

**ALTERNATIVA PARA DESARROLLAR LA FORMACION  
ALIMENTARIA EN EDUCACION PREESCOLAR**

PROPUESTA PEDAGOGICA QUE PRESENTA:

PROFRA. FLORINA ELIZABETH CHAROLET CARBALLO

PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO  
EN EDUCACION PREESCOLAR

TIJUANA, B. C., JUNIO DE 1992.



DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

Tijuana, B.C., a 16 de junio de 1992.

C. PROFRA. FLORINA ELIZABETH CHAROLET CARBALLO  
P R E S E N T E .

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes -  
Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación - -  
alternativa: Propuesta Pedagógica  
titulado: " ALTERNATIVA PARA DESARROLLAR LA FORMACION ALIMENTARIA EN -  
EDUCACION PREESCOLAR ".

presentado por usted, la manifiesto que reúne los requisitos a que obligan  
los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen  
Profesional, por lo que deberá entregar diez ejemplares como parte de su  
expediente al solicitar el examen.

ATENTAMENTE

El Presidente de la Comisión



S. E. P.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Unidad 022

Prof. Gonzalo M. Vargas Avilés

## INDICE

INTRODUCCION.	1
CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	3
CAPITULO II. MARCO TEORICO.	
Alimentación y Nutrición.	9
Desarrollo del Niño.	32
CAPITULO III. MARCO REFERENCIAL.	
La Educación Preescolar.	40
Papel de la Educadora.	42
CAPITULO IV. PROPUESTA PEDAGOGICA.	45
ALTERNATIVA PARA DESARROLLAR LA FORMACION ALIMENTARIA EN EDUCACION PREESCOLAR.	
CONCLUSIONES.	54
BIBLIOGRAFIA.	55

I N T R O D U C C I O N

## INTRODUCCION

El presente estudio, es una investigación realizada en un Jardín de Niños de la ciudad de Tijuana.

Este estudio está basado sobre la alimentación de los niños en edad preescolar, sus necesidades y la manera de cómo contribuir para el beneficio de ellos mismos y la familia.

Se propone por un lado, actividades complementarias para la unidad de "la Alimentación" del Programa de Educación Preescolar, para enriquecer dicha unidad y sobre todo que van enfocadas a una reflexión sobre una buena nutrición. Y por otro lado orientaciones a los padres de familia, que tienen la finalidad de que los padres tomen conciencia acerca del papel que juega la alimentación en el desarrollo del niño.

El trabajo consta de cuatro capítulos:

El primero se refiere al Planteamiento del Problema, en el cual se expone la problemática vivida en el grupo de un Jardín de Niños, respecto a la alimentación y nutrición.

El segundo capítulo es el Marco Teórico, en que se desarrol

llan los conceptos de nutrición y alimentación con todos sus elementos y con temas sobre la alimentación infantil, además se realiza un análisis sobre el desarrollo del niño y sus características en el período preoperatorio con base en la teoría de Jean Piaget.

El capítulo tercero lo compone el Marco Referencial, en el que se realiza el análisis del Programa de Educación Preescolar sus objetivos, las áreas de desarrollo y el papel de la educadora.

El cuarto capítulo se refiere a la Propuesta Pedagógica y su desarrollo, con la situación complementaria de la unidad de la alimentación del Programa de Educación Preescolar y las orientaciones a los padres de familia sobre la alimentación.

Por último, se presentan las conclusiones de este trabajo de investigación y bibliografía.

C A P I T U L O I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El contexto que sirve de base a este estudio es el Jardín de Niños "Profra. Amparo Pomposo", en el cual presto mis servicios como educadora; este plantel preescolar se encuentra ubicada en la ciudad de Tijuana (ciudad fronteriza).

La familia de la frontera se integran en ámbitos sociales y culturales especiales. La población se incrementa aceleradamente, tanto por su inmigración permanente como migración revolvente, lo que repercute en forma de integración-desintegración social muy particulares que afectan a la institución familiar.

En Tijuana, menos de la tercera parte de los niños tienen una dieta con todos los elementos nutritivos, otro grupo consume proteínas animales con frecuencia, la mitad de los niños de la frontera tienen un régimen alimenticio adecuado, mientras que la otra mitad tiene una dieta deficiente en calidad. Destaca en la dieta de esos niños un alto volúmen de harinas y la presencia de alimentos industrializados.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Nolasco, Margarita y otra. Los niños de la frontera norte. ¿Espejismos de una nueva generación?. Océano, Centro de Ecodesarrollo. México 1985.

Dentro de este contexto se encuentra la comunidad donde dese desempeño mi trabajo; se compone de familias con diferentes niveles socioeconómicos, una cierta cantidad de personas son procedentes de distintos Estados de la República, principalmente de la capital del país, y hay pocas familias que son pioneras de la comunidad.

Las actividades que desempeñan la mayoría de las personas son de comerciantes y empleados; un número reducido de ellos son profesionistas; trabajando algunos en los Estados Unidos, cierta cantidad de madres de familia trabajan.

La mayoría de los niños que asisten al Jardín tienen una atención adecuada, aunque en otros no es muy favorable ya que hay familias desintegradas donde la madre sostiene el hogar, por lo tanto son pocas las veces que ésta asiste al Jardín para enterarse de la educación de su hijo(a). Existe, no obstante, una buena comunicación entre la escuela y los padres de familia, son personas muy cooperadoras.

En esta comunidad, la mayoría de los hogares y establecimientos cuentan con drenaje y luz eléctrica, en algunas calles falta luz mercurial, solamente las familias de bajos recursos u hogares de extrema pobreza carecen de estos servicios, aunque

algunas de ellas están ubicadas entre casas lujosas. La colonia está en un proceso de pavimentación, las avenidas principales están empedradas, que poco a poco las van sustituyendo el pavimento. La recolección de basura se hace una o dos veces por semana y esto no es suficiente.

En la colonia se encuentran viviendas de lo más lujosas hasta la más modesta, donde cuentan con un solo cuarto, una cocina, sala extremadamente pequeña y baño de pozo, inclusive en algunas viven familias numerosas.

En el Jardín de Niños contamos con todos los servicios que son: drenaje, luz eléctrica, agua potable, teléfono, etc., solamente que la avenida donde se encuentra el Jardín, es una de las que no cuenta con luz mercurial y así los vagos aprovechan para hacer sus fechorías y destrozos al Jardín y a la escuela primaria. El Jardín de Niños cuenta con seis salones de clase, almacén, salón de música y movimiento (con piano), dirección, tanque de arena, árboles y un patio que no es suficiente para los niños, ya que es muy estrecho y peligroso. Cuando llega a fallar el agua, se cuentan con dos tambos grandes con agua para la limpieza de los salones y los baños, y además tres tambos para depositar la basura.

A las afueras del Jardín se colocan una variedad de vendedores ambulantes, donde tienen a la venta: dulces, nieves, raspados y fruta empolvada; donde los niños y las madres de ellos hacen consumo de éstos productos en grandes cantidades; se presenta como problema para nosotras las educadoras, porque a los niños constantemente se les menciona sobre los alimentos nutritivos y lo que nos perjudica el alimento chatarra, pero al salir del Jardín consumen los productos de los vendedores. Se ha tratado de retirarlos un poco del Jardín pero no se logra.

Además, con base en la observación que hice en mi grupo, lo que detecté fué que la mayoría de los niños son mal alimentados durante la mañana, por la gran cantidad de alimento chatarra que se les proporciona para su desayuno (papitas, gansitos, jugos enlалados, etc.), inclusive les proporcionan una gran cantidad de dinero para consumir a las afueras de la escuela (nieve, raspados, dulces, etc.).

Al observar ésto, mi inquietud es analizar el papel que juega la alimentación en el niño y así para proponer la ampliación de la unidad "La Alimentación", donde los alumnos comprendan la estrecha relación que existe entre los alimentos que ingieren y su crecimiento, también inculcarles la importancia de adquirir buenos hábitos alimenticios y su relación directa con

el buen estado de salud y además participe activamente en su aprendizaje. También dar a los padres de familia información nutricional, donde tomen conciencia sobre la importancia que tiene la alimentación para sus niños y sobre todo en el período escolar.

Este punto obedece a una doble finalidad: que los padres de familia sepan lo que significa una buena nutrición, y que ellos mismos apoyen lo que se está enseñando a sus hijos.

Ya que en el programa de educación preescolar, hacen falta actividades que estén completamente ligadas a la unidad de "La Alimentación", en la cual como ejemplo describo una de las situaciones que marca:

- Juguemos a preparar y vender comida (en fonda, puestos de comida o cualquier lugar donde se preparen y vendan alimentos).

En mi opinión, no tiene que ver nada la venta de alimentos con la unidad, no debería ser relacionado con el concepto de compra-venta, que eso lo dejaríamos para la Unidad del "Comercio"; si se les está hablando de la alimentación, hay que darle a conocer al niño el valor nutritivo de los alimentos y la relación que guarda con él.

En la edad preescolar el niño se encuentra en el pleno de de sarrollo físico, es importante que en esta etapa se le inculquen buenos hábitos alimentarios y alimenticios, porque el estar sano contribuye a su mejor crecimiento y desarrollo.

En resumen, tomando en cuenta la problemática detectada en la unidad de la alimentación del Programa de Educación Preescolar, sobre la necesidad de actividades que vayan enfocadas en relación a la nutrición, además de la actitud observada de los padres de familia en cuanto a la alimentación proporcionada a sus hijos, por todo lo anterior, me lleva a proponer una ampliación sobre los contenidos de la unidad de la alimentación, con el fin de satisfacer las necesidades de información y reflexión sobre una buena nutrición con todos los elementos necesarios.

C A P I T U L O   I I

MARCO TEORICO

- Alimentación y Nutrición.
- Desarrollo del Niño.

## ALIMENTACION Y NUTRICION

Una dieta balanceada durante la niñez y adolescencia, es tan importante como una dieta adecuada en los primeros años de vida, no sólo es importante como fuente de nutrientes durante estos años, sino que establece y refuerza los buenos hábitos para toda la vida.

La buena alimentación en el ser humano es importantísima, ya que su función es reparar pérdidas materiales y energéticas por medio de los alimentos y permitir que el cuerpo alcance sus potencialidades máximas, a la vez una buena nutrición es indispensable para un buen funcionamiento del organismo humano, pues la nutrición consiste en saber elegir qué alimentos y en qué cantidad se debe consumir y así mantenerse en un buen estado de salud.

La alimentación juega un papel muy importante en el crecimiento del niño y preservación de la salud; aunque la alimentación infantil ha cambiado en las últimas décadas, en especial por la industria de los alimentos, ha inundado la vida común de las familias, por su circulación masiva y atractivo visual. Pero para combatir con esta clase de alimentos, hay que proporcionarle al niño alimentos nutritivos, que sean de su agrado para

así tener un buen desarrollo.

La etapa preescolar es la más recomendable para reafirmar los hábitos alimenticios. La cantidad de alimento requerido va ría de niño a niño ya que es individual y va a depender de los porcentajes de crecimiento y necesidades calóricas individuales. Por lo que en este capítulo se analizará la importancia de la alimentación y nutrición, así como sus conceptos básicos.

ALIMENTACION: Función mediante la cual los seres vivos re paran sus pérdidas materiales y energéticas por medio de los alimentos, la cual depende de los hábitos y costumbres.<sup>2</sup>

NUTRICION: La nutrición es la función fundamental de la vida física. Es la primera de las funciones que aparecen en la escala de los seres vivos y la única de los animales y plantas rudimentarios.

Sin una nutrición perfecta, no puede haber salud. La cons titución química normal de los tejidos, sangre y humores, depen de de la perfección en la función nutricia.

---

<sup>2</sup> Eduardo, Alfonso. Nutrición Humana. Edit. Orion. México, D. F. 1985.

La nutrición consiste en saber elegir qué alimentos y en qué cantidad se debe consumir, según la etapa de la vida y la actividad física que se desarrolla y así poder mantener el organismo en un buen estado de salud.

NUTRIENTE: Es aquella substancia que se encuentra en los alimentos y que el cuerpo usa para vivir, crecer y funcionar normalmente.

El factor nutricional, actúa en forma destacada en el crecimiento y desarrollo del niño.

El crecimiento pertenece principalmente al ámbito biológico y se refiere a aquellos aspectos cuantitativos relacionados con el aumento de la masa corporal en las diferentes etapas que sigue el individuo.

Se considera el crecimiento como las sucesivas y progresivas etapas que sigue el individuo desde su nacimiento hasta la madurez. El crecimiento se mide a través de la altura, peso y edad de los individuos.

Con respecto al desarrollo, se hace referencia a aspectos más cualitativos, aunque basados y ligados al crecimiento fisi-

co. Suele entenderse en la evolución progresiva de las estructuras de un organismo, y de las funciones por ellas realizadas, hace conductas de mayor calidad.

Para conocer las características alimentarias de diversos compuestos químicos básicos para el ser humano, es necesario hacer una revisión general a través de una descripción de los nutrientes esenciales de la alimentación humana.

#### FUNCION DE LOS NUTRIMENTOS

Los alimentos proporcionan los siguientes nutrientes: agua, carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.<sup>3</sup>

AGUA: El agua es indispensable porque las células no pueden vivir ni se pueden nutrir sin ella.

Nos proveemos del agua mediante la ingestión de líquidos y alimentos; es necesaria para la digestión.

CARBOHIDRATOS: Son los que constituyen la mayor parte de

---

<sup>3</sup> S.E.P. Nutrición y Desarrollo. Manual de conceptos básicos sobre nutrición y alimentación.

los alimentos. La escasez de los carbohidratos que componen la masa de nuestro cuerpo se explica fácilmente: obedece a que se queman rápido y se transforman en energía. La actividad muscular acarrea un gran consumo inmediato de calorías, las cuales proceden en su totalidad de los carbohidratos.

PROTEINAS: La palabra proteína proviene del griego proteios que significa lo primero, lo esencial. En efecto, es principio inmediato. Es fundamental para el crecimiento y reposición de las células. Ayuda a intensificar la sangre, a incrementarla y prevenir infecciones, manteniendo las energías.

Las proteínas de origen animal tiene doble eficacia que las de origen vegetal.

GRASAS: Al igual de los carbohidratos, las grasas actúan como alimento energético, pues al quemarse en el organismo engendran en gran parte calor. Ayuda saludablemente al infante a un buen funcionamiento de su piel, administrando ácidos.

VITAMINAS: Son sustancias que se encuentran en los alimentos de origen animal y vegetal, no pueden ser elaborados por el organismo sino que se necesita recibirlas ya formadas.

Las vitaminas no aportan al organismo calorías, la función básica que desempeñan es la de activar la asimilación de todos los elementos de nuestro régimen alimenticio. Existen muchas vitaminas y cada una de ellas tiene asignada una misión específica en el metabolismo.

Los nutrimentos se clasifican según su función en el organismo:

1.- Los que nos dan energía: Carbohidratos, grasas y proteínas.

2.- Los que forman y reparan tejidos: Proteínas y minerales.

3.- Los que nos ayudan al aprovechamiento óptimo de los demás nutrimentos: Vitaminas, minerales y agua.

## CONSUMO Y NUTRICION

En un intento de analizar la evolución de la situación nutricional del país durante los años recientes, podríamos hacer referencia, en primer término, a resultados que se han logrado sistematizar. Diversas investigaciones de campo realizadas tan

to a nivel nacional como regional en los últimos 30 años.<sup>4</sup>

En las primeras investigaciones con cobertura nacional, el panorama alimentario mostraba dos características que han permanecido hasta la fecha: 1) La insuficiencia del consumo alimentario, tanto en calorías como en proteínas de la población rural del país, y 2) La mayor disponibilidad de alimentos no se traduce en una mejor nutrición del conjunto social, sino en un patrón irracional, abundante, excesivo en proteínas de origen animal y alimentos mercancía, que conjuntan un gran valor agregado con una notable pobreza dietética.

Otro estudio realizado en 1971, nos muestra una imagen geográfica regionalizada, a nivel nacional en función del consumo calórico-proteico, tercer grado de desnutrición y mortalidad preescolar de la población muestreada en el territorio nacional.<sup>5</sup>

En un extremo, se observa la categoría "muy mala", donde se encontró un consumo promedio de 1983 calorías por día, 50

---

<sup>4</sup> Ysunza Ogazón, Alberto y otro. Revista Nexos, Sociedad, Ciencia y Literatura. "Desnutridos y Consumistas". Edición 133, Año XII, Vol. 12. Enero 1989.

<sup>5</sup> IBID.

gramos de proteínas totales por día. Un nivel de desnutrición grado tercero, de 4.1% una tasa de mortalidad preescolar de 26.2/100 en esta categoría las regiones sur y sureste, y parte de la zona centro.

En extremo opuesto, donde se encontró la categoría nutricional clasificada como "buena", se observa un consumo promedio de 2.330 calorías/día, 69 gramos de proteínas, no se registró nivel de desnutrición grado tercero y se encontró una tasa de mortalidad preescolar de 4.8/1000. En esta categoría se encuentra la zona norte y parte de las costas del golfo y del pacífico.

La más reciente encuesta nutricional en 1979,<sup>6</sup> año en que tuvo lugar un notable esfuerzo para conocer el conjunto de las condiciones de la población del país, respecto a la satisfacción de sus necesidades esenciales de alimentación. En las zonas urbanas la desnutrición afectaba al 60% de los preescolares mientras que en las zonas rurales oscilaba entre los 70 y 90%.

Existe una serie de investigaciones regionales a nivel rural realizadas en 1985 y 1986, muestran la agudeza del proble-

---

<sup>6</sup> IBID.

ma alimentario nutricional, como son los casos de Oaxaca y Chiapas, donde se han detectado entre los 50% y los 90.5% de preescolares desnutridos.

Las diversas encuestas urbanas que se han realizado, muestran diferencias de consumo significativas entre los estratos socioeconómicos en términos cualicuantitativos.

El individuo que emigra del campo a la ciudad tiene, por un lado, una mayor disponibilidad de alimentos, así como una mayor accesibilidad a los mismos, al ver incrementados sus salarios.

La desnutrición calórica del individuo adquirida desde su niñez, y a la cual tuvo que ajustarse (si sobrevive) a través de mecanismos brutales de adaptación, por ejemplo, disminuir el crecimiento corporal (talla sobretodo), logra equilibrar - tal vez este déficit crónico, e inclusive a sobrepasarlo, debido a la mejor disponibilidad y acceso a los alimentos existentes en las zonas urbanas.

Los problemas nutricionales derivados de un exceso en la ingesta de alimentos, se han puesto también en evidencia; este tipo de mal nutrición empieza a significar un problema de sa-

lud pública, que de ninguna manera alcanza la magnitud de la desnutrición primaria, pero que nos habla de una evidente desigualdad en el consumo de alimentos.

En un extremo, la dieta tradicional rural a base de maíz y frijol, completada con frutas, vegetales y proteínas de origen animal; en el otro extremo se ubica la dieta urbana, que sustituye al maíz por harina de trigo, el frijol por una cantidad exagerada de proteínas de origen animal, además de ser rica en grasas saturadas e incorporar una gran variedad de productos industrializados que frecuentemente carecen de valor nutritivo por su alto valor o contenido en "calorías vacías", o bien, contienen saborizantes, colorantes y conservadores frecuentemente asociados a daños a la salud. Mientras que la primera es considerada generalmente como la dieta de la pobreza, la segunda goza del prestigio mercadotécnico, que le confiere el valor de la modernidad y el status social elevado.

Las evidencias apuntan un grave deterioro de la población del país. En el actual contexto sociopolítico, resulta irresponsable y poco ético ocultar el grave deterioro alimentario de la población. La gravedad radica en el que es fiel reflejo de la errática política alimentaria del gobierno. El peso de la crisis se ha descargado sobre las clases populares.

Los problemas nutricionales existentes en México, son resultado de los defectos propios de nuestra organización social, por un lado, la presencia de desnutrición primaria no sólo nos habla de nuestra incapacidad para eliminarla, sino incluso de agregar a ella nuevos problemas que se ubican en el extremo opuesto del espectro, debido a una dieta exagerada en cantidad y de mala calidad.

Es necesario tomar en su conjunto los diferentes niveles de tratamiento del problema alimentario de nuestro país; con objeto de lograr una real autosuficiencia y la democratización alimentaria. El objeto más importante es producir los alimentos suficientes y necesarios para cubrir los requerimientos nutricionales de todo y cada uno de los mexicanos; meta prácticamente alcanzable que requiere, antes que nada, de una verdadera de ci si ó n política para erradicar la desnutrición. Se puede ente nde r la democracia a través del alimento y construirse teniendo como objetivo la alimentación, no sólo como respuesta a la carestía, sino como conciencia de la soberanía nacional.

#### EL ESCENARIO ALIMENTARIO EN MEXICO<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Martínez, Pedro Daniel Dr. Cuadernos de Nutrición. Co-  
nasupo. "Mala Nutrición". Julio-Agosto 1985.

El escenario social, en que se presenta la mala nutrición en México es sumamente heterogéneo. En un extremo de la escala se encuentran las comunidades rurales y en otro extremo las grandes concentraciones de la población. Por su incremento - (del segundo extremo) demográfico, pronto se convertirán en centros de cultura de masas, en los que la filosofía industrial imposibilita la diversificación, en los que la soledad de las grandes múltiples, es sinónimo de privación social (empezando por la familiar), y en los que proliferan los trastornos emocionales como signo de la desintegración social y aparecen por todas partes subculturas marginadas.

La contaminación y el deterioro del ambiente crecen en proporción geométrica en comparación con la población. Los servicios públicos se quedan en la zaga. La demanda de alimentos aumenta sin cesar y su almacenamiento, conservación, distribución y comercialización, eleva considerablemente los precios.

La producción y el consumo de alimentos industrializados se incrementan a pesar de ser más caros y aunque la industrialición contribuye, por una parte, a asegurar la diversificación y la disponibilidad de algunos productos, favorece por otra parte, el consumo de alimentos que han sido bautizados con el nombre de "chatarra" por su poco valor nutritivo y las jugosas ganan-

cias que dejan a sus fabricantes.

En medio de una profunda crisis de la producción de alimentos sumidos en enormes desigualdades en la distribución y el consumo de lo poco que se produce y de lo que se importa, los fenómenos de la alimentación y la nutrición, adquieren una importancia de primer orden en una sociedad semidesnutrida como la nuestra.

La nutrición es como de los fenómenos ligados a la salud, donde más se ha buscado la interrelación de ésta con los procesos sociales. Tal búsqueda no sólo se debe a los problemas socioeconómicos presentes desde la producción hasta el consumo de los alimentos y a la clara distribución por clases de la desnutrición, sino también a la forma en que en esos fenómenos se implican lo social y lo individual.

Las deficiencias e insuficiencias en la producción alimentaria, los problemas de la distribución y las deficiencias cualitativas y cuantitativas en el consumo, están originando severas consecuencias entre la población las que naturalmente, son mayores en los sectores de bajos ingresos. Existe una dieta insuficiente entre la mayor parte de la población del país y los alimentos consumidos son de bajo valor nutritivo. La industria

forrajera absorbe más productos alimenticios que los 20 millones de marginados juntos. A ésto debe añadirse, el 31% de los habitantes, recibe ingresos inferiores al costo de una alimentación mínima balanceada.

La desnutrición interviene como causa, en cuando menos el 75% de las enfermedades y muertes de los niños mexicanos, recientemente se ha revelado que el 90% de las defunciones en niños menores de cuatro años son consecuencia directa o indirecta de la desnutrición severa y que uno de cada cuatro, tiene deficiencias nutricionales en algún grado.

Además de la elevada mortalidad infantil a que dá lugar la desnutrición, expresa sus consecuencias en el deterioro del crecimiento y el desarrollo, tanto físico como mental de los individuos.

La gran mayoría de estos casos obedece a que la desnutrición comienza con una madre generalmente desnutrida.

#### ALIMENTACION INFANTIL

La alimentación infantil ha cambiado en las últimas décadas, en especial la industria de los alimentos, ha inundado la

vida común de las familias, de alimentos industrializados, de circulación masiva y de atracción visual especialmente tal efecto.

Esta situación a todos los niños, que son socializados visualmente a través de alimentos con sabores excitantes. Es así que en la sociedad de nuestros días aparezcan junto a los niños alimentos industrializados, que en sus dietas incluyan abiertamente o de modo un tanto oculto, sabores azucarados o salados, bebidas gaseosas con alto contenido de azúcar y estimulantes.

La vida de los niños desde antes de incorporarse a la escuela, se ve rodeada de estos productos; y ya dentro de la vida escolar, las cooperativas de cada establecimiento o la propia familia, utilizan estas formas industrializadas de alimentación para que el niño pueda consumir durante el descanso de la jornada escolar. La alimentación infantil ha ido modificándose con la presencia de estos productos.

Las formas que pueden denominarse tradicionales se basan en la elaboración de alimentos más o menos originales y con materia prima salida de la canasta familiar; así mismo la familia a través de cualquiera de sus miembros participa directamente en los distintos momentos previos y posteriores de la alimenta-

ción de los niños escolares.

Las tendencias recientes de los cambios dietéticos son sumamente inadecuados ya que a través de los medios masivos, el comercio dirige los hábitos y conductas alimenticias, no con el objeto de nutrir al pueblo, sino por razones económicas. Por ello, se ofrecen a la venta productos bien presentados en empaques costosos que atraen por su novedad y hasta cierto punto por su sabor, sin atender sus principios nutritivos como consecuencia; el pueblo está cambiando bruscamente su dieta por otra muy sofisticada, que es de peor calidad, pues los nuevos productos en el mejor de los casos sólo dan calorías acompañadas con gran cantidad de compuestos químicos: saborizantes, colorantes, antibacterianos, estabilizadores, etc., y con ello, estimulando por la vía de alimentación el surgimiento del problema de nutrición.

#### EL NIÑO MAL ALIMENTADO

Al tener un carácter irreversible el desarrollo cerebral, toda carencia en el curso de su evolución parece entrañar secuelas irreversibles. La subalimentación de la madre, fragiliza el sistema nervioso del recién nacido. El período crítico de la formación del cerebro se sitúa entre el quinto y el décimo

mes; la mala nutrición durante este período reduce el número de células cerebrales, cuyo crecimiento durante este proceso parece terminar prácticamente al finalizar el segundo año. Los estudios longitudinales atestiguan que las desnutriciones de los cuatro primeros años acarrearán resultados mediocres en la edad escolar.

Es, por tanto, para la edad preescolar (especialmente hasta los cuatro años) para que la colectividad podría y debería tomar medidas eficaces en orden a la nutrición para mejorar el rendimiento de un sistema educativo.

La mala nutrición y el elemento económico y social vienen aquí a corroborar el elemento ético, viene determinada en primer lugar por la precariedad de los recursos del grupo a la que pertenece el niño, el cual correrá el riesgo, por razón de otras carencias de su medio ambiente, de padecer de un exceso, llegado el momento de ir a la escuela, de factores no menos desfavorables: condiciones psicológicas, situación familiar, irregularidad en la asistencia en la escuela, etc. Las carencias de nutrición o las socio-económicas no son las únicas. Una educación defectuosa y sobre todo la falta de educación, incluso en condiciones materiales desahogadas, pueden tener consecuencias desastrosas en el desarrollo cerebral. Ha quedado estable

cido que la carencia educacional perjudica el crecimiento del córtex. Así aparece la noción de un verdadero crimen social in suficientemente aclarado hasta ahora: las destrucciones causadas a los cerebros humanos por negligencia y falta de atención.

Cabe pensar en el estado actual de las investigaciones sobre la bioquímica cerebral y de sus posibilidades latentes de sus diez mil millones de neuronas que, si el cerebro humano estuviese situado en condiciones más favorables y sometido a una acción educativa y ambiental de un género nuevo, sus capacidades creadoras podrían desarrollarse mas allá de los imaginables.

#### PAPEL DE LA ALIMENTACION EN EL CRECIMIENTO INFANTIL

De manera especial, en la infancia se tiene rasgos de crecimiento y desarrollo físico y mental que plantean necesidades específicas para atender sus funciones indispensables. Precisamente una adecuada alimentación del infante debe concentrarse en crear las condiciones básicas para su desarrollo e impedir con ello que se presenten las disfunciones fisiológicas.

La alimentación correcta es básica e imprescindible a lo largo de la vida, debido a las específicas necesidades del organismo en esta etapa: crecimiento y desarrollo, actividad física

y etapa de hábitos y conducta.

La alimentación tiene como función principal permitir que el cuerpo alcance sus potencialidades máximas.

A este efecto, debe mantenerse un nivel adecuado de calorías que cubran las necesidades energéticas del niño, proporcionar las proteínas suficientes para la formación de masas musculares y un nivel de vitaminas y minerales que corresponda a las exigencias del funcionamiento de cada uno de sus órganos.

La adecuada alimentación es también el mejor medio de defensa contra las enfermedades, favoreciendo el estado de salud y en consecuencia permite mantener un mayor grado de atención estimulando el aprendizaje.

El niño debe recibir diariamente una alimentación correcta y variada, ya que la alimentación está íntimamente ligada con las áreas del crecimiento y desarrollo, y crecimiento físico en el aspecto intelectual, aprende a comer. En el aspecto emocional, el alimento es un modo de socialización ya que ésta es una actividad que realiza con las personas que lo rodean.

Resumiendo, la dieta del niño tiene funciones importantes:

1.- Aportar la base nutricional para el crecimiento físico y fisiológico.

2.- Aportar la energía para la actividad muscular: correr, jugar, brincar, etc.

3.- Aportar los elementos y compuestos químicos que éstos contienen, para que el cuerpo pueda crear nuevos tejidos.

4.- Proporcionar placer, satisfacción y tranquilidad emocional.

Un niño con una alimentación inadecuada, o sea, que no ingiera ni en cantidad ni en calorías los alimentos necesarios para su crecimiento y desarrollo normal, es un ser subalimentado; puesto que la alimentación adecuada es importante en la edad infantil.

La mala nutrición durante la infancia retrasa el crecimiento durante un breve período, el organismo frena su crecimiento y espera tiempos mejores; cuando llega el crecimiento se hace notable, veloz hasta que se alcanza la curva del crecimiento, genéticamente determinada o al menos hay acercamiento a ella.

La mala nutrición crónica puede ciertamente retardar y disminuir el crecimiento, con lo cual de adulto tendrá pequeñas dimensiones.

De aquí la importancia de la alimentación y el desarrollo físico, por lo que se hace necesario la formación de hábitos alimenticios.

### HABITOS

HABITOS: Costumbre adquirida por la repetición de actos de la misma especie. Los hábitos se adquieren no se heredan.

MALOS HABITOS: Existe una larga serie de actos que muchos niños realizan con gran frecuencia y que se convierten en malos hábitos.

BUENOS HABITOS: Deben comenzar desde los primeros días de vida, especialmente durante la edad preescolar, a partir de los dos años es cuando más importa la fundación sólida de los buenos hábitos.

## HABITOS DE ALIMENTACION ADECUADA

Los alimentos constituyen los materiales que el organismo aprovecha para la obtención de la energía indispensable en el desempeño de las actividades inherentes a la conservación de la vida.

Hay que comprender el valor que tiene proporcionar al organismo el material alimenticio indispensable para satisfacer sus necesidades energéticas y constitutivas.

En relación con los alimentos se puede y debe hacer una serie de consideraciones, tanto en lo que se refiere a la calidad como a la cantidad de los mismos.

La calidad de los alimentos está relacionada con las diversas sustancias alimenticias que lo constituyen y con su grado de frescura (reciente obtención de su fuente de origen), así como las condiciones higiénicas en que se conservan hasta su consumo.

Los principales hábitos en que el individuo debe practicar a fin de lograr una buena digestión, son los siguientes:

- a) Ingerir la cantidad de alimento necesaria.
- b) Respetar el ritmo de trabajo del aparato digestivo, tomando los alimentos con un horario determinado.
- c) Efectuar una correcta masticación e insalivación, a fin de facilitar el trabajo del estómago.
- d) No realizar esfuerzos físicos o mentales inmediatamente después de ingerir alimentos.
- e) Dejar transcurrir por lo menos una hora y media, antes de realizar una actividad fuerte.
- f) Tomar alimentos en un ambiente de tranquilidad.
- g) Procurar defecar diariamente en lo posible a la misma hora.

Para todo ser humano es vital el alimento, pero para el preescolar lo es en múltiples sentidos, uno de ellos, la alimentación como medio de subsistencia, en segundo lugar para su desarrollo físico y otro no menos importante que se encuentra en la primera etapa de escolaridad, en la que entra en juego los

procesos mentales, entre ellos el aprendizaje; y un niño bien alimentado esta en un alto grado de posibilidades para iniciar con este proceso, por lo que se hace necesario analizar para encontrar una alternativa que permita relacionar al niño con una buena alimentación, por lo que en este capítulo se analizará el desarrollo del niño.

### DESARROLLO DEL NIÑO

Como se ha venido analizando sobre el desarrollo físico del niño, es también importante analizar o conocer en sí, el desarrollo de la personalidad del mismo, hay que conocer sus intereses; cómo el niño aprende o asimila los conocimientos en este período preoperatorio.

Conocer cómo aprende el niño para establecer un criterio de aprendizaje, puede ser utilizado para relacionarlo con el proceso enseñanza-aprendizaje.

El niño desde su concepción hasta que alcanza la edad adulta es un ser individualizado, destinado a crecer y a desarrollarse física, intelectual, afectiva, social y espiritualmente. Este desarrollo o maduración lo efectúa a través de lo que de

una manera artificiosa se han llamado etapas o períodos de la infancia, que son los siguientes:

PRIMERA INFANCIA: Comprende desde el nacimiento hasta los dos años.

SEGUNDA INFANCIA: De los dos a los seis años.

TERCERA INFANCIA: De los seis años a los doce o catorce en que se inicia la pubertad.

En este capítulo se analizará el desarrollo del niño en el período preoperatorio, que corresponde a la segunda infancia. Se analizará con la Psicogenética de Jean Piaget.

Es precisamente el despertar de los poderes creadores del niño lo que caracteriza y da importancia a la edad preescolar, encrucijada entre el desarrollo motor y el desarrollo de la personalidad. En ella se entremezclan las potencialidades físicas con las adquisiciones psíquicas que van a durar toda la vida.

Por lo que vamos a analizar las características más notables del niño:

PERIODO PREOPERATORIO.- En este momento el niño parece ser un investigador permanente. Investiga su ambiente de tal manera, que todos los días recrea nuevos símbolos y utiliza en la comunicación consigo mismo y con otros. Estos símbolos tienen todavía una interpretación personal para el niño, debido a que los significados para él son diferentes que para el adulto, ya que el pensamiento del niño es preconceptual y el del adulto está estructurado.

Otra característica que analiza Piaget<sup>8</sup> es la relación lúdica que practica el niño para relacionarse con el medio ambiente, lo ubica en el centro de todas las acciones y los objetos, por lo tanto él es el centro del mundo que éste construye, conoce lo que percibe, no sabe alternativas, percibe el aspecto social y físico, según experiencias previas que ha tenido de ellas.

En esta etapa el juego ocupa la mayor parte de las horas en que no duerme, el juego le sirve para afirmar y emplear las adquisiciones anteriores, ya que es la herramienta más importante para su adaptación.

---

<sup>8</sup> U.P.N. Desarrollo del Niño y Aprendizaje Escolar. Antología. "Estradios del desarrollo según Piaget". México, 1986.

El niño transforma su experiencia diaria en el juego. El juego simbólico se caracteriza por su acentuado carácter egocéntrico y para el niño es real, para el adulto por lo contrario el juego del niño es fantasía. La función simbólica tiene un gran desarrollo entre los tres y los siete años. Por una parte se realiza en forma de actividades lúdicas (juego simbólico) en las que el niño toma conciencia del mundo, aunque deformada. Reproduce el juego, situaciones que le han impresionado, ya que no puede pensar, porque es incapaz de separar acción propia y pensamiento.

Piaget analiza otra característica que es la del lenguaje, donde dice que es un medio para su desarrollo. El lenguaje es lo que en gran parte permitirá al niño adquirir una progresiva interiorización mediante el empleo de signos verbales, sociales y transmisibles oralmente. El niño repite palabras y las relaciona con objetos visibles o acciones vividas y experimenta su mundo, exclusivamente desde su punto de vista egocéntrico.<sup>9</sup>

El niño pasa a una nueva dimensión del juego simbólico, requiere para realizarlo un objeto que representa el personaje de su imitación, por lo tanto, aquel juego que implique uso del -

---

<sup>9</sup> IBID.

lenguaje e imitación, lo llevará a la comunicación con el mundo exterior para su propia socialización. Tiene como característica una mayor integración social por la repetida convivencia con otras personas, lo que permite ir reduciendo poco a poco su egocentrismo.

Jean Piaget describe este subperíodo como prolongación de lo anterior; porque abarca el pensamiento preconceptual y los dos forman un puente entre la aceptación pasiva del medio ambiente, tal como el niño lo percibe y su capacidad de interacción con él en forma realista.<sup>10</sup>

En este momento el lenguaje es su principal arma que utiliza para expresar sus deseos.

A esta edad consiste, sobre todo en la verbalización de sus procesos mentales, anteriormente utilizaba su aparato motor para expresar su pensamiento, ahora emplea el lenguaje aunque persiste su egocentrismo.

Según Piaget, la organización, la adaptación y la equilibración son tendencias básicas, pero la forma fundamental en

---

<sup>10</sup> IBID.

que el niño transforma las experiencias en conocimientos, tiene lugar por medio de los procesos de asimilación y acomodación, que hacen posible la adaptación.<sup>11</sup>

La asimilación se refiere, al proceso por medio del cual los elementos del ambiente son incorporados a la estructura cognitiva del niño.

La acomodación se refiere a la forma que el individuo modifica el concepto del mundo, al ir incorporando experiencias nuevas y alternando respuestas a los objetos del conocimiento.

Un niño de esta edad juega a contar aunque no tenga el concepto de número, el que llegará a dominar los principios de la conservación, de la cantidad, compensación y permanencia de los objetos en el espacio.

El pensamiento intuitivo del niño le da una conciencia rudimentaria de las relaciones. La intuición se basa en la interiorización primaria de los que percibe y de las imágenes que se ha formado gracias a las experiencias sensoriomotoras que

---

<sup>11</sup> Piaget, Jean. Apuntes sobre el Desarrollo Infantil.  
S.E.P.-S.E.E.-D.G.E.P. 1985.

forman esquemas sin relación conciente para el pequeño.

Según Piaget la socialización de un modo general, puede decirse que la diferencia esencial entre los niveles preoperatorios es que el primero domina la asimilación, supera a las coordinaciones generales de la acción y, en consecuencia, a las operaciones. Se ve entonces, en conjunto la antología posible con las fases del proceso de socialización.<sup>12</sup>

El niño es de naturaleza muy sensible, observador de las conductas, lenguaje y costumbres en general, pero al mismo tiempo esta un poco conciente de su propio yo, porque toma como objetivo a cada uno de sus sentimientos.

Aprendizaje: Según Piaget<sup>13</sup> el aprendizaje es un sentido estricto, se caracteriza por la adquisición de conocimientos que se efectúan mediante la experiencia anterior, pero sin control sistemático y dirigido por parte del sujeto.

---

<sup>12</sup> Piaget, Jean. Psicología del Niño. "Socialización". Ediciones Morata, S.A.

<sup>13</sup> U.P.N. Teorías del Aprendizaje. Antología. "La Teoría del Equilibrio de J. Piaget". México 1986.

Este aprendizaje puede extenderse, ya sea sobre las acciones del sujeto.

Es también la transformación de un esquema de acción, de naturaleza sensoriomotriz, o si se quiere, cognitivo-reactiva, cuya tendencia inicial es, sin duda, la de asimilar objetos, incorporándolos a un plan de conducta. Este esquema puede transformarse bajo el efecto de una tendencia compensatoria de acomodación, como consecuencia del éxito de la acción, es decir, de la satisfacción de una necesidad preexistente.

**C A P I T U L O   I I I**

**MARCO REFERENCIAL**

**La Educación Preescolar**

**Papel de la Educadora**

## LA EDUCACION PREESCOLAR

### PROGRAMA DE EDUCACION PREESCOLAR

El Programa<sup>14</sup> de Educación Preescolar se basa en las siguientes consideraciones:

1.- El desarrollo es un proceso continuo donde el niño construye su pensamiento y estructura el conocimiento por el contacto con la realidad.

2.- El desarrollo afectivo-social proporciona la base emocional que permite el desarrollo general.

3.- En el desarrollo del niño se considera que las estructuras cognoscitivas tienen su origen en un nivel anterior y son el punto de partida de las del nivel subsiguiente.

4.- La estructuración progresiva de la personalidad se construye solamente a través de la propia actividad del niño sobre los objetos y sean concretos, afectivos y sociales.

---

<sup>14</sup> S.E.P. Programa de Educación Preescolar. Libro 1. México, 1981.

5.- El educador debe concebirse como orientador o guía para que el niño reflexione.

El objetivo general se dirige a favorecer el desarrollo integral del niño, tomando como fundamento las características propias de esta edad. Este objetivo implica un análisis de cada una de las áreas de desarrollo: afectivo-social, cognoscitivo y psicomotor.

#### OBJETIVO DEL DESARROLLO AFECTIVO-SOCIAL<sup>15</sup>

Que el niño desarrolle su autonomía dentro de un marco de relaciones de respeto mutuo entre él y los adultos y entre los mismos niños, de tal modo que adquiera una estabilidad emocional que le permita expresar su estabilidad emocional, que le permita expresar su seguridad y confianza, sus ideas y afectos.

Que el niño desarrolle su cooperación a través de su incorporación gradual del trabajo colectivo y de pequeños grupos, logrando paulatinamente la comprensión de otros puntos de vista en general del mundo que le rodea.

---

<sup>15</sup> IBID.

### OBJETIVO DEL DESARROLLO COGNOSCITIVO

Que el niño desarrolle la autonomía en el proceso de construcción de su pensamiento, a través de la consolidación de la función simbólica, la estructuración progresiva de las operaciones lógico-matemático y las operaciones infralógicas o espacio-tiempo. Establecer las bases para sus aprendizajes posteriores particularmente la lecto-escritura y las matemáticas.<sup>16</sup>

### OBJETIVO DEL DESARROLLO PSICOMOTOR

Que el niño desarrolle su autonomía en el control y coordinación de movimientos amplios, a través de situaciones que faciliten los grandes desplazamientos como la ejecución de movimientos precisos.<sup>17</sup>

### PAPEL DE LA EDUCADORA

Es importante tener en cuenta que el proceso de socialización del niño, avanza paulatinamente desde la heteronomía (de-

---

<sup>16</sup> IBID.

<sup>17</sup> IBID.

pendencia de los adultos) a la autonomía, tanto emocional como intelectual; el egocentrismo hacia la descentración y de la pertenencia del grupo familiar a la incorporación a grupos de pertenencia cada vez mayores (grupo, escuela, comunidad, etc.).

Algunos aspectos más específicos de esta dinámica de relaciones entre la educadora y el niño son los siguientes:<sup>18</sup>

- El papel de la educadora debe ser el guía y orientadora del proceso educativo, tanto con la relación a un niño como al grupo en su totalidad.
- La relación entre ella y los niños debe darse sobre una base de igualdad.
- El ejercicio de la autoridad y las decisiones que se requieren tomar, deben considerar los puntos de vista de los niños, sus intereses, necesidades y en general sus características de desarrollo.
- Permitir al niño, siempre que haya la oportunidad, esco-

---

<sup>18</sup> S.E.P. Programa de Educación Preescolar. Libro 2. México, 1981.

ger y decidir para que vaya creando sus propios esquemas de convicciones y avance en su seguridad personal.

- Propiciar la cooperación entre los niños, ya que ésta es la forma más importante por medio de la cual avanza en su proceso de descentración y por lo tanto en su desarrollo intelectual y afectivo-social. Trabajar en pequeños grupos o colectivamente para un fin común; propicia la comunicación, e intercambio de ideas y dá margen a la participación de situaciones.

- Es necesario dejar que los mismos niños resuelvan entre ellos sus problemas, que los discutan, que expresen sus diferentes deseos y busquen soluciones a esas divergencias. El papel de la educadora en éstas y otras situaciones va en el sentido de destacar los diferentes puntos de vista, hacerlos tener conciencia de ellos, favorecer el intercambio y coordinar las decisiones que ellos tomen.

- Tomar en cuenta que lo que los adultos consideran como "errores" del niño, no son tales, sino que son expresiones de los alcances que pueden tener al nivel de desarrollo en que se encuentra, y más aún, que muchas de esas expresiones son verdaderas manifestaciones creativas.

**C A P I T U L O   I V**

**PROPUESTA PEDAGOGICA**

**ALTERNATIVA PARA DESARROLLAR LA FORMACION  
ALIMENTARIA EN EDUCACION PREESCOLAR**

## PROPUESTA PEDAGOGICA

Para responder a las necesidades que se han ido observando tanto en la unidad de la Alimentación del Programa de Educación Preescolar como en las labores cotidianas del centro de trabajo se propone una situación de trabajo complementaria de la unidad "La Alimentación", con actividades enfocadas a la reflexión de una buena nutrición.

La preocupación que me llevó a proponer una situación complementaria, tiene su origen en el análisis de la unidad de la alimentación del Programa de Educación Preescolar, el cual carece de actividades relacionadas con una buena nutrición, ya que el contenido de la unidad sólo se refiere a la compra-venta de alimentos, sin llevar al niño hacia la reflexión sobre los beneficios que tiene una nutrición balanceada para su salud.

En la situación de trabajo complementaria que se propone, se pretende relacionar al niño con la alimentación, la cual pueda servirle para su desarrollo físico, así como para protección de su salud. Para ello, se requiere poner al niño en situaciones de aprendizaje, en la cual él pueda construir su conocimiento a partir de sus experiencias, por ser la alimentación además de una necesidad, un acto de socialización.

En la práctica con los niños, ellos deberán de informarse sobre las distintas formas de alimentación y ésto puede ser por medio de entrevistas y encuestas, analizar sus resultados, dar sus propios puntos de vista y dar posibles soluciones a problemas que se presenten; también se le orientará para que busque la manera de difundir sus conocimientos alimenticios.

También se observó en la práctica diaria, la necesidad de información para padres de familia sobre dietas balanceadas y los problemas que originan los alimentos chatarra, ya que ellos mismos se los proporcionan a sus hijos en grandes cantidades y no tienen la idea de lo dañino que es este tipo de alimento para el desarrollo del niño, los padres de familia deberán de reflexionar y tener un conocimiento más amplio sobre lo que es más beneficioso para su familia.

Para obtener mejores resultados, los padres de familia deberán participar en el conocimiento de la buena alimentación, proporcionándoles líneas de orientación a través de pláticas, conferencias, proyecciones, videos y panfletos. Trabajar con temas de suma importancia como la nutrición, higiene en los alimentos, hábitos alimenticios y como alimentar mejor a la familia.

Con todo lo anterior, se pretende acercar al niño a las formas de alimentación que contribuyan a que este bien nutrido y evite problemas de salud, acercándolo hacia hábitos de higiene, para ello, se hace necesario acercar tanto a niños como padres de familia a la reflexión sobre los beneficios que tiene la buena nutrición.

A continuación se presenta el desarrollo específico de la Propuesta Pedagógica, sobre la situación complementaria de la unidad de la alimentación del Programa de Educación Preescolar.

#### DESCRIPCION DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

Una buena alimentación es necesaria para todo ser humano, por lo que se debe tener una dieta equilibrada que proporcione todos los elementos indispensables para el buen funcionamiento del organismo.

Una buena nutrición es el resultado de ingerir los alimentos debidos en cantidades adecuadas para permitirle al cuerpo desempeñar diversas actividades, en el caso de que no se tenga una buena alimentación, nuestro cuerpo adquirirá problemas de salud, pérdidas de energía y mal funcionamiento del organismo.

Partiendo de la idea de que la mala nutrición obedece a la falta de conocimientos acerca de las dietas alimentarias, de la ausencia de hábitos sanitarios adecuados o a la carencia de datos esenciales acerca del cuidado de la salud; todas esas carencias se deben atender en el campo educativo y pueden satisfacerse mediante actividades de enseñanza que proporcione los respectivos e indispensables conocimientos, hábitos y actitudes.

Para llevar a cabo actividades sobre el conocimiento de la alimentación, se debe partir de la experiencia del niño, pues a través de ella adquiere más conocimientos.

Tiene más sentido para el alumno reflexionar sobre la alimentación, desde el punto de vista de lo que él ya a experimentado o visto. Aprenderá mejor y recordará por más tiempo cada conocimiento adquirido.

Se debe guiar a los niños a aprender, como responder más eficazmente a sus propias necesidades de su alimentación. Aprender de su hogar y de él mismo, es indispensable para que realice con éxito sus prácticas sobre una alimentación adecuada.

Un aspecto importante para lograr este fin, es en la ocasión cuando el niño comenta sus experiencias alimenticias, como

son: comentarios sobre el desayuno, la comida y cena y sobre todo cuando ingieren sus alimentos en la escuela. Es muy frecuente que los niños durante el ciclo escolar hagan comentarios relacionados con su alimentación acostumbrada; estos momentos deben aprovecharse para tratar temas de razonamiento y prácticas sobre la buena nutrición.

Basándome en lo anterior, se propone una situación a desarrollar, que es la siguiente.

TEMA GENERADOR: "Aprendamos a Alimentarnos".

ACTIVIDADES:

HIPOTESIS: ¿Cómo podríamos alimentarnos mejor?.

- Realizar encuestas entre los niños para conocer su alimentación.

- Analizar e intercambiar opiniones sobre los resultados obtenidos de las encuestas.

- Realizar entrevistas a padres de familia, personal de la escuela y otros miembros de la comunidad.

- Organizar los resultados obtenidos, reflexionar sobre e-

llos y buscar posibles soluciones.

- Realizar recetarios con alimentos balanceados y distribuirlos.

- Organizar una exposición de alimentos o platillos, conteniendo ingredientes nutritivos que se encuentren en la región.

- Realizar un periódico mural difundiendo los conocimientos adquiridos.

Estas actividades se podrán modificar o adaptar según la región o las características propias del Jardín de Niños.

Se pretende que el niño reflexione sobre los beneficios de una dieta balanceada, la higiene en los alimentos y los daños que causan los alimentos industrializados.

Es importante una relación entre padres e hijos sobre lo que aprenden, tanto en la escuela como en su hogar, pero de que serviría si el conocimiento y reflexión quedará en los niños.

Para mayor eficacia, es conveniente involucrar a los padres de familia en las actividades a desarrollar, por lo que

también se proponen líneas de orientación para ellos mismos, ya que son los responsables directos de la alimentación de sus hijos.

Por lo consiguiente, se proponen y describen los objetivos y las actividades a realizar con los padres de familia.

### NUTRICION FAMILIAR

TEMA: Importancia de la Nutrición.

OBJETIVO: Que los padres de familia conozcan los valores nutritivos de los alimentos, para lograr un buen desarrollo en sus hijos.

- Informarse en cualquier medio sobre los alimentos nutritivos (medios de comunicación, médicos, etc.).
- Investigar qué alimentos se pueden incluir en la dieta familiar.
- Obtener información de los alimentos sobre los cuatro grupos y saber combinarlos (tabla de nutrición).

TEMA: Higiene en los alimentos.

OBJETIVO: Reflexionar sobre los alimentos deseables para la salud y la forma higiénica para prepararlos y comerlos.

- Lavar las verduras y frutas adecuadamente.
- Asear debidamente el lugar de preparación de los alimentos.
- Lavarse las manos antes de preparar algún alimento.
- No ingerir alimentos en la calle.

TEMA: Los buenos hábitos alimenticios.

OBJETIVO: Comprenderán los padres de familia la importancia de los buenos hábitos alimenticios para lograr una buena digestión.

- Ingerir la cantidad necesaria de alimentos.
- Saber el valor nutritivo de los alimentos a través de las tablas de nutrición.
- Proporcionar a su familia alimentos nutritivos y deseables.
- Eliminar los alimentos industrializados (chatarra) de la

dieta familiar.

Para la realización de estas actividades con los padres de familia, se le invitará a una reunión donde se les comunicará de las actividades y además se les motivará para que se interesen en la participación de los programas nutricionales; posteriormente, se les recordará por medio de recados y folletos. El horario de las conferencias deberán ser convenientes para los padres de familia. El arreglo y la distribución del sitio de clase, deberá ser confortable y relajado para propiciar preguntas y discusión. El expositor deberá ser firme pero caluroso y tener sentido del humor para inspirar confianza.

Los recursos que se utilizarían para la participación con los padres de familia en las pláticas o conferencias, serían: invitar Doctores y Nutriólogos, posteriormente hacer una reunión con los padres de familia y hacer una reflexión (evaluación) sobre los conocimientos adquiridos.

C O N C L U S I O N E S

## CONCLUSIONES

En esta Propuesta Pedagógica constantemente se ha hablado sobre la importancia que tiene la alimentación y nutrición en la salud del individuo, también se han señalado los problemas que se presentan para abordar el tema de la alimentación en el nivel preescolar y se han propuesto nuevas actividades para lograr una completa enseñanza de la alimentación, que lleven tanto a niños como a padres de familia a una reflexión sobre los beneficios que proporciona una nutrición adecuada; por lo que todos debemos tener una participación responsable para el beneficio propio y de los demás.

El trabajo va dirigido a todas las personas interesadas en la formación de los niños, especialmente a padres y educadoras, a éstas con la esperanza de que reflexionen y despierte su interés por realizar estudios sobre el papel de la alimentación en el desarrollo humano.

B I B L I O G R A F I A

## BIBLIOGRAFIA

- AGUILAR Camín, Héctor, Aguilar Zimser, Adolfo. El desafío Mexicano. Editorial Océano. Nexos. México 1982.
- AUDREY, Wight. Manual de Nutrición. Editorial Limusa, S. A. México 1979.
- CAMERON, Margaret, Itifuander Yngue. Manual para Alimentación de Infantes y Niños Pequeños. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, S. A.
- EDUARDO, Alfonso. Nutrición Humana. Editorial Orion, México, D. F. 1975.
- GARCIA, Emilia, Del Rosario Jesús, Pérez, Jesús. Biología, Psicología y Sociología del Niño en Edad Preescolar. Ediciones CEAC, S. A. Barcelona (España) 1980.
- LEÑERO Otero, Luis. El Fenómeno Familiar en México. Institución Mexicana de Estudios Sociales, A. C. México 1983.
- LOPEZ Acuña, Daniel. La Salud Desigual en México. Siglo Veintiuno, Editores 5ta. Edición 1979.
- MARTINEZ, Pedro Daniel Dr. Cuadernos de Nutrición. Volúmen 8 Número 4, Julio-Agosto 1985. Publicación del Instituto Nacional de la Nutrición, "Salvador Zubirán, Conasupo y sus Empresas Industriales".
- NOLASCO, Margarita, Acevedo, Maria Luisa. Los Niños de la Frontera ¿Espejismos de una Nueva Generación?. Océano, Centro de Codesarrollo. México 1985.
- PIAGET, Jean. Psicología del Niño. Ediciones Morata, S. A.
- PIAGET, Jean. Apuntes Sobre el Desarrollo Infantil. Secretaría de Educación Pública, Secretaría de Educación Elemental y Dirección General de Educación Preescolar. 1985.
- SECRETARIA de Educación Pública. Nutrición y Desarrollo. Manual de Conceptos Básicos sobre Nutrición y Alimentación.

SECRETARIA de Educación Pública. Programa de Educación Preescolar. Libros 1 y 2. México 1981.

TANNER, J. M. Educación y Desarrollo Físico. Editoriales Siglo XXI. México 1979.

YSUNZA Ogazón, Alberto, Avila Curiel, Abelardo. Desnutridos y Consumistas. Revistas Nexos, Sociedad, Ciencia y Literatura. Edición 133, Año XII, Vol. 12. Enero 1989.

UNIVERSIDAD Pedagógica Nacional. Desarrollo del Niño y Aprendizaje Escolar. Antología. Primera Edición. México 1986.

UNIVERSIDAD Pedagógica Nacional. Teorías del Aprendizaje. Antología. Primera Edición. México 1986.