

" **COMO PROPICIAR LA FORMACION DE HABITOS
ALIMENTICIOS EN FAVOR DE UNA NUTRICION
ADECUADA PARA LOS NIÑOS DE
EDUCACION PREESCOLAR "**

NORMA ANGELICA NARRO MACIAS



**PROPUESTA PEDAGOGICA PRESENTADA PARA OBTENER EL TITULO
DE LICENCIATURA EN EDUCACION PREESCOLAR PLAN '85**

TORREON, COAHUILA. MARZO DE 1994

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

Torreón , Coah , a 18 de marzo de 19 94

C. Profr. (a)
Presente

NORMA ANGELICA NARRO MACIAS

(nombre del egresado)

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes --
Profesionales , después de haber analizado el trabajo de titula-
ción alternativa PROPUESTA PEDAGOGICA
titulado COMO PROPICIAR LA FORMACION DE HABITOS ALIMENTICIOS EN FAVOR DE UNA
NUTRICION ADECUADA PARA LOS NIÑOS DE EDUCACION PREESCOLAR
presentado por usted, le 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



PROFR.FELIPE DE JESUS PERALES MEJIA



S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Unidad SEAD
TORREÓN

DEDICATORIA :

A mis padres que con
su entusiasmo y apoyo
salí adelante.

A mi esposo e hijos
por su gran paciencia.

Asesores y compañeros
del equipo, por su amistad
y apoyo en todo momento.

TABLA DE CONTENIDOS

	Página
INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I REFERENCIAS CONTEXTUALES.....	4
A. Situación problemática.....	4
B. Nivel contextual.....	8
C. Análisis de la currícula en relación con las Ciencias Naturales.....	9
D. Análisis de la práctica docente en preescolar..	11
CAPITULO II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
A. Formulación del problema.....	14
B. Justificación del problema.....	17
C. Objetivos.....	18
CAPITULO III REFERENCIAS TEORICAS.....	20
A. La alimentación en el desarrollo del hombre....	20
B. La función de la alimentación en el ser humano.	22
C. Características del niño de preescolar y su - papel en el proceso enseñanza-aprendizaje.....	26
CAPITULO IV ESTRATEGIA DIDACTICA.....	31
A. Proyecto y Taller.....	35
B. Medios y Recursos.....	47
C. Evaluación.....	49

ALCANCES Y LIMITACIONES.....	51
BIBLIOGRAFIA.....	53
APENDICE.....	55
ANEXOS.....	66

INTRODUCCION

La educación del hombre es una de las más grandes preocupaciones en el mundo moderno. En la sociedad mexicana es una de las más alta responsabilidad debido a que hoy se atraviesa por una coyuntura muy significativa en su desarrollo histórico. En los umbrales del siglo XXI, los educadores mexicanos se encuentran ante un reto muy difícil; que es el de concretar una práctica docente racional y científica que se desarrolle a la par de las transformaciones sociales.

Para llevar a cabo una práctica más actual y de compromiso, implica que los sujetos que la concretan se desarrollen en un contexto saludable, que garantice alcanzar objetivos, desarrollar expectativas, respetar intereses, etc. [La necesidad que se tiene sobre la formación de hábitos en favor de una dieta nutricional se considera prioritaria para todo ser humano.] El espacio escolar, especialmente puede contribuir en la construcción de alternativas para enfrentarla. Esta propuesta constituye un relevante esfuerzo para contribuir desde la acción del Jardín de Niños al desarrollo infantil.

Este trabajo presenta una propuesta pedagógica orientada al tratamiento de una sentida problemática en la Escuela Pública, - está encaminada a propiciar la formación de hábitos nutricionales

en favor de una buena salud en los niños de educación preescolar. En la estructura de la propuesta se integran elementos como: la definición del objeto de estudio, objetivos planteados en términos del impacto social e individual que espera; se sistematizan referencias teóricas, en las que se apoya el planteamiento y -- una estrategia didáctica que contiene procedimientos, actividades, medios, recursos y un seguimiento de evaluación.

La Estrategia Didáctica que se sugiere está basada en el enfoque constructivista del aprendizaje: en esta óptica todas las actividades de enseñanza se organizan en base a los intereses y a la lógica infantil: es decir, con las actividades se destacan situaciones problemáticas del espacio cotidiano del niño propiciando un conflicto que le permita relacionar lo simple con lo complejo y lo conocido con lo desconocido. Este planteamiento se operacionaliza en base al método de proyectos en donde el -- principal protagonista es el niño, quien dentro del espacio escolar establece un vínculo de interacciones con los objetos de conocimientos y con sus compañeros en un contexto formativo y socializador. Los proyectos están fincados en la realidad infantil y se basan en la comprensión, ya que el alumno no puede -- recrear el conocimiento si no le es significativo.

El planteamiento se extiende hacia los padres de familia -- debido a que el proceso formativo no inicia en la escuela sino en el hogar y es en este espacio en donde se detectó una fuerte

influencia hacia el consumo de alimentos no nutritivos y golosinas.

Con esta propuesta se pretende promover en los niños y en los padres de familia la formación de una cultura en favor del consumo de alimentos de los grupos básicos que garanticen una dieta nutricional equilibrada, de esta forma se fortalece la educación en el niño de educación preescolar, colaborando así a mejorar la educación y calidad de vida de los alumnos y de la sociedad.

CAPITULO I

REFERENCIAS CONTEXTUALES

A. Situación problemática.

Como docentes, somos los sujetos encargados de propiciar y fomentar la educación; así, una de nuestras funciones, es promover procesos y actividades donde el niño trate de apropiarse de los objetos de conocimiento. Es pertinente mencionar que -- somos guías y orientadores del proceso enseñanza-aprendizaje en la medida que brindamos ayuda al alumno para que éste, a partir de su curiosidad e interés por conocer las cosas que le rodean, encuentre puntos de referencia para que se explique, manipule, escriba, juegue, actúe y aprenda en interacción con los objetos de su entorno. Sin embargo, un aspecto que pocas veces se atiende en preescolar es la alimentación, sobre todo si consideramos que el alumno antes de ingresar al Jardín de Niños trae consigo hábitos nutricionales, que no siempre son los adecuados en detrimento de su desarrollo y propiciando además un nivel bajo de rendimiento escolar.

Esto ha sido evidente al observar en el Jardín de Niños "Josefina Giammattei", a la hora de recreo, en este espacio los niños consumen una diversidad de golosinas que generalmente -- comprenden al grupo de los azúcares y carbohidratos, dejando a

un lado otros grupos que en proporción adecuada se consideran -- básicos en una dieta nutricional como son: grasas, proteínas y - vitaminas. En esta problemática están implicados los padres de familia; recordemos que es en el hogar donde el niño adquiere -- estos hábitos, trasladando éstos al ámbito escolar; y es ahí don de entra la acción de la educadora al proponer alternativas nu - tricionales que permitan un buen desarrollo.

Otro punto de referencia que nos permite ahondar en esta -- problemática aparte de la observación directa lo constituyen las entrevistas (1) que se realizan al inicio del año a los padres - de familia cuyo propósito es obtener información respecto a las condiciones socioeconómicas y culturales de los niños y sus pa - dres. Entre las preguntas se incluyen algunas que están estruc- turadas con el fin de investigar cuáles son los alimentos que -- consume el niño diariamente en el almuerzo, comida y cena.

El análisis de esta información resulta interesante ya que arroja datos sobre sus ocupaciones, nivel académico, miembros de la familia, tipo de casa, etc. De esta información destaca las ocupaciones de los padres que van desde obreros y empleados de empresas privadas hasta profesionistas.

(1) Vid. APENDICE A-1 Entrevista.

Al contrastar y analizar la informaci3n que el padre de familia proporciona junto a la realidad escolar, la educadora puede percatarse de pertinencias y contradicciones sobre el tipo de alimentos que el ni1o consume en su casa y en el Jard3n de Ni1os durante el descanso.

Por otro lado las charlas espont3neas con los ni1os sobre los alimentos que consume diariamente, nos permiten establecer una diferencia en cuanto a los h3bitos que ha formado; para ello, se le pregunta al ni1o diariamente si tom3 alg3n alimento antes de venir a la escuela, detectando en su respuesta que la mayor3a lo ha hecho porque no tiene apetito o simplemente no quiere comer nada a esa hora (8:30 a.m. aproximadamente).

Por otra parte, para sustituir el desayuno, las madres regularmente llevan un refrigerio en la hora del recreo y 3ste consiste, por lo com3n, en un jugo enlatado, "un gansito", o bien en un simple dulce (alimentos procesados que de ser consumidos sistem3ticamente, pueden tener impacto negativo en su salud).

Otro recurso que permiti3 ampliar la informaci3n fue el cuestionamiento (1) al ni1o, quien manifest3 lo que le gusta comer m3s, lo que su mam3 le proporciona y lo que no le gusta comer (2).

(1) Vid. Ap3ndice A-3 Muestra de registro del cuestionario al alumno.

(2) La verbalizaci3n de lo que el dibujo representa, permite a la educadora registrar la informaci3n y sistematizarla.

Otro instrumento de valor para reafirmar lo observable, son las visitas domiciliarias, las cuales permitieron a la educadora conocer el ambiente donde el alumno se desenvuelve, cómo vive, - qué come, etc. (1)

Al analizar esta información resulta pertinente la necesidad de atender el aspecto de la nutrición (2) del niño, y buscar alternativas que promuevan la formación de hábitos en favor de una dieta nutricional que pueda servir para su posterior desarrollo, basándose en los hábitos que trae de su hogar y paulatinamente - buscar la sustitución de éstos.

Por lo antes mencionado y producto de las observaciones se manifiesta una deficiencia, un deterioro hacia los buenos hábitos de alimentación y fomento de hábitos de consumismo. Por todo ello, resulta necesario involucrar a los padres de familia -- para que éstos apoyados con orientaciones básicas; guíen desde su hogar una educación sobre los hábitos nutricionales y se formen respecto a lo que deben conocer y consumir; por ejemplo; las propiedades y pertinencia de leche, verduras, huevo, carne, soya, etc.

Se puede precisar que uno de los problemas más importantes de este contexto escolar es la desorientación de alumnos y de -

(1) Vid. Apéndice A-4 Registro de visitas domiciliarias.

(2) Vid. Apéndice A-1 Esquema del objeto de estudio.

padres de familia respecto a una alimentación adecuada.

B. Nivel contextual.

El grupo escolar que atiendo en el Jardín de Niños ya mencionado, se ubica al oriente de la ciudad de Torreón, Coahuila, ubicado en la colonia 'Las Torres'; se conforma con cuatro aulas, una dirección y una bodega, además de servicios como son: drenaje, agua y luz eléctrica; cuenta con material didáctico y juegos recreativos. Existe una Asociación de Padres de Familia que -- dentro de sus actividades atienden la Cooperativa Escolar donde se ofrecen; golosinas, aguas frescas principalmente y, en muy -- pocas ocasiones, alimentos preparados, turnándose entre ellos, la atención a la misma.

En la puerta del plantel es común observar a vendedores ambulantes que ofrecen a los niños alimentos muy condimentados y de dudosa limpieza en su elaboración, que al consumirlos causan trastornos en el aparato digestivo, algunos tan serios como: diarreas, fiebre tifoidea, etc.

En esta colonia, de acuerdo a los datos de las fichas de -- los niños y datos del censo de 1990, la mayoría de los habitantes son profesionistas, profesores, dentistas, empleados y médicos.

Estos datos nos permiten ubicar a los padres de familia en un nivel socio-económico medio; además acuden niños de otras --

colonias colindantes como: la "Gustavo Díaz Ordaz", en donde la gente que ahí radica son obreros, eventuales, jornaleros, etc., la norte colinda con la Colonia "Nueva California", donde encontramos que los padres de los alumnos se desempeñan como: empleados y obreros principalmente.

A manera de valoración se puede apreciar que el problema de los malos hábitos alimenticios y una información pertinente no se debe a la falta de recursos sino a la desorientación de la población entre los que se encuentran los padres, quienes sin invertir grandes cantidades de dinero pueden elaborar alimentos nutritivos y económicos. También es necesario hacer alusión al espacio educativo ya que la misma cooperativa escolar es un centro de distribución de golosinas y alimentos chatarra; y en la misma puerta del Jardín, es donde se adquieren productos de poca calidad alimenticia que se ofrecen al niño sin considerar las normas de higiene más elementales.

C. Análisis de la currícula en relación a las Ciencias Naturales.

En el programa de preescolar, las Ciencias Naturales se presentan a manera de un bloque de juegos y actividades en relación con la naturaleza; estas actividades pretenden que el niño desarrolle una sensibilidad responsable y protectora de la vida humana, así como del mundo animal y la naturaleza en general.

Se pretende que el alumno desarrolle su curiosidad, la -- observación y búsqueda de respuestas a las constantes y diversas preguntas que se plantean frente a hechos de su entorno natural y social, y, practique la formación de hábitos de higiene y cuidado de s cuerpo, de su alimentación y del ambiente donde vive. Se proponen juegos y actividades que van encaminadas hacia esa - relación con las Ciencias Naturales (1).

Es así como da inicio a su educación formal el alumno de -- preescolar, de tal manera se inicia en sistematizar sus reflexio nes, sobre todo lo que le rodea, y empieza a preguntar el por -- qué de algunas cosas. Este programa incluye algunos aspectos re ferentes al área de las Ciencias Naturales como lo es Ecología, la Ciencia, el aseo en su aula, aseo en las áreas exteriores y de espacios que ocupan plantas y animales en el Jardín de Niños.

En relación con la alimentación el Programa de Preescolar - sugiere juegos y actividades relacionadas con la naturaleza, en el que se incluyen algunos referentes relacionados con el cuida- do de nuestra salud a partir de nuestros hábitos alimenticios; - proponen como recurso significativo preparar con nuestros alum - nos menús balanceados partiendo de la preferencia de los niños - hacia los distintos grupos alimenticios como: frutas, verduras,

(1) Secretaría de Educación Pública. Programa de Educación Preescolar. México, 1992.

entre otros. Es necesario resaltar la participación y cooperación de los padres de familia en este renglón, puesto que es en el hogar donde el niño recibe sus alimentos y si bien estas actividades se realizan, se restringen sus alcances dentro del aula.

Si conjuntamos las acciones de los tres factores: alumnos, maestros y padres de familia puede superarse los hábitos nutricionales desarrollados, al partir de una orientación en los padres para ponerse en práctica desde su hogar y reafirmar en la escuela por los maestros.

D. Análisis de la práctica docente en preescolar.

La labor como educadora en el proceso enseñanza-aprendizaje tiene por finalidad, proporcionar a los niños una diversidad de orientación que les permita comprender e integrarse a la sociedad, desde los conocimientos preparados para ellos, hasta los buenos hábitos. Para lograr esto es necesario utilizar métodos y procedimientos de enseñanza procurando que estén adecuados a la realidad de los alumnos y así obtener mejores beneficios, -- todo esto desarrollado en el aula, para después proyectar el -- trabajo escolar hacia la comunidad.

Plantear la función y papel del maestro como guía u orientador en el contexto modernizador, exige sin lugar a dudas un análisis y reflexión que va más allá de la conceptualización -

del proceso enseñanza-aprendizaje. Sin embargo, la dinámica moderna exige trazar líneas de desarrollo que orienten y apoyen la vida de los sujetos trascendiendo en consecuencia los lineamientos tradicionales de una docencia escolarizada.

Las implicaciones derivadas de las críticas ha llevado a -- considerar el problema de la alimentación, aspecto que si bien -- es tomado en cuenta, no ha tenido en el contexto educativo la -- importancia que con respecto a las personas en proceso educativo les exige y de manera más específica no ha tenido una aceptación y reflexión en uno de los niveles significativos en la evolución de los individuos, es decir, en el nivel de preescolar. Es en este nivel que la enseñanza sobre las Ciencias Naturales se debe implementar de una manera práctica, donde el alumno tome conciencia y reflexione sobre los alimentos que son básicos en su desarrollo físico y mental.

Se propician situaciones relevantes al alumno para que proponga el tema, luego se determina qué aspecto les interesa conocer de éste, como por ejemplo; el cuerpo humano, los sentidos, la alimentación, la salud, el cuidado de las plantas, etc. En la realización de actividades se considera principalmente el nivel de desarrollo del niño y los recursos con que cuenta el Jardín de Niños.

Regularmente estas acciones se pueden ampliar hasta dos semanas, según el interés del niño. Se respeta la decisión del -- alumno en relación al tema, y se elabora un proyecto al que los niños y educadora dan nombre específico.

Cada Proyecto tiene sus juegos, actividades, recursos y -- ejercicios de maduración. Como educadora trato de darle al niño elementos para que desarrolle algunas habilidades, y establezca relaciones a través de la elaboración de maquetas, dibujos, - modelaje, etc.

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A. Formulación del problema.

Para seleccionar sus alimentos, el hombre se ha guiado exclusivamente por el instinto y la costumbre.

Los progresos de la fisiología de la nutrición, el conocimiento de enfermedades debidas a la alimentación defectuosa y las dificultades cada vez más crecientes en relación con problemas económicos para la buena alimentación, indicaron la necesidad de señalar reglas higiénicas precisas para un buen funcionamiento corporal (1).

El asunto es de gran trascendencia no solamente desde el punto de vista individual, sino social. Los pueblos deficientemente alimentados están en condiciones de atraso y sus componentes son sujetos con falta de voluntad y perezosos; es por eso que la alimentación además de ser un acto vital para la subsistencia, tiene gran significación para el niño, ya que alrededor de ella se ponen en juego algunas de las más trascendentes for-

(1) Juan Luis Cascajares P. Et. al. Compendio de Anatomía, Fisiología e higiene. Editorial ECLASA, México, 1976.

mas de convivencia humana entre él, la madre y otros miembros - de la familia.

Además una alimentación en el niño, conlleva a un buen desarrollo físico y mental del mismo, y por ende a una mejor condición de salud.

El ser humano a lo largo de su vida consume variados tipos de alimentos y líquidos, regularmente lo hace sin considerar - cuáles nutrimentos necesita el organismo para su funcionamiento. La información que con respecto a la nutrición, se ha desarrollado, nos explica que existen; azúcares, almidones, grasas, proteínas, vitaminas y minerales, los que de no consumirse en raciones suficientes y equilibrados, traerían como consecuencia; "pérdida del vigor físico y mental, adelgazamiento, palidez, falta de ánimo para trabajar y una disminución de las defensas del organismo que lo predispone a enfermarse fácilmente" (1).

El niño de Educación Preescolar (4 y 5 años de edad), gasta muchas energías, debido al gran despliegue de actividad natural dentro del Jardín de Niños. Por energía se entiende la capacidad que tiene un cuerpo de producir un trabajo, ejemplo; energía calorífica (2). El niño actúa con mucha inquietud, explora, juega,

(1) BATALLA, Cepeda Ma. et al. Biología 3. México, Ed. Kapeluz, 1978, p.p.128-130.
(2) LAROUSSE. Diccionario de la lengua española. México, 1989.

canta, brinca, colorea, manipula, ejercita su mente con juegos educativos, es inquieto por naturaleza y trabajador.

Es por esa razón que el niño de preescolar debe consumir alimentos ricos en hidratos de carbono y grasas entre otros, ya que constituyen nuestra principal fuente de energía.

La característica de los alimentos, las posibilidades y formas de obtenerlos, de prepararlos y consumirlos, son a su vez una fuente muy rica del conocimiento que el niño va estructurando sobre aspectos socio-culturales y naturales que caracterizan el medio en el que se desarrolla.

Vale reflexionar que en este aspecto de la alimentación, es el maestro que con su creatividad y empeño por ayudar a mejorar la calidad de la educación, debe considerar, que un alumno bien alimentado, puede propiciar mejores condiciones de vida, es decir, mejor desempeño y aprovechamiento en la escuela. Retomando lo antes expuesto y considerando la problemática detectada en mi grupo se busca una estrategia que permita dar respuesta a la siguiente interrogante: ¿ COMO PROPICIAR LA FORMACION DE HABITOS ALIMENTICIOS EN FAVOR DE UNA NUTRICION ADECUADA PARA LOS NIÑOS DE EDUCACION PREESCOLAR?

Se debe entender por formación de hábitos alimenticios el consumir alimentos que sean nutritivos, como productos tanto de

origen animal, vegetal y mineral, los que de acuerdo a su composición química se han clasificado en distintos grupos, tales como:

- carbohidratos
- lípidos
- proteínas
- minerales y vitaminas (1)

La nutrición es una de las condiciones más importantes para mantenernos sanos, tanto física como mentalmente y tener una alimentación nutritiva, es ingerir alimentos que no sólo nos conducen a satisfacer nuestro apetito, sino que mantengan los nutrientes necesarios para el organismo y dar lugar al crecimiento y desarrollo.

B. Justificación del problema.

En la presente propuesta se considera la formación de hábitos nutricionales como algo de suma importancia para nuestro desarrollo físico y mental. La alimentación es básica en la vida de todos los sujetos, sobre todo en la de un niño, de ahí la importancia del problema detectado en el grupo de 2o. grado, -

(1) Secretaría de Educación Pública. Ciencia de la Salud. México.

sección "A", del Jardín de Niños "Josefina Giannatttei", ya que - en esta edad (-5 años) los niños no ponen atención a la impor - tancia de la alimentación, resultando evidente la falta de hábi - tos nutricionales, por ello surge la necesidad de: diseñar es - trategias que permitan la formación de hábitos alimenticios ade - cuados para los niños.

La dimensión de esta problemática no sólo se limita a los - alumnos, sino también hacia los padres de familia quienes desde su contexto deben fomentar y/o enriquecer estos hábitos que de - otra manera se limitarían únicamente a la escuela. Por estas ra - zones el presente trabajo plantea actividades que promuevan la formación de buenos hábitos de nutrición basándose en las costum - bres que trae el niño desde su hogar y que le pueden servir para su desarrollo.

C. Objetivos.

El desarrollo de la siguiente propuesta pretende significar la importancia de la alimentación para una vida sana que permita a su vez no solo una buena salud sino el potenciar las activida - des de los sujetos, por ello se destaca la relevancia para formar hábitos de nutrición desde el nivel de preescolar. Todo lo ante - rior quede traducido en los objetivos siguientes:

Objetivos Generales;

- Conformar un marco teórico de referencia que permita abordar la problemática descrita.
- Configurar una estructura teórico-metodológica a partir de la cual se propongan actividades concretas para lograr una cultura nutricional.

Objetivos Particulares.-

- Promover la formación de una cultura nutricional a niños de educación preescolar.
- Crear espacios de reflexión entre los padres de familia y los maestros sobre las dimensiones de la problemática.
- Orientar las prácticas alimenticias familiares.
- Vincular las actividades de aprendizaje con las características del problema.

CAPITULO III

REFERENCIAS TEORICAS

A. La alimentación en el desarrollo del hombre.

La vida del ser humano ha evolucionado a lo largo de la historia en todos sus aspectos; en su forma de vestir, su vivienda, sus costumbres, etc., así como en su alimentación -acto vital en el individuo- desde la antigüedad, el hombre ha buscado la manera de subsistir en relación con esa necesidad primaria, buscando para su consumo especies animales, recolectando frutos, semillas silvestres, etc.

El hombre se tuvo que dar habilidad para recolectar estos - elementos para poder subsistir; cuando cazaban animales aparte - de saborear la carne, utilizaban las pieles para cubrirse de las inclemencias del tiempo. No había precisamente una selección -- reflexiva acerca de los productos alimenticios, preferentemente sus primeras acciones respondían a la necesidad primaria y a las posibilidades de obtener satisfactores, sin embargo, por la experiencia aprendieron que consumiendo carne, raíces y frutos -- podían mantener su organismo en condiciones sanas y fuertes.

El hombre se dedicaba a la recolección y a la cacería, iba de un lugar a otro continuamente en busca de alimentación, para ello recorrían a lo largo de las estaciones del año diferentes lugares, unos buenos para la cacería, otros para la recolección de frutos, vegetales o granos. Cuando estos recursos escaseaban se iban a explorar a otras tierras, es decir, eran nómadas.

La cacería se volvió cada vez más difícil porque fue aumentando la población humana y más escasos los animales, por ello aumentó entonces la importancia de la recolección y la observación del crecimiento de las plantas. Los hombres empezaron a protegerlas donde las encontraban; aprendieron a cuidar las semillas y a cultivarlas en las tierras más fértiles, es decir, cerca de los ríos y lagos, así comenzó la agricultura.

Aprender a sembrar y cultivar las plantas llevó mucho tiempo, fue un aprendizaje que empezó aproximadamente hace 9000 años, constituyéndose los productos agrícolas como elemento indispensable (1) de la alimentación humana. Los cazadores nómadas poco a poco se convirtieron en agricultores sedentarios quienes en un inicio, por instinto primero, después por la experiencia fueron conformando los grupos alimenticios y cuando llegaron a formar una civilización tenían una clasificación de todos los alimentos que les servirían para una alimentación nutriente.

(1) Secretaría de Educación Pública. Historia de México. Sexto. Grado. México, 1992.

B. La función de la alimentación en el ser humano.

Para el hombre el alimento cumple con diversas funciones, en primer término, pretende satisfacer una de sus necesidades primarias que es el hambre. Pero el alimento para ser considerado como tal, tiene que reunir ciertas características como el sabor, olor, consistencia, forma y temperatura; que estimulan sensaciones gratas por medio de los órganos de los sentidos, pero, lo más importante de sus funciones, el alimento constituye el único vehículo por medio del cual el hombre se abastece de sustancias nutritivas, pero esta función poco a poco ha ido perdiendo importancia observándose un cambio en los valores alimenticios del ser humano, esto debido a los alimentos industrializados que con su presentación, sabor y publicidad tienen mayor aceptación sin importar si son o no nutritivos.

Es importante señalar que no todo lo que es considerado como alimento contiene los nutrimentos indispensables para el organismo. Los que éste necesita para su funcionamiento son:

- Los glúcidos o carbohidratos. Proporcionan energía para que la persona pueda realizar sus actividades diariamente; éstos los encontramos en: cereales como el maíz, avena, trigo, etc.

- Lípidos o grasas. Son otra fuente de energía pero más concentrada, el cuerpo dispone de ellas cuando su gasto de energía es

muy elevado, por lo que con una actividad leve o moderada no se utilizan por completo, por lo que se debe consumir en poca cantidad, éstas se encuentran en el cacahuate, coco, mantequilla y crema.

- Las proteínas. El organismo las utiliza para formar y reponer los tejidos, también son necesarias para defender al organismo de las enfermedades e infecciones, contienen este elemento el -- frijol, habas, lentejas, soya, pescado, leche, huevo, pollo, -- etc.

- Los minerales. Comprenden el calcio, fósforo, hierro, sodio, potasio, etc., por ejemplo: el hierro se necesita para la formación de glóbulos rojos de la sangre; su deficiencia lleva a la anemia. El calcio forma parte de los huesos y dientes, junto al hierro se encargan de transportar el oxígeno vital a cada célula; se encuentra en la leche, maíz, almendras, charales, sardinas, - ajonjolí, frijol, hígado, etc.

Las vitaminas se dividen en dos grupos; la "C" y todos los complejos de la "B", y por otro lado la "A", "D", "E" y "K", -- que son esenciales para la vida, no suministran energía ni forman tejidos pero son indispensables aún en pequeñas cantidades, así tenemos que: la vitamina A; existe en las partes verdes de los vegetales, en la leche fresca, la mantequilla, el huevo y - en el hígado de los peces. Su carencia determina la disminución

del poder visual en la obscuridad, enfermedad conocida con el nombre de ceguera nocturna, la vitamina B; está construida por varias sustancias, por lo cual se le llama también complejo vitamínico B. Existe en la corteza de los cereales, en la levadura de cerveza y en la yema del huevo. Los más importantes de sus componentes son:

10.- la vitamina B₁ ó tiamina, necesaria para el correcto metabolismo de los glúcidos. Su falta ocasiona trastornos del sistema nervioso y provoca trastornos de la piel, es un factor antianémico.

Vitamina C; existe en las legumbres y frutas, especialmente en el limón y en ciertos pimientos. Cuando en el organismo, disminuye la resistencia de los vasos sanguíneos. La Vitamina D; -- existe en el hígado de los peces, principalmente en el bacalao. Es necesaria para que el calcio contenido en los alimentos, o proporcionando en forma de medicamentos, sea fijado en los huesos. Por consiguiente, su carencia ocasiona lesiones del esqueleto llamadas raquitismo (los huesos no crecen y se deforman). Vitamina E; Existe en el germen de las semillas. Su ausencia ocasiona algunas formas de esterilidad en la mujer y la Vitamina K; indispensable para la coagulación de la sangre (1).

Existe gran variedad y formas de presentación de alimentos, ninguno de ellos por sí solo contiene todas las sustancias --

(1) Cfr. Compendio de Anatomía, fisiología e higiene.

nutritivas que el organismo necesita, por ello el conocimiento - de la clasificación y el valor nutricional de los alimentos ayuda de alguna forma a resolver los problemas de la alimentación, por lo tanto, es de vital importancia la orientación que desde el -- Jardín de Niños se genere en los alumnos y padres de familia la necesidad de mantener una alimentación equilibrada* como factor - indispensable para un crecimiento y desarrollo sano, sobre todo si consideramos a la nutrición "como la función mediante la cual los seres vivos reparan sus pérdidas materiales y energéticas -- por medio de los alimentos" (1)

En México el consumo de los carbohidratos es abundante y -- además dieta principal de los mexicanos; ya que tortillas, sopa, chile, pasteles, dulces, azúcares, etc., se consumen en mayor - porcentaje que carnes y frutas (2) y su a esto agregamos la fal- ta de orientación en el hogar y la escuela sobre los alimentos - nutricionales se tiene como resultado, sujetos cuya salud y vi - talidad están disminuidas porque tienen una dieta inadecuada, es decir, que no está acorde de la persona que la consume a su --- edad, a su actividad, a su estado fisiológico, a su cultura y en fin a todas las variantes que definen al individuo como un ser - diferente a los demás y en gran medida a la indiferencia de las personas que les da lo mismos comer una cosa u otra.

* Alimentación equilibrada cuando contiene la proporción debida de prótidos, lípidos, glúcidos, minerales y vitaminas.

(1) MONTERDE, Francisco, Et. al. "Diccionario de la lengua española. México, Ed. Porrúa, 1992.

(2) TURNER C.E. "Higiene del individuo y la comunidad". México, Ed. M, Mexicana, 2da. ed. 1980.

C. Características del niño de preescolar y su papel en el proceso Enseñanza-Aprendizaje.

Regularmente los niños que acuden al nivel de preescolar se encuentran en el período preoperatorio, según la Teoría de Piaget, comprende de los 2 a los 6 años de edad aproximadamente (1).

En la medida que el niño crece, las experiencias y relaciones se hacen más ricas y diversas en todos los sentidos; por los afectos de personas que antes no conocía; por los ámbitos de la sociedad y de la naturaleza que va conociendo y para su ingreso a la escuela. Todo ese mundo exterior compuesto por personas, objetos, situaciones y fenómenos que se le presentan, pasan a -- ser objeto de su curiosidad e interés, de sus impulsos de tocar, explorar, conocer; es así como se va construyendo el conocimiento.

El desarrollo de la inteligencia tiene, por su parte, una dinámica específica que no está desligada de los afectos; el conocimiento no es ajeno a la realidad de cada individuo, está -- condicionado por las personas, situaciones y experiencias del -- entorno, esto nos lleva a explicar en parte las diferencias entre un niño y otro.

(1) Universidad Pedagógica Nacional. Desarrollo del niño y aprendizaje escolar. México, 1986, p.p. 106-111.

La acción mediante la cual el niño toma posesión del mundo, todavía es un soporte necesario a la representación, pero a medida que se desarrollan imitación y representación, puede realizar los llamados actos simbólicos, por una parte se realizan en forma de actividades lúdicas (juegos simbólicos) en las que el niño toma conciencia del mundo, aunque deformada, ya que no puede pensar en ellas porque es incapaz de separar acción propia y pensamiento.

En este sentido de ideas podemos señalar las siguientes -- características del niño en edad preescolar:

- El pensamiento del niño es plenamente subjetivo de ahí surge su egocentrismo intelectual al ser incapaz de prescindir de su propio punto de vista.
- Su pensamiento sigue una misma dirección a medida que se -- efectúa la acción sin poder dar marcha atrás, es el pensamiento irreversible.
- No es capaz de ordenar sistemáticamente de menos a más o viceversa.
- No tiene criterio único para la clasificación y no generaliza (1)

(1) Secretaría de Educación Pública. Conocimiento de la Psicología Genética. México, 1988.

- El niño no sólo es gracioso y tierno, también tiene impulsos agresivos y violentos. Se enfrenta, reta, necesita medir su fuerza; es competitivo. Negar estos rasgos implica el riesgo de que se expresen en formas incontrolables; se requiere entonces proporcionar una amplia gama de actividades y juegos que -- permitan traducir esos impulsos en creaciones.

En esta etapa el apetito del niño es muy inestable, no es recomendable forzarlos a comer, se sugiere ofrecerles alimentos lo más variado posible para estimular su apetito y evitar castigarlos por no comer o recompensarlos por hacerlos (1).

Los niños que oscilan entre los 3 a 6 años, necesitan de - 1200 a 1600 calorías* para poder desarrollar sus actividades -- cotidianas (2), sobre todo en el proceso enseñanza-aprendizaje en donde el alumno juega un papel importante al considerarse -- como un ser activo que constantemente se pregunta, explora, -- ensaya, construye hipótesis; es decir, piensa para poder comprender todo lo que le rodea. El maestro ayuda al niño a construir su propio conocimiento guiándolo con sus experiencias.

(1) Ver Anexo A-1. Dieta balanceada para niños de 4 a 6 años.

* Caloría es la palabra que expresa el valor de los alimentos en cuanto a productores de energía.

(2) Secretaría de Educación Pública. Guía para la promoción y cuidado de la salud del niño preescolar. México, 1990.

Entendiendo así el aprendizaje como el proceso mediante el cual el niño construye su propio conocimiento, sobre todo en la medida que interactúa con el objeto de conocimiento.

El niño del período preoperatorio inicia con la educación formal un proceso muy significativo en el desarrollo de su personalidad que es la sociabilización, dicho proceso surge de la interacción grupal en donde el maestro y sus compañeros se vinculan con él de una manera distinta a la forma en que el niño está relacionado con sus padres. En el aula el egocentrismo -- infantil empieza a experimentar serios cuestionamientos ya que ahí el sujeto no tiene las atenciones ni las preferencias que su madre le da.

Este universo de experiencias nuevas a veces es doloroso y el niño tarda en adaptarse. Pero también se siente fascinado por el caudal de vivencias que antes no tenía. Empieza a descubrir mediante el juego y la convivencia, nociones del espacio del tiempo, y a desarrollar en forma divertida innumerables destrezas y habilidades que le permitan recrear el mundo y materializarlo mediante los juegos, tantos y dibujos.

En relación a la nutrición ésta puede aparecer como un objeto más de conocimiento si se presenta al alumno de una manera atractiva y divertida. El alumno no va a aprender lo que el maestro quiere que aprenda, sino que va a construir el pensamien

to a partir de experiencias significativas con su desarrollo. Así las actividades de aprendizaje deberán ser organizadas considerando su interés y su lógica, participando en actividades de su agrado; como rondas, rimas, cuentos, modelaje, etc., que lo vinculen con el objeto de estudio.

Sin embargo, el alumno pertenece a un contexto socializador muy influyente que es la familia. Y si en el hogar al niño se le fomentan malos hábitos nutricionales entonces la labor de la escuela va a quedar inconclusa e interferida.

Por esta razón cabe resaltar la participación de los padres de familia en este proceso ya que pueden tomar parte de los proyectos, de los niños o bien, participar en actividades específicas convocadas por la educadora como puede ser orientación en relación a la alimentación, salud, recreaciones y deportes.

En general el docente debe propiciar un clima de confianza y afecto entre la escuela, niños, padres de familia y convertirse en un constante interlocutor entre ellos.

CAPITULO IV

ESTRATEGIA DIDACTICA

A través de la Licenciatura en Educación Preescolar, se fue conceptualizando que una Propuesta Pedagógica es una construcción teórica metodológica que el docente se plantea como alternativa para el trabajo docente.

Los elementos y apartados que conforman una propuesta pedagógica no necesariamente deben ajustarse a un patrón o esquema rígido; su estructura obedece a la problemática específica y a las condiciones particulares y contextuales en que se concretan las prácticas educativas.

Sin embargo uno de los apartados que regularmente es de los obligados en la estructura de una propuesta pedagógica es el denominado como estrategia didáctica, esta se entiende como: la parte operativa de una propuesta pedagógica; se diseña en base al problema objeto de estudio de la propuesta, representa esquemas orientadores de las acciones para el trabajo cotidiano del aula en la enseñanza y aprendizaje de los conocimientos escolares. Comprende la explicitación de los recursos, metodología, actividades, formas de relación e intervención del docente con el alumno y la evaluación de la misma. Se incluyen una reflexión acerca de la congruencia de los elementos que la

constituyen, así como las condiciones en las que se propone -- operar la Propuesta Pedagógica.

Dada la problemática de la nutrición y la necesidad de que ésta sea enfocada como objeto de estudio, y además, por la naturaleza y condiciones de los sujetos involucrados la estrategia didáctica se estructuró en dos fases, la primera, que se conforma con dos proyectos de trabajo y se caracterizan con una metodología acorde con las características del niño y su enlace con el tema de la nutrición. La segunda fase se estructura con un TALLER dirigido a los padres de familia, en donde la dinámica del trabajo pretende respetar y aprovechar las condiciones y experiencias de los sujetos adultos involucrados.

En la primera parte de la estrategia didáctica, dado que son acciones para trabajar con los niños se ha elegido el Método de Proyectos, éste responde al principio de globalización, el cual considera el pensamiento sincrético del niño que lo conduce a captar lo que le rodea por medio de un acto general de percepción, sin prestar atención a los detalles, al respecto Monserrat Fortuny, define la función de globalización de esta manera; "Los niños captan la realidad no de forma cualitativa, sino por totalidades". (1)

(1) Secretaría de Educación Pública. Programa de Educación Preescolar. México, 1992, p. 25

Un proyecto, "es una actividad didáctica que se desarrolla de una situación problemática concreta, es un conjunto de actividades relacionadas entre si que sirven a una serie de propósitos educativos" (1). Para desarrollar mejor las actividades y lineamientos de esta estrategia el maestro deberá plantear -- cuestionamientos y consignas claras y entendibles para que el niño encare conflictos al relacionarse con el objeto de estudio. Algunas consideraciones generales en la elaboración de los proyectos son los siguientes:

- Considerar el desarrollo del pensamiento infantil.
- Promover el juego y la creatividad.
- Tomar en cuenta las experiencias e intereses infantiles.
- Considerar las características socioeconómicas y culturales del contexto.
- Tomar en cuenta el medio ambiente natural.
- Propiciar el trabajo colectivo.

A través del método de proyectos se pretende implementar acciones que respondan a la problemática de la nutrición que se plantea, así como rescatar e integrar lineamientos teóricos que de la alimentación se han realizado.

(1) S.E.P. Subsecretaría de Educación Básica. Dirección General. México, 1993, p. 23

Con este planteamiento se pretende ofrecer una posición - alternativa para la enseñanza de las Ciencias Naturales, especialmente en educación para la salud, sin pasar por alto su articulación con las demás áreas del conocimiento, aunque al mismo tiempo, constituye una invitación a los maestros de educación - preescolar para que analicen y replanteen su práctica docente - en relación con el problema de nutrición en la comunidad escolar infantil. Involucra además la participación del padres de familia con el fin de interesarlo en las actividades de la escuela y en la salud de sus hijos de una manera consciente y a la vez --- transformadora, porque implica un cambio de actitud hacia los - malos hábitos alimenticios en el contexto familiar de la crianza.

Los objetivos que se pretenden alcanzar son:

- a.- Que el alumno de preescolar conozca los beneficios que reporta una alimentación nutricional balanceada.
- b.- Promover el desarrollo de una cultura alimenticia.
- c.- Que el alumno reflexione en torno a sus hábitos alimenticios.
- d.- Identificar los riesgos y daños a la salud, causados por una alimentación inadecuada.

Como ya se estableció anteriormente se considera la integración de los padres de familia en una segunda fase. Los padres de familia constituyen sujetos que ejercen sobre sus hijos (en este caso de preescolar) una influencia determinante, de ahí que los hábitos que manifiestan los niños en el Jardín de Niños (auspiciados o no) deben ser motivo de corrección y en consecuencia se constituyen en un precedente que no debe ignorarse.

A. Proyecto y Taller.

Proyecto No. 1

Nombre del Proyecto: "Hábitos nutricionales"

Objetivo.- Se pretende que el alumno sea capaz de observar y distinguir los hábitos alimenticios en favor de su nutrición.

Actividades generales, cantos y juegos

- Conversar con los niños sobre los alimentos y su función en el organismo (alimentos que se consumen en su comunidad).
- Juego educativo: lotería de frutas y verduras.
- Entonar coritos referentes a la alimentación (1).
- Traer alimentos reales como: plátanos, manzanas, tortillas, cebollas, chile, etc.

(1) Vid. Apéndice A-5 Coritos sobre la alimentación.

- Observar láminas con alimentos variados, para que los alumnos comenten cuáles alimentos tienen mejor sabor, olor, forma, etc.
- Clasificar frutas y verduras.
- Visitar una hortaliza, planear la forma de cómo lo harán, preparar espacios, semillas para tener una hortaliza en el Jardín de Niños.
- Escuchar cuentos sobre la alimentación y tratar de platicarlo con sus compañeros.
- Modelar con plastilina o masa o masa de colores (1) frutas, - verduras o alimentos que deseen modelar.

ACTIVIDADES DISTRIBUIDAS POR DIA

LUNES.- Conversar con los niños sobre los alimentos y su función en el organismo.

- Considerar los alimentos que se consumen en su comunidad.
- Jugar con lotería de frutas y verduras, después decir la forma, el color y el sabor de cada una de ellas.
- Comentar cuáles les gustan más y cuáles consumen en su hogar.
- Dibujar las frutas y verduras que más le gusten.
- Comentar con sus compañeros sobre las vitaminas y minerales que proporcionan las frutas y verduras al organismo.

(1) Vid. Anexo A-2 Elaboración de la masa de colores.

La finalidad es que el niño reflexione, a partir del cuestionamiento y la conversación libre con su maestro y compañeros, que es de suma importancia que consuma estos alimentos ya que -- nutrirán a su organismo.

- MARTES. - Entonar coritos referentes a la alimentación como: -
- "Arroz con leche", "Las verduras saltarinas" y "Las -
verduritas"*.
 - Los niños palparán alimentos traídos de casa como -
plátanos, manzanas, tortillas, tomates, cebolla, zana-
horias, etc.
 - Pasar con los ojos vendados y tocarlos con su mano y
adivinar qué alimento es.
 - Comentar por qué le sirve consumir este tipo de alimen-
tos.
 - Reflexionar sobre los alimentos que consume en su casa
diariamente.
 - Dibujar en una hoja de papel lo que su mamá le propor-
ciona de almorzar, comer y cenar.

- MIÉRCOLES. - Observar láminas con alimentos variados.
- Comentar cuáles de los alimentos observados consume
en su hogar y decir cuáles tienen mejor sabor, olor,
presentación, etc., y comentar para qué le servirán
a su salud.

* Ver Apéndice A-5 Coritos sobre la alimentación.

- Hacer una clasificación de frutas y verduras con los alimentos que cada niño trajo de casa.
- Organizarse con su grupo para planear y hacer una visita a una hortaliza.
- Observar cómo esta formada una hortaliza y cuáles verduras están sembradas, analizar las posibilidades para implementar una en el Jardín de Niños, proveer el espacio, semillas, forma de hacerlo, etc.

- JUEVES.
- Escuchar cuentos sobre la alimentación y comentar los con los demás. Cuento: "El hortelero".
 - Modelar con masa de colores o con plastilina, frutas, verduras o cualquier tipo de alimento que le parezca nutritivo.
 - Juego educativo: Adivina quién soy yo (los niños se disfrazan de alimentos y los demás tendrán que adivinar cuál alimento es.

- VIERNES.
- Elaborar con distintos materiales como periódico, engrudo, tierra, papel china, etc., una maqueta referente a los alimentos nutritivos que observó durante la semana.

Proyecto No. 2

Nombre del Proyecto: "Alimentos nutritivos"

OBJETIVO: Propiciar en el alumno la capacidad de identificar - los alimentos que contienen; vitaminas, proteínas, - minerales, necesarios para una dieta balanceada.

ACTIVIDADES, JUEGOS Y CANTOS

- Observar distintos alimentos que se dan en árboles y los que se dan en tierra.
- Conocer los diferentes tipos de carne que puede consumir.
- Elaborar periódico mural sobre los alimentos que se dan en - su comunidad o región.
- Escuchar rimas sobre la alimentación.
- Inventar rimas ellos mismos.
- Modelar con plastilina o masa de colores los alimentos que le guste comer en casa.
- Visitar una carnicería.
- Visitar un mercado y observar las distintas frutas y verduras del lugar más cercano a su escuela.
- Trabajar por equipos para hacer una pequeña hortaliza
- Participar en la construcción de muñecos guiñoles para un - teatro guiñol, donde los personajes principales sean los alimentos de origen animal y vegetal (1).

(1) Vid. Apéndice A-6. Cuento elaborado por la educadora.

- Realizar una exposición de los trabajos elaborados en un lugar público de la comunidad.
- Registrar cada tercer día los cambios observados de la hortaliza.

La finalidad de este trabajo No. 2, es que los niños conozcan la función de los distintos alimentos en el organismo.

ACTIVIDADES DISTRIBUIDAS POR DIA

LUNES

- Observar en láminas distintos alimentos que se dan en árboles y los que se dan en tierra.
- Recortar en revistas frutas y verduras.
- Por equipos formar un álbum sobre las frutas y verduras que observó.

MARTES

- Exponer su trabajo en el patio de la escuela para que los demás grupos conozcan los alimentos que se dan en árboles y en la tierra.
- Comentar sus opiniones en el salón de clase.
- Cantar un corito sobre alimentos (1).

(1) Vid. Apéndice A-5. Coritos.

MIERCOLES

- Conocer los diferentes tipos de carne que puede consumir:
 - + pollo
 - + ternera
 - + res
 - + hígado de res
 - + pescado
 - + sardina, etc.
- Comentar con sus compañeros qué clase de carne comen en su casa, dibuje en una cartulina otros alimentos de origen animal que conozcan y consuma.

JUEVES

- Recortar figuras en revistas de alimentos como: frutas, verduras y de origen animal como: carne, leche, huevos, etc.
- Hacer un muestrario de semillas comestibles, tallos, flores, hojas, etc.
- Elaborar un periódico mural sobre los alimentos que se dan en su región tanto vegetal como animal.

VIERNES

- Escuchar rimas sobre alimentos
- Inventar sus propias rimas. (1)

(1) Vid. Apéndice A-7. Rimar sobre la alimentación.

- Modelar con plastilina los alimentos que más le gusta - consumir.
- Jugar y escenificar situaciones donde se aprecien vendedores de alimentos frescos (puede ser una frutería o una carnicería).

LUNES

- Realizar una visita a una carnicería para que conozca los distintos tipos de carne que se consumen en su región.
- Elaborar un dibujo sobre los diferentes tipos de carne que observó durante su visita.
- Investigar cómo se prepara la carne para su consumo.

MARTES

- Realizar con la colaboración de madres de familia y participación de alumnos un platillo como por ejemplo: una ensalada de verduras, un coctel de frutas, una ensalada de atún, etc.
- Hacer agua fresca de frutas de temporada que se den en su región.
- Realizar una convivencia, utilizando el platillo preparado entre todos.

MIERCOLES

- Organizarse por equipos para hacer una hortaliza en los terrenos del Jardín.

- Con la ayuda de los padres de familia preparar los surcos que se necesitarán.
- Sembrar las distintas semillas que hayan traído, y regarlas diariamente, responsabilizándose cada equipo a la semana.
- Hacer dibujos de la forma como van creciendo las semillas que sembraron.

JUEVES

- Dibujar el procedimiento que se utilizó para hacer la hortaliza.
- Comentar qué beneficios le otorgarán las verduras que sembró.
- Jugar con loterías (figuras de verduras y frutas).

VIERNES

- Participar en un teatro guiñol, en donde los personajes principales sean los alimentos de origen vegetal y animal.
- Recopilar los materiales necesarios para la elaboración de sus muñecos guiñoles.
- Elaborar en forma individual un personaje, pueden utilizarse zanahorias, cebollas, manzanas, etc., a éstos se les incertará un palito, decorándolos con ojos, nariz y boca.
- Los niños que elaboren los alimentos de origen animal podrán dibujarlos en pellón o en cartoncillo.

LUNES

- Escuchar el cuento "Los alimentos que nos nutren" (1).
- Cada niño elija un personaje para ser representado en el teatro guiñol.
- Programar el cuento para todos sus compañeros del Jardín.

MARTES

- Presentar el cuento antes mencionado en el Teatro Guiñol del Jardín.
- Contar con la participación de las educadoras de otros grupos para que sus alumnos conozcan los alimentos nutritivos que le servirán para su desarrollo físico y mental.

Con estas actividades se pretende que los niños conozcan y consuman alimentos que le servirán a su organismo y la forma de sembrar algunas verduras en su localidad.

(1) Vid. Apéndice A-6. Cuento para teatro guiñol

TALLER A PADRES DE FAMILIA

La modalidad de taller fue elegida para esta segunda fase - por considerar que los sujetos involucrados (padres de familia), son personas adultas quienes no sólo representan a los responsables inmediatos de la educación de los niños, sino además son -- individuos que presentan una rica experiencia respecto a la problemática que se vive, y es a partir de ella y de la formación - académica (los que la tienen) que dan pauta a las primeras informaciones y actitudes de los niños. La metodología de taller -- considera abordar problemas de interés para niños, padres y educadores, en el cual pueden apoyarse y hacer uso de una diversidad de actividades y recursos con la única condición de explicar y comprender la problemática que se plantea y desprender alternativas de solución en la que ellos mismos proponen involucrarse.

El objetivo de este taller es: que el padre de familia reflexione sobre el problema de la falta de alimentación adecuada y participe proponiendo y realizando actividades para su resolución.

ACTIVIDADES DEL TALLER

OBJETIVOS: - Promover una cultura alimenticia.

- Compartir orientaciones para la formación de hábitos alimenticios adecuados.

- Elaboración de alimentos ricos y balanceados en base al presupuesto familiar.

ACTIVIDADES:

- Realizar una conferencia con personal especializado como: enfermeras, dietistas y personal docente del Jardín de niños, con el tema: "Alimentos nutritivos para niños en edad preescolar".
- Organizar un taller de cocina, donde participen las madres de familia de los diferentes grupos del Jardín y educadoras.
- Elaborar entre todos los participantes recetarios económicos y nutritivos ricos en proteínas, minerales, carbohidratos, etc.
- Elaborar platillos sencillos (1).
- Comentar y reflexionar sobre una dieta balanceada para los niños de preescolar (2).
- Para concluir el taller se hará un convivio elaborando platillos sencillos e invitar a los alumnos y educadoras.

Con estas actividades se pretende que los padres de familia se percaten de que su hijo debe consumir alimentos diariamente - que contengan calorías, proteínas, carbohidratos, minerales, etc. (3) para un buen crecimiento y aprovechamiento escolar, y que éstas se pueden elaborar de una manera sencilla y económica.

(1) Vid. Anexo A-3 Recetarios nutritivos y económicos.

(2) Vid. Anexo A-1 Dieta Balanceada para niños de Educación Preescolar.

(3) Vid. Anexo A-4 Tabla nutricional.

Forma de interacción en el proceso enseñanza-aprendizaje

Se pretende que la relación maestro-alumno sea horizontal y abierta en el diálogo, en donde el niño disfrute con las actividades, que tenga las mayores experiencias de relación con otros niños, que hablen entre ellos, que jueguen, que exploren distintos espacios, que pongan en juego su iniciativa y en donde el docente en relación con sus alumnos vea con expresiones y comentarios de los niños sus juegos y actividades y el resultado de éstos, en donde se acerque en todos los sentidos de la palabra a tratar de entender, respetar, reconocer las ideas de los niños puestas en su trabajo, hayan quedado como hayan quedado, aún cuando sean lo opuesto a lo que el docente le hubiese gustado.

En la medida que el docente valore lo que el niño hace, esto se podrá transmitir a los padres de familia, explicándoles el valor de lo que los niños hacen sin quedar sujeto a demandas innecesarias; también es necesario que el maestro escuche lo que los padres de familia esperan y piensan de su hijo; qué piensan y qué esperan de la escuela y del propio docente.

B. Medios y Recursos.

Forma parte de cualquier estrategia didáctica establecer la metodología con la que se va a trabajar, porque en ella se precisan los instrumentos. "Estos se constituyen en un medio

para realizar una determinada actividad" (1). En este sentido los materiales podrán proporcionarse por los padres de familia, o bien, utilizar con los que cuente el Jardín, tales como: cartulinas, crayolas, colores, plastilina, resistol, cajas de distintos tamaños; también es necesario para la hortaliza: palas, azadores, semillas de tomate, betabel, zanahoria, etc., en la utilización de estas herramientas se pedirá la colaboración de los padres de familia.

En el aula será necesario que se cuente con materiales de uso permanente como el pizarrón, láminas, cartulinas, carteles, dibujos, programa de educación preescolar y el libro de lecturas de apoyo de la Secretaría de Educación Pública, en especial la Guía para la Promoción y cuidado de la salud del niño preescolar.

Para las visitas o excursiones a los distintos lugares -- propuestos se formará una Comisión de Padres y Docentes para el buen desarrollo de la actividad, contando con la autorización de la autoridad inmediata.

En el TALLER de los padres de familia, las conferencias se llevarán a efecto en el aula, o bien, en los patios de la escuela

(1) Secretaría de Educación Pública. La evaluación en el proceso didáctico. México, 1991, p. 35

la, la educadora será la responsable de su organización, procurando tener entre otros recursos pizarrón móvil, hojas de máquina para los participantes, lápices o gises o marcadores y borrador.

Procurar durante el desarrollo la participación e involucrarlos en la problemática.

C. Evaluación.

En el Jardín de Niños la evaluación se entiende como un proceso de carácter cualitativo que pretende obtener una visión integral de la práctica educativa.

En esta Estrategia Didáctica la evaluación se llevará a cabo de manera permanente y en combinación tanto padres de familia como maestros, con el objeto de obtener información acerca de cómo se han desarrollado las acciones educativas, cuáles fueron los logros y cuáles los principales obstáculos para llevarlo a cabo.

La evaluación será compartida tanto para docentes, padres de familia y alumnos, de esta manera se podrá llevar a cabo de manera conjunta para ver qué otras actividades que pueden implementar. Para ello se apoyará en un registro de actividades y resultados.

Los proyectos están diseñados para aproximadamente de 2 a 3 semanas; las actividades correspondientes están planificadas de acuerdo al interés del niño, se pueden ampliar o reducir según las necesidades del grupo. De igual manera el taller de los padres de familia podrá aplicarse durante el año escolar ya que éste y las conferencias se pueden programar durante el año escolar. La evaluación se pretende en un enfoque integral, nos permitirá obtener información del desarrollo de las actividades; de la operacionalización, de la planeación y las actividades realizadas.

ALCANCES Y LIMITACIONES

La puesta en marcha de esta propuesta pedagógica pudiera presentar algunas limitantes en torno a los materiales requeridos, éstos se pueden sustituir o bien adecuarlos al contexto, esto pudiera presentarse en las comunidades rurales, se pueden utilizar las frutas y verduras de su localidad y en las visitas a los distintos lugares como la carnicería, o bien al mercado; se sugiere una visita al establo o granja y un recorrido por su comunidad para observar los alimentos que se siembran como tomate, elote, rábano, etc.

Las actividades se pueden enriquecer con la experiencia misma de la educadora considerando siempre el nivel de desarrollo de los niños y los elementos de su comunidad.

Promover y cuidar la salud del escolar es fundamental para su educación y su integración a la vida social, a través de un desarrollo y un crecimiento adecuado; en este sentido la escuela puede convertirse en el espacio ideal para fortalecer y promover la formación de hábitos alimenticios en favor de una nutrición adecuada en los niños de preescolar y son precisamente los maestros y los padres de familia quienes por su relación cotidiana con el niño, pueden proporcionar los mensajes y reforzar las prácticas favorables a la salud; así como colaborar en la detección oportuna de posibles trastornos ocasionados por una mala alimentación que obstaculizan su aprendizaje, esto pudiera

ser motivo para un enriquecimiento de esta Propuesta Pedagógica en donde el reto para las educadoras está presente.

BIBLIOGRAFIA

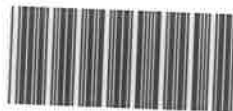
- BATALLA, Cepeda Ma. et. al. Biología III, Ed. Kapeluz, México, 1978.
- CASCAJARES, Juan Luis P. et. al. Compendio de Anatomía, Fisiología e Higiene, Ed. ECLASA, México, 1976.
- MONTERDE, Francisco. Diccionario de la Lengua Española. México, 1992.
- TURNER, C.E. Higiene del individuo y la comunidad. 2a. ed. México, 1980.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Apuntes para una aproximación al conocimiento de la psicología genética de Jean - Piaget. Coahuila, México.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Ciencia de la Salud. México, 1988.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Desarrollo del niño y aprendizaje escolar. U.P.N. México, 1986.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Entre todos a cuidar la salud escolar
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Guía de orientaciones sobre actividades musicales para el Jardín de Niños. México, 1990.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Guía para la Promoción y cuidado de la salud del niño preescolar, México, 1990.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. La evaluación en el proceso didáctico, México, 1990.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Programa de educación Preescolar. México, 1992.

SECRETARIA DE LA SALUD. Guía para la participación de agentes -
y procuradores de la salud. México, 1991.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. Teorías del aprendizaje. México,
1987.

A P E N D I C E

- A-1 Esquema del objeto de estudio
- A-2 Ficha de identificación y entrevista con los padres
- A-3 Cuestionario a niños de educación preescolar
- A-4 Observaciones de visitas domiciliarias
- A-5 Coros sobre la alimentación
- A-6 Cuento para el teatro guiñol
- A-7 Rimas sobre la alimentación

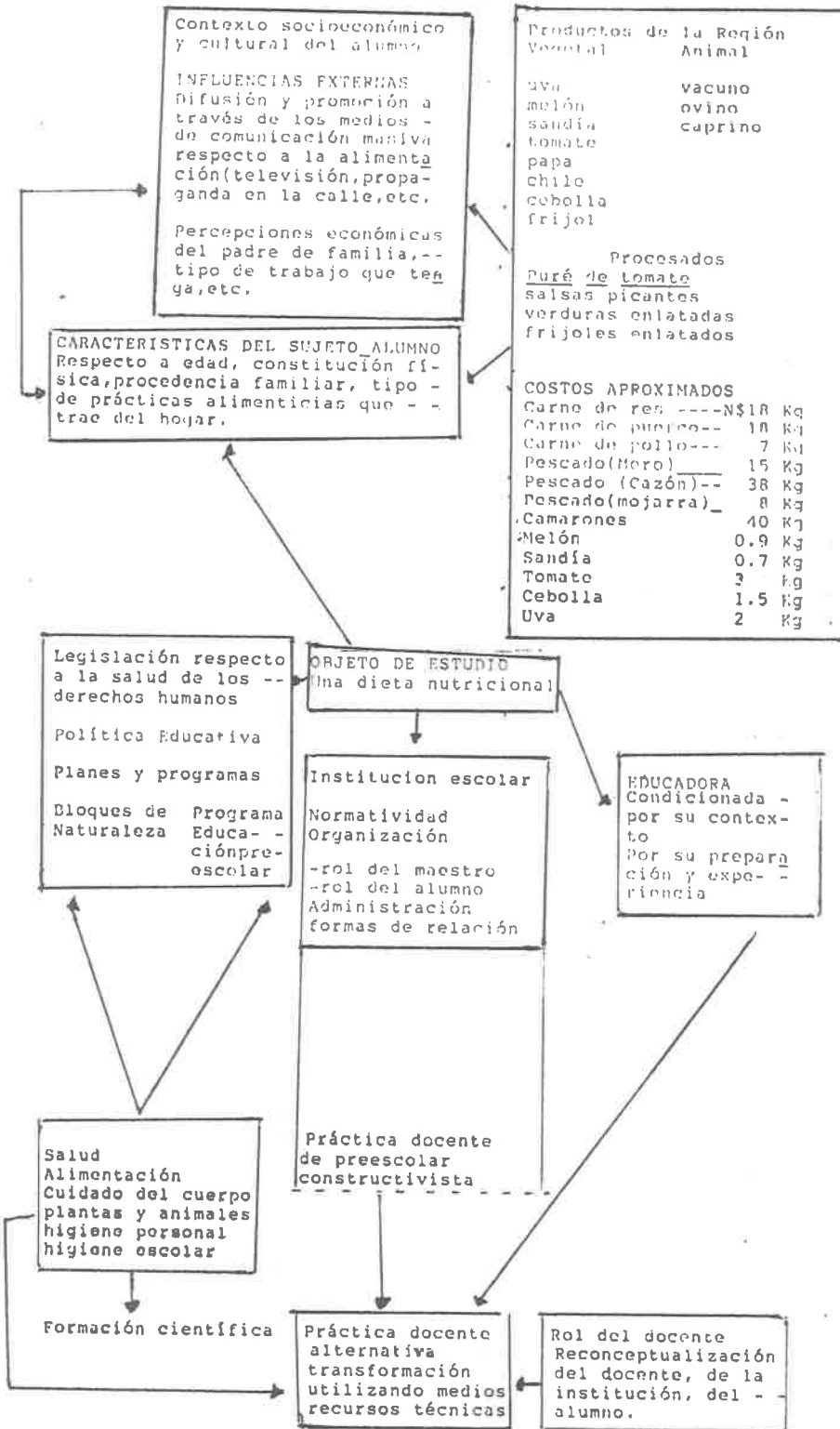


112595

112595

APENDICE A-1

ESQUEMA DEL OBJETO DE ESTUDIO



APENDICE A-2

FICHA DE IDENTIFICACION Y ENTREVISTA CON LOS PADRES

NOMBRE DEL NIÑO: Sandra Angélica Fernández Alfaro
EDAD 4.0 PESO: 30 TALLA:
NOMBRE DEL PADRE O TUTOR: Gerardo Fernández Contreras
EDAD 33 OCUPACION: Médico
LUGAR DE TRABAJO: Frontera, Coah. TEL:
NOMBRE DE LA MADRE: Sandra Alfaro de Fernández
EDAD: 32 OCUPACION: Hogar
LUGAR DE TRABAJO: TEL:
DOMICILIO PARTICULAR: Torre del Sol # 735 Col. Las Torres
ASISTIO EL NIÑO AL JARDIN ANTERIORMENTE: No
PADECE ALGUNA ENFERMEDAD: No CUAL:
LUGAR QUE OCUPA ENTRE LOS HERMANOS: 2a.
VIVE CON SUS PADRES: Si No MAMA: PAPA:
MOSTRO CARTILLA DE VACUNACION: Si No VACUNA FALTANTE: No
SERVICIO MEDICO: IMSS
A QUE EDAD CAMINO EL NIÑO: 1 año GATEO 8 meses LO AMAMANTO: Sí
CUANTO TIEMPO: 2 Meses A QUE EDAD HABLO : 1 año
TIENE ALGUN PROBLEMA DE LENGUAJE: Sí No
A QUE EDAD TUVO CONTROL DE ESFINTERES: 1 año 6 meses
A QUE EDAD CAMINO SOLO: 1 año
SE BAÑA SOLO: No SE VISTE SOLO: No ABOTONA SU ROPA: Sí
ABROCHA LAS AGUJETAS: Sí
TIENE RESPONSABILIDAD DENTRO DEL HOGAR: No CUAL:
PERMITE QUE LE AYUDE EN ALGUNAS TAREAS DEL HOGAR CUANDO EL LO
QUIERE HACER: Sí HACE MANDADOS A LA TIENDA: No
LO DEJA SALIR A JUGAR SOLO: No QUE JUEGOS PREFIERE: Correr
LE HA SUCEDIDO ALGUN HECHO SIGNIFICATIVO: No
FORMA COMO RECONOCE Y EXPRESA SUS GUSTOS, INTERESES Y DESEOS EN
RELACION CON OTROS NIÑOS Y ADULTOS: Lo pide oralmente
CUALES SON SUS TEMORES: La obscuridad
CUANTO TIEMPO DEDICA A VER TELEVISIÓN: 2 horas
QUE TIPO DE PROGRAMAS VE: Caricaturas
REALIZAN PASEOS FAMILIARES: Sí A DONDE: Alberca, río, Alameda
QUIEN ATIENDE LAS NECESIDADES DEL NIÑO DURANTE EL DIA: Mamá
DEDICA TIEMPO A JUGAR CON EL: Sí A QUE JUEGA: Caballito
CON QUE FRECUENCIA: En las tardes
QUE HABITOS DE LIMPIEZA TIENE: Todos
INCULCA A SUS HIJOS HABITOS DE URBANIDAD: Sí
INGRESO FAMILIAR: 3 800 nuevos pesos mensual
TIPO DE VIVIENDA: Propia Rentada Pagándose
NUMERO DE HABITANTES: 3
SERVICIOS: Todos NUMERO DE HIJOS: 2
VIVE ALGUNA OTRA PERSONA EN EL HOGAR: No

ALIMENTOS QUE CONSUME DIARIAMENTE

¿Cuántas veces a la semana consume los siguientes alimentos?

carne	2	pollo	3	huevo	4	leche	6	cereal	1
atún	1	frutas	6	queso	1	verduras	2	dulce	6
frijoles		tortillas	6	manteca		agua fresca	2	pan	3
mantequilla	1	refrescos	6						

Nota: Este formato es un ejemplo del instrumento que se puede desarrollar para elaborar un diagnóstico al inicio del curso que le permitirá a la educadora construir una aproximación informativa sobre el tipo - de alimentos que cada familia consume, pero a la vez es un medio para investigar y caracterizar las condiciones económicas del entorno familiar.

APENDICE A-3

CUESTIONARIO A NIÑOS DE EDUCACION PREESCOLAR

¿Qué desayunas en tu casa?

¿Qué te da de comer tu mamá cuando llegas del Jardín?

¿En la noche qué cenas?

¿Qué es lo que más te gusta comer?

DESAYUNO

COMIDA

CENA

Lo que más le gusta comer es coca-cola, pingüinos y chocolates

Nota: El presente instrumento representa una oportunidad para indagar sobre los hábitos alimenticios de los alumnos. La educadora propiciará que sea contestado en forma espontánea, explicándolo sin sugerir al niño - la respuesta.

Archivo del J. de N. "Josefina Giammattei", año escolar 1992-93

APENDICE A-4

OBSERVACIONES DE VISITAS DOMICILIARIAS

JARDIN DE NIÑOS: "JOSEFINA GIAMATTEI"

EDUCADORA QUE OBSERVA: NORMA ANGELICA NARRO MACIAS

HORA DE LA OBSERVACION: 10:30 A.M.

NOMBRE DE LA MADRE DE FAMILIA:

DOMICILIO:

TRABAJA O ES AMA DE CASA:

OBSERVACIONES:

Nota: Este formato de observación constituye un valioso recurso que permitirá contrastar la información proporcionada por el niño con la realidad -- familiar en lo referente a las costumbres alimenticias. La educadora en una conversación informal irá registrando todos los datos significativos, de la visita domiciliaria, al mismo tiempo podrá registrar las condiciones socioeconómicas y culturales de cada hogar.

APENDICE A-5

CORITOS SOBRE LA ALIMENTACION

"ARROZ CON LECHE"

Arroz con leche prefiero yo comer
con un poco de azúcar
y pasas también.

Lentejas sí pollo también
verduras y frijoles cocidos
muy bien.

(Música de Arroz con leche)

"LECHE Y MIEL"

Las verduras, las verduras han de estar
han de estar
limpias y cocidas, limpias y cocidas
al guisar, al guisar.

Pan de trigo, mantequilla, leche y miel
todo esto, niño todo esto niño,
has de comer, has de comer.

(Música de Martinillo)

"SOPA DE LETRAS"

Es sopa de letras jugando en un tazón
muévela, mézclala
dale un buen sazón.
Lechuga, espinacas
sal y coliflor

la sopa de letras,
tiene ya buen sabor
muy buen sabor.

(Música de sopa de letras)

Nota: Coros adaptados con letra diferente y música de cantos tradicionales del libro Guía de orientaciones sobre actividades musicales para el Jardín de Niños.

APENDICE A-6

TEATRO GUIÑOL

CUENTO: "Los alimentos que nos nutren"

Narrador: Amiguitos, espero que les agrade lo que a continuación les contaré. Primero veremos un desfile con alimentos variados que debemos consumir. ¡ADELANTE!

(Música Marcha de Zacatecas)

Leche: Yo soy la leche, la que te da energía y ganas para jugar.

Plátano: y yo te daré fuerza y te ayudaré a crecer.

Manzana: Yo contengo fibra y soy dulce y buena.

Naranja: Y mi sabor es dulce y ácido y contengo vitamina "C", la cual te protege de algunas enfermedades.

Tortilla: Soy la tortillita que acompaña tus frijolitos y te ayudo a fortalecer tu cuerpo.

Chuleta: Yo te doy las proteínas.

Pescado: Del mar vengo para proporcionarte salud y bienestar al consumirme.

Narrador: El sabor de cada alimento es diferente y nutritivo y debemos consumirlos pues los niños como yo, gastamos energía y tenemos que comer frutas y verduras diariamente. A ver señora manzana ¿dónde nace usted?

Manzana: De los árboles vengo y mi color es rosadito.

Narrador: Y usted señora chuleta?

Chuleta: Yo soy de origen animal; puedo provenir del cerdo, la vaca, el borrego, cabrito, etc., etc.

Naranjita: Amiguitos, ¿Saben lo que podemos hacer con todas mis amiguitas las frutas? Una deliciosa agua fresca, O bien, podemos hacer un coctel de frutas de la temporada, mmm, mmm, a poco no se les antoja?

Narrador: Ya observaron y escucharon amiguitos, todos estos -- alimentos nos ayudan a que podamos jugar, saltar, -- correr, dibujar, aprender y crecer. Los invito amiguitos a cantar un corito: "Arroz con leche".

F I N

AUTORA: Norma Angélica Narro Macías

(Realizado para niños de educación preescolar)

(Puede adaptarse para niños de primaria)

Nota: Creación del cuento en relación con la propuesta sobre nutrición por la profesora Norma A. Narro Macías.

APENDICE A-7

RIMAS SOBRE LA ALIMENTACION

"Señora Santa Ana"

Señora Santa Ana

¿porqué llora el niño?

por una manzana

que no se ha comido.

Vamos a la huerta

cortaremos tres

una para el niño

otra para Paco y otra

para Inés.

Una calabaza se casó

con un melón

los padrinos fueron

una piña y un piñón

El fruto de esta unión

será una bonita raza

con cuerpo de calabaza

y corazón de melón.

Nota: Rimas adaptadas por la educadora Norma A. Narro Macías.

A N E X O S

- Anexo A-1 Dieta balanceada para niños en edad preescolar
- Anexo A-2 Receta para masa de harina (modelar)
- Anexo A-3 Recetas económicas y nutritivas
- Anexo A-4 Tabla nutricional

DIETA BALANCEADA PARA NIÑOS EN EDAD

PREESCOLAR *

Ejemplo:

Desayuno:

- Pan dulce (energéticos)
- Naranja (vitaminas y minerales)
- Leche (proteico)

Comida:

- Arroz (energético)
- Ejotes (vitaminas y minerales)
- Huevo (proteico)
- Tortillas (energético)

Cena:

- Frijoles (proteico)
- Queso (proteico)
- Tortillas (energético)
- Nopales (vitaminas y minerales)

* Secretaría de la Salud. Guía para la participación de agentes y procuradores de la salud. México, 1991.

DIETA NORMAL DE 1,600 CALORIAS PARA NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS DE EDAD.

DESAYUNO: 150 gramos de fruta, un vaso de leche hervida, un huevo tibio y 40 gramos de pan.

COMIDA: Una taza de sopa caldosa, media ración de sopa seca, 60 gramos de carne magra con ensalada de vegetales cocidos y tomate crudo sin cáscara ni semilla, una pieza de pan, una ración de postre o fruta.

CENA: Media ración de algún sustituto de sopa, ya sean tacos, enchiladas, tamales, etc., un vaso de leche, una pieza de pan y una ración de postre o fruta.

Complementos: No se necesitan. Esta dieta es completa en vitaminas y minerales (*)

(*) García de la Fuente, Luis. Didáctica sobre actividades creadoras y prácticas.

MASA DE HARINA PARA MODELAR

MATERIAL:

4 tazas de harina

2 tazas de agua

1 1/5 de taza de sal fina

PROCEDIMIENTOS:

Se mezclan los elementos indicados hasta obtener una masa homogéneamente lisa. Se le puede dar color con anilinas vegetales, disolviéndolas en el agua que se use para amasar.

Si se guardan en frascos bien tapados no plásticos, llega a durar hasta una semana. Habrá que moverla diariamente para evitar la formación de una capa dura.

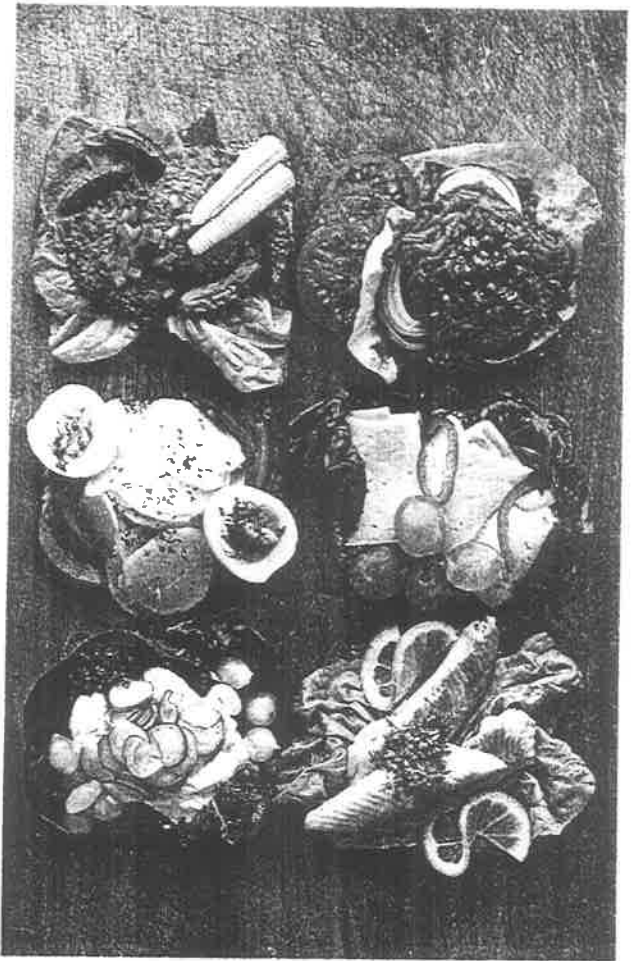


ENSALADA DE FRIJOLES

- 1 taza de frijoles colorados, cocidos
- 3 huevos duros
- 3 tallos de apio
- 2 tallos de cebollinos, picaditos
- 1 cucharadita de azúcar
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de ½ limón
- Una pizca de orégano en polvo
- Sal y pimienta a gusto
- Unas hojas de lechuga

Pique los huevos a la mitad. Corte los tallos de apio en rueditas y en pedacitos los tallos de cebollinos. Mezcle bien los tres ingredientes en un pozuelo.

Prepare el aliño: mezcle el aceite con el jugo de ½ limón, la pizca de orégano en polvo y sal y pimienta a su gusto. Ponga varias hojas de lechuga en una fuente; sobre ellas coloque la mezcla de frijoles, apio y cebollinos, y los huevos duros. Vierta el aliño parejamente sobre toda la ensalada.



FIESTA DANESA

Cada una se prepara sobre una rebanada de pan, untada de margarina, con los siguientes ingredientes:

- 1 hoja de lechuga
Steak tartare (carne molida y sazonada, cruda)
Alicaparras
Ruedas de cebolla
- 2 albóndigas
2 mazorquitas de maiz (elote, choclo), encurtidas
4 pepinillos (cohombrillos), encurtidos
Ají rojo, picante
- Hojas de col roja
2 lonjas de queso blanco
4 uvas grandes
Tiritas de pimiento verde
- 1 huevo medio duro
Ruedas de nabo aliñado
Cuñas de tomate (jitomate)
½ ramito de cebollinos
- 1 hoja de lechuga
1 filete de trucha ahumado
2 ruedas de limón
Unos tallos de berro
- Hojas de col (repollo) roja
100 gr (3½ oz) de requesón
Unos rabanitos
Cebollitas encurtidas
Unos tallos de berro