



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



**El fomento de la cultura alimentaria, entre los
infantes de 3° de Educación Preescolar del Centro
de Desarrollo Infantil “Solecito”, de la Colonia Santa
Úrsula Coapa, de la Delegación Coyoacán, de la
CDMX.**

TESINA

PRESENTA

KARLA IVONNE LÓPEZ MUÑOZ

CIUDAD DE MÉXICO

JUNIO DE 2018



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



El fomento de la cultura alimentaria, entre los infantes de 3° de Educación Preescolar del Centro de Desarrollo Infantil “Solecito”, de la Colonia Santa Úrsula Coapa, de la Delegación Coyoacán, de la CDMX.

TESINA

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LA:
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

PRESENTA

KARLA IVONNE LÓPEZ MUÑOZ

CIUDAD DE MÉXICO

JUNIO DE 2018

DICTAMEN DE TRABAJO PARA TITULACIÓN

Ciudad de México, 30 de Junio de 2018

C. KARLA IVONNE LÓPEZ MUÑOZ
Presente

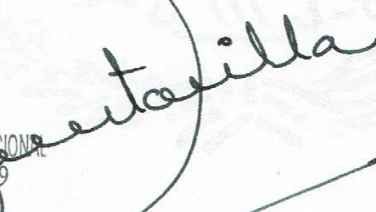
En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, titulado:

**EL FOMENTO DE LA CULTURA ALIMENTARIA, ENTRE LOS INFANTES DE 3°
DE EDUCACIÓN PREESCOLAR DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL
"SOLECITO", DE LA COLONIA SANTA ÚRSULA COAPA, DE LA DELEGACIÓN
COYOACÁN, DE LA CDMX**

Modalidad T E S I N A, opción ensayo, a propuesta de la Asesora, Mtra. Guadalupe A. Aguilar Ibarra, manifiesto a Usted, que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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

Atentamente:



S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099
DE PONIENTE

DRA. GUADALUPE G. QUINTANILLA CALDERÓN
Presidente de la Comisión de Exámenes
Profesionales de la Unidad UPN 099 Ciudad de México Poniente.

DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedicó a mi Familia que gracias a su apoyo pude concluir mi carrera. Para mis padres que los admiro, los quiero y que siempre me han enseñado excelentes valores, como el estar unidos en Familia, luchar por nuestras metas. Gracias por su interminable apoyo en todo momento de mi vida, por sus enseñanzas, consejos y por su eterna paciencia y perdón ante mis constantes errores. A mi madre por hacer de mí una mejor persona a través de sus consejos, enseñanzas y amor.

Para mis hermanos que siempre me han apoyado en momentos difíciles, y nunca me han dejado caer con sus palabras sabías, gracias hermanos por ser quienes son, los quiero mucho.

Para toda mi Familia por el amor y cariño que siempre me han brindado, ya que son las personas que han estado más cerca de mí en estos años de Universidad impidiendo que me sienta sola, apoyándome y regañándome cuando era necesario, haciéndome pasar momentos inolvidables.

Gracias por el gran amor hacía mí, por permitirme terminar la carrera y estar a mi lado en todo momento.

ÍNDICE

PÁG

Introducción

CAPÍTULO 1. Los elementos Metodológicos y Referenciales del Problema de Investigación 1

1.1. Justificación del Tema 1

1.2. Los Referentes de Ubicación Situacional de la Problemática 2

A) Análisis histórico geográfico y comunal del entorno de la problemática 7

a) Orígenes y antecedentes históricos de la localidad 7

b) Hidrografía 12

c) Orografía 13

d) Medios de comunicación 14

e) Vías de comunicación 14

f) Sitios de interés cultural y turístico 15

g) Cómo impacta el Referente Geográfico a la problemática que se estudia 16

B) Describir el ambiente comunitario que prevalece en el área de la problemática 18

a) Vivienda 18

b) Empleo 19

c) Cultura 19

d) Religión predominante 20

e) Educación 21

f) Ambiente comunitario que influye en el desarrollo escolar de los alumnos de la localidad 22

| | |
|--|-----------|
| 1.2.2. El Referente Escolar | 24 |
| a) Ubicación de la escuela en la cual se establece la problemática, incluyendo, el croquis del área geográfica urbana o rural | 24 |
| b) Status del tipo de sostenimiento de la escuela: Pública o Privada | 24 |
| c) Aspecto material de la institución | 26 |
| d) Croquis de las instalaciones materiales | 30 |
| e) La organización escolar de la institución | 32 |
| f) Organigrama general de la institución | 33 |
| g) Características de la población escolar | 33 |
| h) Describir las relaciones e interacciones de la institución con los padres de la familia | 34 |
| i) Describir las relaciones e interacciones de la escuela con la comunidad | 35 |
| 1.3. Diagnóstico Situacional con base en un análisis FODA | 36 |
| 1.4. Definición y descripción de la problemática a analizar | 37 |
| 1.5. El planteamiento del problema | 38 |
| 1.6. La elaboración de los objetivos de la Investigación documental | 38 |
| 1.6.1. Objetivo general | 39 |
| 1.6.2. Objetivos Particulares | 39 |
| 1.7. La metodología utilizada en la Investigación Documental | 40 |
| CAPÍTULO 2. El Referente Teórico de la Problemática | 41 |
| 2.1. Los conceptos básicos del referente teórico | 41 |
| 2.1.1. ¿Qué son los hábitos alimentarios? | 43 |
| 2.1.2. El PEP 2011 y la alimentación Preescolar | 52 |

| | |
|--|-----------|
| 2.1.3. Campo formativo y competencias relativas a la salud | |
| 2.1.4. NORMA MEXICANA OFICIAL NOM -043 –SSA2- 2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. | 57 |
| CAPÍTULO 3. Resolviendo la Problemática Educativa | 61 |
| 3.1. ¿Qué hacer para resolver la problemática identificada? | 61 |
| 3.2. Descripción de los resultados de la innovación de mi práctica educativa para superar la problemática. | 70 |
| Conclusiones | 72 |
| Bibliografía | 74 |
| Referencias de Internet | 75 |

INTRODUCCIÓN

La alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales, socioculturales y que son importantes durante la infancia contribuyendo a un desarrollo óptimo, así como a una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables. La publicidad televisiva también ha contribuido a la modificación de hábitos alimentarios de los niños debido a que representan un grupo de edad acrítico y fácil de manipular en cuanto al consumo de nuevos alimentos, los que la mayor parte de las veces no son saludables. No obstante los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños.

La importancia de la alimentación saludable en la Educación Preescolar siendo una de las bases principales de un buen rendimiento escolar, y de aprendizaje pero hay muchos factores que afectan al no tener una alimentación saludable considerando un buen desarrollo físico, intelectual, ya que hay los niños que no tienen una buena alimentación y se ha demostrado que no hay un bajo rendimiento escolar. Considerando la problemática la escuela juega un rol fundamental en la promoción de factores protectores en materia de hábitos alimentarios por lo que resulta un campo de acción de la implementación de educación para la salud.

El escenario ideal si se atiende la problemática es el papel que juega la educación para la alimentación en la adquisición de hábitos, debe comenzar desde los primeros años por que los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de la vida ya que es importante prevenir las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus, el sobrepeso y la obesidad que se presentan hoy en día. Una inadecuada alimentación presenta defensas bajas, poco rendimiento escolar, laboral, y presentando problemas de adaptación y baja tolerancia al ejercicio entre otros.

La presente investigación tiene por objetivo los elementos metodológicos y referenciales del problema de investigación y se estructura de la siguiente manera:

Capítulo 1. Los elementos metodológicos y referenciales del problema de investigación. Donde consideraremos el lugar Geográfico de estudio su contexto, Clima, Cultura, Vías de comunicación, Hidrografía, Orografía, Nivel Socioeconómico, Nivel de estudios de la población, y se analiza lo más relevante de las características del entorno escolar, como la organización dentro y fuera de la escuela, el Organigrama y algunas problemáticas que se enfrentan en relación con el contexto escolar, hacemos mención a los objetivos general y particular de la problemática mencionamos el planteamiento de la problemática.

Capítulo 2. El referente teórico de la problemática. Aquí haremos analizamos y reflexionamos todo la problemática que se presenta dentro del entorno escolar en relación con la alimentación porque es importante llevar una alimentación saludable cuales son los factores que afectan y se desarrollan dentro de ella y porque es importante inculcarla desde el inicio de la edad temprana y sobre todo fomentar los buenos hábitos en la edad Preescolar.

Capítulo 3. ¿Qué hacer para resolver la problemática identificada?

En este capítulo reflexionaremos acerca de la importancia de llevar una buena alimentación saludable y responderemos a nuestro planteamiento del problema analizando y reflexionando necesitamos hacer dentro de la escuela de manera que hagamos conciencia mediante un taller educativo para los niños, y realizando diferentes actividades recreativas y lúdicas de aprendizaje y reflexión para tomar conciencia acerca de una buena alimentación y obtener resultados positivos.

Finalmente se consideró un apartado para conclusiones, bibliografía y referencias de internet.

CAPÍTULO 1

LOS ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y REFERENCIALES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

1. 1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

Este trabajo pretende mostrar la importancia de la formación de hábitos alimentarios saludables en niños. El papel que juega la educación para la salud en la adquisición de hábitos, debe comenzar desde los primeros años porque los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de la vida es importante prevenir las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus, el sobrepeso y la obesidad que se presentan hoy en día. Una inadecuada alimentación presenta defensas bajas, poco rendimiento escolar, laboral, y presentando problemas de adaptación y baja tolerancia al ejercicio entre otros. Teniendo en cuenta que en la escuela es el espacio donde los niños adquieren las competencias para construir su propio desarrollo y participar de manera activa y responsable en su comunidad. Generando entre los niños la práctica de las actividades físicas que les permite acrecentar una activación corporal de manera recreativa y placentera, promoviendo el conocimiento del cuerpo, el

cuidado propio y el de los demás. Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que es importante durante la infancia contribuyendo a un desarrollo óptimo, así como a una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, para ello se debe, considerar factores de tipos fisiológicos, sociales y familiares, donde estos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo. La publicidad televisiva también ha contribuido a la modificación de hábitos alimentarios de los niños debido a que representan un grupo de edad acrítico y fácil de manipular en cuanto al consumo de nuevos alimentos, los que la mayor parte de las veces no son saludables.

No obstante, los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños. Considerando la problemática la escuela juega un rol fundamental en la promoción de factores protectores en materia de hábitos alimentarios por lo que resulta un campo de acción de la implementación de educación para la salud.

1.2. LOS REFERENTES DE UBICACIÓN SITUACIONAL DE LA PROBLEMÁTICA.

1.2.1 REFERENTE GEOGRÁFICO

Coyoacán posee una identidad urbana que lo distingue como un lugar con historia se aprecia por ser espacio de cultura y educación, morada de intelectuales, artistas,

personajes y políticos. Los historiadores locales también la nombran como "la provincia de México", atrae a visitantes locales, nacionales y extranjeros por su arquitectura colonial y por su oferta cultural y de esparcimiento. Todos estos elementos y acontecimientos, convierten a Coyoacán en un lugar especial para la creación de símbolos urbanos. Coyoacán es una de las 16 Delegaciones de la Ciudad de México y se encuentra en el centro geográfico de éste. Su territorio abarca más de 54 kilómetros cuadrados, y está ubicado sobre la planicie del Valle de México. La parte más alta corresponde al Cerro Zacatépetl, en el Suroeste de la Delegación, donde también se encuentra la zona de Los Pedregales. Todo el territorio de Coyoacán, se encuentra urbanizado, pero dentro de él, se encuentran importantes zonas verdes como las de Ciudad Universitaria y los Viveros de Coyoacán.¹



IMAGEN 1. Mapa de la República Mexicana donde muestra la Ciudad de México.²

¹ <https://etnografiaurbana.files.wordpress.com/2010/04/identidades-vecinales-en-coyoacan.pdf> FECHA DE CONSULTA 15 FEBRERO 2015.

² <https://www.google.com.mx/> FECHA DE CONSULTA 9 DE MARZO DEL 2018

En la Época Precolombina, una parte del territorio de Coyoacán, se encontraba bajo el Lago de Texcoco y Xochimilco. Durante el Preclásico Medio se desarrollaron en la zona, algunas aldeas agrícolas, entre las que destaca Copilco por los testimonios de las costumbres funerarias de la época.



IMAGEN 2. Mapa de la Ciudad de México dividido en 16 Delegaciones entre ellas se encuentra la Delegación Coyoacán³

Al momento de la llegada de los españoles, Coyoacán formaba parte de la esfera de influencia de México-Tenochtitlan, que se proveía de agua dulce en los manantiales de Coyoacán. Después de la Conquista, se estableció ahí el primer Ayuntamiento y sede del Gobierno de Nueva España.

³ <http://clepv.tripod.com/ubicacion.html> Fecha de consulta 9 DE MARZO DEL 2018

Durante el Siglo XIX fue escenario de numerosos enfrentamientos entre facciones mexicanas y contra los invasores extranjeros. En el Porfiriato fue adquiriendo su carácter de barrio acomodado, a costa del desplazamiento de los habitantes originarios. Coyoacán es un sitio con una alta concentración de infraestructura cultural y turística. Dentro de ella, se encuentran las sedes de importantes instituciones educativas de México, como la Universidad Nacional Autónoma de México y la Universidad Autónoma Metropolitana. Alberga recintos tan importantes como los museos Nacional de las Intervenciones, el Anahuacalli, el Nacional de la Acuarela y el Centro Cultural Universitario. El Centro Histórico de Coyoacán, es uno de los barrios intelectuales y bohemios de la Capital Mexicana. Numerosos personajes públicos nacionales y extranjeros artistas, intelectuales y políticos, han tenido su residencia en Coyoacán o en sus barrios.⁴

Santa Úrsula Coapa, es una zona ubicada en una de las subdivisiones de coordinación territorial de la Delegación Coyoacán, en la Ciudad de México. Según la cita de la Dirección General de Regulación de la Tenencia de la Tierra, que Baltazar Gómez Pérez, autor del libro Rescate de la Memoria Histórica del Pueblo de Santa Úrsula Coapa. Se encuentra ubicado al Sureste del Centro de Coyoacán. Limita al Sur con el Estadio Azteca; al Norte con la Colonia El Reloj; al Este con la Calzada de Tlalpan y al Oeste con la Colonia Pedregal de Santa Úrsula. Según este mismo autor, es necesario desmitificar que Coyoacán es solamente su Centro Histórico y sus barrios coloniales, ya que también existen viejos barrios Prehispánicos dentro de esta

⁴ <https://etnografiaurbana.files.wordpress.com/2010/04/identidades-vecinales-en-coyoacan.pdf> fecha de consulta 15 febrero 2015.

Delegación, como es el caso de Santa Úrsula Coapa, que se caracterizó por haberse transformado de un modo de vida rural al urbano, ya que dentro de la misma realmente la urbanización se hizo presente de manera paulatina a partir de los años setenta.

Poco tiempo antes de entrados los años setenta, en Santa Úrsula Coapa, aún existían zanjas con aguas cristalinas (mejor conocidos como ojos de agua), existían una serie de fauna y flora propia del lugar, tales como víboras, ranas, grillos, luciérnagas; así como alacranes, tarántulas y otro tipo de fauna que hoy día, se ha casi extinguido. Así mismo, este autor ubicó la existencia de una importante tradición oral en Santa Úrsula Coapa, que ha permitido reconocer que en esta zona hubo asentamientos humanos desde la época Prehispánica, donde el modo de vida de sus pobladores es y fue muy distinto al de los habitantes del Centro de la Delegación Coyoacán.⁵

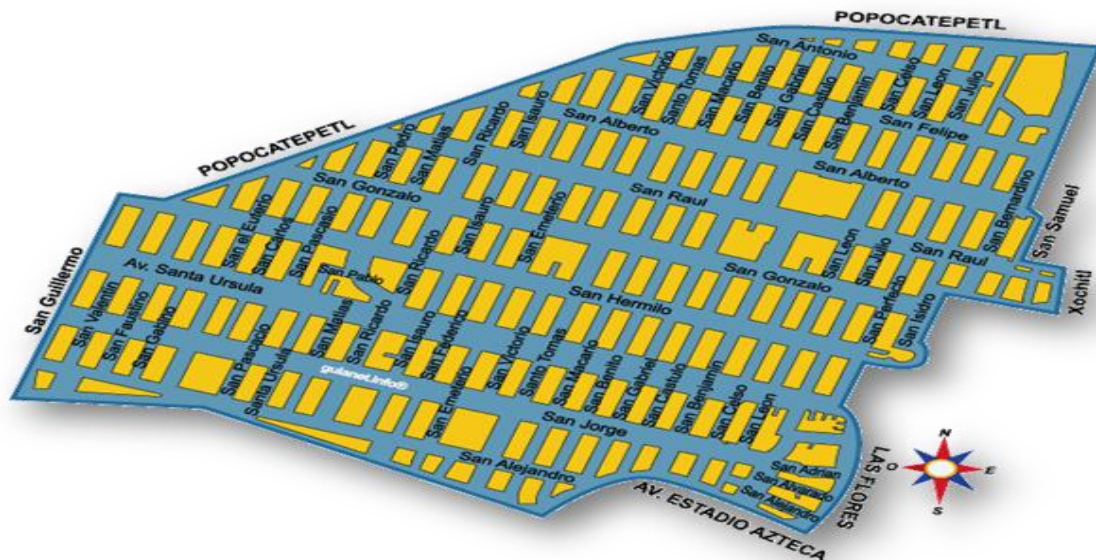


IMAGEN 3. Plano de la Colonia Santa Úrsula Coapa en la Delegación Coyoacán.⁶

⁵ <http://www.guianet.info/index.php?f=c&ldC=424> Fecha de consulta 10 de Marzo del 2018

⁶ <https://etnografiarubana.files.wordpress.com/2010/04/identidades-vecinales-en-coyoacan.pdf> fecha de consulta 31 de Marzo del 2018

A) ANÁLISIS HISTÓRICO GEOGRÁFICO Y COMUNAL DEL ENTORNO DE LA PROBLEMÁTICA

a) Orígenes y antecedentes históricos de la localidad.

El Pueblo de Santa Úrsula Coapa fue un Altépetl es decir era un pueblo que ya existía cuando los españoles conquistaron la Gran Tenochtitlan. Los orígenes más remotos de esta zona de Coyoacán se remontan a cuando floreció la cultura de Cuicuilco que se acabó con la erupción del Xitlé. La lava cubrió un área aproximada de 40 Km cuadrados, así se formaron así los pedregales de Coyoacán. Pasaron varios siglos antes de que aparecieran las tribus nahúatlacas, que después de mucho peregrinar fueron llegando al Valle de México, instalándose en las riberas de los grandes Lagos de Texcoco, Xochimilco y Chalco. De estas tribus quienes se asentaron en esta zona fueron los tecpanecas, llamando a este lugar Coyoacán, que quiere decir lugar de "Coyotes", donde construyeron una de las ciudades más ricas y prósperas de este valle: Coyoacán rodeado de varios pueblos: Quihuac, ahora Los Reyes; Tepetlac, ahora San Pablo Tepetlapa; Coapa, Santa Úrsula Coapa; entre otros. Coyoacán tenía algo más de 6 mil casas, unas en tierra y otras en el agua; tenía adoratorios en forma de torres. Coyoacán se comunicaba con México por una calzada que se encontraba con la de Iztapala.

En 1521 cae Tenochtitlan y se inicia el proceso colonizador español. "Cortés hizo un recorrido en torno a México; llegó a Coyoacán y ordenó a Cristóbal de Olid que lo ocupase. Sin resistencia alguna lo logró, estableciendo el sitio a la Gran Tenochtitlan,

desde Coyoacán. Dos días después, con lujo de crueldad Olid lo incendió y quedó sin poderse habitar.⁷

En Agosto Cortés se dirigió a Coyoacán con dos ilustres prisioneros: Cuauhtémoc, emperador mexica y Tettlepanquetzal, señor de Tlacopan, en Coyoacán se llevó a cabo una gran fiesta para celebrar la victoria. En la Época Precolombina, una parte del territorio coyoacanense se encontraba bajo el lago de Texcoco y Xochimilco. Durante el Preclásico Medio se desarrollaron en la zona algunas aldeas agrícolas, entre las que destaca Copilco por los testimonios de las costumbres funerarias de la época de Cortés.

Coyoacán fue durante dos años la capital de la Nueva España y la Alcaldía Mayor, así como la capital del Marquesado del Valle de Oaxaca. Le pagaban tributos varios pueblos: San Ángel, Tacubaya, Los Remedios, Chapultepec y muchos más. Pero los vestigios de la ciudad de Coyoacán, desaparecieron al ser ocupada por los conquistadores, no así los pueblos que la rodeaban, Santa Úrsula uno de ellos; Sin embargo, varios de estos viejos pueblos, han logrado subsistir al paso de los años, manteniendo parte de ese pasado heredado y con la mira puesta en hacer de estos Altépetl, territorios con identidad propia en esta mega ciudad donde muchos de sus habitantes, quieren borrar el pasado. Anteriormente a Santa Úrsula Coapa se le conocía con el nombre de Tochco y su nombre actual se le asignó cuando el pueblo, durante la Época de la Conquista, comenzó a rendir culto a la virgen de Santa Úrsula; durante el Siglo XVIII perteneciente a la villa de Coyoacán, actualmente se le conoce

⁷ <http://www.santaursulacoapa.com/index.php/historia-presente-y-futuro> Fecha de consulta 18 de Febrero del 2015.

como Santa Úrsula Coapa debido a su relación y cercanía con la Hacienda de Coapa, que según Baltazar Gómez Pérez, era considerada por la Corona española como una de las mejores. El proceso de poblamiento de la Colonia sucedió a través de distintas invasiones inmigrantes mayoritariamente de origen michoacano a partir de finales de los años cuarenta, lo que le dio una particular conformación en términos de su relación con las disposiciones legales de la propiedad.⁸

La Colonia cuenta con más de 50 mil habitantes siendo una zona conformada por dos Colonias Pedregal (38 mil habitantes) y Pueblo (12 mil habitantes) pertenecientes al área de los Pedregales de la Delegación Coyoacán en la Ciudad de México. Dentro de la Colonia tenemos a un Coloso llamado Estadio Azteca, y muy cerca la Ciudad Universitaria de la UNAM considerada Patrimonio de la Humanidad. Estas grandes construcciones son testigos de la historia de nuestra colonia y por qué no llamarla Mi Santa al tener cerca Colonias como Pedregal de Santa Úrsula, Pueblo de Santa Úrsula, Ejido de Santa Úrsula y otras como Pedregal de la Zorra, El Caracol, Pedregal de Carrasco, Ajusco, Adolfo Ruiz Cortines, La Candelaria, San Pablo Tepetlapa, El Reloj, entre otras pertenecientes a la Delegación Coyoacán en la Ciudad de México.⁹

⁸ <https://etnografiaurbana.files.wordpress.com/2010/04/identidades-vecinales-en-coyoacan.pdf> fecha de consulta 15 febrero 2015.

⁹ Ídem



Imagen 4. Construcción del Estadio Azteca¹⁰

La zona de los Pedregales es la más densamente poblada; en ella habitan aproximadamente el 45% de la población total de la Delegación. Destacan por su extensión territorial y por su gran número de habitantes las colonias de Santo Domingo, Ajusco, Santa Úrsula y Ruiz Cortines. En los inicios de la década de los setentas, a causa de constantes invasiones territoriales por parte de personas en busca de espacios para vivir, se aceleró el crecimiento del número de habitantes de esta zona, lo que provocó que los asentamientos humanos carecieran de una política de planeación urbana que garantizara los servicios y la mejor distribución del espacio público. Estas colonias populares generaron una cultura de trabajo y participación fundamentada en la necesidad de hacer de los terrenos pedregosos su lugar para vivir, lo que lograron a través del esfuerzo compartido y la solidaridad.

¹⁰ <http://www.santaursulacoapa.com/index.php/historia-presente-y-futuro> Fecha de consulta 18 de Febrero del 2015.

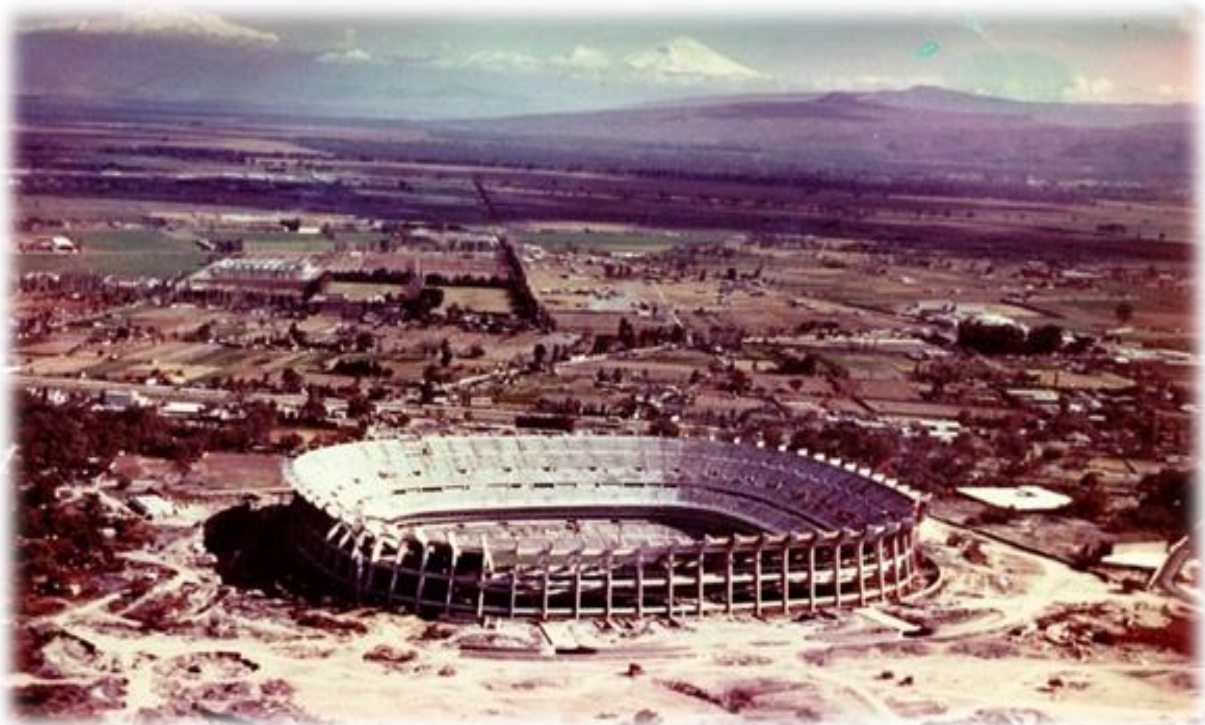


Imagen 5. Construcción del Estadio Azteca¹¹

Así se generó un sentimiento de apropiación del espacio que propició, en la década de los 70 y 80's, una lucha vecinal por los servicios básicos como el abastecimiento de agua potable, la luz, drenaje y pavimentación de calles y avenidas, lo cual contribuyó, en su momento, a generar identidad y apropiación del espacio público por parte de los habitantes de la zona; sin embargo, debido a la alta densidad y a la falta de espacios de esparcimiento, como en el caso de Santo Domingo, esta identidad se ha venido diluyendo con el paso de los años.

¹¹ <http://www.santaursulacoapa.com/index.php/historia-presente-y-futuro> Fecha de consulta 18 de Febrero del 2015.

Por otra parte, en este territorio se encuentran asentados varios pueblos originarios como el De los Reyes, De la Candelaria, Santa Úrsula y San Pablo Tepetlapa, mismos que se caracterizan por una organización espacial comunitaria en la que prevalecen costumbres y tradiciones. De esta manera, estas comunidades representan un potencial para reforzar la identidad y memoria de Coyoacán, lo que a su vez puede descentralizar los espacios turísticos de la demarcación.¹²

b) Hidrografía

Como en casi todo el Valle de México, en Coyoacán los ríos y lagos se han ido secando. En la actualidad dos son los ríos que lo cruzan: el río Magdalena (casi totalmente entubado) que penetra en la Delegación por el Sureste, cerca de los Viveros de Coyoacán, al cual se le une el río Mixcoac (entubado), para juntos formar el río Churubusco, que sirve como límite natural al Norte con la Delegación Benito Juárez. El esquema general de hidrografía ubica a estos dos ríos como las corrientes principales, pero también al interior de la demarcación se localiza el Canal Nacional. De acuerdo con la Carta Hidrográfica de Aguas Superficiales, el cien por ciento de la Delegación Coyoacán se encuentra en la región del Panuco, en la cuenca Rey Moctezuma y en la subcuenta Lago de Texcoco Zumpango.¹³

¹² <http://www.santaursulacoapa.com/index.php/historia-presente-y-futuro> Fecha de consulta 18 de Febrero del 2015.

¹³ <http://coyoacan.df.gob.mx/gobierno-delegacional/coyoacan/geomorfologia> Fecha de consulta 2 de abril del 2018

c) Orografía.

La mayor parte de la Delegación se encuentra a una altura de 2 240 metros sobre el nivel del mar, con ligeras variaciones a 2 250 en Ciudad Universitaria, San Francisco Culhuacán y Santa Úrsula Coapa. Su elevación más importante se ubica al extremo sur poniente, en el cerro del Zacatépetl, que se encuentra 2 420 metros.

Las rocas volcánicas que se localizan al Suroeste de Coyoacán provienen de la Erupción del Volcán Ixtle, clasificadas como basalto, y se extienden hasta las actuales Colonias de Pedregal de Santo Domingo de Los Reyes, Ajusco y el Pueblo de Santa Úrsula Coapa.

Dos tipos de suelo componen la mayor parte de esta demarcación: el de origen volcánico y el de las regiones lacustres, que provienen de los lagos que se encontraban ubicados en esta zona. Sin embargo, las cualidades de estos suelos han sido transformadas significativamente por el hombre.

En Coyoacán encontramos dos de ellas: las lomas cubiertas por derrames basálticos que conforman el Pedregal, y que comprenden las áreas de Los Pedregales y la central, donde se encuentran la Ciudad Universitaria, el Pedregal de Carrasco, Santa Úrsula Coapa, Copilco el Alto, los Viveros de Coyoacán y el Centro Histórico, entre otros; y las zonas de transición que se componen de depósitos arcillosos y limosos que cubren capas de arcilla volcánica de potencia variable, y que corresponden al límite superior del plan lacustre. Este tipo de suelo comprende el resto de la Delegación.¹⁴

¹⁴ <http://coyoacan.df.gob.mx/gobierno-delegacional/coyoacan/geomorfologia/> Fecha de consulta 2 de abril del 2018

d) Medios de comunicación.

Los medios de comunicación en Coyoacán encontramos el Internet como principal medio de comunicación, encontramos diferentes compañías de celular, teléfono particular y teléfonos públicos, y centros de paquetería, también correos de México, estaciones de radio AM y FM. Medios de transporte público, y particulares Coyoacán es una de las delegaciones principales que cuenta con los mejores servicios de medios de comunicación.

e) Vías de Comunicación.

La comunicación está asegurada por múltiples líneas de transporte público, bicicletas, Sitio de Taxis, de Aplicaciones Móviles, se encuentra el Trolebús, el Metrobús, microbuses, camionetas, autobuses, que transitan por las Calles de la Colonia como por la Av. Santa Úrsula Coapa. Es fácil transportarse hacia los grandes centros de distribución hacia toda la Ciudad como el metro de la Ciudad Universitaria o la estación del metro Taxqueña, encontramos principales vías alternas de Comunicación como el Periférico, Viaducto, Insurgentes Sur, estas características hacen que esta Avenida cumpla la función de recreación, encuentros sociales y políticos, realización de talleres y fiestas.¹⁵

¹⁵ <http://coyoacan.df.gob.mx/gobierno-delegacional/coyoacan/historia/> fecha de consulta 2 de abril del 2018



Imagen 8. Ubicación de la Av. Santa Úrsula, medios de transporte que comunican la colonia.¹⁶

f) Sitios de interés cultural y turístico.

Es una tradición que en la primera semana de agosto se lleve a cabo la Feria de la Iglesia de Nuestra Señora de las Nieves que además de los juegos mecánicos, juegos de destreza, el castillo, la comida y la música, se presentan en el atrio de la Iglesia grupos musicales, obras de teatro, bailes regionales. En otras fechas ocurre lo mismo en iglesias como San Martín de Porres, San Juan Bosco. En los últimos años es clásico que en las fechas de 31 de octubre y 1 de noviembre sobre la calle de San Gonzalo salgan disfrazados de fantasmas, personajes de terror, hasta de humor asustando, tomando fotos a los más originales los niños pidiendo dulces o quinto para

¹⁶ <http://coyoacan.df.gob.mx/gobierno-delegacional/coyoacan/historia/> fecha de consulta 2 de abril del 2018

mi calavera en las tiendas y farmacias. El Centro de las Artes que se ubica en la Av. Santa Úrsula (Antes la Ex- tienda del Distrito Federal).



Imagen 7. Calle San Gonzalo se ubica la Iglesia de "Las nieves" donde la gente asiste a misa.¹⁷

g) Cómo impacta el Referente Geográfico a la problemática que se estudia.

La Colonia se encuentra con inseguridad es uno de los problemas centrales en la misma y se vincula con dos dinámicas: por un lado, tráfico de drogas en pequeñas cantidades (que involucra a jóvenes de entre 15 y 25 años y genera grupos de violencia, asaltos robos, etc) y por otro lado, el incremento del tianguis que invade el

¹⁷ <http://www.santaursulacoapa.com/index.php/ferias> Fecha de consulta 18 de Febrero al 2015

terreno vecinal alrededor de la colonia (fundado en 1969) y que ocupa varias manzanas. El problema de delincuencia drogas, también se presenta un alto grado de violencia intrafamiliar, falta de perspectiva escolar y carencias económicas.

Un diagnóstico señalado sintetiza los problemas de la zona en cuatro rubros: deterioro físico de la misma falta de drenaje, poda de árboles mantenimiento de áreas verdes, alumbrado público, calles y banquetas, presencia de mercados desordenados; deterioro económico desempleo, comercio vía pública, autoempleo; deterioro social aumento de la violencia intrafamiliar, narcomenudeo, prostitución, violaciones, alcoholismo, drogadicción presencia de pandillas, deserción escolar; deterioro de instituciones gubernamentales, corrupción, abusos de autoridad, impartición de justicia parcial sobornos, ausencia de programas de salud preventiva. Una problemática de la colonia son los tianguis o mercados desordenados ya que se presenta muchos lugares de comida no sanitarios, ni saludables, los productos son variados y dependen estrictamente de la voluntad y el olfato comercial del vendedor, que es un especialista de la mercancía que ofrece. En cada compra sucede una interacción entre vendedor y comprador; los precios son negociables se ajustan dependiendo en buena medida de simpatías construidas en el momento. Si bien existe un orden global de los rubros, los comerciantes diversifican su oferta hasta donde considera necesario.¹⁸

Pero también está el mercado de la Calle, el que no se reúne en un solo lugar, sino que sucede en plena vereda. Ahí la diversidad también es enorme: se venden coches, frutas, comida, ropa, verdura, aparatos electrónicos, discos compactos, piratería

¹⁸ Programa delegacional de desarrollo urbano de Coyoacán
[http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/progdelegacionales/coyoacan\[1\].pdf](http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/progdelegacionales/coyoacan[1].pdf) Fecha de consulta 18 de Febrero del 2015

películas, etc. Algunos más formales tienen una tienda instalada pintan en su pared, el nombre de su local, y de lo que ofrecen. Otros más bien exponen sus productos en el suelo, teniendo que recogerlos cuando acaba el día. Así el mercado opera, en sus distintos formatos de oferta y de consumo, dinamizando y construyendo las relaciones sociales de la Colonia.

B) DESCRIBIR EL AMBIENTE COMUNITARIO QUE PREVALECE EN EL ÁREA DE LA PROBLEMÁTICA.

a) Vivienda

En el 2010 había en la Delegación 173,741 hogares (7.3% del total de hogares en la entidad federativa), de los cuales 56,456 estaban encabezados por jefas de familia (7.5% del total de la entidad federativa). El tamaño promedio de los hogares en la Delegación fue de 3.4 integrantes, mientras que en la entidad federativa el tamaño promedio fue de 3.6 integrantes. Bardas cerradas, muros aplanados, ventanas verticales y pequeñas, enrejados, pocas ventanas a la calle, abundancia de plantas, matorrales grandes y árboles frutales son características principales de las casas Coyoacanenses. La parte Sur de esta Delegación es una zona donde años atrás corrieron grandes cantidades de lava que en el tiempo se encargó de secar hasta endurecer, para crear los firmes materiales sobre los que ahora descansa esta Delegación, podremos darnos cuenta de que el uso de la piedra es característico, pero

no por moda sino por un excelente recurso de construcción, ya que se encuentra en una zona pedregosa del sur de la ciudad.¹⁹

b) Empleo

Al menos una tercera parte de los núcleos familiares de la zona posee o atiende algún tipo de negocio domiciliario: tienda de abarrotes, papelería, fotocopias o café internet, farmacias, tlapalería y pinturas, salón de belleza, antojitos en local privado o en la baqueta, servicios de mariachi (al estilo Garibaldi), taller mecánico, hojalatería, pintura y talachas diversas, refaccionarias, casas de artículos de construcción.²⁰

c) Cultura

Es un sitio con una alta concentración de infraestructura cultural y turística. Dentro de ella se encuentran Centros Culturales, deportivos y recreativos, como el CNA (Centro Nacional de las Artes), Centro Cultural Benemérito de las Américas se encuentra en el Jardín Centenario uno de los más bellos del Centro de Coyoacán, donde hay vida nocturna y diurna, en medio de un ambiente bohemio y tradicional, también la Casa del Artesano donde se exhibe y vende artesanía hecha por manos mexicanas expertas, el Centro de Investigación Documental Histórica y Cultural de Coyoacán, el que está abierto al público con una amplia documentación que te ayuda a conocer más de este barrio mágico, la Cineteca Nacional de México aquí se promueve la cultural del cine en el país, Centros Deportivos, Casas de Cultura, Iglesias como la de “La

¹⁹ <http://coyoacan.df.gob.mx/gobierno-delegacional/coyoacan/sociedad-y-politica/> fecha de consulta 2 de Abril 2018

²⁰ Programa delegacional de desarrollo urbano de Coyoacán

[http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/progdelegacionales/coyoacan\[1\].pdf](http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/progdelegacionales/coyoacan[1].pdf) Fecha de consulta 18 de Febrero del 2015

Conchita”, Ex – Convento de Churubusco, la Iglesia de Panzacola es la puerta de entrada al Centro de Coyoacán se puede apreciar su esencia mística colonial rodeada de un ambiente natural y el estilo de provincia, La plaza de Santa Catarina es un lugar tranquilo y acogedor con sus jardineras y árboles espesos de gran altura, las sedes de Instituciones Educativas de México, como la UNAM y la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM). Alberga recintos como los museos Nacional de las Intervenciones, el museo del Anahuacalli, el museo Nacional de la Acuarela, el Museo Casa de León Trotsky, el Museo del Automóvil, el Museo Frida Kahlo, el Museo Universitario de Arte Contemporáneo y el Centro Cultural Universitario, encontramos el Tranvía de Coyoacán que realiza recorridos históricos culturales por las principales Calles del Centro de Coyoacán en donde los guías cuentan relatos historias de miedo y leyendas, sucesos misteriosos de algunas Calles de la Delegación.

d) Religión predominante.

En lo que al aspecto religioso se refiere, la colonia se caracteriza por la diversidad y la vitalidad. Los domingos, día especialmente reservado a ceremonias religiosas, suceden 14 misas católicas, 13 celebraciones de otros cultos. Más de cinco mil personas participan en diferentes eventos dominicanos. La religión en la Colonia Pedregales Santa Úrsula Coapa está en el centro de la vida colectivo.²¹

²¹ Ídem

e) Educación²²

En cuanto al nivel de escolaridad; el total de la población hasta el año 2000 fue de 474 mil 609 alfabetos y 10 mil 557 analfabetas, en el censo 2005 se registraron 542 mil 423 alfabetos y 13 mil 853 analfabetas; esto equivale al 5.4 por ciento de población analfabeta en la Ciudad de México.

El grado promedio de escolaridad de la población de 15 años o más en la Delegación era en 2010 de 11.7, frente al grado promedio de escolaridad de 10.5 en la entidad federativa. En 2010, la Delegación contaba con 257 escuelas preescolares (7.5% del total de la entidad), 220 primarias (6.6% del total) y 102 secundarias (7.2%). Además, la Delegación contaba con 49 bachilleratos (8.6%), siete escuelas de profesional técnico (7.4%) y 48 escuelas de formación para el trabajo (9.4%). La Delegación no contaba con ninguna primaria indígena.

Existen 154 mil 637 alumnos inscritos en 624 escuelas particulares, federales y autónomas. En 2005 su distribución en los diferentes niveles escolares hasta el nivel medio superior era el siguiente: 23 mil 835 alumnos en preescolar; 61 mil 221 en primaria; 31 mil 271 en secundaria; 2 mil 916 en profesional técnico y 35 mil 394 en bachillerato. Dentro de la Delegación Coyoacán hay muchas zonas escolares tanto públicas como particulares, desde el Nivel Educativo Inicial, Educación básica, Nivel Medio Superior y Superior, es importante la educación que hay dentro de la Delegación ya que se encuentra la máxima casa de Estudios la UNAM, lo que permite que haya un acceso educativo que eso beneficia a los alumnos de la Delegación lo que no tiene

²² Ídem

que truncan su educación por falta de acceso educativo además se cuenta con otros medios para obtener información, como son bibliotecas, museos, zonas de internet gratuitas, Centros culturales.

f) Ambiente Comunitario que influye en el desarrollo escolar de los alumnos de la localidad.

En el Centro de Desarrollo Infantil “Solecito” la población es pequeña, la mayoría de los Padres de Familia trabajan, las familias están conformadas por madre y padre el nivel de estudios de los Padres de Familia es de preparatoria y la minoría en licenciatura, los Padres de Familia son jóvenes, pero en ocasiones por sus trabajos no permiten que asistían a las actividades programas en la escuela como juntas con Padres de Familia, ya que por cuestiones de sus horarios laborales les imposibilita asistir en ciertas ocasiones, las Madres de Familia son las que se ven involucradas en las actividades escolares de los niños. Pero si permite que en ocasiones realicemos ciertas actividades como algunos festivales comunicando las actividades con cierta anticipación. Los Padres de Familia participan en las actividades, lo que en ocasiones limita el desarrollo de algunos niños es la inasistencia de los niños o que lleguen tarde a la escuela, pero algunos padres no le toman importancia a este grado de escolaridad, la mayoría de los niños son cuidan por los abuelos u otros familiares, los Padres de Familia trabajan por las mañanas algunos dedicándose al comercio.

La Directora es flexible en cuanto al apoyo laboral, no se presentan conflictos algunas veces nos cuesta ponernos de acuerdo, en cuanto a festivales o eventos al trabajo colaborativo.

La escuela es pequeña los tres grupos bajamos en diferentes tiempos al recreo u alguna actividad física lo cual nos organizamos para no juntarnos en los horarios.

Por las mañanas se hace un poco de tránsito vehicular en la entrada por algunos papás que llevan auto lo hemos arreglado de tal manera que rápido bajen a los niños y que colaboren los Padres de Familia para que todo se pueda llevar de la mejor manera.

Se cuenta con el material necesario, algunas veces tenemos que compartir, en ocasiones el problema está cuando un niño no cumple en su salón de clases y lo mandan a otro salón de clases entonces hay que apoyar.

En ocasiones en la salida algunos niños llegan tarde por ellos, lo cual se insiste hablando con los Padres de Familia. Si notamos que algún niño llegue sucio o con algún golpe los reportamos de inmediato y anotamos en la librete de incidencias para que se haga una pequeña indagación, y se de aviso a la dirección.

A las otras maestras les cuesta trabajo la hora del recreo ya que algunos niños no quieren comer su desayuno lo cual sobrepasa el horario de receso llevándose el lunch en ocasiones completamente a su casa.

1.2.2. EL REFERENTE ESCOLAR:

a) Ubicación de la escuela en la cual se establece la problemática, incluyendo, el croquis del Área Geográfica Urbana o Rural.

Nombre: Centro Desarrollo Infantil “Solecito”

Acuerdo de Incorporación: 09080104

Ubicación: en Calle San Alberto Mz. 579, Lte. 4, Col. Pedregal Santa Úrsula Coapa, CDMX, C.P 04600

b) Status del tipo de sostenimiento de la escuela: Pública o Privada.

Escuela privada, Acuerdo de Incorporación: 09080104



Imagen 8. Entrada principal del Centro Desarrollo Infantil “Solecito” ²³

²³ Fotografías tomadas del Centro Desarrollo Infantil “Solecito” por la autora del trabajo

PLANO DEL LUGAR EXTERNO.²⁴



²⁴ Croquis representación de la escuela, tomado de la carpeta interna de la escuela.

c) Aspecto material de la institución.

El Centro de Desarrollo Infantil "Solecito" cuenta con maternal, Preescolar 1°, Preescolar 2° y Preescolar 3°, la entrada es de 8:30 a 13:00 hrs de lunes a viernes. Las paredes de los salones están pintadas con dibujos representando los animales de la granja dentro del salón de Prescolar 3°.

Cuenta con señalamientos de salida de emergencia, evacuación y sus señalamientos de extintores, las conexiones de la luz, están lejos de donde los niños puedan tocar.

La escuela está hecha de concreto, en un inicio era una casa habitacional pero se fue modificando a las necesidades y requerimientos escolares ya que anteriormente era mayor la población de niños, se encuentra ubica un salón de maternal que ya no se ocupa ahora es salón de usos múltiples, un salón de Preescolar 1°, la dirección y tres sanitarios el baño de maestras, el baño de niños y niñas cada uno cuenta con su baño especial y su lavamanos al tamaño de los niños de la escuela. El patio es pequeño y en la parte de arriba se encuentra dos salones más el de Preescolar 2° y el de Preescolar 3°, las escaleras las diseñaron especialmente para la seguridad de los niños tiene un barandal de colores para sostenerse de ella.

Anteriormente, no había sanitarios en la parte de arriba, hace algunos años se tuvieron que hacer baños en la planta alta de la escuela, cada sanitarios es para niños y niñas exclusivamente. La entrada tiene la puerta principal y el zaguán en la parte externa esta un reja de colores que cubre el zaguán de la entrada, las paredes de la escuela están pintadas con diferentes imágenes en el patio se cuenta con una casita de plástico, en cada salón hay material didáctico de acuerdo al grado de los niños, las

mesitas y sillas son acordes a su edad son de madera para Preescolar 1°, y de plástico para Preescolar 2° y Prescolar 3°.

La escuela cuenta con cuatro aulas infantiles, que están pintados de color blanco pintadas con murales infantiles, material didáctico de los cuales tres están destinados para Preescolar dos baños en la planta baja para niñas, niños cuenta con una bodega, un patio que tiene pintada la zona de seguridad, hay juegos infantiles resbaladilla, una casita con su asta bandera, una oficina para dirección.



Imagen 9. Parte interior del Centro Desarrollo Infantil “Solecito”, ubicación de los baños y de las escaleras del segundo piso del jardín de niños.²⁵

²⁵ Fotografías tomadas del Centro Desarrollo Infantil “Solecito” por la autora del trabajo.



Imagen 10. Esta es una fotografía tomada desde la parte inferior de la escuela donde se muestra las escaleras y el área de juegos de la escuela.²⁶

El Centro Desarrollo Infantil “Solecito” cuenta con dos pisos y un sótano donde se guarda el material, papelería y útiles que se necesitan durante el ciclo escolar.

En el primer piso se encuentra los salones de Prescolar 3° y Prescolar 2°, tiene un barandal con barrotes pintado de diferentes colores las escaleras están adaptadas de acuerdo a los niños no son muy altas ni tienen grandes separaciones entre cada escalón. Las escaleras conectan con el área del patio donde se encuentran los juegos tiene paredes pintadas de animales marinos y animales de granja.

²⁶ Fotografías tomadas del Centro Desarrollo Infantil “Solecito” por la autora del trabajo.



Imagen 11. Se muestra el área de juegos y la parte de la zona de seguridad. Parte exterior de la escuela se muestra la entrada del Centro Desarrollo Infantil “Solecito”²⁷

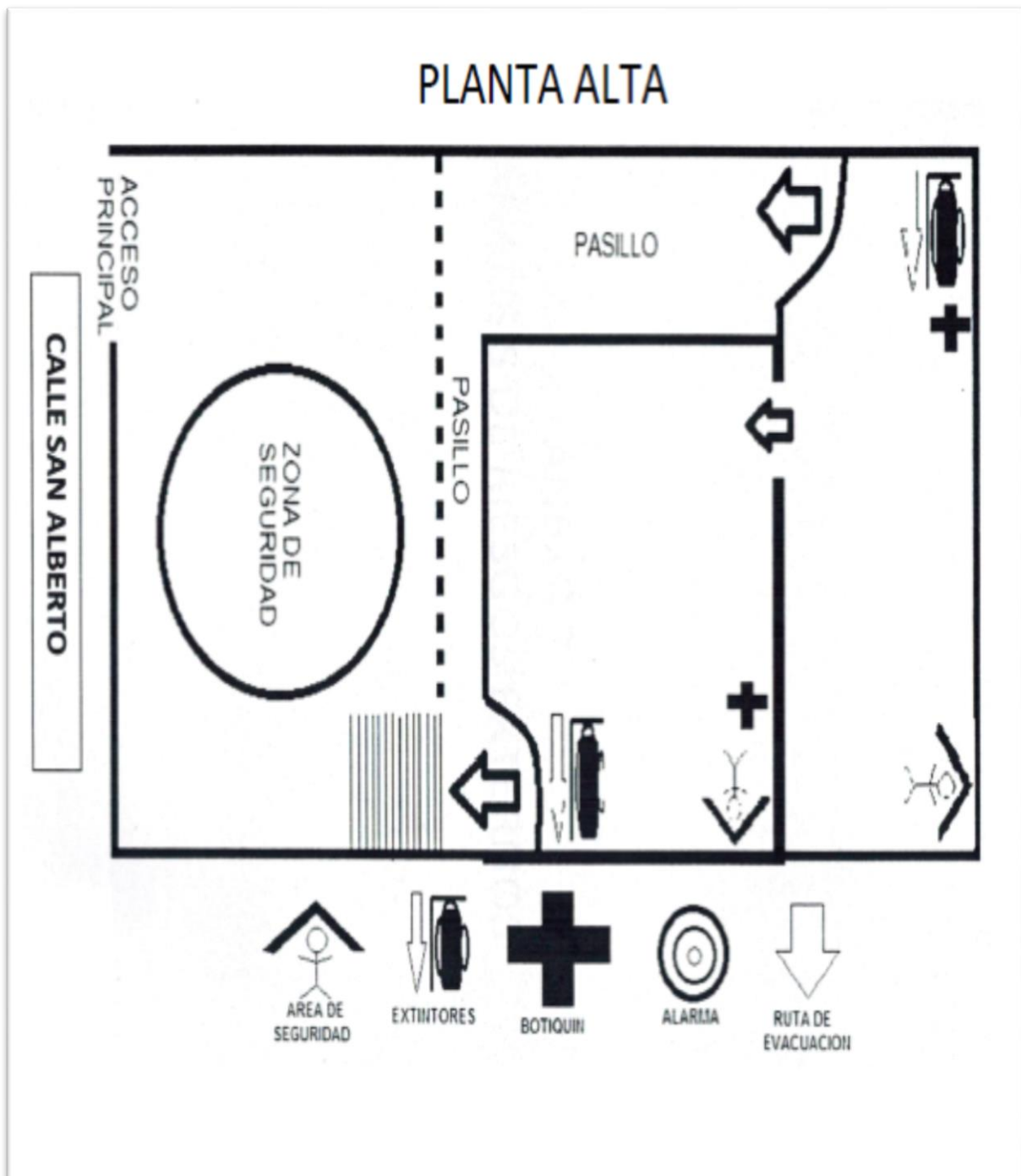


Imagen 12. Actividad de la alimentación saludable²⁸

²⁷ Fotografías tomadas del Centro Desarrollo Infantil “Solecito” por la autora del trabajo.

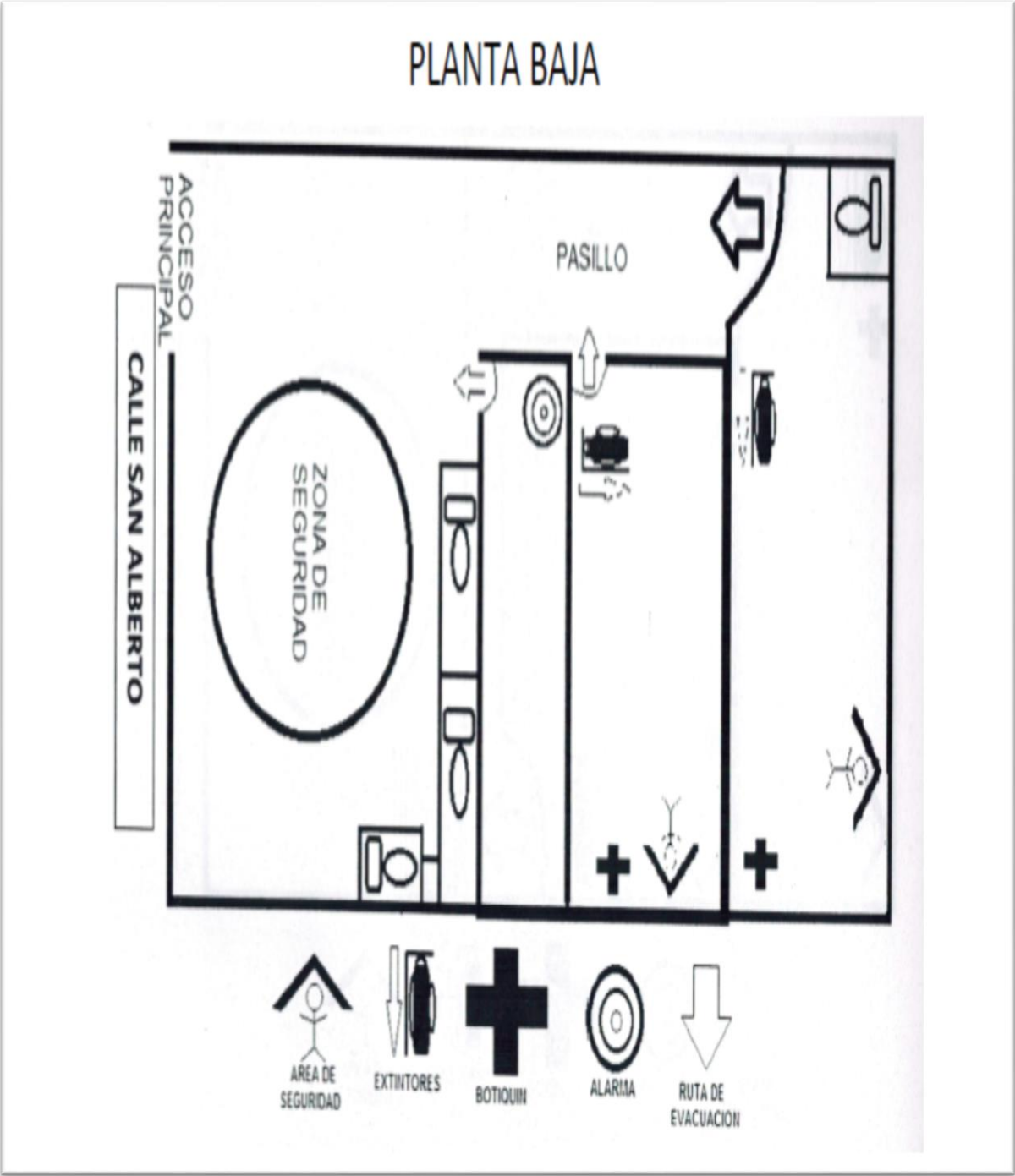
²⁸ <https://www.bing.com/images> Fecha de consulta 28 de mayo 2018

d) Croquis de las instalaciones materiales²⁹



²⁹ Croquis de la escuela tomado de la carpeta interna de la escuela, se muestra la planta alta de la escuela.

Plano del lugar interno.³⁰



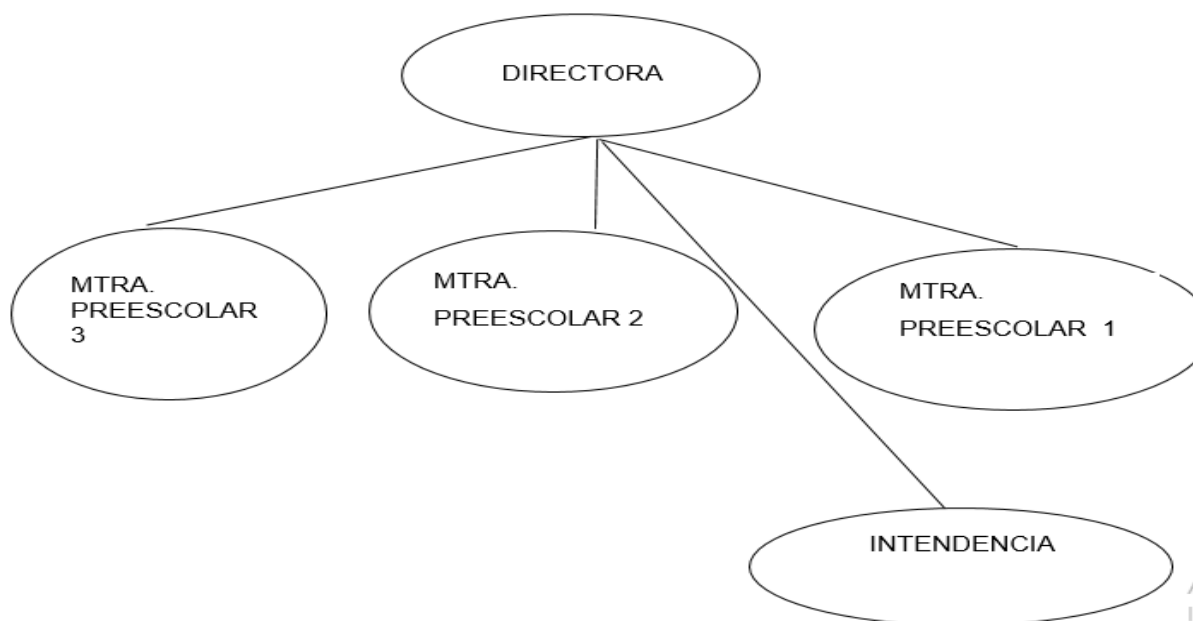
³⁰ plano de la escuela de la planta baja de la escuela tomando de la carpeta interna de la escuela.

e) La organización Escolar en la Institución.

La escuela está organizada por tres grupos uno de cada grado Preescolar 1°, Preescolar 2°, Preescolar 3°, en la parte de intendencia solo hay una persona, y la dirección, la escuela es pequeña, cada semana rotamos la guardia de entrada y salida entre las maestras, la función de la de intendencia es no solo de limpieza también mantenimiento general de la escuela y de realizar algunos pagos que le encarga la directora, o de llevar y traer algunos oficios.

En la cuestión de seguridad de la escuela las docentes están preparadas en Protección Civil en caso de algún sismo o incendio el personal de la escuela ha asistido a talleres y cursos teórico – práctico por parte de Protección Civil, en donde cada una tenemos una función al evacuar a los niños la parte de la comunicación la tiene la maestra de Preescolar 1°, la de incendios y revisar llaves de gas es para la maestra de Preescolar 2° y evacuación es para la maestra de Preescolar 3°. En caso de un sismo todos tenemos un punto de reunión en la evacuación que es en el patio, donde se encuentra la zona de seguridad la de intendencia es la que apoya en evacuar a los niños que se encuentran en el segundo piso de la escuela, también ella cuenta con las llaves de la de los zaguanes de la entrada, cada maestra incluyendo a la de intendencia tenemos un silbato que es para apoyar en cualquier caso. La escuela cuenta con sus señalamientos en caso de cualquier sismo, incendio, también cuenta con extintores contamos con dos en la parte del primer piso de la escuela y uno en la segundo piso, también cada maestra sabe cómo se utilizan y que deben estar vigentes.

f) Organigrama General de la Institución.



g) Características de la población escolar.

La problemática que se presenta en el contexto educativo la mayoría de los niños los cuidan los abuelos u otros familiares, los Padres de Familia trabajan por las mañanas muchos dedicándose al comercio.

La Directora es flexible en cuanto al apoyo laboral, no se presentan conflictos algunas veces nos cuesta trabajo ponernos de acuerdo, en cuanto a festivales o eventos al trabajo colaborativo. La escuela es pequeña los tres grupos bajamos en diferentes tiempos al recreo u alguna actividad física lo que nos organizamos para repartirnos los horarios.

Por las mañanas se hace un poco de tránsito vehicular en la entrada por algunos papás que llevan auto lo hemos arreglado de tal manera que rápido bajen a sus niños y que colaboren los Padres de Familia para que todo se pueda llevar de la mejor manera. La puerta de entrada solo se abre cada vez que ingresa un niño a la escuela, la maestra de guardia es la encargada de abrir la puerta. Una vez que hayan ingresado todos los niños a la escuela llegando al salón se les coloca su credencial.

Se cuenta con el material necesario para las actividades, algunas veces tenemos que compartir, si alguna maestra falta a laborar se apoya cuidando al grupo.

En ocasiones en la salida algunos niños llegan tarde por ellos, lo cual se insiste hablando con los padres de familia. Si notamos que algún pequeñito llegue sucio o con algún golpe los reportamos de inmediato para que se haga una pequeña indagación, y se de aviso a la dirección.

A las otras maestras les cuesta trabajo la hora del recreo ya que algunos niños no quieren consumir su desayuno lo cual sobrepasa el horario de receso llevándose el lunch completo a su casa.

h) Describir las relaciones e interacciones de la institución con los Padres de Familia.

La relación con los Padres de Familia es muy respetuosa, y limitada es decir cada maestra de grado se dirige a los Padres de Familia de manera individual, se realizan juntas con los Padres de Familia para poder comunicar acuerdos de las formas de trabajo de cada maestra, si se es necesario individualizar se les llama a las Padres en un día específico y hora donde no se intervenga en las actividades escolares de los

niños donde también está la Directora para comunicar algún rendimiento escolar, de cada niño se tiene sus datos personales donde nos comunicamos con los Padres de los niños si se presenta algún caso externo, también llevamos una libreta de reportes donde les hacemos saber si algún niño se cayó o se portó mal y se les hace por escrito y los firman los Padres de Familia.

i) Describir las relaciones e interacciones de la escuela con la comunidad.

La escuela se encuentra en una zona escolar donde hay más escuelas públicas es de las pocas escuelas particulares en la zona, las Calles en la Colonia son grandes lo cual hay movilidad transitable, alrededor de la escuela hay casas muy cerca se encuentra el Centro de Salud, y el Deportivo Zapata donde se encuentran canchas de fútbol y una Alberca pública para realizar actividades físicas, también se encuentra el Mercado de Santa Úrsula Coapa, los días Martes se establece un mercado sobre ruedas muy grande en la Av. Santa Úrsula Coapa, y en algunas calles de la Colonia lo que impide que haya una mejor movilidad vial para la zona escolar, muy cerca de la escuela encontramos un taller mecánico, y del lado derecho de la escuela en una casa hay una señora que sale a vender ropa y cuelga sus prendas alrededor de casa lo que ocasiona que algunos Padres se quejen porque es molesto al momento de pasar a la escuela y que también no dan una buena presentación. En la entrada de la escuela hay una reja en la banqueta que impide el paso a que carros se estacionen enfrente de la escuela para en cualquier caso de emergencia.

1.3. Diagnóstico Situacional con base en una Análisis FODA (detectar las Fortalezas, las Oportunidades, las Debilidades y las Amenazas que rodean a la Problemática)

| | |
|--|---|
| <p>FORTALEZAS.</p> <p>*Existe una concepción integral de niños de 0 a 6 años, con la participación activa de los Padres de Familia y la comunidad escolar.</p> <p>*Las educadoras han demostrado poseer un gran compromiso con los niños y un alto potencial innovador, expresando en su mayor flexibilidad y disposición al cambio.</p> <p>*Tenemos una visión del niño actualizada, como un ser proactivo con muchas potencialidades de desarrollo, con impulsos e iniciativas para desencadenar procesos de aprendizaje por sí mismos.</p> <p>*Participación y actitudes positivas de apertura, compromiso y voluntad de superación en cuanto a la comunidad escolar, docente y directora constituyendo un cambio e innovación en la gestión de la Educación Preescolar.</p> | <p>DEBILIDADES.</p> <p>*Falta de interés por la cultura alimentaria que promueve e identifique, y difunda permanente las innovaciones educativas.</p> <p>*Las educadoras no desarrollan adecuadamente el Campo Formativo Desarrollo Físico y Salud.</p> <p>*No todas las educadoras tienen una visión holística, lo cual en la práctica se traduce en actitudes directas que refuerzan la importancia de la Cultura Alimentaria.</p> <p>*Las educadoras no tienen la información para elaborar actividades y orientar a los Padres de Familia sobrealimentación y el sedentarismo, son factores que influyen en el peso corporal de los niños provocando obesidad.</p> <p>*La poca atención e inversión en programas, actividades y talleres se refleja en las docentes, la poca falta de información y capacitación de las mismas.</p> <p>*La ausencia de materiales educativos para llevar a cabo el desarrollo de una Cultura Alimentaria dentro de la escuela.</p> <p>*Los padres de familia no le toman la debida importancia a la alimentación saludable de los niños para obtener un mejor rendimiento.</p> |
| <p>OPORTUNIDADES.</p> <p>*Se reconoce por la Comunidad Escolar, la preparación de sus docentes para la realización de talleres y actividades sobre la Cultura Alimentaria.</p> <p>* Existen profesionales de la salud en proporcionar orientación alimentaria y nutricional a las docentes, comunidad escolar y Padres de Familia para la mejora de una vida saludable.</p> <p>*Existen organismos de salud, con la disponibilidad de apoyar iniciativas relevantes y bien sustentadas relacionadas con el bienestar integral de salud de los niños.</p> | <p>AMENAZAS</p> <p>*Los bajos niveles educativos e interés de las docentes y Padres de Familia, especialmente de las madres lo cual refleja notoriamente en el desarrollo infantil.</p> <p>*Los procedimientos de la administración escolar suelen dificultar o trabar las vías formales de acceso, a recursos económicos y materiales para la educación alimentaria.</p> <p>*La situación económica de las familias que no puede satisfacer las necesidades básicas de sus miembros en especial de los niños menores en los aspectos de salud y nutrición.</p> |

En este análisis FODA analizamos cuales son las fortalezas y debilidades que tenemos en el Centro Desarrollo Infantil “Solecito” muchas veces nosotras como educadoras no tomamos en cuenta estas actividades con los niños, ya que aquí se

encuentra un factor importante para el desarrollo y desempeño físico e integral de los niños ya que muchas veces tomamos en cuenta los programas educativos pero no observamos la parte de la salud, cuando ahí es un factor importante en los niños ya que se está desarrollando desde edad temprana enfermedades como la obesidad, diabetes mellitus, entre otras. También la falta de información de los Padres de Familia y el poco interés o muchas veces por el ritmo de vida que llevamos optamos por comida rápida sin tomar en cuenta que no son alimentos que nutran y que solo aportan cantidad energética. Nosotras como educadoras el no realizar diferentes actividades con los niños acerca de la importancia de la alimentación o el realizar ejercicios del Campo Formativo Desarrollo Físico y Salud como la parte de la Educación Física o activación desarrollan que los niños sean sedentarios, o cuando llegan a casa y lo primero que hacen es sentarse a ver televisión largas horas o el estar en computadora.

1.4. Definición y Descripción de la Problemática a Analizar.

Es importante implementar los buenos hábitos de alimentación en los niños de edad Preescolar ya que desde esa edad podemos hacer que empiecen hacer consciencia de porqué debemos mantener una buena alimentación, que no se trata de prohibir alimentos, es cuestión de saber combinar alimentos, para que tengan un mejor crecimiento, salud y para combatir las principales enfermedades crónico degenerativas, pero principalmente para hacer consciencia a los padres de familia que es uno de los factores por el cual muchos niños no tienen un buen rendimiento académico.

Los factores más importantes que llevan a llevar una mala alimentación principalmente el ritmo de vida en el que vivimos, la mercadotecnia que hoy en día existe, algunas familias mexicanas prefieren los alimentos rápidos, sin tomar en cuenta todo lo que contienen esos alimentos procesados o comidas rápidas.

1.5. El planteamiento del problema.

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

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

¿Cuál es la estrategia didáctica capaz de fomentar la cultura alimentaria entre los infantes de 3° de Educación Preescolar del Centro de Desarrollo Infantil “Solecito” de la Colonia Santa Úrsula Coapa de la Delegación Coyoacán de la Ciudad de México?

1.6. La elaboración de los objetivos en la Investigación Documental.

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

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

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

1.6.1. Objetivo General

Realizar una investigación Documental en la cual se fundamente la teoría que sustentará la implementación del Taller para Padres de Familia para fomentar la cultura alimentaria que impacte entre los niños preescolares.

1.6.2. Objetivos Particulares

- ❖ Determinar el nombre y el objeto de estudio.
- ❖ Realizar la justificación
- ❖ Investigar y describir el contexto ambiental y educativo identificando la problemática de ambos dentro de la escuela.

Elaborar:

- ❖ Planteamiento del problema relacionado con el objeto de estudio
- ❖ Elaborar los objetivos de investigación
- ❖ Investigar las fuentes de consulta para determinar las bases teóricas que sustentan el objeto de estudio.

Diseñar estrategias y actividades como solución alternativa para disminuir el impacto de la problemática.

1.7. La metodología utilizada en la Investigación Documental.

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

CAPÍTULO 2

EL REFERENTE TEÓRICO DE LA PROBLEMÁTICA.

2.1. Los conceptos básicos del referente teórico.

La edad preescolar es una etapa en la que comienza a notarse la independencia y el deseo de autonomía en los niños, que se manifiestan con las preferencias y rechazos que los niños muestran hacia los alimentos. Es la etapa adecuada para fomentar la formación de una vida saludable y hábitos alimentarios, sin embargo, es importante tener en cuenta que el medio ambiente, la familia, la cultura, la disponibilidad y el acceso a los alimentos son factores que pueden influir de manera positiva o negativa en la que se pueden formar prácticas alimentarias que favorezcan el consumo de frutas y verduras y desestimulen el consumo de dulces, comidas rápidas o alimentos de alta densidad energética. La identificación de conductas y prácticas alimentarias a temprana edad, es de gran importancia para prevenir el sobrepeso, obesidad, diabetes y las enfermedades crónicas a corto y largo plazo.

Debido a que los niños en edad preescolar no tienen la suficiente autoridad y capacidad de decisión para elegir los alimentos; los padres juegan un papel importante en el desarrollo de la conducta y las preferencias alimentarias de los niños a través de las prácticas de alimentación infantil. Los padres a menudo controlan la ingesta de su hijo a través de la restricción de alimentos poco saludables y fomentan a su hijo a

Comer alimentos más saludables, como lo es el consumo de frutas y verduras para garantizar el suministro adecuado de nutrientes para apoyar el desarrollo y el funcionamiento cognitivo en los niños en edad preescolar.

Las preferencias alimentarias de los niños se pueden modificar a través del entorno familiar, que incluye la disponibilidad de alimentos, hábitos alimentarios de los padres y de las prácticas de alimentación infantil, en cambio los hábitos alimentarios inadecuados, como el consumo de comida rápida y comer mientras se ve la televisión, son de alta prevalencia en los niños hoy en día, son parcialmente responsables del aumento de la obesidad.

La obesidad infantil es un problema multifactorial, en la que la ingesta de alimentos y el comportamiento alimentario son aspectos claves. Los hábitos alimentarios de los niños, se ven influenciados por una variedad de factores, como es el medio ambiente, la familia, la disponibilidad y el acceso a los alimentos además se ha reportado que los hábitos alimentarios adquiridos en la infancia tienden a persistir en la edad adulta.

El papel que desempeñan los abuelos en la alimentación de los niños y la promoción de sus hábitos alimentarios es de gran relevancia, debido a su propia experiencia de la pobreza, hambre y la creencia de que cuidar y amar a los niños significa darles de comer bien, los abuelos tienden a proporcionar a los niños un exceso de alimentos. Se ha demostrado que los abuelos ofrecen alimentos de alto valor energético como recompensas para promover una mejor conducta en los niños.

2.1.1. ¿Qué son los hábitos alimentarios?

Es el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o los grupos seleccionan, preparan o consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.³¹

La educación es un factor importante para la salud. Quienes tienen mayor predisposición a tener condiciones de salud desfavorables no son únicamente los más pobres, sino quienes tienen un menor nivel de educación, puesto que el conocimiento y desarrollo de competencias implica cambios en la conducta y en la calidad de vida; por ello, la escuela debe favorecer el logro de los objetivos educativos y el desarrollo integral de los alumnos, siendo la salud uno de sus pilares, con lo cual se da cumplimiento al ejercicio del derecho a la educación y a la salud.

Promover una nueva cultura de alimentaria mediante el desarrollo de competencias para una vida saludable, entre las que destacan el prevenir, revertir y disminuir el avance en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los alumnos de Educación Preescolar y, con ello, ofrecer mayores oportunidades para alcanzar mejores logros de aprendizaje.³²

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación,

³¹ <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf> FECHA DE CONSULTA 22 DE MAYO DEL 2018

³² José Ángel Córdoba Villalobos, Programa de Acción Contexto Escolar FECHA DE CONSULTA 22 DE MAYO DEL 2018

y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes. Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos. Los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina, de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo lo que quieran. Por su parte, la publicidad televisiva forma parte del ambiente social humano, que en el caso de su influencia en los hábitos alimentarios de los niños ha ido desplazando a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad, y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos. En el caso de la escuela, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a

cargo de las educadoras a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales y educación y salud. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en los niños un estilo de vida saludable, y evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios.



IMAGEN 12. Actividad de cocinando saludablemente.³³

³³ <https://www.bing.com/images> Fecha de consulta 28 de mayo del 2018

Beneficios que ofrece la formación de hábitos alimentarios.

La promoción, formación y consolidación de los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables de forma sistemática contribuye a:

- ✓ Prevenir desde las primeras etapas de la vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación, nutrición, que se pueden manifestar a corto plazo posteriormente en la edad escolar, adolescencia, hasta en la edad adulta.
- ✓ Lograr que los conocimientos en materia de salud, nutrición, estilos de vida saludables sean adaptados al nivel de aprendizaje de los niños, las niñas, docentes y adultos significativos, para su aplicación en la rutina escolar, familiar en la comunidad.
- ✓ Formar rutinas que favorezcan una relación alimentaria sana, estimulen actitudes positivas de los niños y las niñas hacia una alimentación saludable.
- ✓ Aprender las pautas de conducta, actitudes que contribuyan a estimular la protección, cuidado responsable de su salud integral.

Fomentar el bienestar integral y seguridad alimentaria de la familia y de cada uno de sus integrantes, especialmente los niños. Es más fácil consolidar los hábitos saludables de manera temprana, antes que los niños y las niñas adquieran comportamientos negativos, ya que cambiar los conocimientos, las actitudes, valores

y patrones de comportamiento inadecuados toma mucho más tiempo y exige también un orden o estrategia metódica, si se quiere alcanzar resultados positivos.³⁴

Acciones dirigidas a la formación de hábitos saludables:

Es importante que los niños vivencien experiencias que les permitan avanzar en la consolidación de hábitos saludables. En este sentido se sugiere considerar los siguientes aspectos:

- ✓ Motivarles y explicarles en su lenguaje los pasos a seguir para practicar los hábitos, haciendo énfasis en los beneficios que éstos brindan a la salud y bienestar integral.
- ✓ Sensibilizar a los niños en cuanto a la importancia de tomar decisiones oportunas en relación al cuidado responsable de su salud y los efectos que estas pueden producir.
- ✓ Intercambiar opiniones, escuchar sus preguntas, sugerencias, agrado o aceptación, ya que los niños pueden actuar como comunicadores, proporcionando a los padres y a la familia nueva información que mejore sus condiciones de vida

³⁴ <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf> FECHA DE CONSULTA 22 DE MAYO 2018

- ✓ Mostrar de manera práctica las indicaciones de los pasos a seguir durante la rutina diaria para formar hábitos saludables. Los niños comprenden mejor mirando el cómo hacer, que simplemente escuchando. Por ejemplo: es importante que el adulto les enseñe mediante el modelaje permanente, el hábito en vivo; también puede ofrecer información gráfica, en forma de láminas para explicar los pasos de un hábito.



IMAGEN 13. Se realizó una actividad donde presentaron una obra de Teatro llamada “La magia de las frutas y las verduras”³⁵

³⁵ Fotografía tomada por la autora del trabajo.

Recomendaciones importantes para la formación de hábitos saludables a tener en cuenta a la hora de las comidas:

- ✓ Incentivar a través del ejemplo, buenos modales en la mesa, por ejemplo: la buena postura corporal, el uso del mantel, los cubiertos, la servilleta y enseñarles la manera apropiada de masticar los alimentos, con la boca cerrada, masticando bien cada bocado e invitarlos a comer despacio para un mejor aprovechamiento y disfrute de los alimentos y del momento de las comidas, entre otros.
- ✓ Mientras comen, no permitir a los niños jugar o caminar, ni hablar cuando mastican los alimentos, o si tienen la boca llena. No apresurarlos a comer.
- ✓ Mantener regularidad y constancia en cuanto a los horarios de comidas y el lugar donde comen. Evitar que haya agentes distractores como la TV.
- ✓ Evitar servir antes y durante las comidas, caramelos, cotufas, o cualquier otra golosina o “chuchería” que pueda disminuir el apetito. A partir de los 2 - 3 años los niños pueden comer golosinas en pequeñas cantidades, que resulten accesibles y seguras para ellos y siempre bajo la supervisión de los adultos.
- ✓ Dar la oportunidad para socializar y compartir a la hora de las comidas, ayuda a los niños y a las niñas a mantenerse relajados.
- ✓ Ofrecer los alimentos, no forzarlos a comer.³⁶

³⁶ <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf> FECHA DE CONSULTA 23 DE MAYO 2018

Enseñanza-aprendizaje de los hábitos alimentarios saludables

Servir comidas atractivas y variadas:

A los niños les gustan las comidas visualmente atractivas y gustosas. Es importante tener en cuenta que los hábitos alimentarios se basan sobre un condicionamiento que se inicia de esta manera se van acostumbrando a ciertos sabores y aspectos que seguirán prefiriendo sobre otros a los que no fueron acostumbrados.

El visualizar, probar y degustar diferentes alimentos es un proceso que lleva tiempo y que va evolucionando como una parte del desarrollo integral del niño y la niña.

Es importante ensayar permanentemente diversas alternativas en las formas de preparación y presentación, aprovechando al máximo las propiedades de los alimentos.

- ✓ **Texturas:** Es importante variar las texturas de los alimentos que se les ofrecen a los niños, a medida que evolucionan en su desarrollo. Teniendo en cuenta que de 0 a 6 meses la alimentación se debe basar en la lactancia materna exclusiva, y a partir del sexto mes ya comienzan a incorporarse nuevos alimentos complementarios a la leche materna, comenzando por los alimentos semisólidos, rallados, en forma de papilla o puré, hasta llegar a los alimentos pisados y luego los picados. Es importante aumentar su dureza conforme se incrementa la habilidad masticatoria; las consistencias pueden variar progresivamente de jugosas, suaves, fibrosas, tostadas.

En este aspecto las verduras ofrecen cualidades particulares en cuanto a la variabilidad de sus consistencias, pudiendo presentarse crudos o cocidos (sólo

ligeramente y con poca agua para que no pierdan su textura crujiente y color brillante). También se pueden presentar picándolos en diferentes formas geométricas: cuadros, tiritas, círculos, triángulos, entre otras.

A los niños les gusta más comer comidas visualmente atractivas y gustosas. También manifiestan mayor aceptación, cuando antes de ofrecerles un alimento o preparación determinada, se les brinda información acerca de la misma, de acuerdo al nivel de desarrollo que posean.

- ✓ **Sabores:** que no resulten fuertes al paladar de los niños y las niñas, no demasiado dulces, salados, ni picantes.
- ✓ **Temperaturas:** Los alimentos deben servirse a temperaturas moderadas, ni demasiado calientes, ni demasiado fríos. El paladar percibe mejor el sabor, cuando la temperatura es moderada.
- ✓ **Colores:** el combinar los colores de los alimentos permite hacer las comidas atractivas, lo que facilita su aceptación y contribuye a obtener diversidad en la dieta, ya que los diferentes pigmentos (colores naturales), son atributos de los alimentos ricos en vitaminas.

El tamaño de las raciones se sugiere servir raciones pequeñas, apropiadas para los niños si quieren más, se les sirve otra ración pequeña.

Hay que ser paciente y tratar con tolerancia ciertos caprichos de los niños y las niñas, por ejemplo, aceptar y conversar con ellos, cuando rechazan un alimento, bien sea porque entró en contacto con otro, o se niegan a comer una determinada preparación que ha sido cortada en mitades y la aceptan cuando está cortado en cuartos. Como parte de las actividades escolares es importante que los niños hagan uso saludable

de su tiempo libre y practiquen una actividad física diaria, mediante su participación activa en juegos, que exijan movilización corporal y ejercicios programados. En este sentido los padres, madres y representantes deben dar continuidad y participar con los niños en estas actividades durante los fines de semana, o vacaciones.³⁷

2.1.2. El PEP 2011 y la Alimentación Preescolar.

El Programa de Educación Preescolar PEP 2011 con lleva a cambiar la forma actual de percibir y actuar sobre el proceso de aprendizaje de los niños y niñas en la promoción de hábitos saludables en el nivel de Educación Preescolar en lo general y reenfoque el acto alimentario en lo particular.

La educación es una tarea compartida entre la escuela y la familia, por lo que es necesario establecer un marco de relaciones claras basadas en la confianza mutua y en la comunicación. Esto en el marco de una alimentación adecuada y de calidad tiene una relevancia fundamental para el desarrollo integral del individuo. Se debe partir de una visión integral e integradora que comprenda que las acciones del día a día de los niños, que sus rutinas y logro de hábitos -saludables- sobre todo en el acto de la alimentación, logren conectarse con el desarrollo de sus potencialidades tanto física, como cognitiva y socio emocional. En esta creación están implicados los propios niños y niñas, pero también los adultos y las formas de trabajo que unos y otros adopten, donde el diálogo, la conversación y el encuentro con el otro,

³⁷ <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf> FECHA DE CONSULTA 23 MAYO 2018

pero también la negociación comunicativa, la confrontación dialógica o el conflicto positivo y constructivo emergente y la creatividad deben estar presentes.

2.1.3. Campo Formativo y Competencias relativas a la Salud Alimentaria.

Este Campo Formativo se organiza en dos aspectos relacionados con las capacidades que implica el Desarrollo Físico y las actitudes y conocimientos básicos vinculados con la salud: Coordinación, fuerza y equilibrio, y Promoción de la Salud.³⁸

Durante la Educación Preescolar, las niñas y los niños pueden iniciarse en la actividad física sistemática, experimentar, experimentar la sensación de bienestar que produce el hecho de mantenerse saludables y prevenir enfermedades.

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 practicar medidas de salud personal, colectiva y de seguridad; que aprendan a tomar decisiones que estén a su alcance para cuidarse, prevenir accidentes y evitar ponerse en riesgo.

De esta manera los niños podrán, con base en la comprensión, pensar y proponer acciones en las que sí están en condiciones de participar y promover la colaboración de los demás conversar con sus familiares, elaborar sus propios carteles con mensajes

³⁸ Programa de Educación Preescolar PEP 2011 , Fecha de consulta 23 de mayo 2018

que ellos propongan, practicar habitualmente medidas, de consumo de alimentos y del cuidado de su salud.

Actividad Física en la edad Preescolar.

La participación en diversas actividades físicas en los primeros años de la vida es esencial para adquirir la buena disposición, las aptitudes necesarias y las experiencias favorables con vistas a mantener el hábito del ejercicio periódico a lo largo de toda la vida o adoptarlo en una fase posterior de la vida. Esa participación contribuye a mantener el capital de salud adquirido a lo largo de la vida adulta y a propiciar un envejecimiento saludable.

Trabajo colaborativo con la comunidad escolar, padres de familia, y educadoras:

Es importante promover la creación de trabajo colaborativo, equipos y grupos de trabajo que operen de manera organizada en Preescolar, preparar y organizar reuniones, regularmente con la comunidad escolar, padres de familia, educadoras para dialogar y acordar acerca de las medidas a adoptar en relación a cómo promover la salud y nutrición de los niños y las niñas, en el hogar, el maternal, preescolar y la comunidad, trabajando como un equipo.

- ✓ Planificar la integración de cooperativas de compra de alimentos, recordando incluir como parte de esta lista, los de la época de cosecha y producción local.
- ✓ Realizar campañas y jornadas de control en salud integral, que contemple problemas de salud, nutrición.

Sensibilizar, comprender e informar a las familias, comunidad escolar, y educadoras a través de las vías o alternativas de difusión de información y comunicación existentes en la comunidad escolar (radios, TV y periódicos comunitarios), acerca de cómo formar hábitos saludables, la importancia de su consolidación y beneficios.

- ✓ Trabajar en coordinación con la comunidad escolar, Padres, educadora, niños con la labor de formar y consolidar hábitos saludables.

Orientaciones generales para los padres de familia y educadoras significativos en relación a la alimentación:

Incentivar a los niños a que se alimenten solos, brindándoles la orientación y prestándoles ayuda para servirlos líquidos, usar los cubiertos, como por ejemplo, el lavado de platos, recoger los utensilios, platos de la mesa. Aprovechar el aspecto social de la alimentación los diversos estímulos que brindan los alimentos para el desarrollo de actividades que contribuyan afianzar las habilidades sociales cognitivas en los niños. Por ejemplo estimularlos para que participen bajo la supervisión orientación de los adultos en la compra, almacenamiento de alimentos, planificación, preparación de las comidas, poner y quitar la mesa o lavar la vajilla, utensilios, pedirles que conversen en relación a estos aspectos.

Estimular a los niños y a las niñas a expresar sus sensaciones e ideas acerca de los alimentos y la alimentación y aprovechar estas experiencias para el aprendizaje y mejorar los hábitos. Por ejemplo cuando le diga si le gusta o no un alimento, aproveche y explicarle al niño los beneficios que le ofrece ese alimento.

Propiciar un ambiente tranquilo y agradable, antes de la comida, en este momento puede leerles cuentos, historias o adivinanzas relacionadas con los alimentos y preparaciones servidas.

Propiciar que los niños hablen acerca de lo que van a comer.

Ejemplo: ¿Qué trajo Juan en su lonchera?, ¿saben cómo está preparado?, ¿Cuáles son los ingredientes de esta comida?

Organizar visitas al mercado o tianguis más cercano al Centro Educativo. Invitar a los niños y a las niñas a realizar listas de alimentos y a participar en la compra y almacenamiento de los alimentos.

Incorporar a los niños, Padres y representantes en la recolección y organización de encuentros para experimentar, descubrir y preparar recetas de cocina.

Establecer junto con los niños las normas de higiene y seguridad al cocinar.

Orientarlos en la preparación de comidas tradicionales mexicanas de cada región, haciendo de esta actividad algo rutinario en el plan de trabajo del Preescolar. Compartir la experiencia en el hogar.

Invitar a los niños a identificar los alimentos a través de sus olores, colores, formas, texturas, volumen, peso, temperatura, otros.

Aprovechar los momentos en que los niños participan en actividades relacionadas con la alimentación, y actividad física, para conversar acerca de la importancia de aprender y practicar hábitos, estilos de vida saludables y la vinculación de estos aspectos con la salud física mental y el bienestar integral.³⁹

³⁹ <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf> Fecha de consulta 7 de Julio 2015

2.1.4. NORMA MEXICANA OFICIAL a NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y Educación para la Salud en materia Alimentaria.

Esta norma tiene por objeto establecer los criterios, estrategias y actividades de las intervenciones del personal de salud en materia de promoción de la salud y prevención de enfermedades, dirigidas a la población escolar del Sistema Educativo Nacional, con la finalidad de fomentar un entorno favorable y una nueva cultura de la salud, mediante la educación para la salud, el desarrollo de competencias, el acceso a los servicios de salud y la participación social, que le permita a la población escolar conocer y modificar los determinantes de la salud.

El plato del bien comer.

El Plato del Bien Comer forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual da los criterios para la orientación alimentaria. NOM-043-SSA2-2005. El propósito fundamental de esta norma es establecer los criterios generales para 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 promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación.⁴⁰

El Plato del Bien Comer es una guía de alimentación para México, es un gráfico donde se representan y resumen los criterios generales que unifican y dan 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.

Un mensaje central de este esquema es el de sustitución y complementariedad: “variar dentro de cada grupo” y “combinar entre los grupos”. Para entender mejor estos conceptos se recurre a la teoría de agrupación de los alimentos. Cada grupo se forma con base en la semejanza que exista en torno a alguna característica importante de los alimentos que lo integran. Tales alimentos no son idénticos, pero sí lo suficientemente parecidos para juntarlos y aceptar que son razonablemente equivalentes y, por ello, sustituibles entre sí. Dentro de un grupo, los alimentos son equivalentes (sustituibles), pero no complementarios, mientras que entre grupos los alimentos son complementarios, pero no sustituibles. Dicho de otra forma, la complementación ocurre entre grupos, no dentro de ellos, y la sustitución se da dentro de cada grupo y no entre ellos. La finalidad de los esquemas de los grupos de alimentos es transmitir de manera sencilla, directa y resumida el mensaje de guías

⁴⁰ La Norma Oficial Mexicana NOM-043.

http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6_1_plato_bien_comer.pdf Fecha de consulta 8 de Mayo 2018

nacionales de alimentación en una forma visual, para coadyuvar a la educación de la población.⁴¹

Hay otros productos como grasas y azúcares que aportan energía y que son considerados como condimentos al igual que la sal, por lo que hay que consumirlos con moderación para no sufrir enfermedades como la diabetes, obesidad e hipertensión.



IMAGEN 14. Actividad física en el preescolar⁴²

⁴¹ La Norma Oficial Mexicana NOM-043.
http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/61_plato_bien_comer.pdf fecha de consulta 5 Julio 2015

⁴² <http://3.bp.blogspot.com> Fecha de consulta 28 de mayo 2018

Durante la etapa de la Educación Preescolar la importancia de la alimentación saludable no se lleva correctamente por muchos factores que lo rodean podemos clasificarlo de dos maneras como factores internos y externos. Los factores internos son aquellos que dentro de la escuela no se le da la suficiente importancia correspondiente en planear actividades que ayuden a fomentar los buenos hábitos de la alimentación sana, porque en ocasiones las educadores no tienen la suficiente información, y que dentro del programa de Educación Preescolar PEP 2011, se menciona este tema como algo general, dentro de uno de sus Aprendizajes Esperados, pero falta realizar más actividades que lleven a concientizar la importancia de que los niños se alimenten correctamente para que pueden tener un mejor desempeño físico y un rendimiento escolar, ya que es una de las bases más importantes en la Educación Preescolar. El otro factor externo es el contexto de los niños como la familia, los programas de televisión, la mercadotecnia, el ritmo de vida laboral, la comida rápida que encontramos hoy en día, los refrescos, los dulces, las papas, y que las dietas de los niños están basadas en el consumo de azúcares, el no establecer un horario de alimentos donde se debe hacer tres comidas y dos colaciones, la falta de actividad física y que en ocasiones para evitar que un niño deje de molestar a sus padres prefieren dejarlo sentado en la televisión, computadoras, videojuegos o tabletas, lo que los llevan a ser niños sedentarios, son factores que intervienen en que los niños puedan mejorar su calidad de vida.

Por lo que es importante que hagamos conciencia en los niños para que conozcan la información correcta de llevar una alimentación saludable y balanceada pero sin prohibir alimentos buscando estrategias para una mejora de salud.

CAPÍTULO 3.

RESOLVIENDO LA PROBLEMÁTICA EDUCATIVA.

3.1. ¿Qué hacer para resolver la problemática identificada?

El sobrepeso y la obesidad son uno de los problemas de mayor peso en la carga de enfermedad en el mundo y se han considerado como el quinto factor de riesgo en las causas de muerte.

Nuestro país ocupa el cuarto lugar en obesidad infantil y el décimo en diabetes mellitus, de la cual se ha estimado que para el año 2030 tendrá el séptimo lugar.

Los factores principales a los cuales se atribuyen las causas del sobrepeso y la obesidad han sido el aumento en el consumo de alimentos, ricos en grasas, sal y azúcar y pobres en vitaminas, minerales y fibra; así como el descenso en la actividad física originado por los modelos de urbanización y sedentarismo de la población.

La obesidad en los niños tiene efectos importantes que van afectando su salud así como su calidad de vida. Asimismo, ocasiona secuelas psicológicas importantes (como aislamiento, depresión e inseguridad, entre otros).

México es uno de los mayores consumidores de refrescos y bebidas azucaradas en la dieta mexicana, y este consumo, en la mayoría de los casos, no se contabiliza dentro de las calorías consumidas. Estas bebidas son las menos saludables, pues su

preferencia rutinaria aumenta el riesgo de diabetes mellitus. Por ello, es recomendable priorizar el consumo de agua pura potable y de fruta licuada con agua, mientras que el de bebidas azucaradas debe ser ocasional. En nuestro país el consumo de alimentos se ha caracterizado por dietas altamente procesadas, carentes de componentes naturales y sobre todo muy bajas en frutas y verduras. El consumo de alimentos altos en calorías como pastelillos, botanas y bebidas azucaradas ocupa un alto porcentaje del requerimiento diario de los menores.

Un aspecto que es importante a considerar es el rescate de la cultura de la alimentación familiar de los mexicanos. En épocas recientes la UNESCO nombró la comida mexicana como Patrimonio Cultural de la Humanidad, ya que rescata alimentos sanos y nutritivos como el frijol, el maíz, los quelites y el amaranto, entre otros, los cuales contribuyen a una alimentación correcta. Ésta es una vertiente que recomendamos en las acciones de la orientación alimentaria y nutricional para garantizar una alimentación sana y nutritiva.⁴³

Dentro de la edad Preescolar los niños corren mayor riesgo nutricional debido a su mayor requerimiento energético y a la limitada capacidad del estómago para consumir los alimentos que necesitan en 3 o 4 tiempos de comida. A esta edad los niños están incorporando nuevos alimentos a su dieta, lo que implica conocer nuevos sabores, texturas, colores. Estas experiencias generan sensaciones de agrado o de rechazo lo que influye directamente en el patrón alimentario que se adquiera. Por esta razón se afirma que en la etapa Preescolar se consolidan los hábitos alimentarios. Durante este período los niños deben recibir la misma alimentación que el resto de la familia.

⁴³ <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art34/> Fecha de consumo 3 Junio 2018

En la etapa de la edad Preescolar se desarrollan sus habilidades motoras, lo que es muy importante en la adquisición de independencia al comer. Buscando de esta forma mejorar el acceso al derecho a la alimentación adecuada de los niños, y siendo una manera de convivencia en las familias mexicanas una de las soluciones a esta problemática es organizar un taller educativo.

Para dar un solución a nuestra problemática es realizar un Taller Educativo es una manera de “enseñanza- aprendizaje” en grupos de trabajo, y buscan traer algo de la “realidad” al salón de clases. Si el taller está dirigido por un maestro se transforma en “practica especializada”. Un taller educativo suele contar con amplios recursos y estar estructurado en forma compleja, pero flexible, siendo que de esta manera logremos reflexionar y concientizar mediante diferentes actividades dentro del taller.

Este taller educativo tendrá el nombre de “Aprendiendo a Comer Feliz” donde se organizarán diferentes situaciones didácticas estará dirigido para niños de 3 a 5 años en contra turno horario vespertino, con una duración de 6 meses, siendo la escuela un lugar lleno de estímulos, que los niños y niñas están allí para transformarlos en conocimientos y de esta forma desarrollar sus habilidades como seres sociales en su entorno, de esta manera elegimos un taller para trabajar nuestra principal problemática que es la alimentación saludable y dar posibles alternativas como método de solución. El taller es el lugar donde se hace, se construye o se repara algo, la idea de ser un lugar donde varias personas trabajan cooperativamente para hacer o reparar algo, lugar donde se aprende haciendo junto a otros.

Los alumnos dentro del taller se verán estimulando a dar aporte personal, crítico y creativo, partiendo de su propia realidad y transformándose en sujetos creadores de

su propia experiencia y superando así la posición o rol tradicional de simples receptores de la educación. No obstante, el taller se ha venido dando en los últimos tiempos como una estrategia o técnica que resalta el trabajo individual, mediante el cual se definen los aprendizajes de un curso o acción de capacitación específica y concreta.⁴⁴

De esta manera el taller es, una relación entre el docente y el alumno o entre el orientador popular y la comunidad en el ámbito de la educación popular, en el cual el taller es también un valioso instrumento de aprendizaje y desarrollo.

Pero además hemos de plantear algunas otras razones por las que aplicar un Taller de Educativo Nutricional:

- ✓ Desarrollo de Habilidades Motrices Finas: Manipular los ingredientes para descubrir texturas, y formas.
- ✓ Planteamiento del Taller Educativo Nutricional como un elemento inclusivo e integrador de alumnos. No todos los alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo presentan déficits sensoriales, motores o intelectuales. Algunos presentan dificultades o carencias en su entorno familiar y social, o historias de desajustes en etapas anteriores de aprendizaje. Por tanto el papel del maestro es principal, en tanto que la creatividad, el rigor, y la capacidad de entusiasmo son los mejores recursos educativos que se pueden aportar.

La organización de la clase por actividades didácticas es una estrategia pedagógica que responde a la necesidad de integrar las actividades de aprendizaje a las necesidades básicas del niño.

⁴⁴ ARNOBIO MAYA BENTACOURT, TALLER EDUCATIVO Fecha e consulta 30 de Junio del 2018

Es un intento de mejorar las condiciones que hacen posible la participación activa del niño en la construcción de conocimientos. Cuando el maestro toma la decisión de organizar su clase por actividades didácticas como algunas manualidades o elaboración de platillos saludables, lo hace pensando en favorecer la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje que se traduce en:

- ✓ Desarrolla la imaginación y creatividad.
- ✓ Favorece el aprendizaje significativo y constructivo: el niño es el protagonista de su aprendizaje, al observar y manipular.
- ✓ Implica una serie de normas asumidas por todos.
- ✓ Favorece la interacción con los compañeros, al formarse trabajo en equipo.
- ✓ Después se presenta cada rincón a los niños explicándoles lo que se pretende trabajar en cada uno de ellos, la utilización que puede hacer de los materiales que allí va a encontrar, los cuidados que precisan, las normas que todos debemos respetar.

Durante el taller educativo del “Aprendiendo a Comer Feliz” las actividades estarán organizadas:

- ✓ Conocer los grupos de alimentos de “El Plato del Buen Comer”.
- ✓ Identificar los alimentos de cada grupo de “El Plato del Buen Comer”.
- ✓ Clasificar los alimentos de acuerdo al grupo de “El Plato del Buen Comer” al que corresponden.
- ✓ Reconocer los beneficios de la alimentación saludable.
- ✓ Valorar la alimentación saludable para una vida sana.

Una alimentación saludable significa consumir diariamente diferentes alimentos de origen vegetal y animal. Para seleccionar los alimentos adecuadamente debemos conocerlos y para ello usaremos El Plato del Buen Comer.

El Plato del Buen Comer proporciona mensajes educativos, elaborados para mejorar los hábitos alimentarios de la población sana, promover una buena salud y prevenir las enfermedades relacionadas a la nutrición, mediante el consumo de alimentos variados y en las cantidades recomendadas.

Los temas que se organizarán dentro del taller educativo son la clasificación de los alimentos en tres grupos, los que se presentan gráficamente en grupos de alimentos del Plato del Buen Comer:

1. **Verduras y frutas:** Este grupo aporta vitaminas y minerales, como A, C y potasio, fibra y antioxidantes. Se recomienda consumir por los menos cinco raciones diarias (una ración equivale a, por ejemplo, tres ciruelas, cuatro chabacanos, una taza de fresas, dos mandarinas o una manzana). De preferencia consumir verduras de hojas verdes, y frutas de color amarillo o anaranjado.

Ejemplo de frutas: Guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, chicozapote, mango, mamey, chabacano, uvas, entre otras.

Ejemplos de verduras: Acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, huauzontles, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, aguacate, pepino, lechuga entre otras.

2. **Cereales:** De estos alimentos se obtiene la mayor cantidad de energía que utiliza el organismo, sin embargo, deben consumirse con moderación y de acuerdo con sus actividades físicas, para mantener un peso adecuado.

De preferencia elegir cereales integrales y sus derivados, pues por su alto contenido de fibra permiten una función intestinal adecuada. También es importante combinar cereales con leguminosas, porque aportan un mayor valor nutritivo, además, de esta manera es posible disminuir el consumo de carne.

Ejemplo de cereales: Maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas.

3. **Alimentos de origen animal y Leguminosas:** Se encuentran en el mismo grupo porque tienen un alto contenido de proteína. Los alimentos de este grupo son fuente importante de energía y de fibra. Los productos de origen animal son fuente de proteínas, pero tienen un alto contenido de grasa saturada y colesterol. Por eso, conviene consumir carne blanca, pescado y ave (de preferencia sin piel), por su bajo contenido de grasa saturada. Debe fomentarse un bajo consumo de carne roja, y al consumirla, elegir cortes magros.

Ejemplo de leguminosas: Frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja, alubia y soya.

Ejemplo de alimentos de origen animal: Leche, queso, yogur, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes rojas, embutidos y vísceras.

4. Azúcares o mieles

5. Grasas o aceites



IMAGEN 15. Guía alimentaria de México, “El Plato del Buen Comer”⁴⁵

Las actividades didácticas que se realizarán con los niños:

⁴⁵http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/3_manual_identidad_plato_bien_comer.pdf Fecha de consulta 6 de Junio 2018

- ✓ Mis alimentos preferidos
- ✓ Aprendiendo sobre El Plato del Buen Comer y la Jarra del Buen Beber
- ✓ Bingo de los alimentos.
- ✓ Completando El Plato del Buen Comer
- ✓ Compartiendo con mi familia El Plato del Buen Comer
- ✓ Dibujando alimentos de cada grupo de alimentos.
- ✓ Jugando al Tuti- Fruti de los alimentos
- ✓ Aprendiendo sobre los tiempos de comida al día.
- ✓ Aprendiendo alimentarse bien.
- ✓ La higiene y los alimentos
- ✓ Promoviendo comidas saludables
- ✓ Somos cocineros.
- ✓ Actívate y llénate de energía.
- ✓ Comprando alimentos con mi familia.
- ✓ Todos tenemos derecho a la alimentación.
- ✓ En la huerta
- ✓ Colaborando para mejorar mi alimentación.
- ✓ Elaborando un menú saludable
- ✓ Compartiendo lo aprendido con mi familia.

3.2 Descripción de los resultados de la innovación de mi práctica educativa para superar la problemática.

Este tema de la alimentación saludable me lleva a reflexionar y analizar no solo como educadora, también me lleva a tomar otra perspectiva en mi entorno laboral y personal ya que anteriormente no le daba la debida importancia a este tema que es fundamental en la Educación Preescolar, antes de iniciar mi Licenciatura en Educación Preescolar no sabía cómo tratar este tema, o lo omitía por falta de información o por falta de interés.

Hoy en día se le empieza a dar más importancia en el sistema educativo porque nos damos cuenta que es la base principal en los niños de 3 a 5 años porque teniendo una buena alimentación podemos mejorar el rendimiento escolar.

Para mi después de haber concluido la licenciatura me ha llevado a tener un pensamiento más reflexivo y tomar en cuenta porque es importante tratar este tema y en qué y cómo nos afecta en la Educación Preescolar, ya que no solo es el contexto, también es el ambiente familiar, porque una de las bases primordiales es la enseñanza de los hábitos, haciendo que el lugar donde más los fomentamos es la escuela.

Debido a que la Educación Preescolar es una de las bases más importantes dentro del desarrollo humano, por lo cual me llevo a la licenciatura a tomar un pensamiento más amplio, reflexivo y crítico en este tema que no se le da mucha importancia.

Por lo que en mi experiencia me lleva a tomar decisiones importantes como el investigar este tema dentro de mi trabajo laboral, y comparar esta situación y saber por qué este tema no se trata con debida importancia, y que lleva a tomar una relación alimentaria dentro de un proceso interactivo en el que participan la madre o quien la

sustituya en este caso los abuelos, y se conforma con todas aquellas interacciones que suceden en torno a la alimentación: selección, compra, ingestión, actitudes y comportamientos. Una buena nutrición depende de una relación alimentaria positiva. Muchos de los problemas alimentarios tienen su origen en etapas tempranas de la vida y se pueden prevenir. Se deben, por lo general, a una relación deficiente entre el niño y la persona que se encarga de su alimentación.

Se puede afirmar que para el niño de uno a cinco años, una relación alimentaria adecuada es aquella que ofrece libertad y apoyo para favorecer su autonomía y marca límites claros que le den seguridad.

Me lleva a reflexionar en mi práctica docente, durante este proceso en la universidad analizo el cómo puedo trabajar estas actividades que se presentan en mi lugar de trabajo, ya que cambia mi manera de pensar al de como era antes de ingresar a estudiar y reflexión cual es la posible solución ante ella ya que durante los tres años que estuve dentro de la licenciatura también me lleva a pensar que también es importante que uno como educadora debemos poner el ejemplo con los niños, por lo cual también me adoptar algunos hábitos de alimentación para que ellos observen que yo también soy la base principal de ellos.

Durante la licenciatura aprendí muchas cosas nuevas como hacer críticas constructivas dentro de mi entorno laboral para poder llegar a una mejora en mi experiencia como docente de Educación Preescolar.

Conclusiones

La pregunta orientadora del presente trabajo se estructura en la siguiente pregunta que a continuación se establecen:

¿Cuál es la estrategia didáctica capaz de fomentar la cultura alimentaria entre los infantes de 3° de Educación Preescolar del Centro de Desarrollo Infantil “Solecito” de la Colonia Santa Úrsula Coapa de la Delegación Coyoacán de la Ciudad de México?

La conclusión es realizar en este presente trabajo un taller educativo en el cual se realizarán diferentes actividades recreativas y de aprendizaje para poder llevar a cabo una mejora de alimentación saludable dentro de la Educación Preescolar, y que se realizará dentro de la escuela después de haber hecho un análisis de nuestro lugar de trabajo y de acuerdo a las características de los niños dentro del Centro Desarrollo Infantil “Solecito”, para mí es muy importante realizar este taller educativo donde se espera que se mejore y se llevaron a cabo cada uno de los objetivos presentes dentro de este trabajo para eso se realizó una investigación Documental en la cual se fundamente la teoría que sustentará la implementación del Taller para Padres de Familia para fomentar la cultura alimentaria que impacte entre los niños preescolares, y se realizaron cada uno de los objetivos particulares en esta presente investigación:

- ❖ Determinar el nombre y el objeto de estudio.
- ❖ Realizar la justificación
- ❖ Investigar y describir el contexto ambiental y educativo identificando la problemática de ambos dentro de la escuela.

Como también se elaboraron y se diseñaron estrategias y actividades como solución alternativa para disminuir el impacto de la problemática:

- ❖ Planteamiento del problema relacionado con el objeto de estudio
- ❖ Elaborar los objetivos de investigación
- ❖ Investigar las fuentes de consulta para determinar las bases teóricas que sustentan el objeto de estudio.

Diseñar estrategias y actividades como solución alternativa para disminuir el impacto de la problemática que se llevarán en contraturno en un horario matutino dentro de la escuela y se logrará mediante el taller siendo este un lugar lleno de estímulos para que los niños reflexionen y analicen cada uno de los puntos mencionados dentro de esta presente investigación.

Para esto es importante que se haya cumplido con cada uno de ellos y por lo mismo nuestra presente investigación se realiza y se cumplen cada uno de los objetivos presentes de manera positiva lo cual nos lleva a lograr una mejora dentro de la alimentación infantil y es importante como ya lo hemos mencionado para esta problemática que muchas docentes no le damos esa fuerza dentro de nuestra labor con los infantes de la Educación Preescolar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- MAYA BENTACOURT**, Arnobio. El Taller Educativo .Colombia. Edit. Cooperativa Editorial Magisterio. 1996.
- CÓRDOBA VILLALOBOS**, José Ángel. Programa de Acción Contexto Escolar
- MORENO SÁNCHEZ**, Eva. Programa de Estudio Educación Preescolar PEP 2011. México. Primera Edición 2011
- MERCADO ABONCE**, Claudia. Cómo preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación escolar. México. Secretaría de Educación Pública.
- MARTÍNEZ VEGA**, María Lourdes. Desarrollando Competencia para una nueva estrategia de salud. México Secretaría de Educación Pública. 2014
- MORENO LÓPEZ**, Blanca Areli. Programa de acción en el contexto escolar. México Secretaría de Educación Pública 2015.
- RADILLA VÁZQUEZ**, Claudia Cecilia. Aprende con Reylan y sus amigos sobre Obesidad. México. Universidad Autónoma Metropolitana. 2012
- PLAZAS BELAUSTEGUIGOITTIA**, Maite. Caja de Herramientas Vida Saludable. México. Secretaría de Salud Pública. 2015
- GUERREROS RÍOS COVÍAN**, Ana María. Ambientes Saludables en la Escuela. México. Secretaría de Salud. 2016
- CORREA MIRA**, Eva. Taller Didáctico Nutricional en el Aula de Educación Primaria. Edi.Castillo. México. 2017

REFERENCIAS DE INTERNET

Delegación Coyoacán

<https://etnografiaurbana.files.wordpress.com/2010/04/identidades-vecinales-en-coyoacan.pdf>

Historia de Colonia Santa Úrsula Coapa

<http://www.guianet.info/index.php?f=c&IdC=424>

Santa Úrsula Coapa <http://www.santaursulacoapa.com/index.php/historia-presente-y-futuro>

Turismo Delegación Coyoacán

<https://etnografiaurbana.files.wordpress.com/2010/04/identidades-vecinales-en-coyoacan.pdf>

Coyoacán Historia

<http://coyoacan.df.gob.mx/gobiernodelegacional/coyoacan/geomorfologia>

Programa delegacional de desarrollo urbano de Coyoacán

[http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/progdelegacionales/coyoacan\[1\].pdf](http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/progdelegacionales/coyoacan[1].pdf)

FAO <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>

UNICEF <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>

La Norma Oficial Mexicana NOM-043.

http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6_1_plato_bien_comer.pdf

Promoción de la salud

http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/3_manual_identidad_plato_bien_comer.pdf