

**"COMO CONTRIBUIR A RESOLVER EL PROBLEMA DE  
LA MALA ALIMENTACION DEL NIÑO PREESCOLAR"**



**MARIA ALEJANDRA MIRANDA MERCHANT**

**PROPUESTA PEDAGOGICA  
PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADA EN EDUCACION  
PREESCOLAR.**

**"COMO CONTRIBUIR A RESOLVER EL PROBLEMA DE  
LA MALA ALIMENTACION DEL NIÑO PREESCOLAR"**

**MARIA ALEJANDRA MIRANDA MERCHANT**

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

Villahermosa, Tabasco, a 05 de Noviembre de 1994.

Profr. (a) MARIA ALEJANDRA MIRANDA MERCHANT

( Nombre del egresado )

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación alternativa: PROPUESTA PEDAGOGICA  
titulado: " COMO CONTRIBUIR A RESOLVER EL PROBLEMA DE LA MALA ALIMENTACION "

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

ATENTAMENTE  
El Presidente de la Comisión



Virginia Del C. Domínguez  
S. E. P.  
D. D. PEDAGOGICA NACIONAL  
ESTADO SEAO 271  
LIC. VIRGINIA DEL C. DOMÍNGUEZ, ETAB.

## INDICE

	PAG.
<b>INTRODUCCION.....</b>	<b>1</b>
<b>1. CONCEPTO DE ALIMENTACION.....</b>	<b>4</b>
1.1 Alimentos en composición y valor nutritivo.....	6
1.2 Alimentos que proporcionan energía.....	8
1.3 Alimentos que proporcionan proteínas.....	8
1.4 Alimentos que proporcionan vitaminas y minerales.....	9
<b>2. ALIMENTACION INFANTIL.....</b>	<b>11</b>
2.1 Alimentación del niño preescolar.....	14
<b>3. DESNUTRICION.....</b>	<b>19</b>
3.1 Desnutrición infantil.....	21
3.2 Causas que originan la desnutrición.....	22
3.3 Causas de desnutrición y enfermedades.....	23
3.4 Educación nutricional.....	24
<b>4. MARCO REFERENCIAL.....</b>	<b>26</b>
4.1 Mi escuela y la comunidad.....	26
4.2 Mi grupo escolar.....	31
<b>5. PROPUESTA PEDAGOGICA Y ESTRATEGIAS     GENERALES DE TRABAJO.....</b>	<b>33</b>

<b>6. APLICACION Y ANALISIS.....</b>	<b>35</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>42</b>
<b>SUGERENCIAS.....</b>	<b>44</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>45</b>
<b>ANEXOS.....</b>	

## INTRODUCCION

Al iniciar las actividades en el ciclo escolar 1993-1994, se pudo canalizar que el 75% de los niños que ingresaban, contaban con problemas de desnutrición que les afectaba de manera directa en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños de educación preescolar.

En los niños más chicos son los que sufren esta problemática, esto se detectó por medio de la pulsera braquial que nos proporciona la Secretaría de Salud Pública, para poder ayudar de una manera directa esta problemática que obstaculiza nuestra labor docente.

En la comunidad al igual existe un alto grado de desnutrición en los menores de tres años, ya que los padres son de escasos recursos económicos, que no tienen los elementos necesarios para brindarles una adecuada alimentación a los pequeños, en este nivel se encuentran padres que le pueden proporcionar al niño alimentación adecuada, pero no la hacen por falta de conocimientos a cerca de una dieta balanceada que le proporcione al niño, los elementos que ayuden a crecer sanamente.

Hay madres de familia que obligan a sus hijos a comer cuando estos no quieren y otras que por falta de medios, los dejan sin comer cuando éstos tienen hambre. Los niños prefieren alimentos que más conocen o les gustan, los alimentos para ellos nuevos generalmente los rechazan, y más todavía, si nos ponemos a enseñar al niño a comer alimentos que nunca han comido y al mismo enseñarles modales de limpieza en la mesa, más práctico y más sencillo será -

aceptar con naturalidad el hecho de que lo ensucie todo y darle la oportunidad de que vaya comiendo solo sin insistir.

Los objetivos que me propuse lograr para una mejor aprovechamiento en los niños que los beneficiara de manera directa en su proceso de enseñanza aprendizaje.

- Solicitar conferencias con la nutrióloga del DIF, para que asistan las madres de familia que tengan niños con problemas de desnutrición.
- Llevar a cabo campañas para mejorar los hábitos alimenticios y eliminar los alimentos chatarras.
- Llevar a cabo talleres para enseñar a las madres de familia la utilización de los recursos de la comunidad.
- Dar a conocer a los padres de familia, los cuatros grupos de alimentos básicos que debe consumir el niño y hacer conciencia de ello.
- Llevar a cabo la campaña de desparasitación de los niños así como hervir el agua para beber.

A continuación proporcionaré la información de lo que hablo en los siguientes capítulos.

El capítulo número 1, es el concepto de alimentación, ya que es un factor determinante en los niños de educación preescolar, que atraviezan por una etapa crucial de crecimiento, lo que da como resultado niños con graves carencias proteínicas que viene a tener consecuencias graves, entre ellas la desnutrición.

El capítulo número 2, es la alimentación infantil, ya que durante los primeros tres meses de vida, el único alimento del niño debe ser la leche materna, que ofrece al niño toda clase de ventaja para que crezca un niño sano.

El capítulo 3, es la desnutrición infantil que afecta de manera directa a los niños de nuestro país.

El capítulo 4, es el marco referencial, es la característica de la comunidad, de la escuela y todo lo relacionado con nuestro grupo.

El capítulo número 5, es la propuesta pedagógica y estrategias generales de trabajo, en qué forma vamos a llevar a cabo nuestra propuesta.

El capítulo número 6, la aplicación y análisis de la propuesta, todo lo relevante que se obtuvo y de que forma se iba a trabajar.

## 1. CONCEPTO DE ALIMENTACION

La alimentación es un factor determinante en los niños de educación preescolar, ya que atraviesan por una etapa crucial de crecimiento lo que da como resultado niños con graves carencias proteínicas que viene a tener consecuencias graves, entre ellas la desnutrición.

Los alimentación es la selección de la sustancias que vamos a usar como alimentos, hay varios tipos de alimentación una de ellas es la que se encuentra en los niños de campo, estos pequeños que se ven en la necesidad de consumir una alimentación escasa y poco variada, que trae como consecuencia la desnutrición que puede presentarse en cualquier edad, es muy común es los niños de educación preescolar, tanto padres como educadoras debemos vigilar su alimentación y buscar que tenga no cantidad sino calidad en lo que come.

La alimentación del niño de uno a seis años, tiene gran influencia en su bienestar, durante ese período así como en su vida futura; ya que está en pleno crecimiento, donde la alimentación ha de aportar al organismo sustancias plásticas o formativas y sustancias energéticas.

Durante el crecimiento se origina un gran número de elementos celulares nuevos y las necesidades en sustancias plásticas son muy grandes. (1)

La alimentación puede ser considerada como el combustible principal del cuerpo humano. El crecimiento y la maduración del

---

(1) BUTIÑA, Carlos. Guía de alimentación, crecimiento y educación del niño, pp. 456-457.

cuerpo a lo largo de la infancia dependen de la alimentación, que es particularmente importante durante los primeros cuatro años de vida.

Los alimentos son productos comestibles de origen animal o vegetal, cuya principal característica es proporcionar al organismo la energía, vitaminas y minerales que requiere para estar sano. Podemos decir que la alimentación se origina adecuadamente mediante una dieta balanceada que lo beneficiará en su vida futura.

La alimentación tiene por objeto proporcionar al organismo aquellas sustancias que, absorvidas en el intestino, han de ser utilizadas para sus necesidades metabólicas. El organismo humano debe extraer de la alimentación toda la energía que, una vez liberada puede ser aprovechada por el cuerpo para cumplir todas sus funciones musculares, metabólicas, respiratorias, cardíacas, etc., y así mismo, para mantener una temperatura constante y con pocas variaciones. (2)

La alimentación debe aportar materiales para compensar el desgaste de las materias plásticas del cuerpo humano. Las células del cuerpo poseen vida propia, una vida limitada y generalmente breve, cuando mueran deben ser sustituidas por otras de nueva formación.

En la edad infantil la alimentación tiene una gran importancia, ya que ha de posibilitar el aumento de su crecimiento por tanto el niño precisa de una mayor producción de energía y de un suplemento de materiales. La alimentación cumple tres funciones fundamentales;

---

(2) PONS, Pedro Agustín, Enciclopedia de Selecciones de Reader Digest, p. 521.

aportar nutrimentos, estimular placenteramente los sentidos, constituir uno de los ejes centrales de la vida familiar y social, la alimentación debe ser considerada de acuerdo a la edad y actividad de cada persona.

A la alimentación del niño de uno a seis años, tiene gran influencia en su bienestar, durante ese período así como en su vida futura, está en pleno crecimiento y aunque su progreso es menos rápido que cuando era bebé, debe obtener de sus músculos y huesos la formación de nuevos dientes, le son ofrecidos al niño alimentos nuevos en gran variedad y al aceptar unos y rehusar otros, forma hábitos de alimentación que conservará durante mucho tiempo. El niño que durante el primer año de vida ha recibido una alimentación adecuada en cantidad y calidad, no tendrá que hacer cambios bruscos en su dieta, por el contrario. Las modificaciones en la clase y la cantidad de alimentos, así como en la forma de servirlos, deben de realizarse de manera gradual, que el niño no lo note, la dieta del preescolar es muy semejante a la del resto de la familia, pero las comidas deben ser preparadas y servidas en forma muy sencilla, para que el niño se acostumbre a ellas con facilidad.

### **1.1 Alimentos en composición y valor nutritivo**

La alimentación ha de aportar al organismo sustancias plásticas o formativas y sus tancias energéticas. Las primeras sirven para la construcción, renovación y reposición de la materia viviente. Durante el crecimiento se origina un gran número de elementos celulares

nuevos y las necesidades en sustancias plásticas son muy grandes.

Las exigencias energéticas se cumplen con la combustión de azúcares, ácidos grasos y algunas proteínas, lo mismo en el niño como en el anciano. Solo varían en síntesis, las cantidades que dependen de la actividad, temperatura, clima es decir los factores predominantes ambientales.

Según los especialistas, los nutrientes que necesitamos para mantenernos vivos y sanos son alrededor de 40, que se combinan para formar cinco grandes grupos de alimentos que son: Carbohidratos, Grasas, Proteínas, Sales Minerales y Vitaminas.

El desarrollo del niño depende en gran parte de su nutrición, debe seguir la dieta que con arreglo a su edad le marque su pediatra que fundamentalmente debe ser variada y equilibrada, como norma general resaltamos los alimentos necesarios para su crecimiento.

- A.- Carbohidratos: (Harinas y azúcares), que se encuentran en el pan, cereales, arroz y papas.
- B.- Grasas: (Leche, huevos), que proporcionan al organismo un acopio de reservas de combustión.
- C.- Proteínas: (Leche, huevo, carne, pescado) de las que depende el desarrollo de los tejidos y su reposición, siendo los elementos necesarios e importantes de la dieta.
- D.- Sales Minerales: (Hierro, calcio, fósforo, yodo, etc.) necesarios para la constitución de los huesos.
- E.- Vitaminas: (Esenciales para el crecimiento y para aumentar las defensas del niño. **(3)**)

---

(3) Diccionario Pequeño Larousse, pp. 245-246.

## **1.2 Alimentos que proporcionan energía**

Los alimentos que proporcionan al organismo la energía para realizar esfuerzos físicos y mentales como correr, trabajar practicar deportes y pensar, son como el combustible para los carros las principales fuentes de energía son:

- Los azúcares, miel, panela, mermelada, azúcar.
- Las grasas como la manteca, aceite, mantequilla.
- El maíz y sus derivados como la tortilla y el pozol.
- El trigo y sus derivados como el pan, atole y pastas.
- Raíces como la papa, yuca, camote y macal.

El consumo excesivo de éstos alimentos, provoca que se acumulen en el cuerpo en forma de grasa, ocasionando la obesidad en los niños que trae como consecuencia enfermedades para su organismo.

## **1.3 Alimentos que proporcionan proteínas**

Las proteínas son como los tabiques del cuerpo humano, ayudan a construir y reparar las diferentes partes del organismo como músculos, huesos, piel y dan protección al individuo contra algunas enfermedades, actúan importantemente durante las etapas de crecimiento y maduración del niño, y permanentemente toda la vida reparando los tejidos que se dañan.

Existen proteínas de origen animal y de origen vegetal; las de origen animal las podemos encontrar en todas las carnes y vísceras

(tripas, hígado, corazón, etc.) de res, borrego, pollo, pescado, conejo, mariscos, en la leche y sus derivados como crema, queso, yogurt, requesón, mantequilla, al igual en el huevo.

Las proteínas de origen vegetal las encontramos en todas las semillas de vaina como el frijol, haba, lenteja, garbanzo en frutas como la nuez, cacahuete y el ajonjolí.

Los requerimientos diarios de proteínas son de un gramo por kilo de peso, las diferencias entre las proteínas animales y vegetales dependen de su contenido en aminoácidos específicos.

La superioridad de las proteínas animales estriba en que poseen todos los aminoácidos conocidos en los alimentos proteínicos. Las proteínicas constituyen la única fuente de nitrógeno que aporta la dieta, por lo tanto no puede faltar en ella. (4)

#### **1.4 Alimentos que aportan vitaminas y minerales**

Uno de los alimentos esenciales para el ser humano son las vitaminas y minerales que ayudan al buen funcionamiento de varias partes del cuerpo como: ojos, sangre, piel y otros ya que no es necesario comprar en cápsulas o medicamentos a un precio elevado, ya que a través de los vegetales frescos como frutas y verduras, se pueden obtener y disfrutar de un modo más natural y seguro.

Prácticamente todas las frutas y verduras son fuentes de vitaminas, pero vale la pena destacar como las de mayor concentración a la zanahoria y al tomate que contienen vitamina "A", que fortalece la vista; la chaya aparte del contenido proteíni-

---

(4) Alimentación infantil, pp. 34-35

co, es rico en vitamina "B", que da fuerza al sistema nervioso y favorece el crecimiento y desarrollo del niño; la naranja y el limón aportan vitamina "C", que fortalece los vasos sanguíneos, dientes, huesos y protege contra enfermedades. (5)

Es importante consumir las frutas y verduras de la temporada pues así las comemos frescas y a precios menos elevados, pues cuando hay en abundancia, los precios bajan. No es menos importante lavarlas bien, las que se comen crudas y las que se cocen que estén perfectamente cocidas.

---

(5) SAN MARTIN, Hernán, Salud y enfermedad, pp. 410-412.

## 2. ALIMENTACION INFANTIL

La alimentación es el acto mediante el cual se proporciona al organismo las sustancias necesarias para su buen funcionamiento. Son los alimentos los que se encargan de suministrar las energías necesarias para seguir viviendo y de reponer las consumidas en el esfuerzo físico, intelectual o, simplemente vegetativo o de crecimiento. La dieta alimenticia habrá de estar supeditada a la capacidad digestiva de cada edad y a la apetencia de cada niño, sin embargo deberá cumplir las necesidades calóricas, ya indicadas, para cada edad en la infancia.

Durante los primeros tres meses de vida, el único alimento del niño debe ser la leche materna, ya que ofrece al niño toda clase de ventajas que, pudieron existir otras que todavía la ciencia ignora, cabe destacar como principales los siguientes:

Los niños creados a pecho tienen una predisposición mucho mayor a evitar las infecciones. Aún hoy en día la mortalidad infantil es mucho más elevada en niños que lactan artificialmente.

Bajo un punto de vista fisiológico, este tipo de alimentación es la mejor se adapta a las necesidades del lactante. Con ella, el estómago del niño apenas presenta problemas de adaptación, ya que está asegurada en todo momento la absoluta pureza de la leche y así se evitan casi por completo los desarreglos intestinales.

Desde un punto de vista moral tiene una gran importancia al mantenerle vinculado espiritual y corporalmente a su madre. Esta unión afectiva y este intercambio de sentimientos de cariño y protección, que son excelentes para ambos, originan una intimidad mayor. (6)

A partir de los 8 meses se pueden dar alimentos picados y hacer

---

(6) BUTIÑA, Jiménez, Carmen. Puericultura, pág. 186.

combinaciones, al mismo tiempo es conveniente iniciar el destete que es la sustitución poco a poco de la leche materna por otro tipo de leche, a medida que su alimentación se apoye cada vez más en otros alimentos diferentes a la leche materna para introducir un nuevo alimento es preciso que el lactante esté en buen estado de salud y que no haga un excesivo calor, por lo que si coincide con el verano, es mejor esperar unos meses que exponerse a complicaciones gastrointestinales. Además es indispensable iniciar su administración en pequeñas cantidades y poco a poco; de esta manera el lactante se acostumbrará a ingerirlo sin que le cause trastorno alguno.

Es de una suma importante, tanto que la calidad de los alimentos sea excelente y muy fresca, como su condimentación, los alimentos deben estar a una temperatura adecuada, ni muy caliente si es una papilla o puré, ni excesivamente fría si se trata de un zumo de frutas o un yogurt. Algunos niños rechazan las papillas a consecuencia de que la primera cucharada que tomarón estaba demasiado caliente, esta sensación desagradable quedó grabada en su mente. En otras ocasiones el niño reacciona en forma de rechazo hacia el alimento por estar mal condimentado (excesivamente salado o dulce, demasiado crudos o cocidos).

Así pues, se debe actuar con paciencia y dulzura, especialmente durante las primeras cucharadas. El niño ha de notar, en la persona encargada de darle de comer, una actitud agradable y persuasiva, pero a la vez segura y tenaz, ha de darse cuenta de que ella le quiere y le atiende, pero que no es débil y que, aun que no le obliga a tomar

su comida, él debe tomarla. En determinados momentos del desarrollo del lactante y en relación a sus necesidades alimentarias, es necesario aportar ciertos suplementos alimenticios que suplan las deficiencias relativas de la leche, tanto en vitaminas como en principios inmediatos.

La alimentación del niño al cumplir el año de edad, ya relativamente completa, debe irse ampliando progresivamente y ser cada vez más variada. A partir de esta edad, la alimentación deja de crear los problemas y preocupaciones típicas del lactante, puesto que su sistema digestivo se encuentra preparado para asimilar una alimentación variada y asimilar a la del adulto, siempre y cuando sea un régimen alimentario adecuado a la edad del niño.

El régimen alimentario del niño pequeño debe ser variado, sencillo y cuanto más natural mejor. Además, debe ser equilibrado, es decir, han de entrar todos los componentes básicos de la alimentación y en las proporciones adecuadas. El mismo instinto del niño a esta edad, es suficiente como para prescindir de normas de alimentación excesivamente estrictas. Por lo que dentro de un cierto orden, hay que dejar que el niño establezca instintivamente su propio régimen y las cantidades que le convienen.

Así pues, el régimen del niño se establecerá según los requerimientos nutritivos de su organismo, es decir, según su crecimiento y consumo de energía.(7)

La importancia de la alimentación en la edad infantil radica en que del equilibrio dietético depende su salud presente y futura, la resistencia a las enfermedades y su constitución física, tiene todavía que crecer y desarrollarse.

---

(7) CAMERON, Margaret, Manual para alimentación, Pág. 212.

## 2.1 Alimentación del niño preescolar

Entre el cuarto y el quinto año de vida, el niño alcanza la madurez en su capacidad de alimentación, a partir de entónces puede aceptar ya cualquier tipo de alimento y con la misma presentación que los adultos.

Sin embargo, aún son frecuentes los signos de su reciente inmadurez y rechaza ciertos sabores como, por lo general, el pescado o las verduras, o bien se resiste a probar platos nuevos.

Durante esta etapa, el apetito por regla general, suele ser excelente y son los niños que muestran mayor dependencia materna los que suelen plantear problemas de inapetencia de todos modos varía notablemente la distribución de cantidad de alimento en cada comida. Mientras que hay niños que apenas desayunan, pero que almuerzan bien al mediodía, otros por el contrario desayunan y meriendan copiosamente y no aceptan apenas desayunan, pero que almuerzan bien al mediodía, otros por el contrario desayunan y meriendan copiosamente y no aceptan apenas nada para comer y para cenar.

El ritmo de las tomas de alimento al día debe mantenerse en 3 ó 4 según la necesidad de cada niño, pero, sobre todo en época escolar, suele aceptar otra toma a media mañana. Esta debe consistir en algo sencillo a fin de no entorpecer el apetito de la hora de la comida.

Debe tomar un promedio de medio litro de leche diario y enriquecerla con sus productos derivados tales como; queso, mante-

quilla, nata, etc. No se debe sobrepasar más de 2 ó 3 veces por semana las legumbres. Se ha de procurar dar cada día fruta y verdura fresca, como mínimo una vez al día. Se deben administrar carne, pescado, huevo, vísceras, jamón o embutidos un par de veces diarias.

Por lo general, a esta edad comienzan a digerir bien el chocolate y se le podrá administrar con regularidad pero evitando los abusos, ya que al igual que los platos dulces, suele gustar a todos los niños.

El párvulo comienza a comer ya completamente solo, sin necesidad de ayuda, salvo para cortar los alimentos, pues todavía no sabe manejar el cuchillo. En esta época debe inducir al niño a comer con regularidad en la mesa familiar y comenzarle a enseñar los modales que debe tener en ella.

El valor nutricional de la comida o dieta depende de los alimentos usados para prepararla. Obviamente el valor de cualquier alimento depende de cuánto se come; de si se come o regularmente y de cómo ha sido preparado, depende también de qué otras comidas se comen al mismo tiempo, ya que a excepción de la lactancia, las comidas consisten en más de un alimento.

Una buena dieta para lactantes y niños pequeños provee suficiente energía y otros nutrientes para el crecimiento normal en una cantidad de alimentos que se pueden comer fácilmente. Al mismo tiempo se debería de beber suficiente agua de manera que los riñones puedan funcionar normalmente y la temperatura corporal se controle.

En el mundo se usa una gran variedad de comidas y éstas se preparan y se cocinan de formas muy diferentes. (8)

El niño preescolar que gasta muchas energías, ya que corre, salta, juega y no tiene el menor descanso, debe consumir cereales

---

(8) YUDKIN, John. Este asunto de la nutrición, pág. 35

y leguminosas juntos, para que se complementen aumentando su valor alimenticio, las leguminosas que contienen proteínas de origen vegetal, necesitan de los cereales para alcanzar un nivel parecido al de las proteínas de origen animal como la carne, los granos integrales tienen mucha fibra debemos consumir pocos alimentos de origen animal.

El niño debe recibir una alimentación completa y variada, es necesario que se incluyan los tres grupos de alimentos en todas las comidas. Los alimentos como los frijoles, lentejas, habas, garbanzo, carne, huevo y leche les proporcionan proteínas necesarias para su crecimiento y desarrollo, le ayudan a la formación de huesos, músculos, sangre, pelo, dientes, etc.

Por lo que es necesario que diariamente consuma dos raciones de algunos de estos alimentos. Los alimentos que le dan energía son mínimo tres tortillas diarias, pozol, atole, pan o sopa de pasta, así como frutas y verduras, sobre todo aquellas de hojas verdes, en el niño el apetito es variado, habrá días en que tenga mucha hambre y días en que casi no comerá, es recomendable no forzarlo, porque de todas formas no lo hará, es por eso que se sugiere le den primero los alimentos que proporcionan proteínas, después las que contienen vitaminas y minerales y finalmente los carbohidratos

La educación preescolar atraviesa por una etapa crucial en lo referente a la alimentación que tiene como antecedente a la dieta, que viene a ser el suministro de alimentos pastosos sin carne en la mayoría de las veces, por considerarla de difícil digestión, lo que da como resultado niños graves carencias proteínicas que viene a tener consecuencia con la desnutrición. (9)

---

(9) El niño de uno a seis años. pág. 345-346.

Los alimentos chatarra tienen gran influencia en los niños de educación preescolar, ya que manifiestan sus gustos por este tipo de productos que nos los beneficiará en su alimentación diaria. Se les llama chatarra a todos aquellos productos que no sirven, porque no nutren a nuestro cuerpo, al contrario, pueden ocasionar algunas enfermedades, ya que están hechos a base de frituras, sal, dulce, colorantes y saborizantes artificiales y conservadores químicos, por ejemplo dulces y frituras que traen una envoltura muy vistosa y colorido para llamar la atención de la gente, sobre todo a los niños.

Los alimentos chatarra, además de que las venden en cualquier lugar, por lo que se pueden comprar muy fácilmente, sin pensar que resulta más nutritivo un vaso de agua de frutas que un refresco embotellado, de esta manera se van formando malos hábitos alimenticios que se transmiten a los niños, a veces los padres son los culpables, ya que ellos mismos le dan este tipo de productos a sus hijos.

Evitar consumir alimentos chatarra como pastelillos, frituras, botanitas, refrescos, etc. Estos traen incontables padecimientos como caries, obesidad, enfermedades del corazón producidas por la acumulación de grasas, etc., los azúcares que carecen de valor alimenticio y propician numerosas enfermedades como la diabétes. urge modificar los malos hábitos de alimentación que propicián el desequilibrio económico y nutricional del país, y seguir algunas reglas de higiene y prevención (ejemplo); no utilizar recipientes recubiertos con serio vidriado, ya que contienen plomo, hacer ejercicios regularmente. Todo esto nos llevará por el camino seguro

para tener un cuerpo sano, una buena alimentación, a la larga se refleja en una buena salud.

### 3. DESNUTRICION

La desnutrición es una enfermedad que se produce por el insuficiente consumo de alimentos, afectando principalmente el crecimiento y el desarrollo de los niños, lo cual se refleja en la disminución de peso, talla, retraso en el desarrollo de la inteligencia.

Esta es una de las enfermedades más frecuentes en el Estado de Tabasco, afectando principalmente a las Rancherías pequeñas, dañando a los niños menores de 5 años y las mujeres embarazadas.

En el niño menor de 5 años, la desnutrición puede provocar le otras enfermedades infecciosas, que le pueden ocasionar la muerte. En la mujer embarazada, además de afectar su organismo, también daña al niño que espera, ocasionándole bajo peso al nacer, la manera más fácil de reconocer la desnutrición es vigilando el peso y la talla.

Las madres deben ayudar para vigilar y llevar un control de peso, talla de sus niños, con la ayuda auxiliar del personal médico que visita la comunidad, también pueden recurrir al Centro de Salud más cercano a su domicilio. **(10)**

En el campo de la nutrición como en otros de salubridad hay que luchar contra tres factores negativos muy poderosos:

- Ignoran de lo que consta una dieta adecuada debido a factores económicos.

- No disponibilidad de alimentos para la población, debido a la falta de producción o a la distribución.

---

(10)SUAREZ Cabrera, José, Manual alimenticio, p. 156

Estos factores sin duda son mucho más graves mientras el nivel de la vida sea más bajo.

Considerado como un problema individual, la desnutrición no sólo puede deberse a una dieta inadecuada, sino también a factores personales, como son la mala absorción de los alimentos por condiciones orgánicas anormales, metabolismo basal aumentando, mala utilización de los alimentos, como sucede en las enfermedades del hígado.

Por otra parte, Hay ciertos estados orgánicos en los que se necesita más calcio y fósforo, como sucede durante el embarazo, la lactancia y el crecimiento, no es raro que el raquitismo en el niño y la descalcificación en la embarazada y en las madres que dan pecho sean enfermedades comunes. Lo mismo se puede decir con respecto a las caries dental, en las que intervienen trastornos del metabolismo del calcio y de los fosfatos.

Las medidas de peso y estatura corporal proporcionan siempre una información muy útil para conocer el estado nutritivo, siempre habrá que buscar deformaciones raquílicas, caries dentales, lesiones cutáneas y mucosas.

El rendimiento escolar también debe ser considerado como índice del estado de nutrición, en muchos casos será necesario realizar pruebas de laboratorio con determinación de los niveles sanguíneos y la excreción urinarias de diversas vitaminas.

Los síntomas y signos gerentes de deficiencias nutritivas son:

a) Síntomas que pueden apreciar al padre o profesor, falta de aumento de peso y estatura, inhabilidad para sentarse, dolores al estar sentados o de pie, averiación al juego normal, posiciones viciosas, falta de apetito, diarreas crónicas, infecciones respiratorias repetidas, lagrimeo anormal, mal dormir, retraso escolar.

b) Síntomas y signos que pueden ser apreciados por la enfermera.

Retraso en el sentarse y andar, alteraciones cutáneas, palidez, boqueras en los ángulos de la boca, comezones nasales, alteraciones dentarias, deformaciones del esqueleto.

- c) Síntomas y signos que deben ser apreciados por el médico. Hemorragias en el recién nacido, taquicardia sin explicación aparente, disminución de tono muscular. (11)

La desnutrición se puede evitar llevando una alimentación completa y variada, que incluyen los tres grupos de alimentos que son: carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales.

### 3.1 Desnutrición infantil.

La desnutrición calórica proteica es la enfermedad carencial más común en el mundo. Casi 100 millones de niños la sufren en un grado que va desde leve hasta severo.

En algunos países del mundo cuatro de cada cinco niños sufren de alguna forma la desnutrición y la mayoría de ellos se convierten en niños desnutridos durante el período del destete.

La pobreza y las condiciones de vivienda inadecuada, debidas éstas a la pobreza misma, son las causas más importantes de la desnutrición. El primer signo que nos indica desnutrición es la falta de crecimiento, aparece en el niño o el desgaste, cuando se tocan los tejidos grasos éstos se sienten blandos y los músculos gelatinosos.

La desnutrición mediana y moderada, debe prestársele ayuda a la madre para que mejore la dieta del niño. esto puede hacerse de las maneras siguientes:

- Alimentándolo con frecuencia.
- Aumentando la variedad de los alimentos.

---

(11) SAN MARTIN, Hernán, Pediatría del niño preescolar, p. 419.

- Incluyendo aceite y algunos alimentos animales en la dieta, si es posible.
- Dando alimentos suplementarios (de donación del gobierno a la comunidad) si tales alimentos existen y la familia es pobre.
- Vigilar constantemente el peso y la salud del niño.

### **3.2 Causas que originan la desnutrición**

Podemos decir que la desnutrición de algunos niños, se debe al bajo nivel económico de sus padres o también por irresponsabilidad de ellos, al no saber cuál es la alimentación adecuada que se le debe proporcionar a sus hijos.

En los jardines de niños se pueden detectar esta problemática, ya que la mayoría de los padres tienen un salario mínimo y esto causa que no les puedan dar una alimentación balanceada a sus hijos o también que son muy numerosas las familias y no los pueden alimentar a todos adecuadamente.

a) Padres que se encuentran en un nivel medio económico: En este nivel se encuentran padres que ganan más allá del salario mínimo y que les es posible dar una alimentación a sus hijos, pero no es así, ya que ellos piensan nada más en ellos, son pocos los padres que se encuentran en un nivel alto económico, estos padres si tienen posibilidad de darles una buena alimentación a sus hijos, pero no lo hacen, ya que se mantienen en reuniones, juntas de negocios y sus esposas tomando el té, esto hablando de los padres que viven en la ciudad, si hablamos del campo, los padres ocupan su dinero para gastarlo en la cantina.

b) La falta de empleo:

La falta de empleo es otra de las causas de desnutrición de algunos niños, en nuestro país esto se debe a que las empresas emplean a otras personas de fuera de la ciudad y no a los de su propia ciudad y muchas veces no ganan lo suficiente para poder dar a su familia una mejor vida y a sus hijos una adecuada educación. también hay personas que sí tienen donde trabajar, pero

no lo hacen por flojera o porque no tienen interés en mejorar la vida de su familia y la educación de sus hijos. (12)

La desnutrición es un factor que afecta principalmente a niños menores de cinco años, y que afecta muchas veces la formación de las caries.

No solamente el contacto local con los alimentos en la boca, sino también la alimentación durante el período de gestión, influirá en la constitución de los dientes de los niños durante los primeros meses del año.

nacen pues los niños con cierta predisposición, según haya sido el tipo de alimentación de la madre, además de un factor hereditario constitucional.

### **3.3 Las causas de desnutrición y enfermedades**

Los embarazos frecuentes, especialmente en los grupos de bajos ingresos que afectan la salud de la madre y ponen una carga sobre los recursos disponibles para alimentar a la familia adecuadamente.

Las infecciones frecuentes cuyo origen puede ser atribuido al agua contaminada, moscas portadoras de enfermedades, suciedad o almacenamiento inadecuado de alimentos, si las enfermedades diarreicas son comunes, la enseñanza debería enfatizar los aspectos higiénicos de la manipulación y almacenamiento de los alimen-

---

(12) GARCIA, Ramírez, Raúl, Alimentos en composición y el valor nutritivo, p.p. 126-128.

tos cocidos. Debe incluir también el cuidado de los utensilios de cocina, el almacenamiento de los alimentos crudos, preparados y el control de los animales que pudieran merodear alrededor.

En una comunidad agrícola la educación no debería limitar se a las mujeres. Los padres, particularmente los agricultores, deberían ser estimulados para que participen en los programas educativos. Es posible que los agricultores se interesen más en sus cultivos si anotan qué tan importantes son éstos para sus hijos. La educación nutricional debería estar ligada a los esquemas de entrenamiento agrícola que muestran cómo aumentar la producción.

Se deberían enseñar el manejo del presupuesto y de reservas alimenticias para asegurar que haya suficientes alimentos entre una cosecha y otra. (13)

### 3.4 Educación nutricional

Muchos programas de educación nutricional han consistido especialmente en conferencias y demostraciones a grupos de madres. La gente no cambia sus hábitos y conductas por el simple hecho de decirle que lo haga. Esta es una razón por la cual la educación nutricional no siempre ha sido exitosa. Otra es que los educadores le han dicho a la gente qué debería hacer, esto no es siempre lo que la gente puede hacer, la falta de dinero, utensilios, tiempo o combustible puede ocasionar que no se preparen nuevos alimentos o recetas. La oposición de un marido o de un pariente mayor puede hacer que las madres se muestren renuentes a cambiar la dieta balanceada.

---

(13) CAMARGO, Zúñiga, Martha, Alimentación de infantes, p.p. 197,

Para lograr una mayor nutrición hacia los niños podemos decir que hay madres que no están orientadas para poder dar una alimentación adecuada, obligando a los niños a comer cuando ellos no quieren.

Con la ayuda de algún manual de alimentación podríamos tratar de que la desnutrición no fuera un factor determinante en los niños, tratando de orientar mediante la distribución de sus alimentos en una semana, no repitiendo todos los días los mismos porque esto no les gusta a los niños.

Los niños prefieren los alimentos que más conocen, tratar de no darles más de un nuevo alimento por comida y además presentárselo en porciones pequeñas. Sírvese el nuevo alimento junto con otro que al niño le guste particularmente, así el niño acepta la pequeña porción que se le ofrece (y es probable que así ocurra si nadie le llama la atención), sírvasele otra vez al mismo alimento dentro de pocos días, aumentado levemente la cantidad, continúe de este modo hasta que el niño se acostumbre y después podrá darle esa comida siempre que aparezca en la mesa familiar. (14)

La calma por parte de la madre, la expresión alegre, la sonrisa y la despreocupación fingida cuando el niño no quiere comer son otros tantos factores que influirán mucho en que él no rechace el alimento.

---

(14) Educando al niño, p. 89.

## 4. MARCO REFERENCIAL

La alimentación además de ser un acto vital para la subsistencia, tiene gran significación emocional para el niño ya que alrededor de ella se ponen en juego algunas de las más trascendentales formas de relación humana entre él, la madre y otro miembro de la familia.

Las características de los alimentos, las posibilidades y formas de obtenerlas, de prepararlos y de consumirlos, son a su vez una fuente muy rica del conocimiento que el niño va estructurando sobre aspectos socio-culturales que caracteriza el medio ambiente que rodea al infante.

La alimentación sintetiza más que otros factores que intervienen en la vida del niño, elementos esenciales para su seguridad básica, tanto física como emocional, así como aquellas que les permiten trascender un marco familiar hacia conocimientos cada vez más organizados y estructurados de la vida social, de la comunidad de los bienes que la naturaleza le brinda y de la forma de preservar y explotar sus recursos.

### 4.1 Mi escuela y la comunidad

Asistir a una escuela es de mucha importancia, pues ahí adquirimos los conocimientos necesarios para nuestra vida posterior.

Es por esto que la educación debe tener un buen inicio y esto lo podremos obtener en el jardín de niños.

El jardín de niños "Gabriela Mistral", con clave 27DJN0443H, de

la Zona Escolar 43, sector 13, se encuentra ubicado de la siguiente manera:

Norte.- Con la carretera principal

Sur.- Con el Sr. José Luis Hernández Reyes

Este.- Terreno ejidal

Oeste.- Sr. Cecilio Pérez Salvador

Perteneciente a la Ranchería unión y Libertad del Municipio de Macuspana, Tabasco.

Anteriormente el jardín de niños funcionó como Centro Rural Infantil del cual el control lo llevará CONAFE, en el año de 1980, se hicieron las primeras gestiones para solicitar el jardín de niños y estuvieron a cargo de hacer los trámites correspondientes las siguientes personas:

Agente municipal Sr. José Luis Hernández Reyes.

Profra. encargada Crecencia Gerónimo Montejo.

Supervisora escolar Profra. Adelaida Quintal Saldivar.

Presidente de A.P.F. Roman Arias Aguirre.

La donación del terreno para la construcción estuvo a cargo del grupo ejidal de esta comunidad. Para fines de 1982, ya se contaba con la primera aula construida por CAPFCE en el terreno propio.

Este jardín de niños que primero se llamó "Nueva Creación" y posteriormente le dieron el nombre de "Gabriela Mistral", consta en la actualidad de 3 aulas de tipo rural que vienen a darnos un espacio muy reducido, tenemos también un baño, plaza cívica, así como áreas verdes. El terreno tiene como medida 40X40, hay la gestión para la construcción de una dirección y el servicio sanitario completo,

se cuenta con el mobiliario suficiente y adecuado para la edad del niño, las aulas están bien ventiladas y proporcionan buena iluminación, cuentan también con suficiente material didáctico, desde la naturaleza, material de rehuso como papelería e instrumentos musicales elaborados por los padres de familia.

El personal que labora en este jardín de niños es el siguiente:

Directora encargada Profra. Ma. de la Luz Castañón Felix.

Educadora Profra. María Alejandra Miranda Merchant.

Educadora Profra. Martha E. Morales Hernández.

Este jardín de niños tiene la gran suerte de contar con todo el apoyo de los padres de familia, así como de la comunidad circundante para la realización de las actividades tanto dentro del plantel como fuera de él.

Los grupos están formados de la siguiente manera:

Primer grado	20
Segundo grado	22
Tercer grado	30
Total	72 niños

La Ranchería Unión y Libertad del Municipio de Macuspana, Tabasco, cuenta con 3000 habitantes, 1,400 hombres y 1,600 mujeres, existen en la comunidad una escuela primaria que cuenta con cinco maestros y que imparten los seis grados de educación primaria, al igual funciona una telesecundaria en palapas, pues no tienen construcción, son tres grupos y tres maestros los que imparten clases en esa escuela que lleva el nombre de "Ignacio Aldama", y pertenece al municipio del Centro.

La mayoría de los habitantes de la comunidad no cuentan con ningún servicio médico, acuden a las clínicas y centros de salud que se encuentran en el lugar al que asiste una vez por semana la brigada del Sector Salud. Ellos son los encargados de las campañas de vacunación, planificación familiar y atienden ese día a todas las personas que lo soliciten por medio de fichas.

Hay alumbrado público en toda la comunidad y hasta la casa más humilde cuenta con los servicios de energía eléctrica, donde se enfrenta el problema es en el agua potable que escasea casi todo el año y en tiempo de calor con mayor frecuencia, hay ocasiones en que solamente hay agua de cuatro a cinco de la mañana y es poca la gente que se beneficia con ella, esta escasez es a causa de que el pozo que abastece el agua para toda la comunidad, casi se seca y es poca el agua que hay. Está en trámites la perforación de un segundo pozo, a causa de esto la mayoría de la gente toman agua de los pozos comunes y para las demás necesidades toman el agua de la laguna más cercana.

Predomina aquí dos tipos de viviendas, aproximadamente un 70% de los habitantes tienen casa construida de palitos y huano y la otra parte de concreto y lámina de zinc, son casas muy pequeñas en donde muchas veces habitan hasta tres familias y sólo cuentan con dos divisiones, la cocina y el dormitorio.

La mayoría de éstas personas que habitan en la comunidad son de religión católica, sin dejar de mencionar que existen dos religiones más que son las presbiteriana y la pentecostes.

Acostumbran en el mes de noviembre hacer ofrendas a sus di-

funtos y llevar flores al panteón, celebran en el mismo mes a San Martín de Porres y es tan grande la celebración que la comunidad es más conocida como el Martín que por su verdadero nombre. El 12 de diciembre es una fecha que también celebran los católicos con resos y visitas a las iglesias de la ciudad, vistiendo a los niños de indios para que lleven flores a la Virgen de Guadalupe.

La máxima autoridad de este lugar es el agente municipal que es quien se encarga de las gestiones en beneficio de la comunidad. En este trienio el Sr. Ernesto Gómez Gerónimo, que ya fue reelegido nuevamente.

Como en la mayoría de las comunidades el partido que tiene la mayoría es el PRI, secundandole el PRD que cuenta también con muchos simpatizantes en el lugar.

## 4.2 Mi grupo escolar

Los alumnos que tengo el gusto de atender son niños que cuentan ya con 5 a 6 años de edad, que van a tercer grado, a éstos niños ya no se les dificulta mucho las cosas, son muy despiertos a pesar de su corta edad, al iniciar el año escolar lloraban y no se querían quedar los niños que venían por primera vez, ya que llegaban a un lugar desconocido, con el paso de los días se fueron familiarizando con sus demás compañeros y adaptándose con todo lo que le rodea, a estas fechas en los eventos que hemos realizado son muy participativos y les gusta que los tomen en cuenta, para cualquier cosa a pesar que nuestras aulas de trabajo son pequeñas, ya que están construídas para una capacidad de 20 alumnos, y son 30 niños, tratamos de tener todo lo necesario en nuestro salón de clases, a que ellos lleguen a sentir que ésta es también su casa, ya que pasan con nosotras toda la mañana, que ellos se sientan a gusto con lo que rodea, favoreciendo la imagen de nuestro salón, colocando cosas agradables a su vista.

La mayoría de los niños son de escasos recursos económicos, que por lo general son de familias numerosas y no cuentan con ningún tipo de diversión en la comunidad, ya que sus padres raras veces los traen a villahermosa y muchos de ellos ni siquiera la conocen.

Dentro del salón de clases les gusta pintar, recortar y lo que más les llama la atención es pintar con pinceles, son cooperativos para las actividades diarias, se dan ocasiones en que dos o tres niños no

quieren trabajar como los hacen los demás pero trato de respetar su autonomía y dejarlo que haga lo que quiera, salimos a rutinas diarias con el fin de que el niño vaya adquiriendo hábitos diarios de hacer ejercicios, ya sea por 5 minutos, tenemos al igual dos veces por semana 30 minutos de educación física, invitamos a los otros niños de los grupos a que nos integremos juntos para realizar juegos organizados, días de campo y cualquier otra actividad en conjunto.

Para poder realizar las actividades educativas, éstas las elaboramos con cosas de la naturaleza, ya que muchas veces no cuentan con los materiales necesarios que les pedimos para realizar alguna actividad, utilizamos todo lo que nos rodea, y tratamos de sacarle el mejor provecho posible a todo.

Para poder llevar a cabo el control de los niños, respecto al grado de desnutrición en que se encuentran, la Secretaría de Salud nos proporciona formatos para llevar el control de peso, talla, estado de desnutrición en que se encuentra el niño, esto lo detectamos por medio de las pulseras branquiales que determinan el estado de desnutrición, por medio del color naranja; grave estado de desnutrición, el amarillo que tiene poca y el verde que son niños sin este problema, esto se realiza periódicamente con el fin de que lo lleven a la clínica del Centro de Salud de la comunidad

## 5. PROPUESTA PEDAGOGICA Y ESTRATEGIAS GENERALES DE TRABAJO

Uno de los mayores problemas que enfrenta esta comunidad es la escasez de recursos económicos y por lo tanto escasez de productos, que propician una mala alimentación en el niño preescolar; es por eso que iniciamos por aportar nuestro granito de arena a esta causa.

Para lograr los objetivos propuestos llevaremos a cabo las siguientes actividades:

Haremos visitas domiciliarias para conocer el medio en el que vive el niño y les haremos el cuestionario correspondiente así como la observación que se registrará en cada visita, con ayuda de los padres de familia y niños llevaremos a cabo la campaña para eliminar los alimentos chatarra, se harán pancartas y letreros para que los niños y los adultos lleven mediante el desfile, posteriormente se colocarán en los lugares más visibles de la comunidad para que puedan ser vistos por las personas que habitan ahí.

Por medio de un oficio se solicitará la colaboración de la nutrióloga del DIF que en otras ocasiones nos ha visitado para que nos apoyen con una conferencia a todos los padres y madres de familia que tengan o no niños desnutridos pero que asistan al jardín de niños, esto se llevará a cabo por la tarde cuando hayan terminado las labores del jardín y las personas tengan tiempo libre al terminar las labores cotidianas.

Haremos extensa la invitación para que dos veces por semana

se lleven a cabo los talleres para mostrar a las madres de familia, la manera en que podemos utilizar los recursos que la comunidad nos ofrece y hacerlo con la mayor higiene posible para evitar las enfermedades que esto provoca, mostrando también cuales son los alimentos chatarra y sus consecuencias en la alimentación del niño.

Con la colaboración de la brigada médica que llega una vez por semana a la comunidad, solicitaremos la desparasitación de todos los niños y llevar un registro para que esto sea periódicamente y vigilado por las madres de familia.

En reuniones periódicas con las madres mostraremos los cuatro grupos de alimentos básicos que el niño debe consumir en la edad preescolar y repartirles copias para que lleven a sus casas, mostrar en qué alimentos se encuentran cada uno de los grupos alimenticios para que sepan aprovecharlos.

Llevarémos un control de los niños que presentan problemas de desnutrición y realizaremos visitas periódicas a esos hogares para ver los logros que se vayan teniendo o los atrasos en que caigan esos niños e ir asesorándolos en todo lo que sea posible.

## 6. APLICACION Y ANALISIS

La aplicación de la siguiente propuesta se inició el día 25 de enero de 1994, y se terminó de evaluar en el mes de junio del presente año.

Para poder aplicar la propuesta con los niños, y que los padres de familia conocieran lo que teníamos planeado realizar mi compañera y yo. Se dispone una reunión con los padres de familia de los dos grupos que estamos atendiendo, al iniciar dicha reunión, la maestra encargada de primer año y como directora del plantel expuso abiertamente y de manera general, el plan de trabajo que llevaremos a cabo, al exponerlo la mayoría estuvieron de acuerdo en realizar las actividades, pero habían cambiado de idea con el paso de los días y no querían cooperar, posteriormente se realizó otra reunión con los padres exclusivamente de los niños de 1o. y 3o.; que son los niños de los cuales nos corresponde hacernos cargo.

En esta reunión que se tuvo se dijo el problema que tienen los niños que han salido con riesgo de desnutrición, ya que esto trae como consecuencia el poco aprendizaje que pueden tener los niños con este problema, hubo madres que se opusieron a esto diciendo que sus hijos no estaban en esa situación, ya que ellas le daban de comer todos los días y a sus horas, se les dijo que esto no lo inventamos ya que lo detectamos por medio de las pulseras branquiales que se nos dan, a principio del año escolar para detectar en qué estado de desnutrición se encuentran los niños y poder ayu-

darlos a tiempo.

Se realizó una serie de actividades que deberíamos de realizar con ayuda de ellos, solamente se les pidió a los padres de los niños que tenían este problema, para esto fue poco el número de personas que nos apoyó, ya que objetaban en decir que no tenían tiempo, para estarnos ayudando después de mucho dialogar ampliamente con éstas personas, se llegó a un acuerdo de que deberíamos de empezar nuestro plan de actividades cuanto antes, ya que los únicos perjudicados en esto son nuestros niños, y los problemas que nos presentaran en el trayecto de esto, tratáramos de resolverlo lo mejor posible y sacarle el mejor provecho de esto.

Primeramente se realizó visitas domiciliarias a cada uno de nuestros niños, para observar el estado en que se encuentran y resolver un cuestionario en cada visita y un registro de observación directa en el hogar y a su alrededor.

Realicé una calendarización para poder ir a visitarlos a cada uno de ellos, de antemano les había dicho a los padres de esta visita, pero no les dí fecha ni hora en que la llevaría a cabo, esto con el fin de hacer más fácil la observación y que pudiera constatar con lo que ellos me estaban diciendo, como son 30 niños de los cuales tengo a mi cargo, tuve que realizar éstas visitas en horario de 12 a 1 de la tarde, visitando apropiadamente 4 casas diarias, ya que caminar aproximadamente de 2 a 3 kilómetros de distancia, para llegar a sus hogares. hubo ocasiones en que llegaba a las casas de los niños y no encontraba quien me pudiera dar los datos que necesitaba, y tenía que volver a visitarlos, en realizar las visitas propuestas tardé

aproximadamente dos semanas, y pude constatar en las mismas que el 90% de los padres de familia tienen construida su casa de teja y de palo de huano, cuentan con piso de cemento y no tienen divisiones ya que cuentan solamente con un cuarto y esto sirve como cocina, comedor, recámara y todo se hace en el mismo lugar, no hay privacidad de nada, no tienen baño, sino que improvisan en la parte trasera uno similar, pude constatar que el 10% de éstas familias tienen la distribución de una casa como debe ser, con recámara, cocina y baño independiente. hay pocas casas que se encuentran debidamente ordenadas y limpias y la mayoría de las casas están sin barrer, trapear y sin sacudir las telarañas de los techos y mucha suciedad a su alrededor, ya que los animales que tienen en sus casas entran y salen, como son: las gallinas, puercos, patos, etc., y las gallinas ponen hasta en la cama sus huevos, hay mucha basura a su alrededor, hay casas en las que habitan hasta dos o tres familias numerosas, las personas no se bañan con regularidad y le hechan la culpa a que no hay agua en la llave, pero tienen la ventaja de que existe la laguna cerca, como a 100 metros de la comunidad, pero no les gusta ir a buscar el agua, prefieren andar sin peinarse, sin zapatos, tanto niños como personas adultas, han habido ocasiones en que llegan los niños a la escuela sin cambiarse de ropa, sucios y hasta sin lavarse las manos llenas de tierra y suciedad.

Durante las entrevistas que realicé, pude darme cuenta que las madres de familia a veces se contradecían al responderme a los cuestionarios, diciendo que los niños desayunaban pollo, bistec, pescado o lo que tengan en su casa, al igual de la comida y cena, y

desgraciadamente es falsa la información ya que los niños nos informaron otra cosa, y ellos nos comentaron que a veces no desayunan en su casa o que solamente toman café solo o con pan cuando hay, sin saber que al único que están perjudicando con esto es a los niños, no puedo decir que todas las madres son iguales, pero sí un 70% de éstas, y solamente una minoría es la que en verdad les interesa el bienestar de sus hijos.

Con respecto a qué hacen con la basura que desechan diariamente, me informaron que la queman o la entierran, en esto pude constatar que en la parte de atrás de sus casas, van amontonando la basura y los puercos u otros animales la riegan produciendo malos olores, que atrae a las moscas y después éstas rondan la comida que están elaborando sin tener la precaución de taparla y así los únicos perjudicados con esto son los niños. La mayoría de las madres coincidieron que los niños se lavan las manos, después de ir al baño y antes de comer y que lavan las frutas y verduras al igual que todos los utensilios de cocina que utilizan antes de preparar la comida.

Al preguntarles en qué trabajaba el jefe de familia, me pude dar cuenta que la mayoría se dedica a la pesca, que es la actividad más común en la comunidad, por tener la laguna cerca, el 10% se dedica a la agricultura y un 5% sale a trabajar a la ciudad, de empleados o de lavadores de carros, ya que como no cuentan con ninguna clase de estudios, no tienen otra ocupación y cuentan solamente con el sueldo mínimo y esto hace que no les alcance lo que ganan y los hijos mas grandes obstruyan sus estudios en la primaria o secundaria y tienen que irse a trabajar para poder ayudar en el sustento familiar.

Después de terminar las entrevistas con los padres de familia y todo tipo de observaciones, se reunió a las mamás principalmente para que me apoyaran a realizar el taller de cocina, ésto con el fin de ayudarlas a que aprendieran a utilizar los diferentes productos con los que cuenta la comunidad, se anotaron un promedio de 25 madres de familia, las cuales iban a preparar en casa de una de ellas, que fué la casa de doña Maura, nos organizamos y un grupo de madre llevaría el primer día voluntariamente lo que pudiera encontrar.

El primer día se realizaría enfrijoladas con arroz, se les dió todas las indicaciones, el cómo se realizaría y tratar de hacerlo lo mejor higiénicamente posible para que de esa manera ellas, lo llevaran a la práctica en sus hogares, en los siguientes talleres lo que se realizó, fue las diferentes formas de preparar el pescado, que es lo más accesible en la comunidad, al igual se realizaron diferentes tipos de cocinar el arroz blanco, amarillo, con tomate o con caldo de frijoles, ya que solamente lo sabían hacer o elaborar de una sola manera. (Ver anexo 4)

Con respecto a los árboles frutales les pregunté que si con qué acompañaban las comidas de sus familias, unos me dijeron que compraban Tang o Kool-aid, ó refrescos embotellados, entonces sugerí que el por qué no hacen refrescos naturales de matalí, naranja agria o dulce, o cualquier fruta de la temporada, lo que me respondieron es que aveces no les daba tiempo para cortar las naranjas o lo que fuera, y que lo hacían por la rapidez en prepararlos. Nos dimos a la tarea de realizar una lista de las diferentes plantas frutales que hay en la comunidad y encontramos, aproximadamente trece, les dije

en qué forma lo podían hacer para tener una variante de bebidas de la temporada, ya que sale más económico y nutritivo para sus hijos y los miembros de su familia.

Se hizo al igual una campaña para hervir el agua para tomar y prevenir muchas enfermedades gastrointestinales, ya que la que ocupan, no tienen la precaución de hervirla y así se las dan a los pequeños, he ahí los principales problemas intestinales que presentan la mayoría de ellos, se realizó una campaña para prevenir los alimentos chatarras que los niños muchas veces llevan a la escuela, como son sabritas, dulces, galletas, etc., esto se hizo con el fin de que las madres hicieran una variedad de agua de frutas naturales y que beneficiará especialmente a los niños, se realizó también el cuidado de los dientes con mis niños que son los más grandes, se les pidió que trajeran sus cepillos de dientes, para que después de que comieran lo que habían traído de su casa, tuvieran las costumbre de cepillarse, al principio de esto, todos los días les tenía que decir lo que iban hacer, a éstas fechas no hay necesidad de decirle nada a los niños, el que se tienen que cepillar los dientes, ellos solos van y cada quien reconoce su cepillo, le pone pasta y va a buscar el agua.

Se realizó una conferencia para los padres con el apoyo del doctor y enfermera del Centro de Salud, sobre la alimentación del niño y la aceptación de los padres fue positiva, ya que hubo un 75% de asistencia en esta conferencia.

Realmente creo que lo que pude lograr fue que las madres hicieran cambio en los alimentos, que fueran variados y realizarlos de manera diferente con lo que ellas cuentan a su alrededor, al igual

les hice ver el porqué de tener nuestra casa limpia y que los animales estén aparte, pude darme cuenta no en todas las casas pero sí en la mayoría de ellas, establecieron un lugar apartado para tener a los animales y que no estén dentro de las casas, con respecto a los niños hice ver el porqué tenemos que lavarnos las manos, cortar las uñas y el mantenerlos limpios, eso evita que nos enfermemos, al igual el cepillarnos los dientes 2 veces diariamente, fue algo positivo que pude lograr.

Lo que me faltó por lograr, fue que los padres se integraran a nuestra campaña, porque solamente las madres son las que se ocupan de sus hijos y los papás no tienen tiempo, porque siempre ponen por pretexto que están cansados.

También se solicitó por escrito que el Sector Salud, nos pudiera brindar desparasitantes para los niños, pero hasta la fecha no se ha logrado.

## CONCLUSIONES

La alimentación es un factor determinante para que el niño pueda tener un mejor aprendizaje, nosotras como educadoras tenemos el deber de ayudarles a que tengan una buena alimentación.

La nutrición proteica ocurre en los niños de corta edad, como resultado de ciertos números de factores que actúan directa o indirectamente sobre el niño y que se representa con distinta intensidad en situaciones diferentes.

La dieta inadecuada es a veces, las que tienen porque no pueden obtenerse buenos alimentos ricos en proteínas o por que no se aprovechan los recursos de que disponen.

Otra de las causas de la mala alimentación se debe a veces a la ignorancia o a que no tienen una orientación sobre alimentación que se debe dar, hay algunos padres que han recibido poca educación principalmente las mujeres. Las mujeres tienen una condición social inferior, no cuenta su opinión respecto al manejo de dinero, como utilizarlo, ya que, los maridos ganan poco y no alcanza el dinero para poder dar la alimentación adecuada que ella desee.

Sin embargo el principal problema alimenticio de estos niños consiste en un subconsumo cuantitativo o cualitativo de proteínas caracterizadas como son: trigo, carnes, pescado, pan, huevos, etc.

Al ser la alimentación un problema tan antiguo no es posible resolver con medidas aisladas. En realidad se requiere principalmente, que todos los padres de familia estén conscientes de que es

un grave problema que afecta a los niños y que es necesario la  
partición de todos para resolverlos.

## SUGERENCIAS

La alimentación es un factor determinante para que el niño pueda tener un mejor aprendizaje, nosotros como educadoras tenemos el deber de ayudarlos a que tengan una buena alimentación.

La desnutrición de los niños pequeños en edad preescolar es el mayor problema alimenticio, esta desnutrición puede presentarse en cualquier edad, pero en la segunda infancia es donde debe recibir una adecuada alimentación, porque es cuando el niño está empezando a desenvolverse.

Pero para ello deberíamos conseguir que se aplicara y mejorara el consumo de aquellos alimentos que resultaran más adecuados para fortalecer su salud y para incrementar su capacidad física y mental.

En nuestras manos queda la responsabilidad de lo que seremos mañana, y ellos serán la proyección de lo que somos hoy, maestras que aman su carrera y que tienen por bien, la formación de ese ser, que nos llena de satisfacción y con su inocencia nos hacen ver verdades.

## BIBLIOGRAFIA

(s,a) Alimentación infantil, Edit. ACCE, Perú, 1970.

BUTIÑA, carlos, Guía de alimentación, crecimiento y educación del niño, Ediciones Ceac, Perú, 1974.

BUTIÑA, Jiménez Carmen, Puericultura, Edit. Fernández, México, D.F., 1970.

CAMARGO, Zuñiga Martha Alimentación de infantes, (s.e), Chile, 1978.

CAMERON, Margaret, Manual para alimentación, Edic. Occec., Buenos Aires, Argentina, 1984.

DICCIONARIO Pequeño Larouse

(s,a) Educando al niño, Edit, Porrúa, México, D.F., 1982.

(s.a) El niño de uno a seis años, Edit. Bettse, España, 1972.

GARCIA, Ramírez Raúl, Alimentos en composición y valor nutritivo, Edit. Porrúa, México, D.F., 1970.

PONS, Pedro Agustín, Enciclopedia de selecciones de Read Diges' (s.e), México, 1988.

SAN MARTIN, Hernán, S.A., Salud y enfermedad, Edic., Científicas, La prensa Médica, S.A., México, 1984.

SAN MARTIN, Hernán, Salud y enfermedad pediátrica, Edic. Científicas, México, D.F.

SUAREZ, Cabrera José Manuel, Manual alimenticio, Edit. Trillas, Argentina, 1990.

YUDKIN, John, Este asunto de la nutrición, Edit. ACCE, Venezuela, 1974.