

UN
Universidad

SEP

Pedagógica
Nacional

UNIDAD

07A



**“La Importancia de la Alimentación en el
Crecimiento y Desarrollo del
Niño Preescolar”.**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADO EN EDUCACION PREESCOLAR

PRESENTA:

Martha Cielo Roblero Pérez

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Noviembre de 1994.

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 24 de NOVIEMBRE de 1994.

C. PROFR (A)

MARTHA CIELO ROBLERO PEREZ

P R E S E N T E :

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado: "La importancia de la alimentación en el crecimiento y desarrollo del niño preescolar".

-----, opción "TESINA"

a propuesta del asesor C. LIC. MA. ELENA FLORES MEDINA

-----, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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

ATENTAMENTE

"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

M.C. JOSE FRANCISCO NIGENDA PEREZ.

**PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION
DE LA UNIDAD UPN 071**

Tuxtla G. 24 de Nov. 1994, Chiapas

GTH/rvgr.

DEDICATORIAS

A la memoria de mi padre que con su ejemplo logró inducir en mi la búsqueda de la superación personal; y a mi madre por su permanente apoyo en todos los momentos de mi vida.

A mi esposo:

Por compartir y comprender el esfuerzo para el logro de mis metas.

A los asesores:

Por su permanente interés, sus sabios consejos que fueron el eje de mi trabajo.

INDICE

INTRODUCCION

CAPITULO I

DELIMITACION DEL TEMA

1.1 Justificación del tema	8
1.2 Objetivos	10

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes	12
2.2 Importancia de la alimentación en el crecimiento y desarrollo del niño	15
2.3 Alimentación para el niño preescolar.....	20
2.4 Clasificación en grupos básicos de alimentos.....	26
2.5 Principales características de una alimentación adecuada.....	29

CAPITULO III

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

3.1 Especificación de trabajo a realizar.....	33
3.2 Evaluación de las actividades realizadas	35
CONCLUSIONES.....	46
BIBLIOGRAFIA.....	50
ANEXOS.....	51

INTRODUCCION.

La alimentación ha sido una de las necesidades y preocupaciones fundamentales del hombre y uno de los factores determinantes de la formación y progreso de las sociedades.

Es por esto que el presente trabajo tiene por finalidad resaltar la importancia de la alimentación en el crecimiento y desarrollo del niño en edad preescolar.

Para lo cual esta problemática consta de tres capítulos, los que a continuación se describen brevemente, con el fin de tener una visión general de los aspectos tratados en cada uno de ellos.

El capítulo I, Delimitación del tema este nos da a conocer los aspectos que se pretenden llevar a cabo para lograr los objetivos deseados en relación a las actividades realizadas con la colaboración de padres de familia y niños con el tema de la alimentación, asimismo se dan a conocer los motivos fundamentales que surgieron para la realización de este informe.

El capítulo II se refiere a la fundamentación teórica, dando a conocer primeramente la importancia de la alimentación en la educación preescolar, resaltando que en esta etapa es fundamental que el niño tenga los nutrimentos necesarios para

un buen crecimiento y desarrollo, tanto físico como mental. Así también se presentan las características de una alimentación adecuada, dando a conocer la clasificación de los grupos de alimentos.

En el capítulo III está referido al programa de actividades que fueron llevados a cabo con la colaboración principal de niños y padres de familia a quien va enfocado este informe., en las cuales se realizaron diversas actividades, como: entrevistas, pláticas informativas, conferencias, proyecciones en relación a temas acerca de la alimentación, así también técnicas culinarias para que las madres de familia aprendieran a combinar y equilibrar su alimentación en base a los tres grupos de alimentos.

Y por último se hace una conclusión general del presente trabajo tomando en cuenta los resultados de las actividades realizadas.

CAPITULO I

DELIMITACION DEL TEMA.

1.1 Justificación

La alimentación del ser humano sano, desde su nacimiento hasta la edad avanzada, debe satisfacer sus necesidades nutricionales permitiéndole vivir saludablemente y crecer, desarrollando la actividad física y mental, que corresponde a su edad, en una palabra una alimentación correcta contribuye a mantener la salud física, mental y social.

Es por esto que en el proceso educativo en el cual están inmersos tanto maestros, niños y padres de familia, es fundamental conocer cual es la importancia que la alimentación tiene en el crecimiento y desarrollo del niño, ya que el organismo en la etapa preescolar necesita los nutrimentos adecuados a su edad para un buen funcionamiento fisiológico, siendo estos uno de los factores del cual dependerá su peso y su talla, de ahí que algún niño que padeció algún grado de desnutrición en edades anteriores, generalmente tienen menor talla y peso que aquel alimentado adecuadamente.

Así pues, el interés que surgió por llevar a cabo este trabajo fue principalmente en analizar los aspectos que con anterioridad se mencionan, basándose con las observaciones realizadas a los niños del 3er. grado de educación preescolar y con la aplicación de encuestas a los padres de familia para conocer sus hábitos alimentarios, observando que algunos niños presentan bajo peso y talla, así como también no desayunan

adecuadamente antes de asistir al jardín, llevando únicamente el refrigerio que lo toman a las 11:00 hrs. AM., el cual consiste de un 80% del grupo de alimentos industrializados como: refrescos, gansitos, sabritas, etc. un 20% del grupo llevan un refrigerio con aportes nutritivos, como: tortas, tacos, frutas, agua de frutas, quesadillas, etc. observando que los niños con una alimentación inadecuada presentan un mayor índice en porcentaje, lo cual trae como consecuencia la adquisición de malos hábitos en su alimentación, así como también desventajas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que los niños con una alimentación inadecuada asisten al jardín decaídos o desganados para realizar las actividades educativas, mostrando en ocasiones desinterés para participar en ellas.

De todo lo anterior se partió para la planeación y realización del trabajo con padres de familia, en la cual se realizarán diferentes actividades metodológicas como son: aplicación de encuestas para conocer cuales son sus hábitos alimentarios, pláticas acerca de la importancia de la alimentación en el crecimiento y desarrollo del niño preescolar, toma de medidas antropométricas para conocer su estado nutricional de los niños, así como técnicas culinarias para orientar y proponer a las madres a que incluyan en sus alimentos cotidianos menús de bajo costo con valores nutricionales.

Por ello es de vital importancia que el docente oriente a los alumnos y padres de familia, evitando así errores en la

alimentación del niño, que por ignorancia conducen al establecimiento de deficiencias nutricionales, por lo tanto es importante dar a conocer que los alimentos que el cuerpo recibe y utiliza determinan en gran medida el factor indispensable para un crecimiento y desarrollo sano en el niño.

1.2 Objetivos.

Por lo tanto propongo el siguiente objetivo en el presente trabajo a realizar:

-Orientar a los padres de familia con conocimientos básicos sobre el tema de alimentación mejorando así el estado nutricional para favorecer el crecimiento y desarrollo del niño preescolar.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes.

La alimentación es un factor fundamental para el óptimo crecimiento y desarrollo y para mantener la salud, es pues que el estado de nutrición de una comunidad y de sus diferentes miembros es el resultado de una serie de factores interrelacionados que pueden clasificarse esquemáticamente en aquellos que afectan la disponibilidad de alimentos, aquellos que afectan a su consumo y aquellos que afectan a la utilización de los nutrimentos contenidos en los alimentos ingeridos.

El consumo de los alimentos disponibles está determinado fundamentalmente por los hábitos alimentarios; estas forman parte importante de la cultura de una población, y, aunque son susceptibles de cambiar, son en general, bastante fijas y no se les puede modificar substancialmente en forma rápida.

Hoy en día para poder planear una dieta o régimen de alimentación normal es indispensable el conocimiento de la variedad de alimentos que existen en el mercado, sus características, su valor nutritivo, su costo y las formas en que pueden utilizarse en la alimentación.

El presente trabajo fue realizado en el jardín de niños "Rufino Jose Cuervo" que se encuentra ubicado en la 7a. sur entre 14 y

15 Oriente del Barrio de Santa Cruz de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

La mencionada comunidad cuenta con servicios públicos, como son: Mercado, Transporte Urbano, Jardín de niños, Escuela Primaria y Secundaria, y en su gran mayoría de las personas que habitan este barrio pertenecen a un nivel socioeconómico bajo, ya que el nivel educativo con que cuentan en un 80% cursaron la primaria, un 15% la secundaria y un 5% son profesionistas, por lo tanto el porcentaje más alto, son aquellos que tienen un nivel económico, cultural y social bajo, lo cual repercute en la alimentación del niño.

Es decir en el aspecto económico la mayoría se dedica a trabajos de mecánica, chóferes, pintores, etc. percibiendo un sueldo que no les es suficiente para solventar sus necesidades prioritarias, principalmente las de alimentación, claro está que aunado a este factor agregamos el aspecto cultural, su alimentación es más precaria en cuanto a calidad y cantidad por los malos hábitos que tienen en no saber distribuir el dinero en la selección y preparación de alimentos, ya que por la fuerte influencia de los medios de comunicación el consumo de alimentos industrializados es mayor.

Por lo tanto la familia asume un papel importante en cuanto a la influencia para la formación de los hábitos alimentarios, ya

que es ahí donde se fijara el patrón de hábitos que se desarrollarán en el niño.

Entendemos el término educación como el proceso mediante el cual se transmiten constantemente los valores, del patrimonio cultural de la generación adulta a la nueva generación, en la cual esta ligada a este proceso, la práctica docente, que es la función que el educador tiene, es decir las actividades que realiza para favorecer el desarrollo integral, conociendo las características y el grado de desarrollo de los preescolares.

En esta etapa es importante resaltar un aspecto fundamental en el desarrollo del niño el cual se refiere a la actividad física que realiza cuando corre, salta, juega, etc., para lo cual influyen aspectos fundamentales, siendo uno de ellos la alimentación el cual se define como el conjunto de hábitos relacionados con la ingestión de alimentos, dependiendo directamente con las costumbres y cultura de cada persona, es decir que cada individuo tiene sus propios hábitos.

Es pues importante, que en la educación preescolar se fomente y refuerzen los buenos hábitos en su nutrición, para aportar la energía necesaria para que se mantenga la integridad y el perfecto funcionamiento de las estructuras corporales en relación a su crecimiento y desarrollo del niño.

2.2 Importancia de la Alimentación en el Crecimiento y Desarrollo del Niño.

"El término crecimiento se refiere a un aumento de tamaño debido a la multiplicación de las células, el término desarrollo denota un incremento en la complejidad de las funciones. El último por ejemplo no solo se refiere al aumento en capacidad para metabolizar nutrientes y coordinar las capacidades motoras, sino también se refiere a los complejos cambios mentales y de comportamiento que se presentan. El factor mas sobresaliente es que cada persona es única en todos los aspectos. Aunque su vida está influida por muchos factores, es distinta de las otras personas física, bioquímica, mental y emocionalmente". (1)

Ni el crecimiento ni el desarrollo se verifican a una velocidad uniforme. El crecimiento rápido en tamaño total que se produjo en la vida fetal y durante la infancia está seguida por un largo periodo de crecimiento muy gradual que se acelera de nuevo en los años adolescentes.

"El proceso de crecimiento y desarrollo abarca tanto la magnitud como la calidad de los cambios de maduración del organismo que comienza desde la concepción hasta la edad adulta, aunque los cambios fisiológicos no son uniformes en todas las etapas de la vida. Los aspectos cuali-cuantitativos del crecimiento y desarrollo físico, intelectual y emocional

(1) GRANDE Gabián Frco, Alimentación y nutrición. P. 331

están determinados por la herencia genética, la estructura social, las condiciones económicas, las características del medio ambiente y los aspectos culturales. El crecimiento y desarrollo físico incluye las modificaciones en el tamaño y función del organismo, cambios de tipo fisiológicos desde el nivel molecular en la vida fetal hasta las completas modificaciones metabólicas en la pubertad y adolescencia. El crecimiento y desarrollo intelectual se diferencia con mayor claridad a partir de la edad escolar ya que la maduración de la conducta y del sistema nervioso están estrechamente relacionadas con la capacidad comunicativa y por la facilidad de manejar las cosas abstractas y simbólicas. El crecimiento y desarrollo emocional se observa en la capacidad del niño al establecer lazos afectivos con aquellas personas que son más significativos para él; la capacidad para manifestar cariño y afecto; la habilidad para manejar la ansiedad, las frustraciones y los impulsos agresivos. (2)

En realidad la alimentación está íntimamente relacionada con las tres áreas de crecimiento y desarrollo. En el aspecto biológico, el alimento es la materia prima para el crecimiento y desarrollo físico. En el aspecto intelectual, el niño aprende a comer a manipular la cuchara, el vaso y otros utensilios, además empieza a diferenciar color, sabor y textura en los diversos alimentos. En el aspecto emocional el alimento es un medio para la relación madre-hijo, luego en el proceso de socialización la alimentación es una actividad que se comparte

(2) RAMOS Galvan R. Alimentación en niños y adolescentes P. 132

con la familia y con los amigos. La alimentación es entonces un factor fundamental para el crecimiento y desarrollo del individuo.

"El crecimiento físico se puede definir como el crecimiento en la masa corporal que se mide por los cambios que se observan en el peso, la talla y otros parámetros de somatometría. El crecimiento físico se caracteriza tanto por el aumento en el número de las células corporales, como por el aumento en el tamaño de las células y por la cantidad de proteína contenida en cada una de ellas". (3) En la vida del individuo existen varias etapas caracterizadas por mayor intensidad y velocidad del crecimiento, estas son: la gestación, el primer año de vida y el brote de crecimiento en la adolescencia. Durante estos periodos la alimentación es de singular importancia ya que si al organismo le falta la materia prima (energía, proteína, vitaminas, minerales, y agua), durante estas etapas trae como consecuencia la modificación del número final de sus células, lo que puede resultar en tener un menor número de ellas, esto a su vez, repercute en forma permanente sobre algunos aspectos funcionales. De ahí que el individuo que padeció algún grado de desnutrición tiene generalmente menor talla que aquel alimentado adecuadamente.

La desnutrición no siempre deja secuelas permanentes, depende de la etapa de crecimiento en que se presenta, de la duración del episodio, y de la gravedad o grado de deficiencia, y además

(3) IDEM P 132

si ocurre algún episodio infeccioso conjuntamente. La desnutrición deja su marca definitiva cuando ocurre durante la gestación y en los primeros años de vida, cuando se prolonga durante mucho tiempo, y cuando su gravedad requiere de hospitalización.

Los alimentos que proporcionan una nueva nutrición, son obviamente fundamentales para el crecimiento físico y desarrollo del niño. Pero alimento significa mucho más para el individuo que nutrición. Las primeras relaciones del infante están asociadas con el alimento y a través de sus años de crecimiento, el alimento continua siendo un factor primordial en el desarrollo de la persona.

El alimento influye en cada etapa del crecimiento y desarrollo físico, es por esto la importancia de los hábitos alimenticios ya que son consecuencia de los factores personal y ambiental interrelacionados que rodean al individuo.

Los buenos hábitos alimenticios tienen varias características. Primero, el patrón de la dieta permite que el individuo alcance el máximo potencial genético para su desarrollo físico. Segundo, los hábitos alimenticios conducen al retraso o prevención de las enfermedades. Tercero, los hábitos alimenticios son parte de las relaciones humanas satisfactorias y contribuyen al bienestar social y personal. El desarrollo de los hábitos alimenticios es un proceso continuo en que cada año

se construye sobre lo que se tenía anteriormente. La responsabilidad de los padres y de los que trabajan con niños va mas allá de asegurar la ingestión de niveles específicos de nutrientes.

Por otra parte la herencia y el medio ambiente (entendido esto por la situación económica y social) son factores que determinan la manera en que el niño crecера y la talla final que obtendrá. El medio ambiente influye en la carga genética, por cuanto puede motivarlo o inhibirlo, cuando el cuerpo se encuentra en la etapa de crecimiento, ya que en este periodo las células se están multiplicando y aumentando de tamaño. Cuando existe una nutrición adecuada y ausencia de enfermedades, el niño se encuentra sano y capaz de desarrollar al máximo su potencial. Sin embargo, un medio ambiente agresivo, como sería la presencia de desnutrición y enfermedades infecciosas, trae como consecuencia el trastorno en la línea normal de crecimiento y desarrollo del niño. El desarrollo en el niño es un proceso que conlleva un orden y una continuidad.

Los requerimientos nutricionales están en función de la etapa de desarrollo en que se encuentra la persona de acuerdo a su edad, actividad física, y a la eficiencia a la absorción y utilización de los nutrimentos. Se puede decir que el crecimiento y desarrollo normales se dan en un niño sano, bienestar que está en función de una nutrición adecuada, la

cual a su vez está en función de las posibilidades económicas y del medio social en que vive.

Se sabe que desde un principio de la vida, el crecimiento intrauterino, hasta que el cuerpo alcanza su tamaño definitivo en la etapa adulta, el alimento que ingiere la persona y la capacidad fisiológica para transformarlo en energía y tejidos nuevos influyen en la salud, para toda su vida; también en la frecuencia con que se enferma y la manera en que se recupera de la enfermedad.

El niño al encontrarse en la etapa de desarrollo, necesita de una mayor cantidad de alimentos nutritivos que una persona adulta, ya que su proceso implica la formación de huesos, dientes, músculos, sangre y otros tejidos. Para que el niño crezca sano y fuerte es necesario que ingiera, digiera y absorba, proteínas grasas, carbohidratos, minerales, vitaminas y agua en cantidad suficiente para cubrir las diferentes necesidades del cuerpo. La necesidad de energía en el niño, se calcula tomando en cuenta el metabolismo basal, la edad y la actividad física.

2.3. Alimentación para el niño preescolar

La alimentación desempeña un papel importante durante la edad preescolar, por lo que se debiera inculcar y fomentar hábitos de alimentación.

Para lograr un desarrollo adecuado en de suma importancia fomentar en el niño el hábito de desayunar bien antes de asistir a la escuela, ya que en esta etapa es fundamental que obtenga los nutrimentos suficientes para satisfacer los requerimientos de esta edad. Esto le dará al niño bienestar físico necesario para la realización de sus actividades preescolares.

Como parte de su cultura, los hábitos alimentarios que el niño aprenda se convierten en patrones o rutinas de conducta que se refuerzan con la repetición y que permanecen en las etapas posteriores de su vida.

La alimentación adecuada del niño permite su crecimiento y desarrollo por ello el conocimiento de requerimientos es especialmente importante en esta edad, cabe recordar que el niño continuará creciendo y desarrollándose; Su actividad física es mayor, por lo tanto, su alimentación debe satisfacer estas necesidades.

En la edad preescolar el niño, debe integrarse a la alimentación familiar, consumir en cada comida alimentos de cada grupo para que obtenga los nutrimentos necesarios. Su dieta debe ser rica en proteínas, ya que a pesar de que su crecimiento es lento en esta edad, su cuerpo presenta cambios internos importantes. Conforme avanza el crecimiento, aumentan las necesidades; por lo cual es conveniente seguir ofreciendole

en su alimentación diaria distintas variedades de cereal, frutas, verduras, y productos de origen animal.

El preescolar gusta de identificar los alimentos y parece preferir las preparaciones sencillas a los platillos complejos.

Sin embargo la aceptación o rechazo de los alimentos nuevos por parte del niño dependerá en gran parte de la manera de presentarlos y del ámbito familiar que lo rodea durante las horas de comida.

Los preescolares deben recibir diariamente una alimentación completa y variada. Es importante que los niños empiezen a desarrollar hábitos alimenticios adecuados para la salud. Esta etapa es ideal ya que el niño aprende rápidamente. Hay que enseñarle a comer y a combinar alimentos de origen animal y leguminosas, ya que aportan proteínas, muy necesarias para su crecimiento.

Es conveniente que los alimentos que se le ofrezcan al niño sean lo más variado posible para estimular su apetito y ampliar sus sensaciones gustativas. La presencia de diferentes texturas en la dieta del niño le da la oportunidad de ensanchar su mundo en relación con los alimentos. El apetito del preescolar es muy variable, por ello no es recomendable forzar al niño a ingerir sus alimentos, pues si intenta hacerlo se convierte en una lucha que por lo general gana el niño. Esta situación provoca

que también adquiriera malos hábitos. Se sugiere que cuando el niño no quiera tomar determinado alimento, la madre lo prepare en otra forma y busque el momento propicio para insistir.

Así también para mantener la salud del preescolar es necesario que los alimentos sean adecuados y estos se preparen higiénicamente, procurando que el consumo de estos sean elaborados en casa y evitando la compra de alimentos industrializados, ya que estos son de alto costo y de bajo valor nutritivo.

Es importante que al momento de consumir sus alimentos se encuentre en un ambiente agradable en la medida de sus posibilidades, manteniendo con higiene sus utensilios de comida.

Los alimentos sirven también como vehículo de integración social. Hay que aprovechar el interés del niño para comer junto con la familia, evitar pleitos y regaños a esa hora, así como establecer un ambiente cordial que le resulte agradable.

En la etapa preescolar los padres necesitan cuidar la alimentación del niño y evitar el consumo de alimentos no recomendables que disminuyan su apetito y aportan pocos nutrimentos.

Los requerimientos nutricionales del niño no pueden satisfacerse sin entender los cambios en comportamiento que se

presentan. Durante el segundo año, el apetito disminuye en correspondencia a la menor velocidad de crecimiento.

"Beal encontró que las niñas bien nutridas y sanas reducían su consumo de leche a una edad temprana como de seis meses y volvían a consumos más altos a los dos o tres años de edad. Los niños también reducen su consumo de leche a la edad de nueve meses aproximadamente, pero empiezan a aumentarle entre uno y dos años. En común que se consuman dos tazas o menos durante cierto tiempo". (4)

Debe asegurarse a muchas madres que el niño permaneciera bien nutrido siempre que se ofrezcan alimentos abundantes en proteínas, minerales y vitaminas que la alimentación no, llegue a ser un choque entre madre e hijo.

Los niños preescolares prefieren alimentos de sabor suave a los de sabor fuerte. Con frecuencia no les gustan las verduras. La mayoría de los niños pequeños disfruta de las verduras crudas pero no son capaces de consumir cantidades suficientes porque se fatigan al masticar. Son afectos a las frutas y pueden darse crudas o cocidas, pueden incluirse postres simples como pudines de leche, helados, pasteles y galletas. El niño de tres y cinco años puede consumir verduras en cubos y pedazos picados o carne blanda del tamaño de un bocado. los alimentos fibrosos como el apio y pastosos como algunos pures de papa o resvaladisos como

(4) Ob. Cit. P. 335

el flan, a menudo de que no son del gusto porque el niño no conoce su textura.

El niño preescolar esta en constante actividad. Su interés se desvia rápidamente del alimento. Si esta demasiado cansado su apetito puede perjudicarse considerablemente.

Los tres grupos de alimentos forman una base sólida para planear las comidas diarias. Los niños de esta edad deben consumir cada día:

2 tazas de leche.

1 huevo.

28-84 gr. de carne, pescado ó ave picada.

120 ml. de jugo de naranja u otra fuente de ácido ascórbico.

2-4 cucharadas de fruta como plátano, durazno, pera, manzana, chabacano, etc.

2-4 cucharadas de verdura, incluyendo verduras de color amarillo intenso y de hojas verde obscuro.

1 papa.

1 verdura cruda como trozos de zanahoria, rebanadas de col, lechuga o jitomate.

1/3 a 2/3 de cereal.

1-3 rebanadas de pan.

400 U.I. de vitamina D, ya sea como leche fortificada o concentrada.

El menú de un niño de uno a seis años debe ser el siguiente:

DESAYUNO

Jugo de fruta.

Cereal con leche.

Pan tostado.

Mantequilla o margarina.

Leche.

COMIDA

Carne, aves o pescado.

Verduras.

Entremes o ensalada.

Pan

Mantequilla o margarina

Fruta

Leche

CENA

Verdura o ensalada

Pan

Mantequilla o margarina

Postre o fruta

Leche

2.4. Clasificación en grupos básicos de alimentos

El objetivo principal de una clasificación en la enseñanza de la buena nutrición, en la cual debe presentar grupos de carácter general que incluyan suficientes alimentos para permitir la variación de la dieta.

No podrían formarse grupos con uno o dos alimentos, por que ello implicaría que el individuo tendría que ingerir uno u otro alimento, perdiéndose así el fin primordial que es lograr por medios fáciles la selección de una dieta balanceada.

Los alimentos se dividen en tres grandes grupos de acuerdo al tipo de sustancias nutritivas que contienen: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

GRUPO 1

Dentro de este grupo se encuentran los alimentos que contienen hidratos de carbono y grasas; estos proporcionan al organismo energía para apoyar las funciones de los órganos internos, (latidos del corazón, movimientos del intestino, el proceso de digestión, entre otras, etc.).

De los alimentos que contienen hidratos de carbono identificamos principalmente:

- Los cereales: el trigo, arroz, maíz, centeno, avena, etc.
- Los tuberculos: papa, camote, yuca, otros.
- Los azucares: caña de azúcar y sus derivados; miel, piloncillo, caramelos, etc.

Las grasas son sustancias que aportan energía en forma concentrada y cuando se dificulta el surtimiento de energía a partir de los carbohidratos, el organismo aprovecha las grasas

que son reservas emergentes y que además forman capas protectoras en todo nuestro cuerpo.

Dentro de los alimentos ricos en grasas se encuentran: la crema, tocino, mantequilla, manteca, aceite, cacahuete, cacao, ajonjolí, margarina, aguacate entre otros.

GRUPO 2

Las proteínas sirven para formar tejidos, anticuerpos y enzimas.

Los tejidos constituyen músculos, piel, sangre, huesos, pelo; los anticuerpos tienen como función combatir infecciones; las enzimas sirven para acelerar o retrasar reacciones internas del organismo.

Entre los alimentos que aportan proteínas están:

De origen animal: Viseras, carne, pescado, huevo, leche y sus derivados, los alimentos de origen vegetal, son: las leguminosas entre las que se encuentran el frijol, haba, lenteja, garbanzo, soya, chícharos, etc.

GRUPO 3

A este grupo pertenecen las vitaminas y los minerales, sustancia que dan mantenimiento al organismo y que participan como reguladoras de funcionamiento de varias partes del cuerpo, como: los ojos, la sangre, los huesos, las encías, y la piel entre otros.

Algunas de las vitaminas más importantes para nuestro cuerpo son : Vitamina A, complejo B, vitamina C y la vitamina D. De los minerales se destaca el hierro, el calcio, el sodio, el fósforo y el potasio entre otros. Los alimentos ricos en vitaminas y minerales son las frutas y verduras.

El agua; Este nutrimento es necesario para el cuerpo, porque ayuda a transportar y mantener el equilibrio de los demás nutrientes, interviene en el control de la temperatura y es un componente esencial de los tejidos y líquidos del organismo.

2.5 Principales características de una alimentación adecuada

La alimentación es un factor fundamental para el óptimo crecimiento y desarrollo y para mantener la salud. De ahí que se han elaborado cinco características indispensables para lograr la alimentación.

1.- La dieta debe ser suficiente a cuanto la cantidad de calorías sean satisfactorias para cubrir las necesidades de energía.

2.- La dieta debe ser adecuada en función de la edad, sexo, peso talla, actividad física, estado fisiológico, período de crecimiento, aspectos culturales y psicológicos.

3.- La alimentación debe ser balanceada, en cuanto a la proporción de proteínas, grasas y carbohidratos. El balance adecuado de los nutrimentos que aportan energía sería el siguiente: Proteínas entre 10% y 15% de las calorías totales, procurando que 20 gramos sean de origen animal; grasas entre un 20% y 30% de las calorías totales, procurando que cuando menos la mitad sea poliinsaturada o de origen vegetal y carbohidratos entre un 50% y 60% procurando que la mayoría del (70%) sean complejos y contengan una buena cantidad de fibra.

4.- La dieta debe ser variada en cuanto incluyan alimentos de los tres grupos; variando diariamente los alimentos de tal forma que no se consuma siempre la misma fruta y verdura, cereal o alimentos ricos en proteínas.

5.- La alimentación debe ser completa encunanto incluya alimentos que cubran las necesidades de calorías, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

Por último la alimentación debe ser higiénica lo que significa que los alimentos deben de estar limpios y en buen estado antes de prepararlos, y que se debe mantener en un lugar limpio,

frescos y cubiertos para que no se contaminen antes de consumirlos.

CAPITULO III

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

3.1 Especificacion del Trabajo a Realizar.

ACTIVIDADES.	FECHA Y HORA.
1.- Plática con el personal docente del Jardín de Niños para informar las actividades que se pretenden realizar.	15 de abril de 5 a 6:30 hrs PM.
2.- Aplicación de encuestas a Padres de Familia para conocer sus hábitos alimentarios.	18 y 19 de abril de 5 a 6:30 hrs PM.
3.- Actividad del teatro Giñol con los preescolares para tratar el tema de los alimentos que más consumen.	26 de abril de 4 a 5:30 hrs.
4.- Plática con los Padres de Familia para sensibilizar la importancia que tiene tratar este tema.	27 de abril de 5 a 6:30 hrs
5.- Tomar medidas antropométricas, (talla y peso).	3 y 4 de mayo de 4 a 5 hrs
6.- Elaborar carteles y pegarlos en lugares estratégicos de la comunidad, para proyectar esta labor.	11 de mayo de 4 a 6:30 hrs PM.
7.- Dar a conocer los resultados nutricionales de la población escolar.	16 y 17 de mayo de 4 a 5:30 PM.
8.- Conferencia a Padres de Familia sobre los buenos y malos hábitos alimentarios.	24 de mayo de 5 a 6:30 hrs PM.

- 9.-Llevar a cabo una tecnica culinaria con las madres de familia. 31 de mayo y 1 de junio de 5 a 6:30 hrs.
- 10.- Proyección de una película sobre las causas y consecuencias de una mala nutrición. 3 de junio de 4 a 5:30 hrs PM.
- 11.- Pláticas con padres de familia con el tema: Clasificación de alimentos deacuerdo a sus valores nutritivos. 7 de junio de 5 a 6:30 hrs.
- 12.- Pláticas con padres de familia para implantar los desayunos escolares. 10 de junio de 5 a 6:30 hrs.
- 13.- Actividades con madres de familia para llevar acabo técnicas culinarias. 13 y 14 de junio de 4 a 5:30 hrs
- 14.- Conferencia a los padres de familia sobre la importancia de la alimentación sobre el crecimiento y desarrollo del niño preescolar. 20 de junio de 4 a 5:30 hrs PM.
- 15.- Proyección sobre las características de la alimentación del niño preescolar. 22 de junio de 4 a 5:30 hrs.
- 16.- Actividad con madres de familia para llevar a cabo una técnica culinaria. 28 y 29 de junio de 4 a 5:30 hrs.
- 17.- Elaborar con las madres de familia un recetario en forma individual. 6 de julio de 4 a 5:30 hrs PM.
- 18.- Aplicar encuestas a madres de familia para conocer los resultados en relación a los cambios en sus hábitos alimentarios. 12 y 13 de julio de 5 a 6:30

3.2. Evaluación de las actividades realizadas.

15 DE ABRIL DE 1994.

Se llevó a cabo una reunión con la directora del Jardín de Niños "Rufino Jose Cuervo", para dar a conocer las actividades que se pretenden realizar en el 3er. grado, Grupo Único, relacionado al tema de la alimentación, resaltando la importancia que este tiene en el desarrollo integral del niño.

En esta actividad se solicitó la colaboración de personal especializado de la Escuela de Nutrición para darle mayor formalidad al trabajo a realizar.

Los resultados obtenidos fueron positivos, ya que la directora y personal docente aceptaron y permitieron que estas actividades se llevaran a cabo fuera del horario laboral, estimulando a los padres de familia a que asistieran a las diversas actividades a realizar.

18 y 19 DE ABRIL.

Se citaron a los padres de familia para aplicar una encuesta en relación a los hábitos alimentarios que estos tienen con su familia.

Esta encuesta tiene la finalidad de conocer que alimentos con valor nutricional consumen, así como también, conocer la frecuencia de consumo de alimentos chatarra.

La aplicación de esta encuesta se dividió de 10 a 15 minutos por padre de familia citándolos a la hora correspondiente, en la cual asistieron la mayoría de los padres de acuerdo al día que le correspondió, observando que un 30% de estos tienen buenos hábitos en su alimentación y un 60% son consumistas de productos anunciados por los medios de comunicación, los cuales disminuyen el apetito del niño y aportan pocos nutrimentos.

26 DE ABRIL.

Esta actividad fue enfocada principalmente a los alumnos del 3er grado, en la cual asistieron 30 niños y fue llevada a cabo por cuatro alumnos del 5o. semestre de nutrición, en la cual transmitieron la información a los niños a través de un cuento con muñecos y figuras llamativas para hacer más estimulante para los niños dándoles a conocer la importancia que tiene la alimentación para su crecimiento y desarrollo, así también proveer las energías suficientes para todas las actividades que realiza.

Al término del cuento algunos niños aportaron comentarios y reflexiones acerca del consumo de alimentos "chatarra" que en el mismo jardín se vende.

27 DE ABRIL.

En esta reunión se invitó a los padres de familia con la finalidad de darles una plática para presentarles información elemental para promover por medio de la acción como un elemento fundamental en la promoción y preservación de la salud integral.

A dicha reunión asistieron 25 padres de familia mostrando interés por participar en las diferentes actividades que se realizarán a lo largo del periodo escolar, ya que con anterioridad se les hizo mención de todas las actividades que se llevarán a cabo ya que debido a la estrecha relación que existe entre el jardín de niños, la familia y la comunidad es posible influir y hacer extensiva los beneficios de la orientación alimentaria.

3 y 4 DE MAYO.

Se citaron a la mitad de los niños del grupo en una fecha y a la otra mitad en otra fecha, para tomar la somatometría de cada niño, la cual consiste en las dimensiones físicas del cuerpo humano, como son: el peso y la talla, con la finalidad de conocer si los niños se encuentran dentro de los límites normales o presentan desnutrición leve, moderado, severa, así como también sobrepeso; para la realización de esta actividad se solicitó el apoyo de la escuela de nutrición, los alumnos

del 7o semestre colaboraron en este trabajo. los padres de familia colaboraron, llevando a sus hijos, respondiendo a las preguntas que se les realizó, acerca de sus antecedentes desde el nacimiento del niño hasta la fecha, en relación a enfermedades que a padecido.

11 DE MAYO

Se elaboraron carteles con mensajes de invitación para todas las personas que tuvieran el interes de participar asistiendo a las actividades.

Se elaboraron aproximadamente 15 carteles con la colaboración de tres madres de familia, los cuales fueron pegados en lugares estratégicos de la comunidad con el fin de proyectar estas actividades hacia la comunidad, así también hacer interesar a otras personas para que colaboraran en este trabajo

16 Y 17 DE MAYO.

Estos días correspondieron para dar los resultados de la medición antropométrica, invitando a los padres de familia en fechas correspondientes para darles a conocer la forma en que se basan para dar los grados en desnutrición y obesidad en que se encuentra el niño.

Estos resultados están basados en una gráfica, donde se toma en cuenta que el peso y la talla deban estar de acuerdo con la edad del niño. (ver anexo 4)

Por último, la falta de peso o sobrepeso, fueron canalizados a la clínica de desnutrición del ICACH, para orientarlos en forma individual sobre estos problemas y darles las indicaciones necesarias sobre una dieta bien balanceada y principalmente de acuerdo a sus posibilidades económicas. (ver anexo 2).

24 DE MAYO.

Asistieron a la conferencia 27 padres de familia, la cual fue precedida por personas especializadas de la Escuela de Nutrición. Esta conferencia se trato sobre el tema de los buenos y malos hábitos alimentarios, con el propósito que los padres de familia, a través de esta acción educativa, identifique, genere, promueva y fortalezca una mejor alimentación para sus hijos, aceptando por parte de los padres que en la actualidad, el niño por la exhaustivo propaganda a través de los medios de comunicación ha originado como fenómeno social el adoptar patrones de consumo que ha dado lugar al aumento en el consumo de productos con escaso valor nutritivo.

31 DE MAYO.

Se invitaron a todas las madres de familia del grupo a que asistieran a una técnica culinaria, de las cuales hubo una asistencia de 18 madres.

Esta técnica consistió en la preparación de un platillo: Chiles en escabeche, en la cual la Licenciada Aurofrina Bocardo Rodríguez, fue quien dirigió esta actividad.

Antes de iniciar, la mencionada Lic. hizo una breve introducción para hablarles de la importancia que tiene como madre de familia el conocer y saber balancear los alimentos.

en el momento de la preparación del platillo las madres colaboraron ayudando a lavar y picar los ingredientes.

Al término de la actividad las madres le solicitaron a la Lic. para llevar a cabo otras actividades culinarias, donde aprendieran a cocinar la soya.

10 DE JUNIO

Se les invitó a las madres de familia que no les fue posible asistir a la práctica culinaria anterior, tomando en cuenta los mismos procedimientos que se siguieron para la preparación de este platillo.

Esta práctica fue solicitada por las madres de familia que no asistieron este día, la cual tuvo una asistencia de 15 personas, incluyendo madres de familia de otros grupos que se interesaron en participar.

3 DE JUNIO.

En esta actividad de la proyección de una película sobre las causas y consecuencias de una mala nutrición, asistieron 31 padres de familia.

La finalidad de presentarles este tema, fue porque se observó que un 20% de los niños mostraron un grado de desnutrición de acuerdo a los resultados de la somatometría, dándoles a conocer que la desnutrición es ocasionada por una dieta insuficiente de cantidad y calidad, lo cual trae como consecuencia daños físicos y trastornos en el desarrollo mental que se puede manifestar entre otras formas por las dificultades en el aprendizaje. A través de esta proyección y de las pláticas anteriores, he observado que el refrigerio de los niños a variado, ya que en su mayoría llevan alimentos preparados en casa, como son: pan, tortillas, queso, frutas, agua de frutas, etc.

7 DE JUNIO

La plática que se llevó a cabo este día fue con el apoyo del personal de la Escuela de Nutrición, los cuales presentaron este tema a través de un rotafolio de la clasificación de alimentos, dividido en tres grupos, de acuerdo a sus valores nutricionales.

A esta reunión asistieron 22 padres de familia, los cuales mostraron interés, dándole la importancia debida, ya que al término de la plática surgieron dudas y realizaron preguntas relacionados a algunos alimentos que consumen para conocer su valor nutricional, así como también a los alimentos que sustituyen a otros.

10 DE JUNIO

En la reunión realizada para implantar los desayunos escolares asistieron 28 padres de familia de los cuales todos estuvieron de acuerdo en colaborar para llevar a cabo esta actividad, en beneficio de los niños, quedando el acuerdo de la siguiente forma:

Se calendarizó por semana, y cada padre de familia le correspondió llevar a vender semanalmente el refrigerio de los niños tomando en cuenta los buenos hábitos alimentarios, este refrigerio consistió en: agua de frutas, tacos, empanadas con su respectiva ensalada, tortas frutas de temporada, etc.

Fudiendo observar la buena voluntad de participación por parte de ellos.

13 Y 14 DE JUNIO.

En estas fechas se llevó a cabo una práctica culinaria, con la asistencia de 15 y 13 madres de familia en las fechas correspondientes, dirigida el 13 de junio por la Lic. Aurofrina Bocardo Rodríguez y en la siguiente fecha dirigida por el docente.

El platillo que se preparo soya con atún, dando a conocer los valores nutritivos de este alimento, ya que en su mayoría, pocas madres de familia conocen la preparación de este alimento.

Al terminó de la actividad se repartio el platillo con todas las personas asistentes, para estimular para que sea empleado este platillo en casa.

22 DE JUNIO

La conferencia con el tema: Importancia de la Alimentación en el Crecimiento y Desarrollo del Preescolar, fue llevado a cabo en el plantel educativo, con la presencia de 20 padres de familia.

Los resultados de esta conferencia fueron positivos, ya que manifestaron interés y principalmente el deseo de participación para cambiar sus hábitos alimentarios en el seno familiar, en beneficio de sus hijos.

Esta conferencia fue dirigida por la Lic. Aurofrina Bocardo Rodríguez, quien es personal especializado que labora en la escuela de Nutrición.

23 DE JUNIO

De igual forma que las otras actividades se reunieron en el plantel del Jardín de Niños a los padres de familia para hablarles sobre las características de la alimentación del niño preescolar.

A dicha reunión asistieron 24 padres de familia, en la cual se dio a conocer haciendo hincapié en que la aceptación o rechazo de alimentos por parte del niño dependerá en gran parte de la manera de presentarlos y del ambiente familiar que lo rodea durante las horas de comida.

Algunos padres de familia hicieron comentarios como es, que de ellos depende el cuidar la alimentación del niño y así mismo evitar el consumo de alimentos no recomendables que disminuyen su apetito y que aportan pocos nutrimentos.

28 Y 29 DE JUNIO.

Por medio de un cartel, se hizo la invitación a las madres de familia a que asistieran a una técnica culinaria en las fechas correspondientes, en la cual colaboraron llevando frutas de temporada de una sola clase, para poder elaborar este platillo.

Al terminar se les repartio en forma equitativa, resaltando que este tipo de conserva es mas económica y nutritiva preparandola en casa, que comprarla ya industrializada.

6 DE JUNIO

Se les invito a las madres de familia para que asistieran a la elaboración de recetarios, con 8 menús diferentes, en la cual asistieron 15 madres de familia.

12 Y 13 DE JULIO.

Se citaron a los padres de familia para que se autoevaluaran a traves de una encuesta, con la finalidad de conocer, en que medida este trabajo contribuyó a cambiar o mejorar su alimentación en beneficio de los niños.

Pude observar que un 60% de los asistentes mostraron cambios adecuados en cuanto al consumo de alimentos; la participación

en esta actividad de los padres de familia fueron de 20 personas.

CONCLUSIONES

De acuerdo a los trabajos realizados al balance teórico y a las actividades que se llevaron a cabo con padres de familia, se puede concluir de la siguiente manera.

1.- En el núcleo familiar es donde se establecen las primeras formas de conocimiento y reconocimiento social, por lo tanto es fundamental y determinante fortalecer los valores culturales, las costumbres y tradiciones a través de acciones que propicien la participación de la comunidad para garantizar la preservación de una buena salud.

2.- La etapa preescolar constituye una época de vigorosa actividad física, por lo que la alimentación es de suma importancia para la ingestión de alimentos variados y adecuados puesto que los niños de esta edad necesitan de mucha energía para realizar su trabajo escolar.

3.- La alimentación es un factor importante en el proceso de enseñanza-aprendisaje, ya que el niño con una nutrición equilibrada en función a su edad y actividad física, favorece a su crecimiento y desarrollo normal tanto físico, como biológico, para lo cual es fundamental fomentar en el niño buenos hábitos alimentarios.

4.- La herencia y el medio ambiente son factores que influyen en el crecimiento y desarrollo del niño, por lo tanto la

alimentación juega un papel fundamental, ya que un niño con los nutrientes necesarios desarrolla al máximo su potencial.

5.- Los hábitos alimentarios son de tipo social y cultural de cada familia, es por esto que es un tanto difícil el poder hacer cambiar estas costumbres que se van transmitiendo de una generación a otra, las cuales son inculcadas a los niños desde pequeños, más tarde estas costumbres constituyen lazos de unión entre las familias que las comparten.

Por lo tanto en el trabajo que se realizó con niños y padres de familia pude observar que sus hábitos alimenticios no se cambiaron, pero si mejoraron, ya que el refrigerio que los niños consumen diariamente, en un 85% del grupo ya no consumen alimentos industrializados, consistiendo el refrigerio en productos que llevan a una buena nutrición.

Así como también, de acuerdo a las encuestas realizadas a las madres de familia, estas se encuentran con toda la disponibilidad para agregar a su alimentación cotidiana, menús de bajo costo con alto valor nutritivo.

BIBLIOGRAFIA

CORENE H. Robinson. Fundamentos de Nutrición Normal. Editorial Continental 1984.

GRANDE Robinson Francisco. Alimentación y Nutrición. Salvat Editores. Barcelona 1985.

ICAZA Susana J, Behar Moises. Nutrición. Editorial Interoamericana S.A. de C.V. Mxico D.F. Diciembre de 1990.

OLVERA O. Moreno G. La Formación de los Hábitos Alimentarios en la Infancia. Conasupo, Mxico 1984.

SECRETARIA de Educación Pública. Educación para la Salud en el Nivel Preescolar. Mexico, D.F. Septiembre de 1993.

RAMOS Galván R. Alimentación Normal en Niños y Adolescentes. Teoría y Práctica. Editorial el manual moderno. Mexico, D.F.

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS HABITOS DE ALIMENTACION.

1.- Ficha de identificación.

Nombre Alejandro Ponce de León.

Dirección 4a. Sur Ote. # 425.

Edad 26 Sexo Masculino.

Ocupación Profr. de Educ. Prim.

Escolaridad Normal.

Fecha 13 de julio de 1994.

2.-Frecuencia semanal del consumo de alimentos.

Alimentos de origen animal

Leche X Queso X Otros _____

Huevo X Pollo X Otro _____

Carne X Pescado X Otro _____

Leguminosas y Cereales

Frijol X Otro Lenteja Otro _____

Arroz X Maíz X Avena _____

Pan X Pastas X Otro _____

Frutas y Verduras

Naranja X Limón X Otros Cítricos _____

Plátano X Papaya X Otros _____

Hojas verdes X Papa X Zanahoria X

Chile X Tomate _____ Otros _____

Alimentos Industrializados

Verduras enlatadas No Jugos No

Harinas En ocasiones Cereales _____
Carnes frias En ocasiones Mayonesa si
Mermelada No Refrescos No
Otros _____

3.- Consumo de alimentos en las últimas 24 horas.

Alimento	Cantidad
Carne de pollo	Pan
Queso	Frutas
Pan	Sopas
Tortillas	

Nombre del encuestador: Profra. Martha Cielo Robrero P.

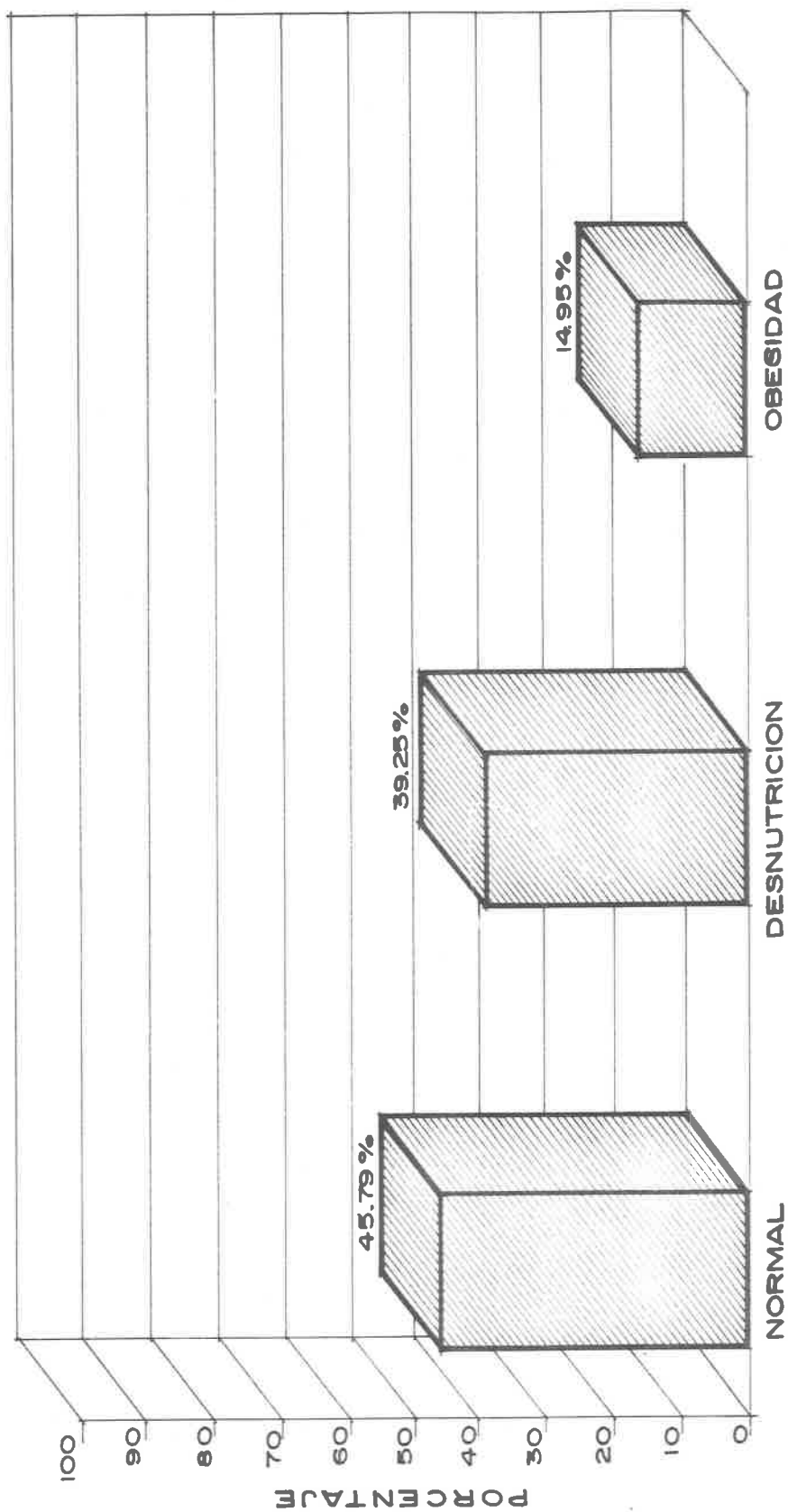
CUADRO No. 4

PREESCOLARES EVALUADOS DE ACUERDO A SU ESTADO NUTRICIONAL
 SEGUN JARDIN DE NIÑOS Y GRADO ESCOLAR
 TUXTLA GUTIERREZ, CHIAPAS
 MARZO DE 1994

JARDIN DE NIÑOS RUFINO JOSE CUERVO	ESTADO NUTRICIONAL										TOTAL	
	N O R M A L		O B E S I D A D		D E S N U T R I C I O N 1 °		D E S N U T R I C I O N 2 °				No.	%
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%		
PRIMER AÑO	11	10.28	8	7.48	13	12.15	1	0.93	33	30.84		
SEGUNDO AÑO	20	18.69	5	4.67	13	12.15	2	1.87	40	37.58		
TERCER AÑO	18	16.82	3	2.80	10	9.35	3	2.80	34	31.78		
T O T A L	49	45.79	16	14.95	36	33.65	6	5.60	107	100.00		

FUENTE: CLINICA DE NUTRICION

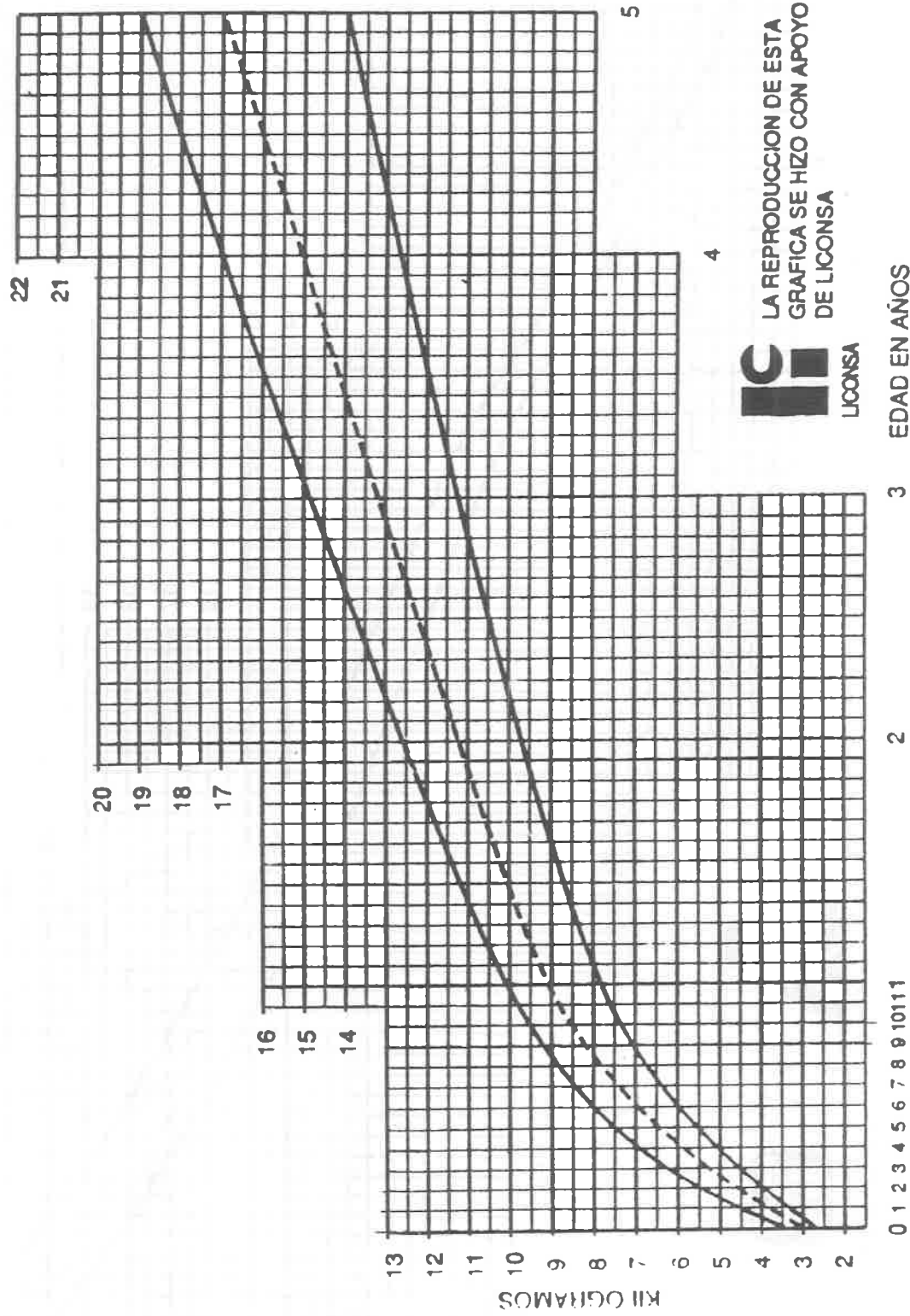
GRAFICA No. 2
PORCENTAJE DEL ESTADO NUTRICIONAL
SEGUN JARDIN DE NIÑOS
RUFINO JOSE CUERVO



FUENTE: CLINICA DE NUTRICION

PROGRAMA DE NUTRICION Y SALUD

PESO PARA LA EDAD EN NIÑOS DE 0 A 4 AÑOS



LA REPRODUCCION DE ESTA
GRAFICA SE HIZO CON APOYO
DE LICONSA

FUENTE: BASADA EN LOS CRITERIOS DE LA NORMA TECNICA N° 33 PUBLICADA EN EL D. O. DEL 7 DE JULIO DE 1986
Y EN EL CONSENSO TECNICO-OPERATIVO DE LAS INSTITUCIONES PARTICIPANTES



ESCUELA DE NUTRICION

Boulevard Angel Albino Corzo s/n Código Postal 29000
FAX: 1-38-73
A.P. 782 TUXTLA GUTIERREZ, CHIAPAS MEXICO



ESTADO LIBRE Y SOBERANO DE CHIAPAS

SEC


OFICIO No. _____
ASUNTO: CONSTANCIA

A QUIEN CORRESPONDA :

Por medio de la presente hacemos constar que la C. Profra. MARTHA CIELO ROBLEDO P. , estuvo realizando trabajos de Educacion - Nutricional , conjuntamente con los alumnos de la Escuela de Nutricion , durante el periodo Marzo-Agosto de 1994.

A petición de la interesada se extiende la presente, a los Diecinueve días del mes de Septiembre de 1994.

ATENTAMENTE .


LIC. NUT. JUAN MARCOS LEON GONZALEZ.
COORDINADOR DE LA CLINICA DE NUTRICION.