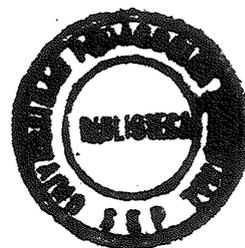




SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 191



EL CONSUMO DE ALIMENTOS CONTAMINADOS  
Y SUS POSIBLES CONSECUENCIAS PARA EL  
NIÑO DE EDAD PREESCOLAR

SYLVIA MARTINEZ CHAVEZ

MONTERREY, N. L. 1989



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 191

El consumo de alimentos contaminados y sus  
posibles consecuencias para el niño  
de edad preescolar

SYLVIA MARTINEZ CHAVEZ

Propuesta pedagógica presentada para obtener el  
Título de Licenciada en Educación Preescolar

MONTERREY, N.L. 1989



UNIVERSIDAD  
PEDAGÓGICA  
NACIONAL  
UNIDAD 191 MONTERREY

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Monterrey, N.L., a 24 de febrero de 1989.

C. PROFR. (A)

SYLVIA MARTINEZ CHAVEZ  
Presente.-

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su -- trabajo, intitulado: "EL CONSUMO DE ALIMENTOS CONTAMINADOS Y SUS POSIBLES CONSECUENCIAS PARA EL NIÑO DE EDAD PREESCO--

opción            PROPUESTA PEDAGOGICA, según constancia del -- asesor C. Profr. (a) PERLA AURORA TREVIÑO TAMEZ -- manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos esta blecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y -- se le autoriza a presentar su examen profesional.



ntamente,

PROFR. ISMAEL VIDALES DELGADO  
Presidente de la Comisión de Titulación

de la Unidad 191 Monterrey  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD SEAD  
191 MONTERREY

I.M.M. 23/0/95

A mis padres:

Con cariño, por su constante apoyo en el transcurso de mi carrera.

A mis hermanos:

Por estimularme siempre para concluir mis estudios.

A mis maestros:

Por su paciencia y dedicación a todos aquellos momentos que acudí en su ayuda.

## INDICE

	Página
DICTAMEN	
• DEDICATORIA	
I.- INTRODUCCION	1
II.- DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO	5
A. La alimentación	5
B. Características del niño preescolar	6
III.- JUSTIFICACION DEL PROBLEMA	9
A. Notas sobre la comida del México Colonial	11
B. Información acerca de la comunidad, la -- familia y el niño	15
IV.- OBJETIVOS	18
V.- REFERENCIAS TEORICAS Y CONTEXTUALES	20
A. Principales nutrientes	20
B. Alimentación balanceada	24
VI.- ESTRATEGIAS METODOLOGICAS DIDACTICAS	27
A. Unidad: La alimentación y sus situaciones	27
B. La evaluación	32
VII.- PERSPECTIVAS	34
A. Higiene	34
B. Algunas enfermedades y la dieta	35
C. Los grupos alimenticios	36
1. Energía	37

	Página
2. Proteínas	37
3. Vitaminas y minerales	38
VIII.- CONCLUSIONES	41
NOTAS BIBLIOGRAFICAS	
BIBLIOGRAFIA	

## I. INTRODUCCION

Los hombres en la antigüedad hicieron sus casas, ropa y alimentos con los recursos del lugar donde vivían; en tierras frías preparaban alimentos con mucha grasa; en tierra caliente comieron frutas y cereales.

Los hombres vagaban de un lado a otro, a la caza de animales y recolectando frutos y semillas, atrapando peces, primero con las manos desnudas, más adelante con arpones y redes. Estos hombres errantes temían al rayo y huían de los incendios, pero observaron que el fuego daba calor y que la carne cocida era más fácil de comer. Entonces aprendieron a mantener el fuego encendido, y pusieron en ello gran arte y empeño; más tarde, mientras pulían la madera o la piedra, saltaron chispas, y aprendieron a hacer el fuego. ¡Habían dominado una de las grandes fuerzas naturales!

Podemos imaginar a un grupo de hombres alrededor del fuego; están cansados y hambrientos y azan la carne que será su alimento. Y estos hombres hacen algo nuevo, algo que no pueden hacer los animales, hablan se comunican por medio del lenguaje, quizá planean matar un mamut o un bizonte, y se ponen de acuerdo para que sea una buena cacería.

Y los seres humanos siguieron adelante. Vivían en clanes, grupos formados por familias emparentadas, y todos los miembros -

desempeñaban un trabajo importante para la existencia integral del grupo: Las mujeres y los niños recogían frutos y semillas los hombres cazaban, pescaban, protegían al clan de los animales; los viejos, quienes tenían mucha experiencia; eran los jefes: daban órdenes y aconsejaban a la gente. Los clanes eran nómadas; buscaban praderas donde abundara la caza o bosques -- con árboles frutales; por eso, los clanes no tenían muchos --- miembros, porque era difícil alimentar, trasladar y proteger--- los a todos.

Las mujeres habían aprendido mucho de los vegetales que les -- proveían alimento; deben haber observado que las plantas na--- cían de semillas y que necesitaban agua para crecer. Quizá -- las mismas mujeres empezaron a sembrar y, cuando las plantas - se dieron, participaron todos. Poco a poco la comunidad aprendió a sembrar, a cuidar las plantas durante su crecimiento, a cosechar, a guardar la semilla, y también empezó a relacionarel trabajo de la tierra con el tiempo de lluvias, y descubriólos ciclos de la luna y las estaciones.

Con la agricultura el clan tenía la comida segura en un solo - lugar, y los hombres se fueron haciendo sedentarios; levanta--- ron una armazón con ramas y hojas para protegerse del frío y - de la lluvia, más adelante construyeron jacalitos de madera. La comunidad hacía su vida entre el sembrado y las viviendas - y los desperdicios se amontonaban en los alrededores; entonces los animales se acercaron a comer, y la comunidad empezó la -

domesticación y la cría de ovejas, cabras, vacas.

Con la agricultura y la ganadería, la comunidad empezó a multiplicarse, y necesitó mayor organización, jefes y normas de conducta que todos debían conocer y cumplir. Así la comunidad -- constituyó una sociedad con un gobierno, y la vida diaria se -- enriqueció grandemente.

A la salida del sol la gente de la aldea se repartía en diversas actividades: atendía a los animales, trabajaba la tierra, preparaba los alimentos. Terminada la jornada, le quedaba --- tiempo para moldear vasijas con el barro de las riberas y cocerlas en el fuego, tejer redes y canastas con fibras vegetales; las manos de los hombres eran más hábiles y sabias desde el hallazgo de la cerámica y la cestería. Después de la salida del sol, se reunían alrededor de la lumbre, que ocupaba un lugar central en las casas y la aldea. El fuego era sagrado -- tan inexplicable como el rayo, la tormenta, la noche, el día, la muerte.

Allí sentada alrededor de las llamas, la comunidad invocaba a sus dioses --los seres poderosos que manejaban esas fuerzas -- temibles-- hombres y mujeres danzaban y cumplían ceremonias en su honor, y los ancianos narraban cómo los dioses habían creado el mundo. Así en esa comunidad estrechamente unida, aparecieron la religión y el arte.

Ya había una gran diferencia entre los hombres de las cuevas\_ y la comunidad de la aldea; la agricultura fué una revolución\_ que transformó la vida de la gente y la tierra donde habitaba.

## II. DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO

### A. La Alimentación

La alimentación ha constituido desde los tiempos remotos el -- factor determinante para la subsistencia del ser humano.

Cada región, cultura y costumbres tienen su propia alimenta--- eión y ésta se transmite de generación en generación.

No todo lo que consumimos son alimentos deseables para la sa-- lud, por lo que el ser humano debe tener especial cuidado ha-- cia todo aquello que suministra a su organismo, y tomar en --- cuenta las respuestas que éste le da por todo lo que recibe y\_ no necesita.

La mayoría de las personas consumimos los alimentos sólo para\_ suprimir la sensación de hambre, ser un elemento agradable al\_ individuo y formar un medio de socialización.

Dentro del nivel preescolar, es notable ver como los padres de familia hacen caso omiso de lo que sus hijos consumen, y no se dan cuenta de los múltiples riesgos que ésto trae consigo, tam\_ poco les preocupa si una mala nutrición puede influir en su -- aprendizaje y desarrollo cognoscitivo.

Es necesario crear conciencia, invitarlo a reflexionar sobre - todo aquello que le da al organismo y que éste muchas veces no lo requiere; que haga un balance sobre los alimentos deseables

y no deseables para la salud, lo ponga en práctica y podrá en alguna medida disminuir el riesgo de enfermedades provocadas por una mala alimentación.

Por la importancia del tema se presenta la siguiente propuesta pedagógica: Reflexionar sobre el consumo de los alimentos contaminados y sus posibles consecuencias dentro del nivel preescolar, pues mi labor docente me ha permitido constatar en reiteradas ocasiones, la necesidad de proyectar un conocimiento sencillo pero con grandes metas, sobre la importancia de una alimentación balanceada que se manejara cotidianamente.

#### B. Características del niño de preescolar

La infancia es una etapa que se puede aprovechar para orientar al niño, y crear conciencia sobre su alimentación, para lo cual deberá tomarse en cuenta las características propias de su edad y así la participación del proceso educativo se volverá más positiva.

El egocentrismo es una notable característica del niño, en el período preoperatorio, pues en sus actos demuestra que constantemente necesita satisfacer su yo transformado lo real en función de los deseos. Su pensamiento revela una inquietud por conocer la causa y la finalidad de las cosas que sólo a él interesan en un momento dado y que asimila a su actividad propia

7

El pensamiento del niño puede apreciarse en características - como; El animismo. - es la tendencia a concebir las cosas, los objetos como dotados de vida. Este animismo resulta de la asimilación de las cosas a la actividad que el mismo niño realiza a lo que él puede hacer y sentir.

El artificialismo o creencia de que las cosas han sido hechas por el hombre o por un ser divino.

El realismo.- es cuando el niño supone que son reales hechos que no se han dado como tales, por ejemplo: los sueños, contenidos de los cuentos etc.

Otra de las características de ésta edad es el ser espontáneo y esto es notable durante el juego simbólico pues expresa sus miedos, deseos, temores, dudas, conflictos representando papeles de el papá, la maestra, el perro etc.

Demuestra también un lenguaje oral que es transformado continuamente, pues observa al adulto y lo imita, aunque reconstruye por sí mismo el sistema, crea su propia explicación y busca regularidades coherentes, así como su propia gramática y tomando selectivamente la información que le brinde el medio.

La evolución del lenguaje en ésta etapa mantienen una interdependencia con dos características fundamentales que se relacionan estrechamente; la primera de ellas está dado por la cen

tralización del pensamiento del niño, que le impide ponerse en el punto de vista del otro, lo cuál provoca que cada niño, siga su línea de pensamiento sin que incluya en ella lo que el otro intenta comunicarle.

La segunda característica consiste en que el lenguaje se encuentra muy ligado a la acción, lo que lleva a que el niño se exprese más con un lenguaje implícito, es decir que necesita ir acompañado de mímica para ser comprendido.

El niño es un ser totalmente activo y creador y como tal, enfrenta la escritura como objeto de conocimiento. Por lo tanto la escuela tiene la función de favorecer su desarrollo y de compensar las limitaciones que tiene el niño que pertenece a estratos socio-economicamente poco favorecidos.

### III. JUSTIFICACION DEL PROBLEMA

Se considera este tema acorde con la situación actual en que vivimos, y los objetivos de la educación pretende que los niños se preparen para el futuro.

Dentro de la práctica docente, este es uno de los problemas -- que hemos considerado, pues durante el año escolar se observa que los alimentos que consumen en el recreo y en la mayoría de los casos, son alimentos que no contienen ningún valor nutritivo.

En algunos de los casos se han presentado síntomas de enfermedades, como diarreas, vómitos, dolores de cabeza frecuentes e inclusive dolores estomacales.

Dentro de una dieta los alimentos deben juzgarse desde tres -- puntos de vista:

- a) El nutricional: que comprende el estudio de los nutrientes contenidos en cada alimento.
- b) El dietológico: analiza los alimentos que conforman la dieta.
- c) El psicosocial: examina la estimulación afectiva, emocional y social que brindan los alimentos.

Desde épocas remotas la forma de vida del hombre se ha transformado con la introducción de procedimientos técnicos ideados con el propósito de cubrir satisfactoriamente sus necesidades básicas.

La domesticación de animales y plantas implicó el uso de una tecnología que modificó la vida de las sociedades nómadas convirtiéndolas en sedentarias. Es de suponer que el desarrollo de métodos que permitiesen preservar los excedentes de alimentos disponibles en la época de la cosecha, o en el momento de la caza o la pesca fué una necesidad sentida por éstas sociedades, los procedimientos de salado, de secación y ahumado de los alimentos son algunas de las técnicas usadas con el objeto que probablemente fueron la respuesta al problema. Estos procedimientos rudimentarios en su aplicación pero efectivos en su fin, se usaron extensivamente a nivel familiar durante años y aún subsisten en el mundo actual.

El interés personal por estudiar el problema, de el constante consumo de alimentos contaminados, radica en despertar una reflexión en el ser humano desde la infancia, hacea el deseo de tomar los alimentos naturales, para disminuir el riesgo de enfermedades provocadas por la mala alimentación. Pues en la época actual, y con el ritmo de vida que se lleva, se hace mas fácil ingerir algún producto que venga preparado y envasado a decidirnos por aquello que tiene valor nutritivo, pero requie-

re de más tiempo para su preparación y consumo.

"Tal vez la contribución trascendente en el desarrollo de la tecnología de alimentos a nivel industrial, se hizo en la primera década del siglo pasado, en 1810 se introdujo la es terilización de alimentos sometiéndolos al calor una vez -- que se encontraban en recipientes cerrados, a partir de entonces los adelantos científicos han tenido una aplicación extensiva en diferentes aspectos del procesamiento industrial de alimentos" (1)

#### A. Notas sobre la comida del México Colonial

El maíz subsistió y sigue formando parte eminente de nuestra comida aunque el trigo que los españoles trajeron también se aclimató y ahora podemos verlo en todas las panaderías en forma de teleras, bolillo y una infinita variedad de panes dulces

El arroz traído de Oriente por China, prendió en nuestro país con tanta fuerza como el trigo. Ahora no hay comida mexicana que no incluya entre sus platillos la sopa seca que muy a menudo se conoce como arroz a la mexicana.

Así fueron retirándose las distintas formas de utilizar el maíz y la trotilla, que se vendía en los tianguis, en toda su variedad, siguió su camino por los mercados coloniales, que combinaban las viejas instituciones prehispánicas con lo español.

Eran las mujeres las que elaboraban el nixtamal y la mayor par

te del tiempo lo dedicaban a éste menester. La invención del molino de nixtamal le dió cierta libertad; con todo, muchas son las que siguen amasando en el metate para preparar la tortilla en el comal.

Una de las causas del descubrimiento y la conquista de América fué la búsqueda de las especias. En México existían chiles de todas clases y algunos de ellos se llevaron a Europa, y se convirtieron en el pimiento dulce.

También en México proceden la vainilla y el aromático epazote pero hasta aquí llegaron y se quedaron la canela, la pimienta blanca y la negra, los cominos, y el orégano. Pero el chile sigue siendo nuestro condimento básico, así como, por su abundancia de vitaminas y de sus propiedades medicinales, alimento por excelencia de nuestro pueblo.

Muchas variedades de frijol son nativas de México y algunas se exportaron a Europa. El uso siguió siendo generalizado durante toda la colonia y ha llegado a nuestros días.

Es bueno recordar que la vaina verde de frijol se sigue llamando en México ejote, españolización de su nombre indígena exotl.

A su vez, los españoles trajeron el barbanzo que se ha incor-

porado a nuestra cocina al igual que otras legumbres, como el chicharo, la lenteja y las habas.

Muchas fueron las verduras que adquirieron carta de ciudadanía en nuestras tierras: la coliflor, la lechuga la zanahoria y -- las que proceden de nuestro suelo fueron combinándose con productos con los que nunca antes se habían asociado.

Así la flor de la calabaza empezó a capearse con huevo y harina de trigo y a freirse en aceite, mientras que las rajitas de chile nadaban felices en medio del caldillo de jitomate aderezado con su rama de epazote. El pollo se hacía en mixiote con tomate y cebolla y también con chile ancho, cuarasmeño o guajillo. La jícama mezclada con el betabel europeo como la col, las manzanas y las naranjas y limones, se preparaban en ensalada mexicanísima de Navidad, servida después de los romeritos o los patrióticos nopales. No olvidamos finalmente el tradicional y saboroso guacamole, hecho de aguacate y jitomate mexicanos y de cebolla y perejil europeos.

Una de las primeras cosas que trajeron consigo los españoles -- a éstas tierras, fué desde luego, los distintos tipos de ganado. Cortés trajo al puerco, que se aclimató con bastante rapidez a la Nueva España. La carne, la leche y el cuero cambiaron aspectos de una cultura que no conocía la leche y que tardó fácilmente y producía enfermedades del estómago. La carne

de res era de sabor fuerte muy distinta al tipo de delicadas -  
carnes a las que estaba acostumbrado el indígena. En el siglo  
XVI, la gente del campo dejaba pudrir los animales con el fin\_  
de utilizar sus cueros; con todo, y por su tamaño la vaca era\_  
ideal como fuente de alimentos para mucha gente.

La mejor forma de utilizar la leche fué añadirle el azúcar pa-  
ra hacer postres y conservarla mezclada con almendra, piñones\_  
o arroz.

La barbacoa, antiguo procedimiento indígena de preparar la --  
carne, se amestizó; empezó a utilizarse con los cabritos, tra-  
ídos junto con las vacas de España.

La comida española era a su vez un producto de varios mesti---  
zajes.

El aceite por ejemplo, procedía de los árabes.

En México los guisados y los aderezos de las ensaladas empeza-  
ron a refreírse con chorizo, a molerse y cubrirse con queso --  
rallado y a untar en la tortilla.

El aceite sirvió para preparar todo tipo de caldillos en los -  
que reinaba el jitomate molido en molcajete junto con el ajo -  
y la cebolla, traídos de España, y asociados con el chile, los

alimentos adquirirían una nueva gama de sabores y reafinamientos

#### B. Información acerca de la comunidad la familia y el niño

Las prácticas alimenticias y la elección de los alimentos frecuentemente difieren de un grupo étnico a otro y por consiguiente, el conocimiento de la composición racial étnica de la comunidad y de las costumbres de cada grupo será de considerable valor.

Además el estado económico y educacional de la comunidad es probable que se correlacione con la prevalencia de trastornos nutricionales. Información sobre la presencia de nutrientes específicos en varios alimentos y sobre las costumbres locales relativas a los alimentos podrá obtenerse fácilmente en muchas comunidades. Tal información frecuentemente proporcionará indicios acerca de los problemas nutricionales que probablemente se plantean en cada localidad y puede sugerir enfoques para su prevención.

La frecuencia de trastornos por deficiencia nutricional está altamente correlacionada con la posición económica de la familia y con el nivel educacional de los padres especialmente de la madre.

La estatura y el peso figuran entre los índices más importantes del estado nutricional y deben ser determinados con preci-

sión.

La deficiencia de ingestión calórica total, de proteínas o de cualquier otro nutriente esencial puede producir menor índice de crecimiento y finalmente, estatura o peso anormalmente bajos. En los países en desarrollo se ha sugerido que los datos sobre niños socioeconómicamente favorecidos del mismo grupo étnico y de la misma región geográfica sean utilizados como referencias nutricional de calorías o de un nutriente esencial específico es probable que interfiera el crecimiento normal. Por tanto entre los niños de una comunidad los de menor peso y estatura puede que demuestren mas fácilmente deficiencia nutricional. También se especula que la desnutrición es un factor que puede producir efectos permanentes en la capacidad mental, pero aún no hay pruebas de ello.

Tampoco existen pruebas aún de que la contaminación química tenga repercusiones en estatura, peso o composición corporal, y aunque los riesgos de ésta son cada día más considerables debido al empleo de sustancias aditivas en los alimentos que son transformados para llamar la atención del consumidor, sin importar los daños o consecuencias que a corto o largo plazo éste pueda tener.

Las inovaciones tecnológicas han dado margen a que un número creciente de amas de casa, sean dependientes de los implemen-

tos eléctricos de uso casero, los alimentos precocidos, conser-  
vados en bases apropiados o diseñados para ser consumidos fren-  
te al televisor.

Como contraste en los grupos humanos de países pobres, el con-  
sumo de alimentos en su forma natural predomina, sin embargo -  
que a pesar de las limitaciones en la economía familiar, ca---  
racterísticas de éstas sociedades, algunos alimentos altamente  
sofisticados han penetrado en su dieta.

El cuerpo humano es como una delicada maquinaria que necesita\_  
combustible y lubricantes, cuando éstos no se suministran con\_  
regularidad, en las cantidades y cualidades adecuadas, el cuer\_  
po no funciona bien o se descompone fácilmente.

Los combustibles y lubricantes del cuerpo son: el aire, el --  
agua, y los alimentos. Todos éstos alimentos son indispensa--  
bles para vivir, y aún no podemos prescindir de ellos, ya sea\_  
por minutos horas respectivamente, pueden ocasionarnos serios\_  
problemas.

#### IV. OBJETIVOS

Los objetivos que se proponen son los siguientes:

- 1.- Diferenciar los alimentos, que son deseables para la salud y la forma higiénica de prepararlos y comerlos. (objetivo que contiene el programa de educación preescolar, en la unidad de la alimentación)
- 2.- Ampliar las actividades que pueden favorecer el objetivo que marca la unidad de la alimentación en el programa de educación preescolar.
- 3.- Reflexionar sobre la importancia de la buena alimentación durante el desarrollo del niño en el período propereatorio.
- 4.- Guiar al niño acerca de lo agradable que es compartir los alimentos favoreciéndose la cooperación entre los seres humanos.
- 5.- Conducir al niño para que respete los horarios de comida sin forzarlo, pero evitándose que ingiera alimentos a toda hora.
- 6.- Propiciar que la hora de la comida sea grata y placentera, evitándose toda clase de fricciones y descontentos que pueden hacer de esto un mal momento.

7.- Involucrar a los padres de familia en las actividades del\_ jardín de niños, proyectándose a la comunidad, con temas - que puedan satisfacer sus intereses y necesidades.

De llevarse a la práctica estos objetivos, puede de alguna manera influir, a evitar los riesgos que trae consigo el consumo constante de alimentos no deseables para la salud.

## V. REFERENCIAS TEORICAS Y CONTEXTUALES

"Salud y vida dependen de una correcta alimentación. Comer es acto central en nuestras vidas, pero necesitamos del exterior una serie de sustancias vitales que el cuerpo es incapaz de producir por sí mismo en las cantidades requeridas" (2)

### A. Principales nutrientes

Estas sustancias son nutrientes de los cuales obtenemos:

- a) La energía.- que necesitamos para movernos, para respirar, caminar y realizar todas nuestras actividades.
- b) Las proteínas.- que son materias primas que sirven para reparar tejidos que el uso va gastando, para formar nuevos tejidos durante el crecimiento, para formar los músculos, la piel, el pelo, las uñas, las hormonas.
- c) Los minerales.- se requieren en minúsculas cantidades para controlar el crecimiento, latidos del corazón, desarrollo de anticuerpos y de glóbulos rojos.

Dentro de los medios masivos de comunicación la televisión se maneja una extensa publicidad de alimentos que no son muy deseables para la salud.

En la industria de la alimentación existe actualmente un va---

riado uso y abuso de modernos procedimientos químicos que pretenden satisfacer la demanda del consumidor. La presentación, color, sabor y aspecto externo de muchos productos priva sobre el contenido nutritivo de éstos.

Tabla 1. Alimentos que aportan energía vitaminas y minerales (\*)

Energía	Proteínas	Vitaminas y Minerales
Cereales.- Maíz, trigo, arroz, avena, cebada - centeno.	Leguminosas.-- ajonjolí, ca--cahuate, fri--jol, calabaza.	Frutas: aguacate, coco ciruela, chabacano, -- guayaba, limón, mandarina, mango, melón, na--ranja, papaya, piña, -
Raíces.- Camote, papa._	Carnes rojas.-	plátano y muchas otras
Azúcares.- azúcar, miel piloncillo.	carnero, cone--jo, puerco, --res, visceras.	Verduras.- acelga, ci--lantro, coliflor, cha--yote, chile, espinacas
Grasas.- Aceite vegetal margarina, crema, mante--quilla, manteca.	Carnes blancas Pescado de mar aves, pescado_ de agua dulce.	flor de calabaza, jito--mate, nopales, pimien--to, rábanos, tomate, - zanahoria.
	Leche: de vaca y otras, You--gurt, quesos, _huevo de galli--na y otros.	

(\*) Fuente: ISSSTE. Y la comida se hizo, México D.F. 1986 p.16

"En las sociedades bien desarrolladas del mundo contemporáneo gran parte de los alimentos que se consumen diariamente han tenido algún tratamiento industrial, con el fin de preservarlos, retener sus nutrientes, y mejorar su calidad; esta tecnología ha transformado de manera significativa el patrón de alimentación de las generaciones actuales y ha contribuido a los cambios socio-culturales que contemplamos en el momento actual" (3)

Existen varios motivos por los cuales el tratamiento industrial de los alimentos ha sido necesario, el primero es el poder consumir durante largos períodos aquellos productos que solo se dan una época del año, para lo cual es necesario su preservación, también el exceso de alguna cosecha requiere de la industrialización, ya que no es posible consumirla toda en poco tiempo, y de no ser así los productos se perderían, las distancias que se recorren para trasladar alimentos, solicita también que éstos sean conservados químicamente, pues de otra manera, al llegar a su destino ya no pueden ser consumidos.

Se puede mencionar, la influencia del ritmo de vida actual, como factor que favorece el consumo de alimentos preservados pues es más fácil destapar un producto envasado que acudir al mercado a buscar lo que necesitamos y prepararlo en casa lo cual nos llevará más tiempo para ingerirlo.

"Los aditivos son sustancias nutritivas añadidas intencionalmente a los alimentos normalmente en pequeñas cantidades, para mejorar la apariencia, el sabor, la consistencia a las propiedades de la conservación" (4)

125016

8722

La apariencia y sabor en los alimentos invitan a consumirlos - pero antes de hacerlo debe tomarse en cuenta que lo que contiene son elementos artificiales que a corto o largo plazo traen consecuencias nocivas para la salud.

Con el uso de procedimientos químicos y aditivos, la calidad - de los productos ha decrecido, esto es motivo de preocupación de muchos países, que aunque han tratado de aplicar severas regulaciones, no han tenido los resultados que esperaban.

"El organismo humano necesita varias decenas de nutrientes no aislados, sino como parte de los alimentos, que no son otra cosa que tejidos, órganos o secreciones de otros seres vivos, vegetales o animales". (5)

Los alimentos nos proporcionan energía (maíz, trigo, arroz, papa, grasas, aceites vegetales, azúcar).

Proteínas (fijol, garbanzo, lenteja, productos animales y sus derivados, cacahuete y nueces).

Vitaminas y minerales (frutas y verduras).

#### B. Alimentación balanceada

El organismo necesita un buen aporte de nutrientes, por lo que los alimentos que toma deberán formar parte de una dieta la cual deberá ser:

- a) Completa.- se logra combinando cada día productos de los tres grupos: energía, proteínas, vitaminas y minerales.
- b) Suficiente.- debe tomarse en cuenta edad y peso, manteniéndose se éste último dentro de los límites normales, así como vigilar en los niños que su crecimiento y desarrollo sean acordes con su edad.
- c) Equilibrada.- incluir con igual frecuencia y proporción los tres grupos de alimentos (Energía, Proteínas, Vitaminas).
- d) Higiénica.- lavar, pelar y hervir los alimentos de acuerdo a su composición es acción imprescindible, para evitar enfermedades.
- e) Variada.- repetir lo menos posible el mismo producto, alternarlo, con otros del mismo grupo.
- f) Adecuada.- a la edad, sexo, tamaño, actividad, estado de salud recursos económicos y costumbres.

De tomarse en cuenta los aspectos anteriores podrá hablarse de una alimentación balanceada.

La comunidad en que laboro, pertenece a la clase baja, cuenta con la mayoría con casa propia y un salario seguro para vivir modestamente, es una zona semiurbana que cuenta con servicios

y diversos planteles educativos dentro de la comunidad.

Tomando en cuenta la influencia, que la escuela puede tener -- en un contexto social, ésta debiera utilizarse como un medio -- inmediato que haga favorecer la reflexión sobre el consumo de -- los alimentos contaminados y las múltiples consecuencias que -- ésto trae consigo, guiar acerca de las formalidades que la so- ciedad indica para el momento de tomar los alimentos, como son Utilizar cubiertos, posición adecuada al sentarse en el come-- dor, pues en esta edad del período preoperatorio es muy común -- ver como los niños comen al estar corriendo, ponen su alimento en el suelo, o lo consumen de pie, muchos de ellos no están -- acostumbrados a usar cubiertos y éstos se considera necesario -- cuando se tienen que desenvolver dentro de un medio que lo re- quiere.

Es importante acostumbrar poco a poco al niño, a ingerir su co- mida solo en los horarios establecidos, pues ellos desean ha-- cerlo sin respetarlos, sin forzarlos, deberán integrarse a -- ellos, aunque si alguna vez se tiene apetito fuera del horario deberá satisfacerse al organismo.

La hora de la comida deberá ser algo placentero en donde el in- dividuo se encuentre relajado y conviva con los que le rodean, evitando disgustos y fricciones que propicien un mal momento.

## VI. ESTRATEGIAS METODOLOGICAS DIDACTICAS

"La alimentación, que tiene como objetivo: que el niño establezca comunicación con los comerciantes en la compra de -- alimentos, así como con sus compañeros en el desempeño de -- tareas comunes requeridas para cada actividad, establezca -- relaciones entre los distintos tipos de alimentos, los manipule y descubra sus características y propiedades, relacione los alimentos con las fuentes de donde se obtienen, manipule y actúe sobre los utensilios e instrumentos propios de la preparación e ingestión de los alimentos, reflexione sobre los alimentos deseables para la salud y la forma hi----giénica de prepararlos y comerlos" (6)

### A. Unidad: La alimentación y sus situaciones

1.- Hagamos cultivos.- en donde el niño siembre, investigando previamente los cultivos propios de su región, registra el crecimiento de las plantas, e inclusive en ocasiones llega a te--ner una pequeña cosecha.

2.- Juguemos a preparar y vender comida.- se realiza una visita a un restaurante o lugar donde preparen y vendan comida después los niños reciben motivación que los guíe a construir dentro del aula un pequeño restaurante, se enumeran las cosas que se necesitan para construirlo haciéndose una lista escrita por el máestro, pero determinada por los niños, después con la elaboración del menú se procede a una actividad central, después integrándose al grupo equipos, utilizando revistas, periódicos o estampas traídas por los niños, o que se encuentren dentro - del aula, se continúa determinando el grupo, en que parte cons

truirán el restaurante, y los muebles que utilizarán valiéndose de lo que se encuentra en el salón o solicitando la cooperación de los padres de familia ( utensilios necesarios, platos, vasos, cucharas, comal etc.) Se elaboran detalles para caracterizar a las personas que trabajan, en el restaurante, reuniéndose en equipos y utilizando materiales como cartoncillo, tijeras, resistol, papel de china etc. El maestro junto con los niños determinan quienes serán los meseros, cocineros clientes, y a éstos últimos se les organiza por familias, logrando una integración del grupo para la actividad.

Cada niño opina sobre los platillos que han de prepararse y se llega a un sólo, el cual es preparado por ellos mismos, al igual que la bebida, cooperando cada uno de ellos con algún ingrediente para elaborar la receta, un equipo prepara el platillo y el otro la bebida, realizándose previamente una práctica de aseo de las manos, al término de lo anterior, se procede a dramatizar el juego del restaurante.

3.- Hagamos recetarios.- Se motiva a los niños a reflexionar e investigar como hace su mamá para recordar alguna receta para la preparación de algún platillo, al traer los niños las opiniones, se cuestiona para encauzar al grupo, entre la mejor forma de que se nos informe sobre la preparación de recetas, llegando al acuerdo de invitar a una madre de familia para que dentro del aula, se prepare algún platillo que contenga valor nutritivo, los niños "escriben" las recetas y se empieza a --

formar un recetario en diversas opiniones que continuan investigando y recaudando de sus hogares.

Es así como se le da término a la unidad, pero en ningún momento se le dá un enfoque al que se le podría sacar provecho, a un tema digno de ampliarse. Y aunque el objetivo es mencionado que se reflexione sobre los alimentos deseables para la salud y la forma higiénica de prepararlos y comerlos en las actividades que se realizan, me parece insuficiente para lograr esta parte del objetivo.

Considero de gran importancia esta unidad y valiéndose de la participación y cooperación que demuestra el niño de preescolar durante las actividades cotidianas podría conseguirse para el beneficio de él mismo la siguiente.

En el presente ciclo 1988-1989 cuando se desarrolló la unidad de la alimentación se consideró necesario el agregar al tema de la contaminación alimenticia, a lo ya expuesto en el programa y se obtuvieron buenos resultados.

Para incursionar en el tema se utilizó un teatro guiñol y se crearon varios personajes para escenificar el cuento de "Clarita no quiere bañarse" incluyendo algunos mensajes referidos a los alimentos. Para dicha escenificación los personajes que se utilizaron fueron: una niña que hizo el papel de Clarita, una viejecita que sesempeñaba el papel de madre y diversos ani

malitos, como: conejo, gato, perro y un cerdito que es el que hace reflexionar a Clarita sobre la importancia de la limpieza para la salud. Se narró el cuento y los niños lograron interesarse despertando su interés y curiosidad sobre el tema, pero en las pausas participaban con sus comentarios y al término del cuento comenzaron las conversaciones sobre los hábitos de higiene que ellos realizan a diario.

Antes de finalizar las labores se les cuestionó sobre como podríamos conocer algo más de lo que pasa en nuestro cuerpo cuando tomamos los alimentos sin asearnos las manos.

Los niños opinaron al respecto pero pensaron que se podía ampliar su información si preguntaban a alguna persona, o encontraban algunas ilustraciones en algún libro, al seguir cuestionando se llegó al acuerdo de que los libros, revistas o periódicos nos podrían dar la información que deseábamos por lo que al siguiente día, cada uno de los niños recaudó materiales con las ilustraciones relacionadas.

Después de reunirse el material se formaron 3 equipos de 8 niños aproximadamente, los cuales procedieron fácilmente, así como aquellos que no son deseables para la salud, con los recortes elaboraron un pequeño álbum que llevaron a su hogar.

Al siguiente día como inicio de clase se narró un cuento llama

do "El pepino y el ratón" haciendo después de éste un breve - comentario de que en muchas ocasiones consumimos verduras con- taminadas por falta de higiene, comenzó la inquietud de las -- verduras que conocen y la forma en que su mamá se las prepara- ba, siguiendo con el cuestionamiento se guió a los alumnos pa- ra que determinaran la posible preparación de una ensalada de \_ verduras elaborada por ellos mismos, dentro del salón de clase hasta que uno de los niños sugirió que cada uno de ellos po--- dría traer algún ingrediente para la preparación de la misma. Después de reunir lo necesario se formaron dos equipos, uno de hombres y otro de mujeres en el que cada uno de los miembros - tuvo una función especial, unos asearon el lugar antes y des-- pués de la actividad, otros pelaron la verdura y el resto la - cortaron y la sirvieron, realizándose previamente una práctica de aseo de las manos antes y después de consumir los alimentos preparados, fué tomada como un refrigerio en el que todos pare- cian conformes con lo que consumían.

“o obstante que algunas madres confirmaron con anterioridad -- que a su hijo no le gustaban las verduras, pero ahí no se con- firmó lo anterior.

Continuamos con el tema después de un breve recordatorio de - los sucesos anteriores y se cuestionó a los niños de como po--- dríamos difundir lo que opinábamos y conocíamos de la contami- nación, para que los niños de los otros grupos se enteraran, - de inmediato se dieron múltiples opiniones, hasta llegar a la \_

que consideramos mas acertada que fué la de escribir en un car  
tel, para que todos lo leyeran, por lo tanto se elaboró un pe-  
riódico mural con dibujos efectuados por ellos mismos en hojas  
y coloreados con crayolas así como ilustraciones que fueron --  
recortados de revistas y periódicos que ya tenían reunidos en\_  
el salón.

### B. La Evaluación

La evaluación es parte importante que no deberá omitirse, aun-  
que no necesitará precisamente de un escrito, pueden utilizar-  
se algunas estrategias como:

Llevar un control utilizando gráficas, o dibujos alusivos al -  
tema, sobre lo que cada niño consume diariamente y al finali-  
zar un período (SEMANA, MES) hacer comparación sobre quienes -  
llevaron a cabo una buena alimentación con los alimentos desea\_  
bles para la salud.

La constante observación de los niños en sus actitudes, así --  
como el hecho de registrarlos será también una evaluación que\_  
de acuerdo a sus resultados nos permite conocer sus intereses\_  
y necesidades.

Los padres de familia deberán integrarse a las actividades del  
jardín de niños asistiendo a las reuniones técnico-pedagógicas

que se realizan mensualmente en un horario cómodo para las madres, en dichas reuniones incluimos pláticas en las que se les da a conocer el funcionamiento del plantel, la práctica del programa de trabajo, y es aquí donde ellos participan con sus comentarios, preguntas y opiniones, así como de los cambios que hayan detectado a sus hijos y que sean producto de la labor educativa, esto nos permite conocer si nuestro trabajo tuvo la proyección a la comunidad y el logro en el niño que nos habíamos propuesto previamente.

## VII. PERSPECTIVAS

Es de primordial importancia saber que no todos los alimentos son adecuados para todas las personas por lo que deben estar en estrecha relación con el grado de salud individual. Salud y vida dependen de una correcta alimentación por lo que es necesario, mantener la higiene para evitar correr el riesgo de algunas enfermedades.

### A. Higiene

"La higiene en la preparación y consumo de alimentos es indispensable. No observar las reglas fundamentales puede contaminar la comida y hacerla vehículo de enfermedades. Es necesario lavar las manos antes de preparar los alimentos y tener especial cuidado con las uñas que son portadoras de bacterias" (7)

Es importante desparasitar a las personas infectadas para cerrar fuentes de infección, procurar el alejamiento correcto y el tratamiento adecuado de los desechos humanos, para impedir la contaminación del agua destinada a la bebida y riego de verduras, lavar cuidadosamente los alimentos que han de ser consumidos crudos y cuidar del aseo personal.

Evitar que los cerdos y reses consuman desechos e inmundicias con que suele permitir que se alimenten y el hombre debe evitar comer esa carne que no se encuentra en condiciones de consumo.

## B. Algunas enfermedades y la dieta

"Existen varias enfermedades de las que hoy sabemos como se relacionan con la alimentación y que año con año cobran una elevada cuota de vidas, invalidez, y sufrimiento. La alimentación saludable puede ayudar a prevenirlas y de ahí la importancia de vigilar la dieta familiar cotidiana" (9)

Dentro de las enfermedades que podemos mencionar se encuentran

La obesidad, que para muchos es símbolo de buena salud, es causada por comer más del que el organismo necesita, aunque sea menos de lo que comen otras personas. Cada quien requiere cantidades diferentes de alimento y de nada sirve compararse con otros.

La arterioesclerosis es llamada el "asesino silencioso", puede provocar infartos o embolias que en algunos casos son mortales es la enfermedad que consiste en el endurecimiento de las arterias, las cuales se tapan por el acumulamiento de colesterol

La diabetes tiene origen genética, pero también se habla de la influencia que tiene la alimentación para el apareamiento de ésta.

El estreñimiento obedece en gran parte al tipo de alimentación sobre todo si no se consume fibra. Con el estreñimiento se asocian las hemorroides, las várices y trastornos de gravedad,

del intestino grueso.

"Cabe insistir en el papel muy importante que la mala nutrición desempeña con mucha frecuencia en el curso de las enfermedades parasitarias; muchas se agravan por la deficiente alimentación del paciente y por otra parte el bajo nivel económico que es la causa principal de la nutrición, por lo tanto es establecido un círculo vicioso efectivo entre enfermedad y miseria" (9)

Cuando el parásito causal realiza su ciclo evolutivo completo en un mismo hésped sin necesitar siquiera que los huevecillos o las larvas permanezcan algún tiempo en el medio exterior para alcanzar su madurez, la transmisión de las parasitosis que tales especies causan se hacen por contacto directo o indirecto entre una persona parasitada y otra persona sana.

"El individuo parasitado expulsa los huevecillos de su parásito al arrojar los últimos segmentos grandes de éste; los animales que han ingerido los huevecillos de "Tania" quedan infectados con los cisticerros de aquélla, los cuales se alojan entre las fibras de los músculos; el hombre al comer carne parasitada y que no haya sido tratada debidamente por el calor, ingiere algunos cisticerros vivos, los cuales se fijan en su intestino y se transforman en Tenias" (10)

### C. Los grupos alimenticios

La mayoría de los alimentos contienen al mismo tiempo varios nutrientes, pero siempre destaca más el aporte de algunos de ellos de acuerdo con esto la clasificación mas simple distingue grupos. Los que aportan principalmente:

Energía

## Proteínas

## Vitaminas y Minerales

### 1. Energía

Los cereales mas importantes en la dieta humana son el maíz el trigo y el arroz, así como la avena el centeno y la cebada. Existen numerosos derivados de los cereales. Destacan los del maíz y los del trigo, de cuya harina se preparan pan, pasteles pastas y galletas. Los tubérculos más utilizados son la papa el camote. El piloncillo, la miel, el azúcar, los aceites y las grasas animales (manteca, mantequilla) son productos industriales que solo aportan energía a un costo relativamente elevado.

Por lo tanto no se les debe comer solos sino utilizados como ingredientes menores en la preparación de platillos. Como las necesidades de energía del organismo son especialmente grandes los alimentos de éste grupo constituyen la mayor parte del volumen de la dieta. Todos los alimentos del grupo aportan energía, pero por su mayor abundancia, por su costo mas bajo y por su aporte de otros nutrientes y de fibra, los cereales superan a los tuberculos y éstos a los aceites, las grasas y los azúcares.

### 2. Proteínas

Las principales semillas de leguminosas en nuestra alimentación son el frijol y sus numerosas variedades el garbanzo, la lenteja, el haba, y el chícharo, en los países como México se incluyen el cacahuete, el ajonjolí, la semilla de calabaza y las distintas nueces. El frijol es, la leguminosa mas utilizada y forma con el maíz el centro de alimentación.

La combinación del maíz con el frijol produce una mezcla muy afortunada, pues el organismo los aprovecha mejor juntos que si se comen por separados.

Los alimentos de origen animal son los distintos tipos de leche de huevo y las diversas carnes y víceras. Existen numerosos derivados de éstos alimentos, como los quesos el requesón, el yougurt y otras leches fermentadas. Las carnes, en especial el hígado, son fuentes excelentes de hierro, el cual evita las anemias, y dá vitamina a que sirve para fortalecer la visión nocturna y el esmalte de los dientes.

### 3. Vitaminas y Minerales

Este grupo que ofrece mayor diversidad las frutas y verduras tienen un mercado carácter regional y estacional, deben consumirse, por ser mucho mas baratas, las propias de la estación y de la región. Por su clima y geografía, México cuenta con una enorme variedad de fruta y verdura de excelente calidad y a pre

cios módicos.

El aporte que distingue a éste grupo es la vitamina C, que no existe en otros alimentos, pero las frutas y verduras contienen otros muchos nutrientes además de fibra. El conocimiento destruye buena parte de la vitamina C por lo que por lo menos alguna de las frutas y verduras consumidas en el día deben ser crudas.

El consumo de estos alimentos exige cuidados especiales. --- Siempre que sea posible deben pelarse y si no se puede deben labarse para eliminar parásitos, bacterias y contaminantes químicos que se encuentran en estos productos con cierta frecuencia.

Entre las actividades que pueden favorecer el objetivo propuesto están: pláticas con personas especializadas en el tema, invitar a los niños de otros grupos para la elaboración de periódicos murales con mensajes alusivos.

Realizar campañas de higiene y salud.

Aprovechar las convivencias en el aula para preparar alimentos con valor nutritivo.

El material didáctico deberá estar acorde con el medio socioeconómico en que se encuentra ubicada la escuela, como pueden

ser:

Cuentos, revistas, periódicos, frutas y verduras de la región.

## VIII. CONCLUSIONES

- 1.- La buena alimentación comienza desde la lactancia, por lo tanto los padres de familia deberán vigilarla continuamente.
- 2.- La escuela y el maestro tienen gran influencia dentro de un contexto social, por lo que es un medio que debe utilizarse para propiciar la reflexión del alumno con respecto a su alimentación.
- 3.- El maestro puede colaborar, incluyendo en el programa de trabajo actividades que propicien el consumo de alimentos deseables para la salud.
- 4.- La comida es acto central en nuestras vidas, momento de relajación y de convivencia, por lo tanto deben evitarse momentos desagradables.
- 5.- La alimentación con productos naturales contienen grandes cantidades de nutrientes como: energía, proteínas y vitaminas que logran que el organismo realice mejor sus funciones y evite algunas enfermedades.
- 6.- La dieta balanceada debe ser completa, suficiente, equilibrada, higiénica, variada, y adecuada a edad, sexo, tamaño

recursos, costumbres.

7.- El abuso de productos industrializados, perjudica la salud pues en la actualidad, existen modernos procedimientos químicos que pretenden satisfacer la demanda del consumidor, valiéndose de colores y sabores artificiales que invitan a tomarlo.

8.- Sin una dieta balanceada se presentan diversas enfermedades como: Obesidad, Arterioesclerosis, Diabetes, Eñstriñimiento, así como las más comunes enfermedades PARASITARIAS que se producen por falta de higiene en los productos, en las manos del organismo que lo consume, éstas son relacionadas también con la desnutrición, ya que se establece un círculo vicioso entre enfermedad y miseria.

NCTAS BIBLIOGRAFICAS

- (1) Leopoldo Vega Franco. Alimentación y Nutrición en la Infancia. México, Ed. Méndez Cervantes 1984 p. 29
- (2) ISSSTE. Y la comida se hizo. México D.F, 1986, p. 16
- (3) Leopoldo Vega Franco. Op. cit. p. 224
- (4) UPN-SEP Ciencias Naturales. Antología. México 1985, p.302
- (5) ISSSTE. Op. cit. p. 12
- (6) SEP. Programa de Educación Preescolar. México 1981 p. 23
- (7) Manuel Martínez Baez. Manual de Parasitología Médica, México, D.F. Ed. Prensa Médica Mexicana 1967 p. 40
- (8) ISSSTE. Op. cit. p. 15
- (9) Manuel Martínez Baez. Op. cit. p. 37
- (10) Ibid. p. 35

## BIBLIOGRAFIA

ISSSTE. Y la comida se hizo, México D.F. Ed. Talleres de la Oset Larios 1986

MARTINEZ BAEZ, Manuel. Manual de parasitología médica México - D.F. Prensa Médica Mexicana 1967

UPN-SEP, Ciencias Naturales, Antología México D.F. 1988

SEP. Programa de Educación Preescolar México D.F. 1981

SEP. Libro de texto de ciencias naturales, quinto grado, México D.F. 1974

VEGA FRANCO, Leopoldo. Alimentación y Nutrición en la infancia México D.F. Ed. Méndez Cervantes, 1984

125016