre todo lo que aprendieron con el plato del buen comer, mediante algo manual, veremos si retoman las sugerencias y qué tan dispuestos están a compartir nuevas ideas para la alimentación.

Se les explicará a los niños que tienen la consigna de hacer cambios saludables en el menú que tenían o lo podrán cambiar si ellos quieren, recordando que deben de tener muy claros los ingredientes que comprarán en el mercado y que compartirán con sus compañeros, los niños en equipo se van a ubicar en algún espacio del salón de clases y armarán nuevamente su menú, en esta ocasión se les pedirá no solo mencionar los platillos que van a comer, sino también enlistarán los ingredientes

que comprarán en el mercado. Ya que lo tengan preparado se les repartirá por equipo plastilina de distintos colores y harán los ingredientes como los huevos, leche, carne, etc.

El docente encargado del grupo decidirá cuánto tiempo tendrán para terminar esta parte de la actividad, al finalizar los niños se acomodarán de forma que se puedan ver todos, cada equipo expondrá y comentará lo que ellos pusieron en su plato, qué es lo que se les ocurrió preparar, y los compañeros también compartirán que piensan respecto a los menús de los otros equipos y si les hace falta algún ingrediente, también dirán por qué sus platillos son saludables con respecto a lo que vieron en el plato del buen comer.

Se verá la apertura que tienen a distintos ingredientes, cómo asimilan y organizan la información que vieron y conocieron con anterioridad.

Actividad 4.- Quién dijo que hacer un huerto es difícil

Objetivo: Que el alumno interactúe y comprenda el proceso de la germinación de semillas.

Materiales:

- 2 o 3 vasos de gelatina por alumno
- Tijeras
- 3 o 4 semillas de distintas verduras (cebolla, chile, tomate, lechuga)
- Tierra con o sin abono
- Hojas blancas
- Colores
- Agua

En este punto del proyecto los alumnos ya reconocieron que sus gustos y costumbres alimenticias no siempre son las más saludables, conocieron los elementos del plato del buen comer, qué alimentos son los que se deben consumir más que otros.

A continuación, se les recordará a los alumnos que ya tienen varios ingredientes que podrán comprar en el mercado, sin embargo, no son suficientes ya que también se necesitan algunos componentes vegetales.

El huerto escolar es muy mencionado y sugerido en los bloques de alimentación en las escuelas, sin embargo, en muchas ocasiones no llega a concretarse con los alumnos por falta de presupuesto y espacio en las instituciones, a continuación, se presenta una forma sencilla para trabajar el proceso de un huerto de una manera muy sencilla y menos costosa que se podrá llevar a casa y hacer partícipe a toda la familia.

Para realizar esta actividad se requiere con anterioridad pedir los materiales para trabajar a los padres de familia, según los recursos de la institución se puede pedir algún tipo de apoyo para comprar alguno de los elementos que se necesitan.

Para empezar, dependiendo del número de integrantes del grupo serán las semillas que plantarán, se sugiere de dos a tres tipos de semillas cada quien. Cada niño tomará sus tijeras y le hará un pequeño orificio en la parte de abajo al vasito de gelatina debe ser pequeño y se les explicará que es para drenar el agua y que no se ahogue la raíz, así cada paso se explicará para que los alumnos comprendan a profundidad el proceso. Posteriormente incorporarán la tierra a su vasito, no debe quedar lleno, aproximadamente un poco más de la mitad, después pondrán un poco de agua para mojar la tierra y en el centro con ayuda de su dedo harán un pequeño hueco e introducirán en él las semillas, deben ser tres de cada verdura, ya que estén las semillas se les pondrá un poco de tierra para cubrirlas, cuando todos los alumnos terminen harán letreros con la palabra o la imagen para indicar que hay en cada vaso, se buscará un espacio en el salón de clases o en la escuela en donde no les dé el sol directamente pero que si sea un espacio que guarde un poco de calor esto servirá como un invernadero, se regaran las semillas con poca agua cada tercer o cuarto día según el clima.

Al finalizar el taller los niños se llevarán a casa lo que plantaron, ya se deben de ver señales de avances como una pequeña raíz o una pequeña hoja, se les explicará

que deben seguir regándola en casa y una vez que ya esté un poco más grande es momento de pasarla a una maceta o espacio más amplio.

Para finalizar la actividad los alumnos realizarán un trabajo de descripción, en dónde de forma gráfica con dibujos describirán paso a paso como fue el proceso de plantar las semillas, cuáles son las atenciones que deben de tener con sus plantas y los resultados que esperan obtener.

Y como tarea se les dejará que platiquen con su familia e investiguen otras verduras que pueden cosechar, con los materiales que ellos decidan harán tres tipos de vegetales que llevarán al salón de clases para que los incorporen al mercado.

Actividad 5.- Mi mano, Mi comida

Objetivo: Que el alumno descubra otros sabores y gustos compartiendo con sus compañeros.

Que el alumno aprenda las porciones adecuadas de consumo de alimentos de acuerdo a su edad.

Materiales:

- Un lonche completo del profesor
- Plantilla de la mano de porciones
- Cinta adhesiva
- Plumón o gis para pizarrón

Esta actividad requerirá del apoyo de los padres de familia, que con anterioridad se les pedirá un desayuno o lonche completo para sus hijos con el fin de compartir en grupo.

Se hará una recapitulación con los alumnos recordando que el cierre del proyecto es ir al mercado, ellos mencionarán qué elementos tienen para el mismo y qué otra cosa les podría hacer falta. Entre esos componentes que hacen falta el docente les hará ver que también se necesita saber cuánto van a comprar de cada ingrediente, no es lo mismo dar de comer a un niño que a un adulto, las porciones cambian

significativamente, si vamos a invitar a comer a nuestra familia o a nuestros amigos debemos saber cuánto debe comer cada quien.

Para llevar a cabo el ejercicio se moverán sillas y bancas del salón de clases o se puede salir a algún otro espacio de la escuela como el patio, las bancas deben quedar ordenadas en un extremo de forma horizontal junto con las sillas, la idea es que el espacio quede como un restaurante.

Los niños colocarán en las mesas de un extremo todo lo que les mandaron sus padres para compartir, el profesor dará la indicación de que vamos a ir a un restaurante, preguntaremos antes si han asistido a uno y qué clase de comida piden, si ellos son los que ordenan lo que quieren comer y si se terminan todos los alimentos que les sirven. Se escucharán las respuestas y anécdotas de los alumnos que deseen participar y posteriormente se dirá que ya está la reservación en el restaurante y nos dirigimos al lugar que elegimos para hacer la actividad, los niños tendrán la oportunidad de comer lo que decidan y la cantidad que quieran, la única regla es no comer lo que ellos trajeron sino probar otros alimentos, esto ayudará a ampliar sus gustos y conocer nuevos alimentos.

Cuando todos terminemos de comer el profesor presentará la mano medidora de porciones en una lámina (la información precisa y el ejemplo lo podrá encontrar en los anexos del presente trabajo) se explicará cuántos y cuáles alimentos debemos consumir según nuestra edad, los niños harán la reflexión de lo que comieron con anterioridad, comentarán si lo explicado por el profesor corresponde a lo que comieron.

Comentaremos y compartiremos en grupo la experiencia diciendo que de lo que probamos nos gustó más y el profesor a través de los comentarios observará si sus alumnos han sido capaces de articular la información previa con la presentada en la actividad. Los niños al momento ya saben qué comprar y cuánto comprar.

Actividad 6. - Semáforo comelón

Objetivo: Diferenciar con precisión los alimentos saludables y los alimentos chatarra para saber qué tanto se debe consumir cada uno

Materiales:

- Imágenes de comida saludable y alimentos chatarra (20 aprox)
- Gis, papeles cintas adhesivas colore verde, amarillo y rojo para marcar las circunferencias
- Grabadora o bocina con música

Para la siguiente actividad comenzaremos platicando con los niños si han acompañado a su familia al mercado o alguna tienda comercial, ellos platicarán sus experiencias, qué es lo que compran en familia, posteriormente el docente preguntará si conocen la diferencia entre los alimentos chatarra y los alimentos saludables, de igual manera comentarán lo que piensan y saben, de esta manera el docente hará hincapié en que deben de tener mucho cuidado en lo que compran y saber diferenciar.

Los niños ya conocen los colores y ubican perfectamente el semáforo, identifican cada color y cómo deben de actuar ante ellos.

El docente ocupará esta herramienta para hacer la diferenciación de la comida saludable y la comida chatarra.

Se colocarán círculos grandes en el patio o el salón de clases igual que un semáforo, se pueden pintar con gis, hacer con algún papel u ocupar cinta adhesiva de color verde, amarillo y rojo.

El docente previamente pedirá la grabadora o bocina de la escuela. La actividad consiste en enseñar a los niños imágenes de alimentos y platillos saludables y chatarras, ellos elegirán en qué círculo deben posicionarse, es decir, elegirán si lo deben consumir con frecuencia que será el color verde, si lo pueden consumir con moderación qué es el color amarillo o si deben evitar esos alimentos que es el color rojo.

Al ritmo de la música ellos bailaran y cuando la canción se detenga el docente mostrará la imagen y los alumnos rápidamente se colocarán en el color que consideren correcto, se puede dividir el grupo en dos partes según considere el docente que se pueda llevar a cabo mejor la actividad.

De acuerdo con las acciones de los niños será la reflexión del docente, los niños que acertaron en alguna imagen les enseñarán a los otros por qué están equivocados, el docente siempre va a estar mediando cada actividad para que se logren aprendizajes significativos. El profesor decide cuantas imágenes va a mostrar, sin embargo, se recomienda que sean veinte aproximadamente.

Al final los alumnos comentan si les gusto o no la actividad y compartirán algo nuevo que hayan aprendido con la realización de la misma. Se les pedirá de tarea ubicar cinco alimentos chatarra en casa y platicar con su familia para evitarlos, por cada alimento chatarra los alumnos deben de sugerirle a la familia un alimento rico y saludable.

Actividad 7.- ¿Cuánta azúcar estoy comiendo?

Objetivo: Demostrar a los alumnos la cantidad de azúcar que consumen para generar conciencia de cuáles son los productos que deben evitar en su vida diaria.

Materiales:

- Se recomiendan algunas frituras, refrescos, galletas, dulces, frutas y alimentos sanos. En caso de no poder contar con ellos, utilizar empaques, envases y envolturas de los mismos o imágenes
- Un empaque de azúcar
- Cucharas o tazas medidoras
- Plumos o gis para pizarrón

En esta actividad se llevarán algunos alimentos empacados como galletas, refresco, dulces, agua, y algunas futas o verduras, se puede trabajar con los empaques vacíos o las imágenes que se ocuparon en la actividad anterior.

La intención de la actividad es ver la tabla nutricional que se encuentra en la parte de atrás de cada alimento y aprender a identificar cuánta azúcar estamos consumiendo, para mayor comprensión el profesor llevará azúcar y cucharas o tazas medidoras para que los alumnos vean con claridad y tomen verdadera conciencia. Como complemento el profesor puede ver o preguntar qué frituras o dulces son los que más compran y consumen los niños para hacer la equivalencia precisamente con esos productos.

Será una actividad grupal donde todos participarán, se recomienda que una vez explicado el tema los alumnos interactúen con los materiales y hagan sus propias equivalencias (la información de apoyo para hacer las equivalencias de los productos empacados y no empacados se encuentra en los anexos del presente trabajo)

De igual manera se verá la azúcar en los alimentos sanos para que pueda haber una comparación, por ejemplo, con las frutas, así verán los niños que se pueden comer bocadillos sanos y que no precisamente el sabor deja de ser dulce, se trata de dar al alumno otras posibilidades de consumo.

Como en todas las actividades, se hará una plática final para escuchar los comentarios, reflexiones y conclusiones de los alumnos para ver cuánto impacto ha causado lo expuesto, también se pretende que los niños lleven esta información a casa y que la platicuen en familia. Los alumnos al momento ya saben gran variedad de alimentos, cuáles deben de consumir más, cuáles menos, las porciones, entre otros elementos.

Actividad 8.- Basta 1, Basta 2, Basta 3

Objetivo: Que el alumno refuerce todos los contenidos trabajados con anterioridad

Materiales:

- Hojas blancas o cuaderno
- Lápices, pumas o colores
- Fichas (verdes, azules, rojas)

Esta es la última actividad antes de la demostración final del proyecto, se pretende ocuparse de las últimas piezas para llevar a cabo el mismo, por tanto, se plantearán los elementos que se han trabajado hasta el momento, el docente podrá observar de manera general qué es lo que han aprendido los alumnos y qué es lo que más les ha impactado durante el proceso. Ya que los alumnos enlisten los productos que tienen para el mercado, ya que saben qué, y cuánto van a comprar y saben identificar con precisión los alimentos saludables de los alimentos chatarra, el docente hará hincapié en que también se necesita dinero para poder comprar las cosas, por lo que la siguiente actividad se trata de juntar el mayor número de fichas posibles (que representarán el dinero) para que ellos puedan hacer sus compras.

La siguiente actividad también refuerza todos los contenidos trabajados durante las sesiones anteriores. Es un juego común que muy probablemente algunos niños conozcan “Basta” pero se adaptó para trabajar con la selección de alimentos saludables, el docente podrá ver qué tanto han aprendido los niños o qué tanto han internalizado los contenidos.

Será un juego en donde se responda de manera individual, sin embargo, el docente reiterará que el proyecto final se llevará a cabo con el equipo inicial con el que armaron su menú, por lo tanto, juntarán sus fichas y deben ser lo más acertados posible para que consigan muchas y puedan comprar todos los alimentos que decidan.

La idea es que, de acuerdo con una letra los alumnos piensen y escriban o dibujen un alimento saludable que inicie con dicha letra, por ejemplo: con la letra L se puede decir lechuga.

En primera instancia el docente empezará a decir el abecedario en voz alta, y cierto alumno tendrá la oportunidad de parar cuando quiera el abecedario, en la letra que se quedó el docente será la letra con la que tendrán los alumnos que escribir o dibujar un alimento saludable o alimento chatarra cada niño dirá en voz alta el alimento que pensó cuando se repita el alimento se les dará una ficha azul, cuando no se repita se les dará una ficha verde y cuando no contesten se les dará una ficha

color rojo. Al finalizar se les pedirá a los alumnos que se reúnan con su equipo para ver cuantas fichas han conseguido para poder comprar en el mercado.

El docente podrá visualizar con cuantas fichas aproximadamente cuenta cada equipo para que él pueda colocar el precio equivalente a fichas en cada uno de los productos en la exhibición final.

Producto, exhibición y reflexión final: ¡Vamos al mercado!

Materiales:

- Plumón o gis para pizarrón
- Imágenes, empaques, envolturas, envases de diversos alimentos
- Dinero de juguete o fichas de colores
- Cinta adhesiva

Para iniciar se va a plantear una problemática; la alacena de nuestra casa se encuentra vacía, se han terminado los alimentos y toda la familia salió, no hay nadie en casa que pueda hacer las compras, pero los padres han dejado una nota en la mesa en donde le piden de favor que compren en el mercado los alimentos para la comida del martes, recordando que van a estar presentes toda la familia y que pueden invitar a un par de amigos. Se les dará la siguiente nota:

Hij@:

Tuvimos que salir a trabajar y no nos dio tiempo de comprar los alimentos para la comida del martes. Te dejamos dinero en la mesa para que tu hagas las compras por favor. Recuerda que va a estar toda la familia presente y que puedes invitar a un par de amigos. Te queremos mucho

Se organizarán los alumnos en equipos como en la primera sesión y se va a tener un espacio preparado en el aula donde será el mercado las imágenes de alimentos que se ocuparon en el plato del buen comer, las representaciones que los niños crearon cuando armaron su menú, las imágenes que trajeron de casa de distintos vegetales y el docente podrá incluir envases, envolturas y empaques de distintos alimentos (chatarra y saludable) para simular los artículos que comprarán los niños.

El profesor hará el comentario grupal que deben de pensar muy bien qué alimentos son los que se llevarán a casa, cuáles son los alimentos más saludables para su familia para que no se enfermen y que tengan en consideración el plato del buen comer que vieron en actividades pasadas. En esta ocasión el profesor será el encargado de cobrar los artículos que los niños deseen comprar a través de las fichas que ellos tienen, cada artículo del mercado estará previamente marcado con el color y la cantidad de fichas que cuesta, de esta manera ellos se tendrán que organizar para decidir que comprar y cuanto comprar.

Una vez finalizadas las compras de todos los equipos, de manera grupal veremos qué fue lo que decidieron llevar a casa y la forma de organización de cada equipo. Se les repartirá una cartulina en donde ellos dibujarán en qué comida pensaron y también deben mencionar quiénes van a estar en esa cena del martes, una vez finalizando cada equipo explicará lo que plasmaron y mostrarán al grupo que artículos compraron se escucharán los comentarios y conclusiones que ellos tienen al respecto, se podrán hacer preguntas como:

- ¿Crees que los que compraste es lo más saludable para ti y tu familia?
- ¿Qué te faltó comprar?
- ¿Qué quitarías de tus compras?

Proyecto. – 2 ¡Comemos y hacemos ejercicio en familia!

Contenidos a trabajar:

- Enfermedades provocadas por una mala alimentación
- Reconocimiento de los buenos hábitos alimenticios para la prevención de enfermedades
- Higiene en la manipulación de alimentos
- Significación de la actividad física

Resultados esperados en los alumnos:

- Situar a los alumnos en una actitud de reflexión ante los escenarios reales de enfermedades provocadas por una deficiente e incompleta selección e

higiene en los alimentos y que infiera la importancia de la actividad física como complemento a su salud y bienestar.

Pregunta Guía:

- ¿Te has enfermado por no comer bien?
- ¿Sabes qué debes de hacer para evitar esas enfermedades?
- ¿Has visto cuáles son los pasos que sigue tu familia para preparar la comida?
- ¿Practicas algún deporte fuera de la escuela?
- ¿Qué te gusta más jugar video juegos y ver televisión o jugar con tus amigos?

Este segundo proyecto considera que ya se vieron y trabajaron con anterioridad rasgos importantes de la alimentación como el reconocimiento de los hábitos alimenticios, las necesidades alimenticias, el plato del buen comer y la diferenciación entre alimentos saludables y alimentos chatarra. Esta segunda parte proporciona conocimientos y habilidades en cuanto los hábitos de higiene en la alimentación, las enfermedades provocadas por la deficiencia de los mismos y la importancia de la actividad física en la vida cotidiana.

Actividad 1.- Nuestra ensalada

Objetivo: Que el alumno sea capaz de articular e integrar distintos elementos para conformar un producto específico.

Materiales:

- Marcadores o gises para pizarrón
- Platos de plástico
- Plastilina de distintos colores

Los alumnos ya interactuaron en el proyecto anterior, por lo tanto, no hay necesidad de presentación del grupo o del docente, pero si es importante hacerle ver a los alumnos que este proyecto es una nueva misión y que lo trabajado con anterioridad les va a servir mucho para el nuevo reto que enfrentan. El docente va a explicar a los niños que ahora se tiene un doble desafío; cocinar para nuestra familia y

desafiarlos a realizar actividad física con nosotros, todo esto va a ser parte de la exhibición final y nuevamente se preguntará ¿Qué elementos debemos de saber y tener para cumplir con el proyecto? Los niños responderán un sin fin de cosas y comentarán diversas experiencias e ideas

El docente platicará con los niños que lo primero que necesitamos saber es a quiénes vamos a invitar, por lo tanto se les dejará de tarea decidir a uno o dos familiares que estarán al finalizar el proyecto, posteriormente el docente preguntará ¿Qué les vamos a dar de comer?, los niños de igual manera responderán muchos alimentos y platillos pero habrá que hacer una mediación y comentar si lo que ellos proponen es lo más saludable para nuestra familia, cuando finalicen los comentarios, el docente les preguntará si saben lo que son las ensaladas, si las han comido y qué ingredientes suelen llevar.

Se organizarán en quipos de tres o cuatro niños dependiendo el número de alumnos, el docente se puede apoyar de alguna otra dinámica para la conformación de los mismos, cuando ya estén organizados de esta manera, se les repartirá plastilina de distintos colores y un plato de plástico que suelen tener en las escuelas o se puede pedir previamente a los padres de familia, las instrucción será representar una ensalada con la plastilina que por lo menos contenga diez diferentes ingredientes y a su vez deben de pensar en el nombre de su ensalada para que se diferencié de las otras, recordando que es una idea inicial que les va a ayudar a dar algo saludable a su familia.

El docente decidirá el tiempo que les dará para que finalicen y posteriormente cada equipo expondrá su ensalada, los otros compañeros junto con el maestro comentarán qué piensan de cada ensalada y cuál de los ingredientes le quitarían. Como reflexión final los alumnos deben de platicar en casa con los familiares que van a invitar y les preguntarán dos alimentos saludables que a ellos les gustaría encontrar en su ensalada.

Actividad 2.- esto sí, esto no

Objetivo: Que el alumno proponga a partir de su experiencia personal un proceso de manipulación y preparación de alimentos.

Materiales:

- Marcadores o gises para pizarrón
- Hojas blancas
- Colores o crayones

Para iniciar la actividad, recordaremos de forma grupal cuál fue la tarea, los alumnos comentarán a todos sus compañeros a quiénes y por qué los van a invitar a comer, también dirán cuáles son los ingredientes que a ellos les gustaría encontrar en su ensalada, sin duda muchos van a coincidir en los ingredientes, el docente los va a ir apuntando en el pizarrón y cuando terminen de pasar todos los alumnos el docente les preguntarán si conocen todos esos alimentos, cuáles les gustan más y cuáles menos, esa lista le ayudará al docente a ponerse de acuerdo con los familiares que se repartirán los ingredientes con el fin de contar con gran variedad de alimentos, se recomienda hablar con los familiares con anterioridad a la finalización del proyecto para que ellos contemplan gastos y tiempo.

Ahora bien, ya que se encuentran los ingredientes en el pizarrón, de forma individual los alumnos tendrán que dibujar los pasos para hacer su ensalada; al finalizar los niños se enumerarán del uno al dos, los número uno estarán en un extremo del salón y los número dos estarán en el extremo contrario, la idea es que se intercambien entre ellos las ilustraciones del proceso para hacer su ensalada, platicarán de manera muy breve el uno con el otro acerca de lo que dibujaron y se lo llevarán a casa. La tarea es que ellos compartan esa información con algún familiar, vecino o conocido y que él adulto les sugiera otros pasos para la elaboración de la ensalada que complemente sus ideas.

Actividad 3- Doña higiene al rescate

Objetivo: Demostrar a los alumnos el valor de la higiene en la alimentación

Materiales:

- Cuento en papel o en digital
- Hojas blancas
- Colores o crayones

La tercera actividad es la lectura de un cuento que habla sobre la importancia de la higiene en la alimentación, para esto el docente tiene que leer antes el cuento que a continuación se presenta para que prepare a los personajes del mismo, lo puede hacer con imágenes, títeres, o disfraces de acuerdo con los materiales a los que pueda tener acceso. Antes de iniciar la lectura mencionará a los alumnos que deben poner atención al siguiente cuento, ya que en él encontrarán diversas pistas que los ayudarán para preparar los alimentos.

DOÑA HIGIENE AL RESCATE

Es media noche y en la ciudad todos duermen, una ligera lluvia cae sobre las casas y edificios y aparecen los peligrosos villanos diarrea, microbio y germen.

Dice la terrible diarrea: debemos acabar con esos niños siempre sonrientes y sanos ¡ya no los soporto! Y contesta el germen: no te preocupes vieja amiga esta vez tengo un plan que no fallará ya lo verás, por eso hoy nos hemos reunido aquí los más poderosos enemigos de los niños ¡jajaja! Bueno germen deja ya de hablar y dinos de una vez ¿Cuál es el plan? Hemos hecho de todo por enfermar a los niños, pero ellos son muy fuertes y sanos. Si, tienes razón microbio, pero esta vez alguien muy poderoso nos ayudará, se llama mugre ¡jajaja! Ella es la amiga directa de la basura y la suciedad ya lo verás muy pronto los niños de la ciudad se enfermarán y nunca más, sanos estarán. La diarrea dijo: me gusta la idea ¿Qué es lo que tenemos que hacer? Pongan mucha atención dijo el germen; atacaremos a los niños que no estén bien alimentados, ellos más rápido se enfermarán porque muy débiles estarán, aprovecharemos que en algunas casas no son limpios y cuando después de sacar la basura no se laven las manos invadiremos todos los lugares donde están. Que buena idea germen, le contestó el microbio y si las madres no se lavan las manos antes de dar de comer a los niños nuestros virus muy enfermos a sus

hijos pondrán. La diarrea dijo: si amigos tienen mucha razón, ensuciamos todos los muebles, trastes, juguetes y pisos, nos meteremos en la llave de agua y sobre todo en sus alimentos, así cuando les den de comer y no se laven las manos, ni enjuaguen sus alimentos los enfermaremos ¡jjajaja!

Los terribles enemigos de los niños microbio, germen, diarrea y mugre contaminan la ciudad y muy pronto algo terrible ocurrió: todos los niños de la ciudad enfermaron de diarrea y deshidratación y cada vez estaban más débiles. Entonces el comando de la buena salud se reunió. ¡Esto es terrible! Todos los niños en la ciudad están muy mal ¿Qué haremos? Se preguntaban una y otra vez, así una robusta papa que estaba escuchando lo que pasaba pidió la palabra: yo he oído decir que la suciedad y la contaminación pueden causar muchas enfermedades por eso creo que la única que nos puede ayudar a salvar a los niños es la higiene, propongo que la llamemos y que nos diga qué podemos hacer. Entonces la experimentada doña higiene llevo ante el llamado, estando todos presentes ella dijo: bien amigos creo que nuestros niños de la ciudad están enfermos por la falta de limpieza, se olvidaron de mí, recuerden que si no hay higiene no hay salud, pero no se preocupen felizmente no he venido sola hoy me acompañan el agua y el jabón, ellos me ayudarán a combatir las bacterias y la suciedad. El jabón serio y preocupado por lo que pasaba dijo: así es amigos con nuestra ayuda los niños se librarán de las bacterias y microbios que adquieren cuando comen y juegan con las manos sucias, yo los quiero mucho por eso siempre quiero que estén limpios para que no se enfermen, verán que muy pronto esos perversos microbio, germen diarrea y mugre serán historia ¡no podrán con nosotros!

Todos están muy preocupados por sanar a los niños de la ciudad, doña higiene tiene una idea, pero necesitará la colaboración del comando que son todos los alimentos ¿podrán hacerlo? Un angustiado maíz que solía ser muy amigo de los niños preguntó: y nosotros los alimentos ¿Qué haremos? Y contesta la higiene: escuchen atentamente, ustedes deben declarar en emergencia toda la ciudad, avisen a todos los padres de los niños que deben lavarse siempre las manos antes de preparar la comida, antes y después de ir al baño y después de sacar la basura,

sólo así estarán sanos y libres de los villanos ¡pronto, pasen la voz! ¡el plan limpieza total ha comenzado!

Y siguiendo los consejos de doña higiene, muy pronto los niños de la ciudad volvieron a jugar felices, mientras germen, microbio, diarrea y mugre fueron derrotados, furiosos y tristes se pusieron y de la ciudad para siempre se fueron, entonces una gran fiesta en la ciudad se organizó con el agua y el jabón que fueron su salvación. Fin

El cuento también se encuentra en el siguiente link, el docente puede apoyarse del video si tiene los medios en la institución:

- <https://www.youtube.com/watch?v=w6Lu5FqFkyg>

Después de haber leído e interpretado el cuento se le repartirá una hoja blanca a cada niño con sus colores o crayones y se les pedirá que ilustren los consejos que se dieron en el cuento para manipular los alimentos y que incorporen otros que consideren necesarios para evitar enfermedades, como el no comer en la calle o no ingerir cosas que se han caído al suelo y que ya están contaminadas. Al finalizar comentarán qué les pareció el cuento y qué fue lo que dibujaron. La reflexión del docente hará hincapié en la importancia de los hábitos de higiene en la alimentación para evitar que nuestros familiares se enfermen, también se debe incorporar la tarea que se dejó en la sesión pasada, es decir, ver si los pasos que les sugirieron los adultos son los consejos que se muestran en el cuento.

Como tarea se les dejará investigar distintos tipos de enfermedades que podemos contraer, si no seguimos los pasos para antes, durante y después de hacer la comida.

Actividad 4.- Declaro la guerra en contra de mi peor enemigo que es...

Objetivo: Que los alumnos demuestren mediante un juego lo aprendido acerca de las enfermedades provocadas por la falta de higiene en la alimentación

Materiales:

- Gises
- Fichas de trabajo
- Colores, pumas o lápices

Para la siguiente actividad, se les recordará a los alumnos nuestro proyecto, mencionaremos que ya sabemos los ingredientes que nuestros familiares les gustaría comer y que ya sabemos los hábitos de higiene que debemos considerar para manipular los alimentos. Ahora es importante conocer cuáles son las enfermedades que nos pueden dar si no seguimos los pasos de manera adecuada.

Para comenzar se requiere recuperar la tarea que se les dejó en la sesión pasada, el docente va a preguntar qué fue lo que platicaron e indagaron con sus familias, explicarán al grupo las enfermedades que investigaron y cuáles son los hábitos de higiene que las pueden evitar. El docente debe recalcar que todos deben estar muy atentos a lo que digan sus compañeros porque esa información les va a servir para la última parte de la actividad.

Una vez terminada la lluvia de ideas, los niños elegirán una enfermedad y en una ficha de trabajo que se les repartirá la apuntarán o dibujarán con colores, lápices o plumas, posteriormente intercambiarán su ficha con alguien más, cada quien debe de tener una enfermedad y debe saber con qué hábitos de higiene la puede evitar. Al terminar todo el grupo se dirigirá al patio de receso y el docente con ayuda de gises dibujará en el suelo uno o dos círculos grandes dependiendo el número de alumnos, la circunferencia tendrá varias divisiones como rebanadas de pastel, las divisiones serán de acuerdo al número de niños. Se jugará el famoso "STOP".

Los niños colocarán un pie en una división del círculo y uno quedará al centro diciendo: "declaro la guerra en contra de mi peor enemigo que es" y agrega una enfermedad, los demás niños correrán y el alumno que tenga la enfermedad que dijo el compañero, apresuradamente pasará al centro y gritará STOP, en el momento que grite eso los otros niños se detendrán. Para que el niño que esta al centro pueda salvarse tiene que seleccionar otra enfermedad y comentar cuáles son

los hábitos de higiene que deben seguir para evitarla, si la información que dice el niño es correcta vuelve a decir: “declaro la guerra en contra de mi peor enemigo que es” y así, van a ir pasando todos los compañeros con las respectivas enfermedades que les tocaron.

Actividad 5.- Bailando también me cuido y también me divierto

Objetivo: Que los alumnos reconozcan la gran variedad de actividades que se pueden hacer para realizar ejercicio.

Materiales:

- Hojas blancas
- Colores o crayones
- Grabadora o bocina con la selección de canciones

El docente hará una recapitulación para no perder de vista el proyecto y los alumnos comentarán qué elementos tienen hasta el momento para poder llevarlo a cabo y cuáles son los que les hacen falta, en este espacio el docente encaminará a los niños a reflexionar que no es suficiente tener una buena alimentación, o conocer los hábitos y enfermedades alimenticias, sino, también falta algo muy importante; la actividad física, el docente recordará que también tendremos un circuito de ejercicios para enseñarle a nuestros familiares formas fáciles y divertidas de ejercitarnos.

Existen ocasiones en las que la actividad física en algunas instituciones se da por perdida o los docentes la hacen ver como una instrucción muy estricta y cuadrada. La siguiente actividad pretende presentarla con otro panorama a los niños. Como introducción al siguiente tema, lo primero que deberá hacer el docente es abrir una pequeña reflexión apoyándose de la pregunta guía acerca de cuál es la perspectiva que tienen los alumnos acerca de la actividad física, qué tanta importancia le dan, y con cuánta regularidad practican algún ejercicio.

Después de escuchar sus opiniones y experiencias el docente explicará que el ejercicio es esencial para nuestra salud y que acompañado de una buena alimentación se puede estar protegido de muchas enfermedades.

Los niños deberán estar organizados en forma circular, esta actividad puede ser realizada dentro o fuera del salón de clases. La idea es realizar actividad física acompañados de música, el docente puede armar su propia selección de canciones, se recomienda que tenga en cuenta ejercicios muy específicos, no solo en las formas de realizarlos sino en los tiempos, en los anexos del trabajo el docente encontrará los ejercicios que son recomendados por especialistas y a continuación se presenta una sugerencia de música que es adecuada para los niños y permite incorporar los ejercicios planteados:

- https://www.youtube.com/watch?v=UQW1C8j0FZo&list=PLOYGdQ8OxMM M1hfHX6_cCnkQ9h81tdUFY

El link contiene acceso directo a diversas canciones que suelen ser repetitivas y fáciles de aprender para los niños de preescolar, cabe mencionar que, con la organización de todos los integrantes de la institución como los maestros, alumnos y administrativos, esta actividad del taller se puede volver una actividad diaria que se lleve a cabo después de haber consumido los alimentos, donde los niños más grandes pueden apoyar a sus compañeros más pequeños y se motiven unos con otros.

Después de realizar los ejercicios, se recomienda también seleccionar una canción o melodía de relajación para hacer los ejercicios de afloje y puedan proceder a realizar la parte final. Se les repartirá una hoja blanca donde ellos plasmarán cuál es el ejercicio que les ha gustado más, la canción que les ha gustado más y la sugerencia de otra canción o algún ejercicio diferente, como tarea se les pedirá llevar esa ilustración a casa y que investiguen e ilustren en la parte trasera de la hoja tres deportes que les guste a su familia.

Actividad 6.- Adivina adivinanza, mi panza no me gana

Objetivo: Que los alumnos reconozcan la importancia de la actividad física para el cuidado y bienestar de su salud

Materiales:

- Fichas bibliográficas
- Colores o crayones

Para iniciar la sesión el profesor retomará la tarea que se les dejó en la actividad anterior, los niños comentarán de forma grupal cuáles son los deportes favoritos para la familia, posteriormente organizará al grupo de manera circular, se puede trabajar en cualquier otro espacio de la escuela.

Se repartirá una ficha bibliográfica a cada alumno y con ayuda de sus colores o crayones ellos dibujarán un deporte o un ejercicio, el docente revisará que no se repitan para que se pueda llevar a cabo bien la actividad.

El docente establecerá el tiempo para realizar esta primera parte de la actividad, terminando los dibujos se revolverán las fichas y se elegirá al azar a algún alumno que pasará al centro de la circunferencia, solo él podrá ver el dibujo y a través de la mímica los compañeros tratarán de adivinar cuál es el deporte o el ejercicio que le tocó, así de manera consecutiva pasarán todos los alumnos.

Al finalizar el docente hará una reflexión final en donde se debe comentar que los alumnos ya conocen al momento diversos ejercicios y deportes que se pueden practicar de forma divertida y sencilla y que se pueden retomar varios de ellos para hacer en el circuito final, los niños comentarán brevemente sus ideas y se señalará que en la siguiente actividad construiremos el circuito.

Actividad 7.- Yo te puedo enseñar

Objetivo: Que el alumno sintetice y demuestre lo aprendido en las actividades pasadas

Materiales:

- Cartulinas
- Crayones o colores
- Materiales de la institución (paliacates, botes, pelotas, aros, cuerdas, balones, conos, etc.)

Esta actividad está diseñada para organizar el circuito de ejercicios para los familiares invitados, por lo tanto para iniciar se requiere que el docente establezca equipos de tres o cuatro alumnos, para la conformación de los mismos puede apoyarse de alguna otra dinámica, hasta el momento se les recordará a los alumnos que ellos ya conocen y dominan distintas formas de hacer ejercicios físicos, que ahora es momento de plantear cuál de ellos elegimos para mostrar y practicar en la exhibición final.

Cuando ya estén los alumnos organizados en equipos se les repartirá un material distinto a cada uno (los materiales serán los que se suelen tener en las escuelas para hacer deporte o para jugar) pueden ser paliacates, llantas, aros, conos, cuerdas, pelotas, frisbee, balones, botes, etc. Con este material los niños tendrán que diseñar un ejercicio, se les recordará que debe durar diez minutos para que los familiares logren pasar a todas las estaciones, también se les repartirá una cartulina en donde le pondrán un nombre a su estación, el docente decidirá cuánto tiempo les da para realizar esta parte de la actividad y posteriormente dirigirá a los niños al patio de recreo o un espacio amplio para preparar cada uno de los ejercicios. Cuando los niños estén organizados en el patio de recreo se les pedirá escoger algún espacio del mismo para armar su estación, cuando ya se peguen los carteles y acomoden los materiales cada equipo explicará al resto del grupo en que consiste su actividad, el docente y los demás compañeros podrán hacer sugerencias y opiniones para mejorar su estación. Ya que terminen todos de explicar el docente les dirá a los alumnos que los familiares que va a venir primero tendrán que pasar por el circuito que ellos organizaron y posteriormente iremos al salón de clases en donde estará su recompensa que es hacerles su ensalada, en donde demostrarán a los adultos que también ellos pueden y saben ayudar a preparar los alimentos por

lo que les recordará que deben tener presente los pasos de limpieza para manipular los alimentos antes de ingeridos

Producto, exhibición y reflexión final: ¡Comemos y hacemos ejercicio en familia!

Objetivo: Que los alumnos articulen y demuestren todos los saberes aprendidos durante el proyecto y fomenten en sus familiares el valor de los hábitos de higiene en la alimentación y la actividad física.

Materiales:

- Ingredientes que traerán los padres de familia que se puedan poner a una ensalada
- Instrumentos de limpieza para manipular los alimentos
- Jabón y agua
- Platos de plástico traídos de casa o los que se ocupan en la institución
- Fichas bibliográficas
- Materiales para los ejercicios (aros, pelotas, llantas, balones, frisbees, etc.)
- Cartulinas
- Marcadores, plumas y colores

Para la realización de la demostración del proyecto, con anterioridad se pedirá el apoyo de los padres de familia que deberán mandar distintos ingredientes para la realización de una ensalada, en las primeras actividades se sugieren los ingredientes, habrá una gran variedad de alimentos y los niños tendrán la oportunidad de preparar de acuerdo a sus gustos y curiosidad la ensalada perfecta para ellos.

Hay que resaltar que esta exhibición se trabajará en dos momentos, en un primer tiempo los familiares pasarán al lugar en donde se encuentra establecido el circuito de ejercicios y posteriormente todos se dirigirán al salón de clases en donde los alumnos prepararán los alimentos.

Los alumnos se organizarán con sus respectivos equipos. Cuando los niños estén preparados en su estación pasarán los familiares que ellos decidieron invitar, el docente organizará a los adultos en equipos, de tal manera que estén distribuidos en las diferentes estaciones, posteriormente procederá a dar una breve introducción de lo que ha consistido el proyecto y de lo que los niños van a demostrar, una vez terminada la introducción, se les dará la indicación de ponerse un nombre como equipo y se les dará una tarjeta que se deberán marcar en cada estación para saber que ya cumplieron con el reto, los niños colocarán un distintivo que los identifique como equipo.

Así cada equipo se colocará en una estación diferente, solo contarán con diez minutos para pasar en cada estación, el docente será el indicado de tener una alarma o de dar la indicación de pasar a otra estación, se pretende que todos los equipos pasen por todas las estaciones y que tengan la marca en las tarjetas que se les repartieron, esta actividad puede estar acompañada de música.

Al finalizar se verá qué equipo fue el ganador y cuál es el equipo que menos marcas tuvo en su tarjeta, de esta forma el equipo perdedor tendrá que bailar alguna canción tradicional de la escuela.

Como se mencionó en un inicio, al finalizar los ejercicios, los familiares junto con los alumnos pasarán al salón de clases donde ya se encuentran los diversos ingredientes e instrumentos para preparar las ensaladas. Comienza la segunda parte de la demostración, el docente dará de igual manera una breve introducción, señalando que esta forma de trabajar trasciende de las formas tradicionales de enseñanza, permite al alumno interactuar directamente con la situación para mayor comprensión. Todos los contenidos trabajados y por trabajar son elementales para otorgarle al alumno herramientas para su vida cotidiana.

El docente tendrá preparado en el salón de clases las mesas ordenadas horizontalmente, en un extremo se encontrarán los ingredientes y platos y en el otro extremo estarán los instrumentos de limpieza. Los familiares se sentarán en el lado contrario del salón mientras los alumnos proceden a preparar los alimentos para sus invitados, los adultos observarán cómo los niños se organizan de manera individual,

el docente también tendrá que prever que necesitará agua para que se laven los alimentos. Se podrá ver que los alumnos ya saben cuáles son los pasos que deben de seguir para servir la comida y podrán elegir entre la variedad de ingredientes que hay, aquí el docente visualizará y evaluará qué tanto han aprendido los niños durante el proyecto.

Los niños entregarán la ensalada a sus familiares y la comerán con ellos, para finalizar el docente escuchará los comentarios y opiniones de los familiares y verán los avances que han tenido los alumnos a lo largo de este proyecto, también los niños compartirán sus opiniones y experiencias, así se podrá visualizar qué importancia les dan a los temas alimenticios y de salud después de la realización de las actividades.

Proyecto. - 3 ¡Pasarela Mexicana!

Contenidos a trabajar:

- Alimentos típicos y saludables del país
- Platos representativos de México
- Platos representativos de otros países

Resultados esperados en los alumnos: Generar en los alumnos interés y apertura por conocer a profundidad y consumir alimentos típicos del país.

Pregunta Guía:

- ¿Qué te imaginas cuando escuchas a los adultos hablar de alimentos típicos mexicanos?
- ¿Qué piensas de la comida de tu país?
- ¿Has probado comida de otros países? Cuéntanos

Este es el último proyecto que compone al taller para preescolar de hábitos alimenticios, por lo tanto, se pretende que el cierre sea una presentación a los compañeros de otros grupos, los maestros y directivos de la escuela.

Actividad 1.- Modelando

Objetivo: Que el alumno replique lo que es una pasarela e improvise con elementos básicos.

Materiales:

- Marcadores o gises para pizarrón
- Lonches de los alumnos

Como en los proyectos anteriores, se va a iniciar planteando de lo que se trata el proyecto y qué vamos a construir para la exhibición final. El docente platicará con los alumnos y guiará la reflexión y los comentarios con las preguntas guía antes enlistadas, posteriormente explicará al grupo que en esta ocasión haremos un concurso de disfraces de alimentos típicos de nuestro país, en donde nos verán modelar compañeros y maestros de otros grupos, se tendrá un jurado que decidirá quién es el ganador y habrá diversos premios, esto emocionará a los alumnos y durante el trayecto del proyecto se les dirá cuál será el premio.

Para empezar con la primera actividad el docente preguntará a los alumnos si saben lo que es una pasarela de modelaje, se escucharán sus comentarios, ideas y experiencias, después el docente explicará brevemente lo que es y para que los alumnos comprendan mejor se hará una sencilla pasarela de lonches.

Se plantea trabajar antes de que los niños salgan al recreo para que tengan todos sus lonches y se organicen. De manera individual cada quien pasará y modelará su lonche explicando al resto del grupo qué es lo que va a desayunar y por qué lo que le puso su familia es lo mejor que puede comer, así de forma consecutiva pasarán todos los alumnos explicando sus alimentos, todos podrán comentar si es adecuado o no lo que van a comer y bajo esos criterios elegirán un favorito, cuando terminen de pasar todos votarán por cual es el mejor y explicarán porque les gusto y porque piensan que es el más completo y nutritivo.

Al finalizar los comentarios, el docente explicará que se va a vivir algo similar en la demostración final por lo tanto deben estar muy bien preparados.

Actividad 2.- Quiero saber de mi país

Objetivo: Que el alumno investigue y presente resultados referidos a los alimentos típicos del país ante el grupo.

Materiales:

- Cartulina
- Marcadores, colores y plumas

Los alumnos ya conocen qué es una pasarela, ahora se empezarán a incluir los contenidos del proyecto, para esto, en una plática introductoria con los alumnos, se les preguntará si conocen alimentos típicos del país, en este momento responderán un sin fin de ideas, sin embargo, hay poca probabilidad de que sean correctas sus percepciones. El docente explicará brevemente lo que significa decir alimentos típicos del país, sin embargo, no hará mención de ninguno.

La actividad consiste en hacer un trabajo de entrevistadores donde los alumnos por cuenta propia investigarán con los docentes de otros grupos, los directivos de la escuela, o cualquier persona que se encuentre en la institución ¿Qué son los alimentos típicos del país? ¿Cuáles conoces? ¿son saludables?

Para iniciar con la investigación se formarán equipos de tres o cuatro niños dependiendo el número de alumnos, se podrán un nombre que los identifique como equipo y precederán a salir del salón de clases para preguntar, se les dará la indicación de no poder intercambiar información con los otros equipos, el docente decidirá el tiempo que les otorga para desarrollar esta parte de la actividad.

Para finalizar, cuando los alumnos ya estén nuevamente en el salón de clases, se colocarán en un espacio y con la ayuda de una cartulina, marcadores, crayones y colores, ilustrarán tres alimentos típicos saludables y explicarán al grupo como fue el proceso de la actividad, su experiencia y como se organizaron.

Actividad 3.- La comida de mi país es muy rica

Objetivo: Que el alumno infiera a través de los componentes trabajados en la sesión pasada y logre presentar un platillo típico del país que sea saludable.

Materiales:

- Ilustraciones trabajadas en la sesión anterior
- papel, hojas de colores, estambre, diamantina, pegamento, etc.

En esta actividad, el docente cuestionará a los alumnos cómo creen que los elementos trabajados hasta el momento les pueden ser útiles para la finalización del proyecto, escuchará sus opiniones y comentarios, posteriormente dará las instrucciones para iniciar con la sesión. Si bien ya sabemos lo que son los ingredientes típicos del país, y ya conocimos alimentos saludables que son originarios de nuestro país ahora podemos armar diferentes platillos con esos ingredientes.

Los alumnos se organizarán en equipos, dichos equipos se conformarán de la misma manera que la actividad anterior, los niños recordarán los ingredientes que investigaron y expusieron gracias al cartel en donde ilustraron los mismos, ahora en la parte trasera de la cartulina los alumnos deberán de ilustrar con diversos materiales que se les repartirán un platillo que pueden elaborar con los ingredientes que expusieron, de tal manera que deben estructurar sus ideas y construir de forma innovadora algún platillo. Hay que dejar claro que se pueden incorporar otros ingredientes pero que los expuestos con anterioridad deben estar forzosamente en lo que presenten. Los materiales que se les repartirán son los que usualmente se tienen el salón de clases como papel, hojas de colores, estambre, diamantina, pegamento, etc.

El docente decidirá cuanto tiempo asigna para que los niños terminen con esta parte, al finalizar se mostrarán los resultados de cada equipo de forma grupal, los carteles tendrán que llevar un nombre y serán expuestos en alguna parte de la escuela para que los compañeros y profesores de otros grupos puedan ver el trabajo

realizado por los chicos. Como tarea se les dejará investigar con alguien que venda comida algún platillo típico mexicano que sea saludable.

Actividad 4.- ¿Y el mundo?

Objetivo: Que el alumno se cuestione para conocer qué es lo que pasa en otros países y perciba la diversidad de alimentos.

Materiales:

- hojas blancas
- colores y plumas
- caja que simule el correo (previamente preparada por el docente)

Se retomará lo que se dejó de tarea en la actividad pasada, los alumnos participarán comentando con quién y qué investigaron, se les preguntará si los alimentos que les dijeron son saludables y porqué y observaremos si los niños han probado todos esos alimentos y cuáles prefieren por sobre otros. Así el docente podrá favorecer la reflexión en conjunto, que tenemos un país con una variedad de alimentos inmensa y que mucha gente de otros países viene a visitar los diferentes estados para probar comida mexicana.

Así que el trabajo de la presente actividad plantea hacer una carta o un dibujo que vamos a mandar a otro niño de otro país invitándolo a que pruebe la comida mexicana, por lo tanto el dibujo o la carta deberá mostrar el platillo típico mexicano que investigaron y también los ingredientes principales que contiene, a su vez la elección del país a donde quieren mandar la carta servirá para que el docente visualice las inquietudes y conocimientos de los alumnos y él estará encargado para la siguiente sesión de explicar los alimentos típicos de los países que los niños eligieron.

Se tendrá una caja previamente preparada por el docente que simulará el correo, además de los componentes mencionados, cada carta deberá de tener el nombre de quien la escribió la fecha y el lugar a donde quieren que lleguen esos dibujos.

Al finalizar todos colocarán su carta en el correo y se les comentará a los niños que en la siguiente sesión recibirán la respuesta.

Actividad 5.- Llegó la respuesta

Objetivo: Seleccionar y reunir los gustos alimenticios de todos los alumnos mediante un libro de cocina

Materiales:

- hojas blancas
- acuarelas o pintura acrílica
- estambre y papel cartón para encuadernar

El docente comentará que ya se tiene respuesta a las inquietudes que manifestaron los niños mediante sus cartas e ilustraciones, con la ayuda de imágenes, el docente explicará algunos platillos típicos de los países que se preguntaron y relacionará algunos ingredientes con los que tenemos en nuestro territorio, posteriormente se hará una reflexión y se escucharán los comentarios de los niños, dirán si conocen esos platillos o si los han probado.

Ahora bien, con el fin de no perder de vista los alimentos típicos de nuestro país, la siguiente actividad será hacer un libro de cocina, se les comentará a los alumnos que vamos a plasmar la riqueza alimenticia de México mediante un libro, para ello pintarán con acuarelas o pintura acrílica en una hoja el platillo tradicional mexicano que más les gusta, también pondrán los ingredientes principales del mismo y su nombre, al finalizar de forma grupal veremos los dibujos y encuadernaremos de tal forma que parezca un libro. De manera aleatoria cada niño llevará el libro a su casa pidiéndole a su familia que preparen alguno de los alimentos que hayan dibujado los compañeros, cada día se lo llevará un niño diferente y platicarán que fue lo que hablaron y prepararon con su familia.

Otra sugerencia es sacar fotocopias, dejar el original en el salón de clases y llevar cada quien uno a casa, esto se puede hacer si la institución o la familia cuentan con los medios necesarios.

Actividad 5.- Mi disfraz es el mejor

Objetivo: Que el alumno estructure sus saberes e ideas a través del diseño de su disfraz

Materiales:

- fichas de trabajo
- colores y plumas

De acuerdo con las ilustraciones que han hecho los alumnos a lo largo del proyecto, el docente explicará que se hará una rifa con el fin de conocer que platillo les tocará representar en la exhibición final, se armarán parejas, el docente se puede apoyar de alguna dinámica para la conformación de las mismas, ya que estén conformadas las parejas, será importante recalcar que ese es el compañero con el que modelarán para los compañeros y maestros de otros grupos, ahora bien, se sortearán los platillos y se indicará que en la pasarela deberán exponer por qué es saludable su platillo, y los ingredientes del mismo, también tendrán que convencer al jurado que habrá por qué su platillo es el mejor. Dadas estas indicaciones, en esta actividad además de asignar los platillos los niños empezarán a planear y diseñar sus disfraces, también se les dejará de tarea seguir investigando en casa más para que tengan una mejor preparación.

Para diseñar sus disfraces los alumnos tienen que saber que contarán únicamente con el material de la institución, que usualmente son los que se llevan al inicio del ciclo escolar; pegamento, distintos papeles, estambre, diamantina, cartón, unicel, entre otras cosas, por lo mismo en primera instancia tendrán que diseñar su disfraz, otra indicación importante es saber que sólo uno de los niños de cada pareja portará el disfraz y el otro compañero será el encargado de la exposición y mencionar los elementos que se pidieron.

A continuación, se repartirán fichas de trabajo, y en pareja dibujarán cómo imaginan su disfraz y con qué materiales lo podrían hacer. Al finalizar el tiempo que el docente determine, se les pedirá que lleven esta idea a sus casas y con su familia comentarán lo que deben hacer, les pedirán consejos para mejorar su exposición y

su disfraz. El docente otorgará una sesión más para que queden completamente hechos los disfraces podrá darles ideas, consejos y podrá ayudarlos en la construcción de los mismos

Actividad 7.- ¿Y la invitación?

Objetivo: Concluir de forma grupal el proyecto y generar sugerencias para la mejora del mismo

Materiales:

- papel craft
- pinturas
- pinceles y brochas

Esta es la última sesión antes de la demostración final, los alumnos al momento ya saben que van a presentar, cómo lo van a presentar y qué van a decir o cómo van a convencer a sus compañeros y maestros de que su disfraz es el mejor.

Para iniciar se hará una recapitulación general de todo lo que se ha logrado durante el proyecto, se hará mención que todo les ha servido para poder concluir satisfactoriamente el mismo, en esta instancia se escucharán las conclusiones que tiene los alumnos al respecto, qué les han parecido las actividades, que han aprendido o que sugerencias tienen.

Después de todo lo platicado en clase, el docente les hará ver que falta un aspecto muy importante; invitar a los compañeros y maestros de otros grupos para que puedan ver lo que se ha estado preparando, preguntará cómo podremos invitarlos a todos, de igual manera los alumnos darán sus opiniones y sugerencias.

Para hacer la invitación a todas las personas de la institución, se hará un mural grande que se colocará en un espacio concurrido de la escuela, en papel craft el docente pondrá únicamente el título: pasarela mexicana, que es el nombre del proyecto, con la ayuda de pinceles, brochas y pintura, los niños dibujarán elementos para hacer la invitación. Cabe mencionar que con anterioridad el docente deberá

consultar con las autoridades y maestros que le concedan un espacio y tiempo determinado para poder mostrar lo que han trabajado los alumnos, para concluir se recordará que ya está todo listo para la pasarela final.

Producto, exhibición y reflexión final: ¡Pasarela Mexicana!

Objetivo: Reconocer la diversidad de alimentos típicos del país y alentar su consumo diario a los compañeros y profesores de otros grupos.

Materiales:

- grabadora o bocina con música
- fichas para calificar
- medallas hechas por el docente
- bocadillos mexicanos

Se requiere para la demostración, estar en un espacio amplio como el patio de recreo, los compañeros de otros grupos estarán acomodados de tal manera que dejen un espacio en el centro para que se pueda desfilar, en algún extremo habrá un espacio especial donde estará el jurado conformado por uno o dos compañeros de otros grupos y uno o dos maestros de igual manera de otros grupos.

Se comenzará el desfile, los alumnos del grupo ya estarán preparados. Así cada pareja procederá a pasar, uno modelando y el otro explicando como ya se había acordado. Cuando pasen las parejas se pondrá música y se escuchará la explicación, una vez que hayan pasado todas las parejas se elegirán tres ganadoras según la creatividad y explicación que dieron, ganarán una medalla hecha previamente por el docente de grupo y también todos los alumnos recibirán un bocadillo saludable o un bocadillo mexicano según decida el docente de grupo (se pueden pedir a los familiares)

Al final platicaremos qué disfraz les gusto más, qué opinamos acerca de los alimentos típicos y escucharemos la opinión de los profesores y compañeros invitados acerca de los temas que se han tratado en el proyecto y en general en el

Taller. Se pueden tomar fotos para exponerlas en un mural en la escuela para que los padres y autoridades educativas observen qué es lo que se trabajó.

Es significativo aclarar que el proceso mismo y ejecución del Taller permite una constante evaluación, al pasar de un proyecto a otro, como se dijo con anterioridad, la evaluación en el método de proyectos, consiste en visualizar el desempeño de los implicados, de acuerdo a las adecuaciones de quien aplique el Taller, puede realizar y apoyarse de alguna rúbrica, estableciendo parámetros que le permitan observar de forma gráfica el avance de cada alumno, además también se pueden ocupar portafolios de evidencias, recopilando los elementos y tareas trabajadas, para que al finalizar estas evidencias sean expuestas a las autoridades educativas, maestros de otros grupos y padres de familia, logrando captar la atención de agentes exteriores al Taller y promover la ejecución del taller en distintas áreas.

Conclusiones

*“El poder del cambio reside en la cabeza, las manos y el corazón de los educadores que trabajan en nuestras escuelas. La verdadera reforma tiene que efectuarse en el lugar de la acción”
Kenneth Sirotnik (1999, pag.30)*

Dentro de la investigación y análisis expuesto, el lector puede visualizar la gran problemática de alimentación que afecta directamente al país. Es un tema muy controversial ya que ha cobrado fuerza con el paso de los años, es decir, es una preocupación que requiere de atención inmediata.

La evolución de la alimentación a lo largo de la historia ha estado influenciada por diversos cambios sociales, políticos, económicos, etc., son esos cambios los que han hecho que se conforme como en la actualidad la entendemos y vivimos, sin embargo, las transformaciones no han sido favorables ya que han convertido éste asunto tan irrelevante que la sociedad, no lo ve como un problema hasta que se enfrenta con una enfermedad o situación decisiva, donde no se promueve la cultura de prevención; pareciera muy obvio sin embargo gracias a la previa investigación se puede comprender.

Renombrados doctores y especialistas en pediatría han concluido que existe una relación directa entre los hábitos alimenticios adquiridos en la infancia y el riesgo de desarrollar enfermedades a lo largo de la vida. Existe un conocimiento generalizado y disperso sobre la influencia de la alimentación de los primeros años de vida y la prevención de la enfermedad en el adulto, sin embargo, en la presente investigación se han estudiado y revisado diferentes textos con el fin de no perdernos en distintas líneas de información.

Es preciso decir que las habilidades nutricionales adquiridas en la niñez, se modifican muy poco en los años posteriores. Los hábitos alimenticios están consolidados antes de finalizar la primera década de la vida.

En el recorrido por el capítulo dos, el lector claramente puede ver que, si hay un reconocimiento y propósito por generar la competencia de preservar y promover una vida saludable, pero no se han tenido los resultados que requiere el país, dicha consigna no ha dado respuesta a la alarmante situación del tema alimenticio.

La sociedad demanda un cambio urgente, ya se vieron las cifras actualizadas del país, no sólo los adultos se encuentran en las estadísticas de sobrepeso y obesidad, sino también los niños, ya se pudieron leer las consecuencias que se enfrentan con la carencia de hábitos alimenticios y siendo un problema tan sonado actualmente, en materia educativa no se está haciendo nada, los contenidos presentados y el tiempo es mínimo, como ya vimos no se le ha otorgado la atención requerida al problema

Con una perspectiva educacional, también logramos observar que en las instituciones gubernamentales y educativas es un tema poco valorado y se requiere que el trabajo del mismo sea progresivo y constante.

Considero que la educación alimenticia se convierte en un desafío para la escuela, el currículo requiere cambios y reorganización constantemente, con base en las necesidades e intereses de los alumnos para fomentar en ellos el desarrollo tanto de la inteligencia como de las habilidades sociales, lo antes mencionado me obligó a considerarla en toda su amplitud y complejidad. Esta situación planteó la necesidad de, que el taller propuesto, se efectuara plenamente desde un enfoque pedagógico y didáctico articulando conceptos provenientes de distintos campos de conocimiento e integrando, en alguna medida, los saberes cotidianos, para dar lugar a una nueva perspectiva que se ajuste a los problemas y a los contextos educativos específicos.

Es importante saber que el modelo, se planteó como una alternativa a los modelos de enseñanza y aprendizaje conductistas, basándome en que el descubrimiento privilegia el activismo y postula que se aprende aquello que se descubre.

El aprendizaje va más allá de un proceso de transmisión, por ello el mayor reto que asumió la propuesta es cambiar la dinámica prevaleciente en la cotidianidad del aula y lograr una verdadera educación para la vida, comprometida con el pleno desarrollo de la persona. El modo en cómo se organizan las actividades del taller favorece la iniciativa de los participantes para buscar soluciones a las interrogantes planteadas en los contenidos propuestos, estimulando el desarrollo de su creatividad, propiciando la aplicación de habilidades y conocimientos ya adquiridos con anterioridad a situaciones nuevas de aprendizaje.

En última instancia, el recorrido que tuve en la carrera de pedagogía me fue de gran ayuda, ya que ocupe varios elementos de distintos semestres para poder llegar a estructurar de forma correcta la propuesta, logré organizar una serie de conocimientos y habilidades que sin duda fueron y seguirán siendo funcionales a futuro, cómo: habilidades y herramientas de investigación, diseño y producción de materiales educativos, herramientas y habilidades para la investigación y comprensión de distintos asuntos educativos.

Lo enriquecedor de la pedagogía es que trasciende a muchos planos de acción, en el caso de la alimentación me permitió proponer mediante un eje educacional un taller para la erradicación de la problemática antes expuesta, me concedió la oportunidad de enfrentar nuevos retos, en dónde sólo a través de nuevas propuestas y proyectos que sean válidos y coherentes, se pueden lograr verdaderos cambios. Se necesitan proyectos que estén conectados con la realidad, convirtiéndose en posibilidades de transformación.

El lector pudo visualizar que el Taller, está estructurado en tres proyectos que, a pesar de tratar los tres temas alimenticios, el nivel va incrementando y considera los aprendizajes vistos con anterioridad, todos relacionados entre sí, generando y fortaleciendo habilidades útiles para vida cotidiana de los niños, promoviendo y generando hábitos para la adultez.

Por otro lado considero que me hizo falta conocer y actuar en verdaderos escenarios educativos para saber y comprender a profundidad las necesidades educativas inmediatas, las transformaciones y la evolución de las generaciones y los espacios para actuar en los mismos, por ello dejo como pendiente para siguientes investigaciones y experiencias, el poner en práctica el Taller y hacer las evaluaciones y adecuaciones pertinentes, para cumplir con la consigna de constancia que hace falta en muchas ocasiones como se mencionó en el primer capítulo y poder visualizar resultados a largo tiempo, pero sobre todo para enriquecer este y los siguientes trabajos de investigación.

Bibliografía

Almeida, A. (2013). *Los talleres pedagógicos como estrategia didáctica para mejorar el rendimiento académico de la asignatura matemática en los estudiantes del tercer año de bachillerato contabilidad del instituto tecnológico de la ciudad de Tena*. (tesis de maestría) Centro de estudios de posgrado . Ecuador

Aguirre, P. (2017). *Una historia Social de la Comida*. Editorial: Lugar. Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Ander-Egg, E. (1991) *El Taller como sistema de enseñanza- aprendizaje en: El taller una alternativa de Renovación Pedagógica*. Editorial: Magisterio del rio de la plata. Chile

Andrien, M. Beghin, I. *Nutrición y Comunicación de la educación en nutrición convencional a la comunicación social en nutrición*. 2001, Universidad Iberoamericana Departamento de salud

Aragón, A. (2016) *Método del plato sano y en equilibrio*. Buena Vida. Vanguardia Mx. México

Ávila, A. (2017) *Alto a la obesidad infantil*. Grupo Reforma. España Madrid. Encontrado en:

<https://www.reforma.com/aplicacioneslibre/preacceso/articulo/default.aspx?id=1074628&urlredirect=https://www.reforma.com/aplicaciones/articulo/default.aspx?id=1074628>

Banet, E. Buiza, C. Carmen, L. Febrel, M. Ferrer, M. Fuentes, M. Gallego, J. Gavidia, V. Gómez, C. Granizo, C. Muñoz, M. Núñez, F. Quer, J. Rambla, A. Ríos, I. Rodes, M. Sala, M. Tro, LL. Yus, R. (2004) *Educación para la salud: la alimentación*. Editorial: Laboratorio Educativo

Baquera, S. Rivera-Dommarco, J. Gasca, A. (2001) *Políticas y Programas de alimentación y nutrición en México*. Editorial: Salud Publica. México

Bonifacio, B. (2010). *Innovación Social en Educación. Una base para la elaboración de políticas públicas*. México.

Burgos, N. (2017). *Alimentación y Nutrición en edad escolar*. Revista Digital Universitaria. Universidad de Huelva, España

Bustamante, S. (2014) *Promoción de hábitos saludables para la prevención de la obesidad infantil* (tesis de doctorado) Universidad de Salamanca

- Castillo-Alemán, G. (2012) *Las políticas educativas en México desde una perspectiva de política pública: gobernabilidad y gobernanza*. Pontificia Universidad Javeriana Bogotá, Colombia
- Catro, R. (2015) *La importancia de una buena alimentación infantil*. Diario de Sevilla
- Chaparro, C. (2000) *El programa de educación salud y alimentación: el caso de una política social focalizada en el Estado de México*. (Tesina de licenciatura). Universidad Autónoma de México.
- Congreso Mundial de la Alimentación, (1966). *La alimentación y el desarrollo de la comunidad*. Centro de Educación Fundamental para el Desarrollo de la comunidad en América Latina, Pátzcuaro, Michoacán. México.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la Unesco de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI*. Editorial: Santillana.
- Del Castillo-Alemán, Gloria. (2012). *Las políticas educativas en México desde una perspectiva de política pública: gobernabilidad y gobernanza*. Revista Internacional de investigación en Educación, vol4, núm. 9. Bogotá, Colombia.
- Diario Oficial de la Federación, *Norma oficial lunes 23 de enero 2006*, primera edición. México
- Díaz Barriga, F. (2006). *Enseñanza Situada: Vínculo entre la vida y la escuela*. Editorial: Mc Graw Hill. México.
- Díaz Barriga, F. (2003) *Cognición Situada y Estrategias para el Aprendizaje Significativo*. Facultad de psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Revista Electrónica de Investigación Educativa. México.
- Díaz Barriga, F. Hernández, G. (2002) *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructiva*. Editorial: Mc Graw Hill.
- Díaz Barriga, F. Lule, Ma. De L. Pacheco, D. Saad, E. (2016) *Metodología de Diseño Curricular para la Educación Superior*. Editorial Trillas. México
- Dirección de Investigación y Desarrollo Educativo Vicerrectoría Académica, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (2005) *El método de proyectos como estrategia didáctica en: las estrategias y técnicas didácticas en el rediseño*. México
- Edwards, V. (1991) *El concepto de calidad de la educación*. Santiago, Chile. Unesco
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT 2016), Informe final de resultados

Escudero, J. (1999). *Diseño, desarrollo e innovación del currículum*. Editorial: Síntesis. Madrid

Escuela de Alimentación. Fundación Eroski. (2012). *Memoria de energía para crecer. Programa Educativo en Alimentación y Hábitos Saludables*. España.

Federación de Enseñanza de CC. OO de Andalucía. (2010). *Temas para la Educación. Los Talleres en Educación Infantil*. Revista Digital para profesionales de la enseñanza.

Flores, A. (2002) *Programa en educación, salud y alimentación (Progresía) 1997-2000* (tesis de licenciatura) Universidad Autónoma de México.

Fourcade, A. (2010). *Talleres en Educación Infantil. Organización de Talleres y Rincones*. Universidad de Alicante. España.

Fundación Mexicana para la Salud, (2016). *Construcción de Políticas Públicas y toma de Decisiones en Materia de Nutrición y Alimentación en México*. México.

Galiano, M, Moreno, J. (2015). *Alimentación del niño preescolar, escolar y adolescente*. Madrid: Pediatría Integral. Recuperado de. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>

Granica. SEP (2010) *Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica*. México.

Jackson, P. (2001) *La vida en las aulas*, Sexta edición, Editorial. Morata

López, R. Gallardo, E. (2015) *Las políticas alimentarias de México: un análisis de su marco regulatorio*. Revista Estudios Socio-Jurídicos, Vol.17. Bogotá, Colombia.

MCS- Nutrición Marisol Vega Líder de Proyectos en Supervivencia Infantil Save the Children. (2014). *Políticas y Programas de alimentación y nutrición en México*. Chiapas, México.

Méndez, E. y Tapia, L. (2011) *La promoción de una correcta alimentación: a través del bloque de nutrición en la asignatura de ciencias 1, en la escuela secundaria técnica industrial y comercial No°68 maestro Rafael Ramírez Castañeda*. (tesis de licenciatura) Universidad Pedagógica Nacional

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la ciencia y la cultura. (2016). *Innovación Educativa. Serie "Herramientas de apoyo para el trabajo docente"*. Lima, Perú.

Ortega, N. (2002) *Estrategias para favorecer mejores hábitos de alimentación en los niños de la escuela Héroes de la Revolución No.2752* (tesis de licenciatura) Universidad Pedagógica Nacional.

Programas de Estudio. 2011. *Guía para la Educadora*. Educación Básica Preescolar. México.

Programas de estudio 2011. *Guía para el Maestro*. Educación Básica. Primaria. Segundo grado. México

Quintín, J. (1956), *Dietética Rural. Alimentación Suficiente. El problema más grave de las mayorías de México*. México, D, F. Instituto Federal de Capacitación del Magisterio

Ramírez, E. (2013). *México, de la desnutrición a la obesidad: el fracaso en alimentación*.

Ramírez, M. (1998). *Como influyen los hábitos alimenticios en los estudiantes de educación media superior en su rendimiento escolar*. (tesis de maestría) Universidad Autónoma de Nuevo León

Revista Digital Universitaria (2007) *Alimentos y Alimentación: algunas ideas, hábitos y conductas de los alumnos de educación primaria*, vol. 8, núm. 4. México

Rimari, W. (2005). *La Innovación Educativa. Un instrumento de desarrollo*. Suplemento de la Revista Pedagógica San Jerónimo, Lima-Perú.

Rodríguez, M. (2011). *La teoría del aprendizaje significativo: una revisión aplicable a la escuela actual*. Revista Electrónica de investigación e innovación educativa y socioeducativa. Brasil.

Roegiers, X (2010) *Una Pedagogía de la Integración*. Fondo de Cultura Económica. México.

Romero, E. Vázquez, E. (2016). *Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida*. Instituto de Nutrición Humana. Universidad de Guadalajara. México

Secretaría de Educación Pública. *Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Preescolar. Plan y Programas de Estudio, orientaciones didácticas, y sugerencias de evaluación*. (2017). México

Secretaría de Educación Pública. *Modelo Educativo para la Educación Obligatoria Educar para la libertad y la Creatividad*. (2017). México.

Serafín, P. (2012) *Manual de la Alimentación Saludable. Hábitos Saludables para crecer sanos y aprender con salud*. Paraguay.

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. DIF. (2006). *Estrategia Nacional de Orientación Alimentaria*. México.

Suarez, Ma. (2016). Significado externo de alimentación correcta en México. Extraído de Salud Colectiva. México.

Stenhouse, L. (1964) *Investigación y Desarrollo del Curriculum* Ediciones Morata. España

Stephen, M. (2008). *Teoría Curricular, Visiones en conflicto preocupaciones permanentes*. Boston Collage.

Tomaševski, K. (2004). Indicadores del derecho a la educación. *Revista Instituto Interamericano de Derechos Humanos*.

Tovar, E. (1999) *La alimentación: una base fundamental para el aprendizaje del niño* (tesis de licenciatura) Universidad Pedagógica Nacional

Tovar, Javier. (2016). *La importancia de la nutrición en la edad escolar*. Madrid: efesalud. Recuperado de. <https://www.efesalud.com/la-nutricion-en-la-edad-escolar/>

Ureña, M. (2012). *Alimentación del niño y la niña preescolar y escolar*. (manual). Universidad de Costa Rica. Costa Rica

Villanueva, L. (2010). Gobernanza: El nuevo proceso de gobernar. *Revista de Administración Pública*. Fundación Friedrich Naumann para la Libertad. México.

Anexos

*El plato del buen comer:

El Plato del Bien Comer se creó para orientar a la población mexicana hacia una alimentación balanceada, mostrándonos cuáles son los diferentes grupos de alimentos y cómo debemos combinarlos en nuestra alimentación diaria.

Los alimentos están distribuidos en él, son tres grandes grupos, según sus características y por los nutrimentos que nos aportan.

Frutas y verduras

Incluir fruta y verdura forma parte de una alimentación saludable; es importante consumirlas todos los días. Organismos de Salud recomiendan consumir mínimo 400 g de frutas y verduras, lo cual equivale aproximadamente a 5 porciones.

Las frutas y verduras aportan energía, fibra, minerales, vitamina A, vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrimentos. Un bajo consumo de frutas y verduras se puede relacionar con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como cáncer, diabetes y obesidad.

Tips para cumplir con la recomendación de consumo diario de frutas y verduras:

- En el desayuno, incluye fruta, ya sea entera, rebanada, en el licuado o en el tazón de cereal.
- Entre comidas, ingiere una manzana entera o jícama rebanada o zanahoria rallada.
- En la comida, consume siempre ensalada fresca y/o sopa de verduras.
- Puedes preparar ricos postres elaborados con fruta o verdura, como pastel de zanahoria, manzanas al horno, dulce de calabaza, frutas deshidratadas o comer fruta fresca como postre.
- En tus ratos libres, prepara con la familia ricas ensaladas o pizzas que contengan frutas y verduras, hagan figuras divertidas de caras o animales.

- Agrega verduras a sopas y guisados; además de aportar nutrimentos importantes, les dan color y variedad a los platillos
- Otra forma de consumir fruta es preparándola en ensaladas, congelada o en raspado

Leguminosas y alimentos de origen animal

La leche y sus derivados son fuente de calcio, proteínas y agua.

La carne, el pescado y el huevo son fuentes de proteínas de alta calidad, minerales como hierro y zinc son fuente importante de proteínas de alta calidad, minerales como hierro, zinc y vitaminas, principalmente del complejo B.

Las leguminosas son fuente importante de proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas.

Cosas que debes conocer del grupo de alimentos de origen animal y leguminosas:

- Remojar las leguminosas antes de cocinarlas ayuda a aumentar su digestibilidad y reduce el tiempo de cocción. Las leguminosas deben remojar durante cuatro horas mínimo. Después de remojarlas se deben escurrir y luego enjuagar.
- El frijol negro es un alimento muy nutritivo; una taza de 172 g aporta 15 g de fibra y el 100% de la Ingesta Diaria Recomendada de ácido fólico. También aporta proteínas, calcio y potasio.
- Para disminuir la ingesta de grasa proveniente de la carne, es conveniente comprar cortes que tengan la menor cantidad posible de grasa visible.
- ¿Sabías que el color de la grasa es un indicador de la edad del animal al momento de sacrificarlo? Cuando la grasa es blanca, es señal de que proviene de animal más joven y por lo tanto su carne es más suave; si la grasa es amarilla, indica que el animal tenía mayor edad y por lo tanto la carne es más dura.
- La combinación de un cereal y una leguminosa aporta proteínas con valor nutricional similar a la carne, por ejemplo, te recomendamos combinar tortilla con frijol o arroz con lentejas.

Tips para elegir carne fresca de aves:

1. Compara su color: busca las que tengan color rosado claro.
2. Evita las que presenten olor anormal, extraño o desagradable.
3. Fíjate que su textura sea firme.

Cereales

Cereales como el maíz, la avena, el arroz y el trigo han sido la base de la alimentación de diferentes pueblos y culturas del mundo.

En el mundo entero los cereales constituyen la fuente más importante de calorías. Se consumen en forma natural o ligeramente modificada; se convierten mediante diferentes procesamientos en harina, almidón, salvado y un gran número de ingredientes adicionales empleados en la fabricación de otros alimentos.

Algunas cosas que debes conocer sobre los cereales:

- 1.- El arroz integral aporta calcio, hierro, niacina y fibra, nutrimentos importantes de una alimentación balanceada.
- 2.- El salvado de trigo es una fuente concentrada de fibra presente en el trigo entero.
- 3.- El amaranto es uno de los cereales más nutritivos por su alto contenido de proteínas, calcio, ácido fólico y vitamina C.
- 4.- La avena contiene fibra soluble, un tipo de fibra que puede ayudar a reducir los niveles de colesterol sanguíneo, ayudando así a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- 5.- La tortilla es uno de los derivados del maíz más consumidos por la población mexicana. Se consume en diversos tamaños y colores. Una porción de 30 g aporta 59 mg de calcio, lo que equivale al 7% de la Ingesta diaria Recomendada de este mineral.
- 6.- La papa forma parte del grupo de los cereales, su gran contenido de carbohidratos ayuda a reponer la energía durante las actividades diarias. La papa aporta vitamina C, ácido fólico y potasio.



Fuente. Federación Mexicana de Diabetes.2015

*La mano medidora de porciones

Las raciones que nos sirven en restaurantes a menudo nos enfrentan a pensar si es la cantidad adecuada para nuestro cuerpo. Comer más de lo que necesitamos es una de las principales causas de obesidad ya que cambian nuestro metabolismo. Cuánto comemos es tan importante como qué comemos. Pero medir todo simplemente no es realista, así que puedes usar tu propia mano para calcular una porción saludable en todas tus comidas del día. Aquí te ofrecemos algunos tips:

1. Usa tus dos manos abiertas para guiarte en la cantidad de vegetales que debes comer.
2. Usa la parte de enfrente de tu puño para calcular cuántos carbohidratos (arroz, pasta, etc.) debes servirte.
3. Usa tu palma abierta (sin contar los dedos) para saber cuál es la porción perfecta de carne y sus alternativas proteínicas.
4. La cantidad de fruta debe ser del tamaño de tu puño.
5. Tu ración de grasas como mantequilla, por ejemplo, no debe ser más grande que la punta de tu dedo índice.



Fuente. Dieta de tu mano.2015

*Equivalencias del azúcar y las calorías

El azúcar contiene alrededor de 400 calorías por cada 100 gramos. Pero el problema del azúcar no es tanto su contenido calórico, sino la rapidez con la que el azúcar entra en el torrente sanguíneo

Cuando la gente habla de las calorías en la comida, ¿a qué se refiere? Una caloría es una unidad de medida, pero esta no mide peso ni longitud. Una caloría es una unidad de energía. Cuando escuchas que algo contiene 100 calorías, es una manera de describir la cantidad de energía que podría recibir tu cuerpo al consumir eso.

Las calorías no son malas. Tu cuerpo necesita calorías para tener energía. Sin embargo, comer demasiadas calorías y no quemar lo suficiente de estas a través del ejercicio físico puede hacer que aumentes de peso.

La mayoría de las comidas y bebidas contienen calorías. Algunos alimentos, como la lechuga, contienen pocas calorías (una taza de lechuga cortada contiene menos de 10 calorías). Otros alimentos, como el maní, contienen muchas calorías (media taza de maní contiene más de 400 calorías).

Algunas personas cuentan las calorías cuando tratan de perder peso. La mayoría de los niños no necesitan hacer esto, aunque todos pueden beneficiarse al seguir una dieta saludable y equilibrada con la cantidad correcta de calorías, ni demasiadas, ni muy pocas. Ahora, ¿cómo sabes cuántas calorías necesitas?

Tabla de calorías adecuadas para niños por edades

Calorías adecuadas para niños según su edad	
Edad	Calorías
Bebé 1 año	900 calorías diarias
Niños de 2 a 3 años	1000 calorías diarias
Niños de 4 a 8 años	1200 - 1400 calorías diarias
Niños de 9 a 13 años	1400 - 1600 calorías diarias
Niños de 14 años o más	1800 - 2200 calorías diarias



guiainfantil.com

Fuente. Guía Infantil.2017

Frutas	Valor energético (kcal.)		
Arándanos	41	Kiwi	51
Caqui	64	Limón	39
Cereza	47	Mandarina	40
Chirimoya	78	Mango	57
Ciruela	44	Manzana	52
Ciruela seca	290	Melón	31
Coco	646	Mora	37
Damasco	44	Naranja	44
Dátil	279	Nectarina	64
Dátil seco	306	Nísperos	97
Durazno	52	Palta	167
Durazno en almíbar	84	Papaya	45
Frambuesa	40	Pera	61
Fresas	36	Piña	51
Granada	65	Piña en almíbar	84
Grosella	37	Plátano	90
Higos	80	Pomelo	30
Higos secos	275	Sandía	30
		Uva	81
		Uva pasa	324
		Zumo de fruta	45
		Zumo de Naranja	42

Fuente. Guía infantil.2017

Hábitos de higiene en la alimentación

Saber conservar los alimentos en buen estado es muy importante para nuestra salud y la de nuestras familias.

Precisamente en verano, al aumentar las temperaturas, hay que tener especial cuidado con la conservación de los alimentos ya que la posibilidad de deterioro y descenso de calidad de la comida es mayor. A continuación, te damos algunas claves para que evites consumir alimentos en mal estado durante el verano.

¿Sabías que aprendiendo **técnicas nuevas de envasado y conservación de alimentos** podemos prolongar su vida en buenas condiciones para el consumo y, de este modo evitar que se nos estropee la comida antes de tiempo? Como siempre, lo mejor es prevenir, por lo que te aconsejamos que compres solo aquello que te haga falta y en la cantidad necesaria.

Lleva siempre una **lista de lo que te hace falta** y no vayas al supermercado con hambre, así evitarás las compras compulsivas. Una vez en casa, utiliza estos trucos:

Trucos para conservar alimentos en buen estado

1. Procura **no dejar los alimentos a temperatura ambiente** más de dos horas si no los vas a consumir en el momento.
2. **Lava los alimentos con agua suficiente y productos específicos**, especialmente las verduras y frutas cuando se consumen sin cocinar para asegurarte de que eliminas tanto posibles bacterias como los productos químicos que se utilizan para su cultivo. Además de agua abundante, puedes utilizar una solución de agua e hipoclorito sódico, que puedes comprar en las tiendas.
3. Intenta **preparar la comida poco tiempo antes de consumirla** o congélala, una vez que se haya enfriado, si vas a tardar en comerla. Los alimentos preparados se degradan en el refrigerador tras varios días, de manera que congelarlos puede ser una buena idea cuando no has calculado bien y has preparado de más. Sin embargo, evita introducirlos inmediatamente después

de su cocción en el congelador, ya que los cambios bruscos de temperatura no son buenos para los alimentos y utilizarás mucha energía para enfriar algo que está caliente.

4. Cuando **recalientes algún plato, hazlo a alta temperatura** para destruir posibles bacterias y sírvelo caliente.
5. **Consume pescado siempre cocinado o tras haberlo congelado.** El pescado fresco puede estar infectado.
6. La **carne picada consúmela el mismo día que la compres**, el resto de carne la puedes tener varios días en el refrigerador, pero no más de una semana. La carne picada, al tener mayor contacto con el aire y un mayor grado de manipulación, tiene más riesgos de aparición de patógenos.
7. Cuando vayas a **congelar la comida, hazlo por raciones** en recipientes del tamaño adecuado. Así evitarás congelar y descongelar los alimentos varias veces.
8. **Lava bien los cuchillos y tablas de cortar** una vez los has utilizado, pues son lugares ideales de acumulación de bacterias porque los restos de comida pueden quedar atrapados en ellos.
9. En la nevera, **no mezcles alimentos crudos con cocinados**. Si lo haces, las bacterias de los alimentos crudos pueden pasar a los cocinados y contaminarlos.
10. Cuando vayas a **descongelar un alimento, no lo hagas a temperatura ambiente**. Deja que se descongele la noche antes en el refrigerador o utiliza el microondas. De esa manera, la cadena del frío se mantiene, porque evitas descongelar los alimentos bruscamente.

Bibliografía de los anexos

Guiainfantil.com. (2017). Calorías adecuadas para niños por edades. Recuperado en: <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/ninos/calorias-adecuadas-para-ninos-por-edades/>

Instituto de Nutrición y Salud Kellogg's (2010). El plato del Bien Comer. Recuperado en: <https://www.insk.com/nutricion-practica/el-plato-del-bien-comer/>

KidsHealth from Nemours. (2018). Aprendamos sobre las calorías. Recuperado en: <https://kidshealth.org/es/kids/calorie-esp.html>

Mendoza M.E. Comparar y conservar carne, Cuadernos de Nutrición, vol. 31, núm. 4, 2008. Recuperado en: <https://ecoosfera.com/2014/01/guia-para-controlar-tus-raciones-de-comida-usando-tu-propia-mano/>

Muy en forma. (2013). Calorías del azúcar. Recuperado en: <https://muyenforma.com/calorias-del-azucar.html>

Oxfam Intermón. (2015). 10 hábitos de higiene alimentaria. Recuperado en: <https://blog.oxfamintermon.org/10-habitos-para-mejorar-tu-higiene-alimentaria/>