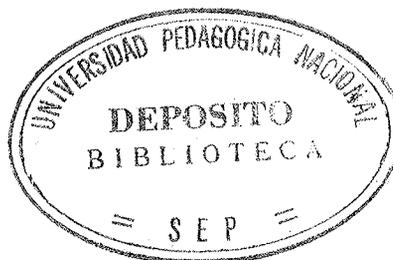


**"COMO CONTRIBUIR A RESOLVER EL PROBLEMA DE
LA MALA ALIMENTACION DEL NIÑO PREESCOLAR"**



MARIA DE LA LUZ CASTAÑÓN FELIX

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

Villahermosa, Tabasco, a 05 de Noviembre de 1994.

Profr. (a) MARIA DE LA LUZ CASTAÑON FELIX

(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 DEL NIÑO PREESCOLAR "

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

A T E N T A M E N T E
El Presidente de la Comisión



S. E. P.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

UNIDAD SEAD 271

VILLAHERMOSA, TAB.

Virginia Del C. Domínguez E.
LIC. VIRGINIA DEL C. DOMÍNGUEZ E.

INDICE

PAG.

INTRODUCCION.....	1
1. CONCEPTO DE ALIMENTACION.....	5
1.1 Alimentos en composición y valor nutritivo.....	7
1.2 Alimentos que proporcionan energía.....	9
1.3 Alimentos que proporcionan proteínas.....	9
1.4 Alimentos que proporcionan vitaminas y minerales.....	10
2. ALIMENTACION INFANTIL.....	12
2.1 Alimentación del niño preescolar.....	15
3. DESNUTRICION.....	19
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
4. MARCO REFERENCIAL.....	26
4.1 Mi escuela y la comunidad.....	26
4.2 Mi grupo escolar.....	31
5. PROPUESTA PEDAGOGICA Y ESTRATEGIAS GENERALES DE TRABAJO.....	33

6. APLICACION Y ANALISIS.....35

CONCLUSIONES.....42

SUGERENCIAS.....44

BIBLIOGRAFIA.....45

ANEXOS.....

INTRODUCCION

Al concluir las actividades en el ciclo escolar pasado 1992-1993 del jardín de niños para el cual presto mis servicios, pude detectar mediante los informes de salud que se rinden bimestralmente, que había un gran índice de niños que presentan problemas de desnutrición o en riesgo de ella. Esta la detectamos mediante la pulsera braquial que nos proporcionó sector salud. También pude detectar los problemas mediante el comportamiento del niño en horas de clases que eran sueño, cansancio, falta de energía para realizar actividades donde se necesitaba mayor participación como Educación Física, en las rutinas el niño no rendía lo que debía de rendir.

Al hacer mis averiguaciones pude darme cuenta de que era un problema y que había que hacer algo para tratar de resolverlo. Luego se nos informó que este municipio ocupó el primer lugar de niños desnutridos a nivel estatal. Empecé a observar a los niños que el año pasado estaban en primero y pasaron a segundo y los de segundo que pasaron a tercero. A las mamás no les agradó mucho que me interesara en el tipo de alimentos que los niños consumen diariamente, éstos datos los pude averiguar en las fichas de identificación del niño preescolar que las mamás llenan al inicio de clases en el apartado donde se pide especificar el desayuno, la comida y la cena del niño, casi siempre nos dicen que desayunan leche, huevos y hasta frutas y que a la hora de la comida y la cena del niño hay carnes de res, cerdo y pollo o pescado y que en muy contadas ocasiones co-

men arroz o frijoles. Pero esto lo podemos comprobar con los niños que a simple vista se les nota que no traen nada en el estómago y esto afecta directamente en el rendimiento escolar del niño.

Además de que al hacer mis propias averiguaciones los niños afirmaron lo que yo temía. Que las mamás habían mentido por pena a por no se que razón. Ya que con echarle un vistazo a su casa uno puede darse cuenta de las carencias de ésta familia.

Sin embargo hay dos o tres familias que sí tienen los recursos para alimentar adecuadamente a sus hijos, pero por desconocer la manera de hacerlo, les dan lo que les llene aunque no les alimente.

Es por eso que me propuse ayudar hasta donde me sea posible a mejorar la alimentación del niño, no en cantidad sino en calidad, hechando mano de los recursos que hay en la comunidad para que sea más económico.

Para esto me he propuesto lograr unos objetivos como son:

- Solicitar conferencias con la nutrióloga del DIF para que asistan las madres que tengan niños con problemas de desnutrición.
- Llevar a cabo campañas para mejorar los hábitos alimentacios y eliminar los alimentos chatarras en el hogar y en el jardín.
- Llevar a cabo talleres de cocina para mostrar a las madres de familia la utilización de los recursos de la comunidad.
- Dar a conocer a los padres de familia los 4 grupos de alimentos básicos que debe consumir el niño y hacer conciencia de ello.
- Llevar a cabo una campaña de desparasitación de los niños con ayuda del centro de salud.
- Campaña para hervir el agua

A grandes rasgos les explicaré lo que encontrarán en cada capítulo de esta propuesta.

En el capítulo 1, encontrarás todos los alimentos en composición y valor nutritivo, alimentos que nos proporcionan energías alimentos que nos proporcionan proteínas y los alimentos que nos proporcionan minerales.

En el capítulo 2, se encuentra la alimentación infantil y la alimentación del niño preescolar:

- a).- VITAMINAS.- Aceite de hígado de bacalao, zanahoria, tomate, leche, huevo, lechuga, uvas, naranja, limón.
- b).- PROTEINAS.- Leche, queso, pollo, pescado, chicharos, nueces.
- c).- HIDRATOS DE CARBONO.- Arroz, frijoles, leche caña, pan, elotes.
- d).- GRASAS.- Aceite comestible, leche, mantequilla, manteca de cerdo.

En el capítulo 3 hablaré de la desnutrición y las causas que la originan.

En el capítulo 4, la escuela, la comunidad y mi grupo escolar, todo lo referente a ello lo encontramos en este capítulo.

En el capítulo 5 encontraremos mi propuesta pedagógica sus estrategias generales de trabajo.

En el capítulo 6 está la aplicación y análisis, como llevé a cabo la propuesta, lo que logré y lo que no; seguido irán las conclusiones y las sugerencias, así como los anexos que encontraremos al término de las sugerencias.

Esperando haber contribuido con un granito de arena en lo que será la buena alimentación del niño preescolar, de quienes serán los hombres del futuro.

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.

La alimentación es la selección de las 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) BUTINA, 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.

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. Sólo 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 proporcionan 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 elevado, 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 esten 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, pudiendo existir otras que todavía la ciencia ignora, cabe destacar como principales los siguientes:

Los niños criados 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 tomaron 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, aunque 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 similar 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 instituto 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 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, mantequilla, 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 ésta 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 no 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, necesita 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 son muy anunciados por la radio, televisión revistas y periódicos. 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 tienen 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 diabetes. Urge modificar los malos hábitos de alimentación que propician el desequilibrio económico y nutricional del país, y seguir algunas reglas de higiene y prevención (ejemplo); no utilizar recipientes recubiertos con serbio 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 normal en las diferentes etapas de la vida.
- Imposibilidad de proveer la 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 un índice del estado de nutrición, en muchos casos será necesario realizar pruebas de laboratorio con determinación de los niveles sanguíneos y la excreción urinaria 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 laguna 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 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 ésta 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, ésto 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 diarréicas 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 limitarse 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, 198.

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 ésto 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 llevó 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 se rehusó 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

El grupo que tengo a mi cargo es el primer grado que está integrado de 20 niños, son los más pequeños que asisten al jardín de niños, ingresan de 3 y 3 años y medio, al principio les cuesta mucho trabajo adaptarse al grupo, pues es la primera vez que asisten, sienten que sus mamás los están abandonando a su suerte y sufren mucho el primer día.

Poco a poco y con mucha dedicación he tratado de hacerles más fácil ese momento a cada niño, para esta fecha los niños ya se adaptaron el grupo, son capaces de participar en actividades sociales, no puedo hablar de la mayoría, pero gran parte de ellos no tienen pena en pararse y decir su nombre o responder algunas preguntas.

La mayoría de los niños vienen de hogares de escasos recursos, entonces hay muchas cosas que no conocen y al llevar a cabo las actividades tengo que tomar en cuenta lo que el niño sabe partir de ahí, por que si no, el tema queda inconcluso y no se llega a comprender como nos lo proponemos.

Algunas veces trabajamos por equipo, por grupo o individual. Tengo algunos niños muy inquietos que no se cansan en ningún momento, tengo a niños que se duermen a las 11 de la mañana y es por que regularmente se vienen de sus casas sin desayunar nada, esto lo averiguamos con las mamás que hay un trato directo entre maestra, alumno y madre de familia.

A los niños les encantan las actividades que se llevan a cabo fuera del salón de clases como las rutinas diarias o educación física,

la hora de recreo, la disfrutaban mucho, así como moldear con plastilina o usar las crayolas y dibujar libremente, les encantan las canciones cortas y los juegos educativos, pero lo que más les gusta es ir de visita a algún lugar.

Hay mamás que al principio querían llevarse a sus hijos cuando los veían que lloraban a la hora de entrada y pensaban que se la pasaban llorando toda la mañana. Hoy en día llegan temprano y me dicen que el niño llora si no lo traen rápido al jardín de niños.

Cuando hemos ido a algún pasadía con los niños e invitamos a las mamás de los niños, juegan en grupo y participan con sus amiguitos y ponen muy poca atención que sus mamás les están observando, cosa que no hubiera sucedido al principio de clases donde no se les separaban ni un momento.

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 decidimos aportar nuestro granito de arena a ésta 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 durante 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 presente propuesta se inició el día 25 de enero de 1994, y se terminó de evaluar en el mes de junio del presente año.

Una vez que se encontraron las estrategias que se iban a utilizar para aplicar esta propuesta, lo primero fué hacer una reunión con todos los padres de familia del plantel, como soy la encargada del jardín de niños, de manera general expuse el plan de trabajo que íbamos a seguir, al principio a todos les gustó mucho la idea, después fueron cambiando de parecer, posteriormente hice una reunión con los padres de los niños de 1ro. y 3ro., que son los que participarán en esta propuesta, pues en este plantel, hay otra compañera que lleva la misma propuesta. En esta reunión se dieron a conocer los niños que habían salido con problemas de desnutrición o bien en riesgo de ella.

Fuimos marcando las actividades que llevaríamos a cabo y las fuimos numerando. Cabe aquí mencionar que hubo dos mamás que se molestaron porque sus hijos aparecieron en la lista, ellas fueron las mamás de Ellery y Bladimir, pues según ellas, sus hijos comen lo mejor, pero no tienen idea por qué están como están.

Cuando se terminó la reunión, pedimos que las mamás de los niños que presentaban este problema se quedaran, entonces el grupo fue mucho menos, ya solamente eran seis. Después de mucho platicar, se llegó a la conclusión de que debíamos empezar cuando antes y que los problemas que surgieran se fueran resolviendo sobre

la marcha.

Para poder conocer realmente el estado en que se encuentran los niños, se llevaron a cabo visitas domiciliarias para que los padres de familia nos resolvieran un cuestionario y poder llevar a cabo las observaciones directas al hogar y el entorno del niño. Hice una calendarización para saber que hogar visitaría, porque las casas están muy lejos, hay unas que están a 2 y 3 kilómetros de distancia y hay que caminar porque no hay en que ir hasta allá, hubo ocasiones en que no encontrábamos a la señora y había que volver otro día, esto me pasó varias veces y yo no podía avisarles que iba a visitarlas porque si no la observación no me indicaría lo que es realmente. (Ver anexo I)

Pude notar que un 95% de las familias tienen su casa construida de teja y de palos de huano, tienen piso de cemento normal y no tienen baño, no hay divisiones de sala, comedor, cocina y recámaras, todo se hace en el mismo lugar, hasta dormir; solamente un 5% de las familias, tienen la distribución de su casa como debe ser.

Un 2% de las familias tienen su casa ordenada y limpia, el 98% restantes, sus casas están sucias, las camas desarregladas y los pisos llenos de suciedad, entran y salen los animales como gallinas, puercos, patos y pavos, las personas no se bañan con regularidad y le hechan la culpa a que no hay agua en la llave, sin embargo a 100 metros les queda la laguna, andan siempre sin zapatos desde los niños hasta las mismas mamás, que en ocasiones van a dejar a sus hijos en camisonos de dormir y todas despeinadas, conocen el cepillo de dientes y muchos tienen en sus casas pero no lo utilizan.

Normalmente las familias son numerosas y las casas muy pequeñas, todos duermen juntos, pues no hay distribución de las casas, hay hasta dos familias en la misma. Pude notar también que las mamás mienten cuando se les pregunta qué desayunan los niños y qué comen, casi todas respondieron, que desayunan pescado, bisteces, pollo o carne de res, que toman leche todos los días y que a la hora de la comida comen mejor que en el desayuno, sin embargo al platicar con los niños, ellos nos dijeron que antes de salir de sus casas tomaron café negro con galletas o una pieza de pan, o en ocasiones nada.

Con respecto a qué hacen con la basura que sale de sus casas, todas dijeron que la quemaban, más yo pude darme cuenta de que la tiran en la parte de atrás y cuando hay mucho aire, éste la riega por los patios cercanos. Todas las mamás coincidieron en que los niños se lavan las manos después después de ir al baño y antes de comer.

Un 95% dijo que lavan las frutas y las verduras antes de comerlas.

La actividad principal de las personas de esta comunidad es la pesca, de ahí obtienen el sustento diario, un 15% de los habitantes sale a la ciudad a trabajar y son empleados de lavadoras o tiendas cercanas, pues tienen únicamente estudios de primaria.

Estas entrevistas y observaciones las terminé de realizar a finales del mes de febrero y se dijo que las visitas a los hogares iban a ser frecuentes para ver si daba resultado lo que estaban haciendo.
(Ver anexo II)

A partir de ese día se formó el grupo de mamás que participarían

en el taller voluntariamente, se anotaron 22 mamás de las cuales el primer día de taller llegaron 13, previamente al taller nos organizamos para ver lo que se iba preparar, qué era lo que iba a traer y en casa de quién sería. Voluntariamente doña Maura se ofreció, y como se había dicho que lo que se prepara sería algo que pudieran conseguir en la comunidad para que después de aprender a hacerlo, lo llevarían a la práctica en su casa en beneficio de su familia.

Para el primer día se iban a preparar enfrijoladas con arroz, al terminar de prepararlas se les repartió a todas para que lo probaran y luego se les sugirió que lo hicieran en su casa, ahí mismo nos pusimos de acuerdo para el siguiente taller que sería en casa de doña Elizabeth, donde trabajamos hasta el último día, pues es una casa que está en el centro de la comunidad y es más fácil para todos que sea allí.

Los platillos que se prepararon en fechas posteriores fueron:

- Enfrijoladas con arroz
- Pescado empapelado, al horno
- Pescado entomatado
- Chilaquiles con frijoles
- Diferentes tipos de arroz, rojo, blanco, amarillo, con tomate, etc.
- Enchiladas de queso y de carne
- Entomatadas con arroz
- Empanadas de queso, pescado o carne con harina y minsa

Un día nos dimos a la tarea de buscar en toda la comunidad, matas de naranja, limón, guayaba, tamarindo, mango, ciruela, matalí, zacate limón, una vez que localizamos éstas matas, pedimos de las

frutas que habían en la temporada y preparamos refrescos de:

- . Naranja agria
- . Naranja grey
- . Naranja dulce
- . Tamarindo
- . Guayaba
- . Ciruela
- . Matalí
- . Zacate limón

Ver anexo IV

para tomar en acompañamiento con la comida en lugar del agua que tomaban o del refresco embotellado.

Hay mamás que me dijeron que únicamente la naranja dulce se come, que las demás las utilizan para los puercos pero que ni siquiera se les había ocurrido comerse una algún día.

Hicimos en el mes de abril una campaña para hervir el agua y prevenir muchas enfermedades gastrointestinales, ya que si el agua no es de la llave, es de la laguna y está contaminada, pues ahí toma el ganado, se bañan las agentes, etc.

También empezamos hacer labor social en contra de los alimentos chatarra, porque si el niño en su casa no desayuna, pero sí trae una sabrita, un duvalin o cualquier golosina que sí los llena pero no los alimenta.

Para el día 27 de mayo de planeó una conferencia sobre la buena alimentación del niño, que amablemente la vino a dar un médico y una enfermera de la brigada del Sector Salud que llegan una vez por

semana a esta comunidad.

Las visitas a los hogares de los niños con problemas, las seguí haciendo y mes con mes se tomaban la medida del bracito con la pulsera branquial que en sí es el único instrumento en el que nos podíamos apoyar para detectar el problema y poder demostrárselo al padre, porque lo siguiente fuera el sueño, cansancio, el desgano con que el niño viene al jardín.

Se solicitó la colaboración por medio de un escrito para que impartiera las pláticas la nutrióloga que en muchas ocasiones vino a esta comunidad, pero no lo autorizaron en el DIF.

Hice la gestión a la brigada del Centro de Salud para solicitar desparasitantes para los niños, nos dijeron que sí pero todavía no llegan, a finales de mayo seguimos sin desparasitantes. Uno de los niños que tenía problema de desnutrición se cambió de comunidad y fue imposible saber que pasó con el niño David.

Antes de terminar, en el mes de mayo, tuve una plática con las mamás acerca de la alimentación del niño en edad preescolar, les mostré unas láminas y les fuí diciendo que hay ocasiones en que tenemos las cosas para hacerlas, pero por flojera o por no saber, no las utilizamos, entonces teníamos como madre de familia la obligación para con nuestros hijos de aprender a cocinar aunque sea las mismas cosas, pero de diferentes manera, para que al niño se le antoje comer.

Seguí visitando las casas de mis niños para ver qué avances ha habido, pero claro platicando primero con los niños en el salón, haciendo preguntas y corroborando con mi visita, pude darme cuenta

que el cambio es lento, pero sí lo hay y faltan muchas por reaccionar, pero espero que lo hagan.

Considero sinceramente que el taller de cocina fué el logro más grande que tuve, que terminé con 14 mamás de 21, pero esas 14 no faltaron y siempre estuvieron dispuestas a colaborar en bien de su familia.

Las visitas domiciliarias sorpresivas que les hice a las mamás tuvieron buenos resultados, pues como no sabían cuando las iba a visitar se tenían que poner al día.

Las conferencias y las pláticas las considero en un tercer término, porque es algo que a fin y al cabo se les dice y luego se les olvida, donde no pude lograr nada fue con la desparasitación de los niños, me dijeron luego y nunca llegaron, entonces esto fué algo que no logré, pues hasta el día de hoy la brigada no volvió a venir, ni pudieron darme informe sobre ellos las personas encargadas del Centro de Salud.

Quedó pendiente con ellos una plática y una demostración sobre la elaboración de papillas y la necesidad de una adecuada alimentación del niño de acuerdo a la edad del mismo, pero a éstas alturas creo que ya no se llevará a cabo.

Sugerí a las mamás que de manera individual, hicieran lo posible por ir al Centro de Salud cuando la brigada viniera, a solicitar el desparasitante para sus hijos, pues esto es muy importante tomarlo cada determinado tiempo.

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

Es de vital importancia en la vida del niño tener una buena alimentación desde pequeño, porque ésto le servirá para crecer sano y con muchas energías.

Cuando decidí llevar a cabo esta propuesta, estuve consciente de que la mayor parte del trabajo había que hacerlo con los padres de familia y ésto en las comunidades rurales es muy difícil, pues tratándose de un tema como éste, como que apena y los pone del mal humor.

Hubo ocasiones en que fuí de visita al hogar de un niño y después de caminar dos kilómetros a la una de la tarde, me encontré que la mamá no estaba aparentemente, unas veces se escondían en sus casas o en casa de una vecina para no hablar conmigo, porque decían que no tenían que darme ningún tipo de explicación, pero claro ésto no me lo decían a mí, yo me enteraba después.

Una cosa muy graciosa que me pasó fué en los talleres de cocina en que a las mamás se les olvidaba mandar a comprar algunas cosas como queso ó cilantro a la ciudad y tenían que ver la manera de hacer el platillo sustituyendo el ingrediente o dejando de usarlo.

En los talleres hubo mucha participación, pues las cosas las hacíamos entre todas y mientras trabajábamos, platicaban de su casa, sus hijos, de sus esposos o de cualquier tema que fuera común, y además se ofrecían a participar activamente en cualquier otra actividad relacionada con este tema. Este grupo de mamás era

tan entusiasta que siempre colaboraba en lo que se necesitara, una era que vivían cerca y otra que eran voluntarias siempre.

Los médicos me fallaron en la última etapa pues se comprometieron a ayudar en todo lo que fuera necesario, pero dejaron de visitar la comunidad desde principios de mayo.

Así mismo el DIF que en muchas ocasiones ofreció su ayuda para pláticas o conferencias, nos proporcionaron equipo para desayuno escolar y éstos solamente tardaron tres meses ya que no hubo ningún otro apoyo y el DIF quería que los desayunos volvieran y ofreció toda la ayuda informativa necesaria.

Se solicitó por medio de oficio, su colaboración para las conferencias y no quedamos esperando hasta el día de hoy, pues cuando se iba, por respuesta decían que luego y después que volviéramos a ir y ahí quedó.

SUGERENCIAS

Después de la evaluación de mi propuesta, me atrevo a sugerir que este tema que empecé o propuesta que realicé, tenga continuidad, que así como existen programas colaterales que supuestamente ayudan al desarrollo del niño, se anexara uno con los temas de la buena alimentación del niño, hábitos higiénicos, etc., y que en las comunidades de bajos recursos se proporcionara algún tipo de ayuda económica para alimentación, como becas que ofrecen en la escuela primaria a niños de bajos recursos económicos.

También sugiero que la planeación de estas actividades no se lleve a cabo detrás de un escritorio, en una oficina, sino que se salga a hacer una investigación a conciencia y ver qué es lo que hace falta y en dónde, porque sin una investigación a fondo no se pueden tomar medidas que ayuden con efectividad a ninguna persona y mucho menos a ningún niño, como pretendemos hacerlo en este caso. Porque los adultos ya vivimos gran parte de nuestra vida, pero los niños están empezando, hagamosle agradable y feliz su existencia para que crezca sin carencias físicas ni mentales, en pocas palabras, proporcionémosle desde niño la felicidad a la que tiene derecho por haber venido a este mundo.

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.