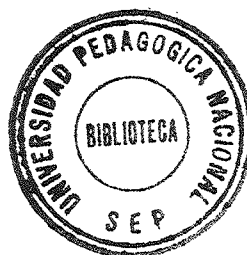




*Utilización del método experimental en la adquisición  
de hábitos nutricionales. para preservar  
la salud de los alumnos de  
educación preescolar*



*FELIPA DIANELA PEREZ ESCOBAR*

## UNIDAD UPN 041

Utilización del método experimental en la adquisición  
de hábitos nutricionales, para preservar la salud  
de los alumnos de educación preescolar

FELIPA DIANELA PÉREZ ESCOBAR

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

Campeche, Cam., México, 1994.

Campeche, Cam., 3 de diciembre de 1994.

C. PROFRA.

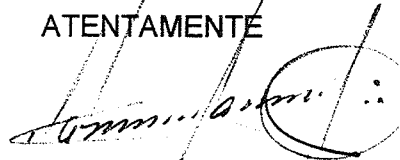
FELIPA DIANELA PÉREZ ESCOBAR

P R E S E N T E .

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad, y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitulado "UTILIZACIÓN DEL MÉTODO EXPERIMENTAL EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS NUTRICIONALES, PARA PRESERVAR LA SALUD DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN PREESCOLAR", opción: PROPUESTA PEDAGÓGICA, asesorado por el C. Profr. Wilbert Euán Moguel, manifiesto a Ud., que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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

ATENTAMENTE



LIC. ORLANDO GUTIERREZ POLANCO  
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN  
DE LA UNIDAD UPN 041

## DEDICATORIAS

A mi esposo, Joaquín Jesús Zubieta Escalante,  
y a mis hijas Stephanié y Katerine, con mucho  
cariño, por ocupar el primer lugar en mi vida.

A mis padres, hermanos y sobrinos;  
en especial a mi hermana Vilmary,  
quien apoyó mis ideas e inquietudes  
de superación

A mis asesores de la Universidad Pedagógica Nacional,  
en especial al Lic. Orlando Gutiérrez Polanco,  
Director de la Unidad 041, por el apoyo que  
me brindaron para hacer realidad mis sueños.

# ÍNDICE

Pág.

DICTAMEN

DEDICATORIAS

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN . . . . .	7
II.	DEFINICIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO	
	A. Selección del problema . . . . .	9
	B. Caracterización del problema . . . . .	9
	C: Delimitación del problema. . . . .	10
	D. Justificación . . . . .	11
	E. Objetivos . . . . .	13
III.	FUNDAMENTOS TEÓRICO Y CONTEXTUALES	
	A. Conceptualización del contenido seleccionado . . . . .	14
	1. Origen histórico de la alimentación nutritiva . . . . .	14
	2. La nutrición y su relación con el desarrollo físico e intelectual . . . . .	16
	3. Relación entre la antropometría y el estado de nutrición . . . . .	18
	B. Importancia del régimen alimenticio . . . . .	20
	1. La alimentación durante el primer año de vida . . . . .	20
	2. La alimentación en los niños de 1 a 3 años de edad. . . . .	21
	3. La alimentación en los niños de 3 a 6 años de edad. . . . .	21

C.	Características de la alimentación y su clasificación . . . . .	.22
1.	Aspectos principales de la nutrición . . . . .	.22
2.	Grupos de alimentos . . . . .	.23
3.	Características de la alimentación del niño preescolar . . . . .	.25
D.	Parte jurídica y legal del trabajo . . . . .	.28
E.	Ubicación contextual del objeto de estudio . . . . .	.29
1.	Características de la comunidad, escuela y grupo escolar en que se ubica el problema objeto de estudio . . . . .	.29
2.	Elementos institucionales, administrativos y sociales . . . . .	.31
IV.	ESTRATEGIA METODOLÓGICO-DIDÁCTICA. . . . .	.33
V.	ANÁLISIS Y PERSPECTIVA DE LA PROPUESTA. . . . .	.42
	CONCLUSIONES . . . . .	.44
	BIBLIOGRAFÍA . . . . .	.45
	APÉNDICE	

## I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo pretende demostrar, que mediante la utilización del método experimental es posible desarrollar en los alumnos de Educación Preescolar, hábitos de nutrición que permitan preservar la salud.

Persigue la concientización del docente para participar en la resolución de los problemas que se dan en el jardín de niños, así como también la manera de ayudar al infante a convertirse en un ser sano y saludable.

A través de esta investigación, se intenta también establecer una vinculación entre la teoría y la práctica educativas, al proporcionar elementos teóricos, metodológicos y didácticos sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La modernización educativa pretende lograr que el docente sea quien planee su quehacer, por lo que es indispensable su preparación y superación académicas, a fin de facilitar la aplicación de estrategias innovadoras que favorezcan en los niños la adquisición de hábitos nutricionales. El educador propiciará en todo momento la utilización de un método activo-dinámico en el que niño experimente, vivencie, investigue, ... y el educador guíe, oriente, sugiera, ...propósitos y contenidos de aprendizaje.

El niño es por naturaleza un ser activo y participativo, no se limita al cúmulo de informaciones recibidas en su entorno social, educativo y familiar, sino que además, las relaciona y las confronta con las de otras personas; así adquiere conciencia de su propio pensamiento, lo corrige y enriquece al asimilar de lo ajeno aquello que le interesa.

El trabajo se estructura en capítulos y apartados que buscan explicar el porqué, y el para qué del estudio de una situación problemática en el aula, sus posibles soluciones y su repercusión en la formación del niño. El primer capítulo es esta introducción.

En el segundo capítulo se aborda la selección, caracterización, delimitación y justificación del problema, así como los objetivos de la propuesta.

En el tercer capítulo se hace mención de las referencias teóricas y contextuales; explicando de manera comprensible el origen y desarrollo histórico de la alimentación nutritiva, la influencia de la nutrición en la vida integral del hombre, la importancia de la alimentación, sus principales características y su clasificación en grupos básicos.

Seguidamente se tiene el cuarto capítulo, en el que se desarrollan las estrategias metodológico-didácticas que intentan dar solución al problema.

En el quinto apartado, se abre un espacio para analizar y estimar las perspectivas de la propuesta pedagógica y también se menciona la relación existente entre los elementos que la conforman.

Finalmente se ofrece un apartado de conclusiones a las que se llegó después de la aplicación y evaluación del trabajo.



## II. DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO

La nutrición consiste en saber elegir cuáles alimentos y en qué cantidad se deben consumir según la etapa de la vida y de la actividad física que se desarrolle, tomando en cuenta que una alimentación adecuada constituye un elemento esencial para la salud.

### A. Selección del problema

La alimentación nutritiva es considerada como una necesidad básica del individuo e influye a corto, mediano y largo plazo en la educación, cultura y economía del país, representando un factor determinante del progreso social.

La necesidad de una alimentación adecuada, es de vital importancia, principalmente en las primeras etapas de la vida, ya que si aquella es deficiente o desbalanceada, da como resultado un individuo mal nutrido que queda en inferioridad de condiciones en sus contextos: físico, afectivo, social e intelectual.

Por ello es necesario brindar a los niños y padres de familia información práctica que los ayude a integrar diariamente una dieta recomendable; que satisfaga los requerimientos del organismo y sea accesible a los recursos económicos de la población.

El ser humano come fundamentalmente para saciar el hambre; sin embargo, la finalidad esencial de la alimentación es la preservación de la salud. Los alimentos que el cuerpo recibe y utiliza, determinan en gran medida, su crecimiento, desarrollo y mantenimiento. Es de vital importancia que los niños y padres de familia reciban orientación y educación nutricional que les permita una vida socialmente útil y placentera.

### B. Caracterización del problema

Los niños menores de 6 años de edad necesitan recibir sustancias nutritivas, las cuales les son proporcionadas por los alimentos. Estos nutrimentos son los responsables tanto del crecimiento y desarrollo, como de proveer las energías suficientes para todas las actividades,

además de ayudar al cuerpo a resistir enfermedades y en caso necesario, a la reparación de lesiones.

### C. Delimitación del problema

Se puede observar en los niños que acuden a los jardines de la zona escolar 006 de la ciudad de Seybaplaya, Champotón, Campeche, la falta de hábitos nutricionales que se manifiesta por obesidad, carencia de peso y talla adecuados, enfermedad constante, poca participación en juegos y actividades, escasa atención a sus deberes escolares. Muchas veces las madres de familia cambian un desayuno por una comida chatarra; y los niños rechazan el desayuno que les ofrece el jardín.

El hecho de que los padres de familia y los niños carezcan de los principios básicos para llevar una dieta balanceada, denota una grave problemática social.

La alimentación, cuando es deficiente, no cubre los requerimientos nutritivos que coadyuven al desarrollo físico y mental. Existen numerosas dificultades para que todos y cada uno accedan a una óptima alimentación, entre los que se puede destacar: la falta de recursos económicos, que aunada a la falta de información, agrava aún más el problema.

Los hábitos alimentarios de la población, fuerzan a retomar este aspecto en el ámbito educativo con el propósito de que niños y padres de familia, identifiquen, generen, promuevan y fortalezcan una alimentación nutritiva para los habitantes de la localidad.

La abrumante e exhaustiva propaganda a través de los medios de comunicación colectiva ha originado como fenómeno social, el adoptar patrones que han dado lugar al aumento en el consumo de productos con escaso valor nutritivo. Por eso, docentes, padres de familia y personas preparadas o especializadas, deben orientar adecuadamente a los niños, tomando en cuenta los recursos de la comunidad y las prácticas alimenticias.

Los hábitos alimenticios de muchas personas no se ajustan a lo recomendado, ya que su dieta no es adecuada ni completa, y mucho menos equilibrada, pues se basa en el consumo de gran cantidad de carbohidratos y grasas, escasez de proteínas, vitaminas y minerales.

Dichos hábitos pueden deberse a falta de recursos económicos o a costumbres familiares. Muchos individuos con buena posición económica se nutren mal y llegan a padecer de obesidad por falta de conocimientos acerca de las cualidades nutritivas de los diferentes alimentos, la cantidad que deben consumir de cada uno de ellos, así como la forma en que deben combinarse; en consecuencia, los hijos adoptan los mismos hábitos alimenticios de sus padres, obviamente incorrectos.

En relación con el aspecto social existen culturas que favorecen a la obesidad y erróneamente piensan que el exceso de peso es símbolo de salud.

Hace falta educación para saber seleccionar los alimentos de acuerdo con sus propiedades nutritivas y consumir cantidades que sean suficientes para satisfacer las necesidades energéticas y formativas.

Para realizar el docente diversas acciones en bien de la comunidad se puede apoyar en el centro de salud más cercano, médicos, enfermeras y especialistas en nutrición.

Por consiguiente, al considerar relevante contrarrestar el problema existente en la práctica docente, se procede a la elaboración de una propuesta pedagógica cuya objeto de estudio se define en los siguientes términos:

*¿Cómo propiciar a través del método experimental la adquisición de hábitos nutricionales para preservar la salud de los alumnos del tercer grado de educación preescolar del jardín de niños "María Elena Chanes" turno matutino, de la Ciudad de Seybaplaya, Champotón, Campeche?"*

El proceso de adquisición de hábitos nutricionales para preservar la salud no es nada sencillo ni breve. Para llegar a su comprensión y adquisición el niño debe experimentar, descubrir, investigar y vivenciar acontecimientos significativos e interesantes para él. El niño necesita básicamente el apoyo de sus padres, quienes le brindarán tiempo, cariño y respeto.

#### D. Justificación

La alimentación de las familias actualmente se caracteriza por ser deficiente en cantidad y mantener profundos desequilibrios nutricionales, debido en gran medida a la adopción de patrones de consumo ajenos a su cultura alimentaria, que han alejado de la dieta popular los alimentos básicos nutricionales y los regionales de tipo silvestre, tanto los de origen animal como vegetal. Esta transculturación alimentaria se ha propiciado principalmente por el alto costo de los alimentos, el deterioro del poder adquisitivo de los salarios que los hace insuficientes para satisfacer las necesidades básicas de la familia y de manera preponderante por la industrialización masiva de productos sofisticados con escaso o nulo valor nutritivo o precio elevado como embutidos, harinas y azúcares refinados, golosinas, refrescos, pastelillos, etc.; los cuales cuentan con un sistema de distribución que logra que éstos lleguen hasta los lugares más apartados.

Por otra parte cabe destacar que los medios de comunicación masiva de mayor penetración como la radio y la televisión, han sido importantes vehículos para imponer nuevas prácticas alimentarias, en perjuicio de la salud de toda la familia.

El niño que se alimenta con productos industriales pone en peligro su salud, porque estos productos contienen conservadores, demasiada azúcar o sal y al ingerir frecuentemente esas sustancias en cantidades excesivas resultan nocivas para la vida del ser humano. El comer demasiados alimentos favorece la elevación de la presión sanguínea, propicia congestiones e

indigestiones y es la causa de que los órganos y tejidos se engrasen, las arterias se endurezcan y sobrevenga la hipertensión arterial.

El consumir pocos alimentos de baja calidad, producen trastornos graves como son: poco desarrollo físico y menor resistencia para el trabajo físico e intelectual, depresión nerviosa, estreñimiento, etc. Se debe tener en cuenta que en México, la desnutrición es una de las causas de la mortalidad infantil, ésta se manifiesta por la pérdida de peso, presencia de parásitos y funcionamiento anormal de ciertas glándulas. La desnutrición da lugar a daños físicos y trastornos en el desarrollo mental de los niños, que se puede manifestar entre otras formas, mediante dificultades para el aprendizaje.

Dependiendo del grado de severidad del mal, es muy posible que se lleguen a producir secuelas, que pueden persistir hasta la vida adulta.

La escuela, como receptora de las condiciones económicas, educativas y culturales, cobra actualmente una gran importancia, porque por medio de la práctica y convivencia cotidiana con la comunidad, la educadora puede llegar a identificar y promover hábitos alimenticios congruentes, con el contexto social.

Debido a la ignorancia o falta de educación nutricional, los padres de familia consideran que comer es lo mismo que alimentarse o nutrirse y en consecuencia dan a sus hijos galletas, palomitas, chicharrones, sabritas, refrescos industrializados, pescado durante varios días o semanas, pastas... sustituyen la leche por el café, etc., y comen en sí MUCHO DE POCO y no lo que en realidad debe ser POCO DE MUCHO.

La falta de educación nutricional repercute grandemente en la salud, crecimiento, desarrollo y educación de los niños, al presentar éstos poco interés en los juegos y actividades planificadas para las mañanas de trabajo, se muestran decaídos, somnolientos, están muy delgados, se caen con frecuencia, solicitan a cada rato su desayuno porque a veces las madres de familia no tienen para la "sabrita y el juguito".

Tomando como punto de partida la estrecha relación que existe entre el jardín de niños, la familia y la comunidad, es posible que la educadora influya en la población para hacer extensivos los beneficios de la buena alimentación nutritiva, ya que el jardín de niños al ser formador de hábitos, actitudes y valores, también favorece la salud en el medio familiar y comunitario.

En el jardín de niños "María Elena Chanes", funciona una cocina escolar que en vez de contribuir a la salud del educando, fomenta malos hábitos nutricionales al proporcionarle a éste en el desayuno o merienda, refrescos embotellados, galletas con paté industrializado, sandwiches de jamón y queso, panuchos, tostadas, enchiladas, etc.

El apetito es variable, disminuye cuando el niño se enferma, está convaleciente o sufre estados emocionales intensos como: el miedo, la angustia, la tristeza, la tensión, etc. éstos llegan

a alterar el deseo de comer. Si el crecimiento se acelera o el nivel de actividad aumenta, el apetito por el contrario se incrementa.

## E. Objetivos

Dentro de los objetivos principales que se propone alcanzar en esta propuesta se pueden mencionar:

*Utilizar el método experimental en el nivel preescolar, para inculcar hábitos nutricionales en los alumnos*

*Proporcionar técnicas adecuadas para la utilización del método experimental en preescolar, que permitan reconocer a la alimentación nutricional como un valor social.*

*Brindar a la población información teórica y práctica, que permita ubicar a la nutrición como un elemento fundamental en la promoción y preservación de la salud.*

*Lograr que el docente se interese por proyectar desde diversos ángulos, su labor en beneficio de la niñez y de la comunidad en general.*

*Procurar que cada niño conozca mejor sus necesidades reales e intente conciliar el placer de la buena mesa y el bienestar de la salud.*

En esta propuesta de trabajo, se pretende alcanzar algunos objetivos que podrían constituir la base del mejoramiento del quehacer docente y del aprendizaje en el aula. Además de que se ofrece todo lo relacionado con la alimentación adecuada de los niños en la edad preescolar tomando en cuenta el cuadro de alimentos básicos. (ver apéndice "A").

### III. FUNDAMENTOS TEORICOS Y CONTEXTUALES

El gozar de buena salud, le permite al niño crecer y desarrollarse sano a la vez que integrarse plenamente a la vida social.

#### A. Conceptualización del contenido seleccionado

Alimentarse es el acto cotidiano y elemental de cualquier forma de vida. Desde los primeros tiempos, el hombre se ha esforzado en perfeccionar las técnicas de la caza, el cultivo, la cosecha y la ganadería.

##### I. Origen histórico de la alimentación nutritiva

Una de las causas principales de la estructuración social, fue la angustia del hombre por su seguridad: así el grupo organizó la defensa de su territorio, la sensación de bienestar o malestar experimentada, según el alimento ingerido y la adopción del alimento como símbolo social, fueron las bases de las reglas alimenticias de cada sociedad, transmitidas por las costumbres y ritualizadas por la religión. Durante milenios el hombre se ha guiado en su alimentación, por costumbres e ideas sin la ayuda de la ciencia ni de los dietistas; luego vino la era moderna, marcada por un inmenso movimiento de curiosidad, observación y clasificación.

El primer descubrimiento práctico fue el de la noción de carestía, demostrando que la supresión o la insuficiencia de un tipo de alimento se relacionaba directamente con la aparición de una enfermedad que se podía identificar. La química fue develando la existencia de los principales constituyentes elementales de los alimentos, y entonces se pudo determinar la necesidad cotidiana de cada uno de ellos. Había nacido la noción de estándar alimenticio que los científicos han utilizado y todavía siguen haciéndolo; por lo que existen dos métodos complementarios: la observación estadística a gran escala de los hábitos nutricionales de una población, y la observación minuciosa en el laboratorio de personas voluntarias y de animales.

Los descubrimientos de la ciencia fueron rápidamente aplicados, principalmente en la agricultura, ganadería y posteriormente en la alimentación del ser humano.

Una mejor conservación de los recursos, gracias a la tecnología en constante desarrollo, hizo desaparecer el espectro del hambre en los países ricos, a pesar del crecimiento de la población. No obstante, en los países de abundancia todavía persiste un miedo ancestral a

pasar hambre, avivado por el conocimiento que se tiene de los problemas del tercer mundo.

No se puede negar que los antepasados legaron unas normas que se han ido perfeccionando y evolucionando con el tiempo y que todavía se utilizan en gran medida.

Sin embargo, la época actual está marcada por un fenómeno especial, pues el hombre evoluciona menos de prisa que la técnica. Un surco se ha abierto entre las tradiciones, las costumbres alimentarias, el modo de vida y los recursos modernos, consecuencia de ello son el número creciente de consultas especializadas en enfermedades de la nutrición. Las voces de alarma se multiplican en los países con reputación de comer rico y variado. Es ahora cuando la nutrición alcanza verdadera importancia para toda la vida del ser humano, pero sobre todo en sus primeros años de vida.

Las personas que hacen ejercicio gastan mucha energía; esto da lugar al consumo de grasas excedentes, por ello fomentar el hábito de ejercitar el cuerpo es indispensable para la salud.

La sobrealimentación en los primeros seis meses de vida, favorece la obesidad en la edad preescolar entre los tres y catorce años, se asocia con elevación de colesterol en la sangre; aunado a esto, el exceso de consumo de sal trae como consecuencia, manifestaciones de hipertensión que ponen en riesgo la vida. Por ello es necesaria una buena nutrición para el fomento de la salud, tanto individual como colectiva.

La alimentación es una de las necesidades y preocupaciones fundamentales del hombre y uno de los factores determinantes de la formación y progreso de la sociedad, pues es bien sabido que para el mejor logro del desarrollo social y económico de un país, se requiere de una población sana y bien nutrida.

La mala nutrición es el factor que más contribuye a la mortalidad infantil en los países en vías de desarrollo, y es la causa primordial o concomitante en un 57% de las defunciones de niños de uno a cuatro años.

En 1974, la causa de defunción en México por avitaminosis y otras deficiencias nutriólogicas, ocupa en niños menores de un año el séptimo lugar; el quinto lugar en niños de 1 a 4 años y el noveno lugar en niños de 5 a 14 años.

Recientemente se efectuó un estudio a nivel nacional sobre nutrición y los resultados revelaron que el 14.5% de la población infantil del país, padece desnutrición severa; 25% más, manifiesta principios de desnutrición y alrededor del 30.% tienen una mala alimentación, en tanto que el resto, aproximadamente el 30.5% está dentro de los límites internacionales de nutrición, así lo expresó Federico Cabrera Soto, vicepresidente de la Asociación Mexicana de Estudios de Nutrición.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Tribuna de Campeche, Periódico Independiente. Sección Nacional. p. 5 b.

La desnutrición hace que las enfermedades infantiles, normalmente poco graves, lleguen a ser mortales, sobre todo las infecciones gastrointestinales o respiratorias.

Los problemas nutriólogicos tienen una etiología muy compleja en la que intervienen notablemente la falta de información acerca de la selección y adquisición de los alimentos disponibles en la población que cubran las necesidades nutricionales de la misma.

## 2. La nutrición y su relación con el desarrollo físico e intelectual

La alimentación del individuo está condicionada por los hábitos y costumbres que existen en su comunidad.

El alimento tiene múltiples significados para el hombre; además de satisfacer sus necesidades básicas de comer, constituye un estímulo psico-físico, ya que tienen forma, consistencia, olor, color, sabor y temperatura. Está asociado a una serie de situaciones, que tienen un significado emocional para la persona, actúa como integrador social y finalmente es un vehículo de sustancias nutritivas.

La educación nutriólogica consiste en persuadir a la gente para que modifique su modo de vida, con miras a preservar su salud y optimizar su nutrición por medio del mejor empleo de los recursos disponibles, tanto tradicionales como modernos, elaborados por el hombre o proporcionados por la naturaleza. Es convencer a las personas con conceptos culturales diferentes, en materia de alimentos y enfermedades, motivándolas para que realicen los cambios sugeridos.

De todas las prácticas alimentarias que requieren cambios, las más importantes son las que se refieren a las etapas de embarazo, lactancia y primeros años de vida, ya que en ellas la mala nutrición tiene efectos irreversibles en el desarrollo físico y mental del niño desde el período fetal.

Una buena alimentación durante la infancia es indispensable para lograr que el niño tenga un crecimiento y desarrollo correcto. Si bien la herencia es la clave para la talla final que puede alcanzar el niño, la nutrición determina en gran parte la proximidad que puede tener con respecto a su potencial genético. Además, un niño que no recibe una alimentación correcta, se enfermará más fácilmente y rendirá menos que aquél que recibe una buena alimentación.

A medida que el niño crece, desarrolla ciertos hábitos alimenticios que están relacionados con los requerimientos nutricios, con las satisfacciones e insatisfacciones personales y con el impacto de la sociedad que rodea al individuo.

La alimentación durante la infancia tiene dos funciones: Cubrir las necesidades nutricionales del niño durante su crecimiento e incorporarlo a su medio ambiente. Esto se logra con la introducción gradual de los diversos alimentos a su dieta, que le permiten conocer distintas consistencias, sabores, olores, colores y temperaturas. Es importante durante toda la



infancia que el momento de las comidas sea feliz, para asegurar buenos hábitos alimentarios. El contacto físico y emocional del pequeño con la persona que le alimenta es un estímulo muy importante que contribuye a que se integre y adquiera confianza en su medio ambiente. El alimento además de favorecer su desarrollo físico, va a apoyar esta integración.

La fatiga, la excitación y los trastornos emocionales temporales que se presentan de cuando en cuando en cualquier niño normal y su interferencia en el apetito, ha de ser respetada. El niño pequeño tiene un plazo corto de atención y con frecuencia muestra gran dificultad para quedarse sentado tranquilamente durante la comida. Todos estos factores desempeñan un papel relacionados con la ingestión de alimentos, siendo esencial adoptar una actitud razonable hacia ellos y aceptar de los niños el gusto por los alimentos o su rechazo. Es la infancia el período propicio para inculcar la práctica de hábitos relacionados con la alimentación nutritiva.

En el primer año de vida, el régimen alimenticio del niño descansa principalmente sobre mecanismos fisiológicos de hambre y apetito que hay que satisfacer.

Durante el segundo y tercer año disminuye el apetito del niño. Éste es un período de anorexia fisiológica. Es necesario darse cuenta de que el niño ha pasado el rápido crecimiento de la primera infancia. La velocidad del aumento ponderal alcanza su nivel más bajo durante esta fase y hasta el metabolismo está a un nivel relativamente bajo. Además, es un período de la vida del niño en que comienza a tener conciencia de sí mismo como individuo y como parte de un grupo. Puede gustarle ejercer su autoridad observando el efecto que su abstención de comer tiene sobre las personas que le rodean; especialmente si éstas se muestran preocupadas por ello.

A partir de los 3 años, el niño debe aprender a manejar los cubiertos y a medida que aumenta su capacidad motora éste necesita menos ayuda para comer; a la edad de 5 años puede manejar el tenedor y el cubierto muy bien, aunque necesita ayuda ocasionalmente. Ésta es la edad más indicada para establecer buenos hábitos alimentarios, por lo que hay que enseñarle a "comer de todo" además la alimentación debe tener un horario adecuado para habituar al niño a comer en hora fija.

Es obvio que la nutrición de los niños no sólo debe cumplir con los procesos fisiológicos y bioquímicos, también los factores ambientales, sociales, económicos y psicológicos deben ser considerados constantemente por las personas dedicadas a guiar a los niños y a sus padres hacia la meta de establecer buenos hábitos alimentarios.

Cada niño tiene el privilegio y el derecho de desarrollarse hasta el límite de su capacidad. Las educadoras, padres de familia, especialistas sanitarios, trabajadores sociales y médicos, tienen la gran responsabilidad de procurar el uso adecuado de dicho privilegio.

### 3. Relación entre la antropometría y el estado de nutrición

“La antropometría aplicada al estudio de la nutrición, es la técnica que se utiliza para medir las dimensiones físicas del cuerpo humano como son: talla, peso, perímetro del brazo, etc. estas medidas relacionadas con la edad y otros parámetros, permiten evaluar el crecimiento del niño y conocer su estado de nutrición”<sup>2</sup>.

Para que los estudios sean confiables, es indispensable manejar los instrumentos de medición con la mayor precisión posible conforme a los procedimientos establecidos.

El peso y la talla relacionados con la edad son los indicadores más útiles y sencillos para saber si el niño recibe una alimentación adecuada para su crecimiento y desarrollo físico.

La toma de medidas antropométricas cuando se aplica periódicamente, es útil para llevar un seguimiento práctico del crecimiento y desarrollo del niño.

Una alimentación insuficiente combinada con frecuentes enfermedades gastro-intestinales, es la causa principal de la desnutrición, padecimiento que en sus diferentes grados, sufre un gran porcentaje de la población infantil con efectos que persistirán durante toda la vida.

Para la vigilancia del estado de nutrición y crecimiento del niño de uno a seis años, se consideran los parámetros: peso/edad y peso/talla y la medición se hará cada seis meses, sólo en caso de que el niño presente desnutrición en cualquiera de sus grados se hará una valoración mensual hasta su recuperación.

Para obtener el peso del pequeño, se requiere de una báscula; para obtener su talla se requiere de una cinta métrica y para obtener el perímetro de los brazos se requiere de una cinta braquial.

Para llevar a cabo la medición de peso se sugiere seguir estas instrucciones:

- Pida que se suba a la báscula sin zapatos, sin exceso de ropa y que permanezca quieto.
- Registre el peso y márkelo en la gráfica correspondiente (ver apéndice).
- Regrese ambos contrapesos antes de pesar al niño.

Para llevar a cabo la medición de talla se necesita que:

- Use una cinta métrica, con el cero al ras del piso en una pared lisa.
- Coloque al niño descalzo de espaldas a la pared en posición de firmes, verificar que la cabeza, hombros, glúteos, y talones del niño estén en contacto con la pared y que mantenga la cabeza erguida.
- Coloque una escuadra en forma tal que los catetos estén en contacto con la pared y la cabeza.
- Observe el resultado sobre la cinta métrica, cuidando de no mover la escuadra,
- Registre la estatura y márkela en la gráfica correspondiente.

---

<sup>2</sup> Dr. Jesús Kumate Rodríguez. Manual para la vigilancia y el control del estado de nutrición del grupo materno-infantil. p. 32.

Para llevar a cabo la medición del perímetro braquial se necesita:

- Una cinta braquial con la que se mide la circunferencia del brazo del niño; dicha cinta cuenta con cuatro colores con los siguientes significados:

Verde: Bien nutridos.

Amarillo: En peligro de desnutrición.

Rojo: Desnutrido.

Blanco: El niño tiene sobrepeso.

Se debe considerar que la cinta braquial, se emplea únicamente con fines diagnósticos (se toma el brazo izquierdo del niño y se coloca la cinta en la parte media entre el hombro y el codo; en caso de que el niño sea zurdo, se toma la medición en el brazo derecho).

En caso de que la educadora que esté interesada en saber si sus alumnos están nutridos, desnutridos u obesos y no cuenta con una cinta métrica y una báscula, puede utilizar la nutricinta o cinta braquial.

Registro e interpretación de datos del niño de 0 a 6 años.

Las gráficas tienen como propósito mantener objetivamente, la evaluación del peso y estatura de los niños, para conocer su estado de nutrición. Los datos de peso/talla y peso/edad del niño se registran en gráfica por separado para cada sexo. Cada formato de gráficas consta de un área de identificación y el gráfico correspondiente señalando la zona de normalidad.

En la gráfica de peso/edad además de la zona de normalidad, se señala la zona de desnutrición en sus diferentes grados: I, II, III; el eje vertical indica los kilogramos, y el eje horizontal indica la edad en meses y años hasta los 6 años de edad.

En las gráficas de peso/talla el eje vertical indica los kilogramos y el eje horizontal los centímetros. Para registrar los datos de peso/edad del niño de 0 a 6 años, se realiza el siguiente procedimiento:

- 1.- Pesar al niño.
- 2.- Marcar el punto donde se crucen los datos de peso con edad en meses y años cumplidos, cada vez que al niño se le cheque su control.
- 3.- Unir los puntos con una línea.

Para registrar los datos de peso/talla del niño de 0 a 6 años, se realiza el siguiente procedimiento:

- 1.- Medir la talla del niño.
- 2.- Marcar los puntos donde se crucen los datos de kilogramos con los centímetros de la talla registrada, cada vez que al niño se le cheque su control.
- 3.- Unir los puntos con una línea donde se cruzan el peso y la estatura del alumno y compararlo con los colores de la gráfica.
- 4.- Registrar en una lista o relación los resultados obtenidos.

5.- Utilice la gráfica correspondiente según sea niño o niña.

Es importante observar que todos los registros realizados para la educadora debe ser concentrados en gráficas modelos similares a las que se presentan. (ver apéndice "B". Gráfica 1, 2, 3 y 4).

El buen estado de nutrición de los educandos, siempre repercute en su mejor desarrollo y aprovechamiento escolar, ya que algunos problemas de salud son causas de ausentismo y deserción, y otros, aunque no obstaculizan la asistencia a clases disminuyen el rendimiento y afectan el aprendizaje, por lo cual también constituyen un problema para el alumno, padres de familia y educadoras.

## B. Importancia del régimen alimenticio

"Es muy importante la alimentación, para comprender la distribución de los nutrimentos en las diversas partes del cuerpo humano se sugiere conocer el funcionamiento del aparato digestivo"<sup>3</sup>.

### I. La alimentación durante el primer año de vida

La buena alimentación durante el primer año de vida es muy importante; ayuda a que el crecimiento y el desarrollo del niño sean correctos ya que éstos están influenciados por factores genéticos, hormonales, de nutrición y del medio ambiente.

El primer año de vida se caracteriza por el rápido crecimiento del niño, por ello, la alimentación debe cubrir sus necesidades nutricionales para favorecer el desarrollo del esqueleto y el sistema nervioso, ya que esta etapa es determinante para su futuro.

Un niño que no recibe una alimentación correcta durante el primer año de vida, más tarde será de menor estatura, se enfermará más fácilmente y rendirá menos que el que recibe una buena alimentación. El primer alimento que recibe el niño cuando nace es la leche materna; la naturaleza hizo esta leche especialmente para el niño, la cual además de cubrir todas las necesidades nutricionales durante los tres primeros meses de vida, ayuda a formar sus defensas contra las enfermedades infecciosas.

En el primer año de vida, el niño se enfermará fácilmente porque sus defensas son muy pocas, ya que apenas se están formando. En la elaboración de sus alimentos se debe evitar el empleo de condimentos y exceso de grasa para que ellos le sean de más fácil digestión.

El alimento, además de favorecer el desarrollo físico del niño, es el primer contacto con su mundo afectivo.

---

<sup>3</sup> Selecciones del Reader's Digest. Consejero Médico Familiar. p. 84.

El bebé, en los primeros meses, despierta básicamente para comer y se debe aprovechar este momento para brindarle las posibilidades de conocer su medio ambiente.

A la hora de la comida el niño percibe: los sabores, los olores, los colores, la consistencia y la temperatura del alimento, que le brindan sensaciones muy importantes, porque así comienza a experimentar emociones. Todos estos estímulos que rodean a la alimentación son muy importantes para que el niño inicie su integración y comunicación con el medio que lo rodea.

## 2. La alimentación en los niños de 1 a 3 años de edad

En esta etapa el crecimiento y desarrollo físico del niño disminuyen en comparación con el primer año de vida. El apetito voraz del lactante se ve disminuido y hay alimentos que no toma con la misma facilidad que antes, incluso los rechaza. La madre y la personas que lo alimentan pueden sentir ansiedad por este hecho y convertir la hora de la comida en una batalla. Esto repercute en el apetito del niño y puede ocasionar alteraciones emocionales relacionadas con la alimentación.

Al principio de esta etapa, su dentadura es incompleta, por lo que hay que tomar en cuenta que en la preparación de sus alimentos se debe elegir la carne en cortes blandos y ofrecérsela en guisos; deshebrada, molida o cortada en pequeños trozos, con el fin de que el niño pueda tomarlo con la cuchara; hay que evitar los alimentos fritos y condimentados. Es importante variar el sabor, olor, color, forma y preparación de los alimentos, por ejemplo, la leche sola, puede ser rechazada por el niño, pero presentada en forma de crema, flanes o budines le puede gustar.

Al iniciarse el segundo año de vida, la alimentación del niño se va adecuando paulatinamente a la dieta familiar, en lo que concierne a la cantidad, forma y horario de las comidas. Así el pequeño inicia su integración a la sociedad.

En la hora de la comida, el niño se relaciona con las personas y cosas que lo rodean. Su principal forma de comunicación con el medio es a través del alimento: le gusta sentir su textura, lo toma con la mano para llevárselo a la boca y trata de alimentarse por sí mismo; de esta forma el pequeño comienza a manifestar su autonomía.

Para evitar accidentes, los platos y las tazas deben ser de plástico y no llenarlos por completo para evitar que el niño derrame el alimento.

## 3. La alimentación en los niños de 3 a 6 años de edad

El niño a esta edad sigue en crecimiento y desarrollo continuo y su actividad física es mayor, pues casi todo el día juega. Su alimentación debe satisfacer estas necesidades; en general el apetito del niño se mejora conforme se acerca a la edad escolar.

Es natural que el niño sienta hambre entre comidas, en este caso se pueden ofrecer media fruta o alguna verdura cruda o cocida; hay que evitar que coma dulces o golosinas que le quiten el apetito para la siguiente comida.

El niño de esta edad prefiere alimentos sin grasa, preparados en forma sencilla y no condimentados. La carne debe ser blanda para que pueda cortarla fácilmente; las frutas le gustan picadas y cortadas en trozos para poder pincharlas con el tenedor; las verduras las prefiere crudas en vez de cocidas.

Estas formas de preparación de los alimentos, ayudan a que el niño empiece a manejar correctamente los cubiertos; esto es importante porque por medio de su manejo, el pequeño empieza a aprender normas sociales y conductas.

A partir de los tres años, el niño debe aprender a manejar los cubiertos y a medida que aumenta su desarrollo psicomotriz, necesita menos ayuda para comer.

A la edad de los cinco años puede manejar el tenedor y el cuchillo muy bien, aunque ocasionalmente necesita ayuda.

La edad de tres a seis años es la más indicada para establecer buenos hábitos alimenticios, por lo que hay que enseñar al niño a "comer de todo". Cuando rechaza algún alimento debe ofrecérsele en diferente presentación o reemplazarlo por otro del mismo grupo.

Casi siempre estos rechazos son temporales y transcurrido cierto tiempo son generalmente superados. La alimentación debe tener un horario adecuado para habituarlo a comer en horas fijas.

La hora de la comida continúa cumpliendo su función de integradora social y cultural; en ella el niño debe sentirse tranquilo y los alimentos deben agradaarle. Los primeros aspectos de cultura, los aprende en esta actividad, ya que sigue algunas reglas sociales de conducta que le han enseñado, se comunica con las personas que lo rodean y espera de ellas la aceptación de su persona.

## C. Características de la alimentación y su clasificación

### I. Aspectos principales de la nutrición

Los principales nutrimentos son los compuestos químicos que se encuentran en los alimentos y que son por lo tanto los elementos que llevan a cabo las funciones necesarias para preservar la salud.

Los reguladores son los que controlan las reacciones químicas del organismo; los principales de este grupo son los minerales y las vitaminas, los hidratos de carbono llamados también carbohidratos, sacáridos o azúcares; son compuestos que contienen carbono,

hidrógeno y oxígeno. Entre los simples se encuentra la glucosa, la fructuosa y la galactosa, y entre los compuestos figuran la sacarosa o azúcar común, el almidón y la celulosa.

Una alimentación correcta enfrenta múltiples obstáculos; es por ello que el objetivo de la propuesta es que por medio del método experimental el niño de edad preescolar adopte hábitos nutricionales y los padres de familia adquieran conciencia sobre la importancia que tiene su participación en la salud de sus hijos, ya que la nutrición es una de las fuentes principales que contribuyen positivamente a su desarrollo físico y mental.

Características que se deben tomar en cuenta para la elaboración de una dieta nutritiva:

*Que sea inocua:* Se refiere a que el consumo de la dieta no implique riesgos para la salud, es decir, que los alimentos se preparen con limpieza y los libre de microorganismos dañinos, sustancias tóxicas y contaminantes.

*Equilibrada:* Es importante que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas entre ellos, es decir, que combine cereales, leguminosas, tubérculos, frutas y verduras con un poco de productos de origen animal y escasa sal.

*Suficiente:* Los alimentos que forman parte de la dieta, deben ser los necesarios y en proporciones adecuadas a la edad, sexo y actividad que se realiza. Por ejemplo: los niños requieren alimentos de la mejor calidad para su desarrollo y crecimiento.

*Completa:* Incluir dentro de la dieta los cuatro grupos de alimentos en cada comida, a fin de asegurar el consumo de los nutrimentos necesarios para el organismo.

*Variada:* La dieta debe incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida, para conocer y disfrutar la gran variedad de cada grupo en sus diferentes preparaciones; utilizando los alimentos de la temporada, se evita comer lo mismo.

## 2. Grupos de alimentos

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

a). Grupo 1: productos lácteos (leche, crema y queso). El niño en edad escolar de cuatro a doce años necesita tomar diariamente tres o cuatro tazas de leche para cubrir sus necesidades de proteínas y de calcio. Las proteínas mantienen los músculos y los tejidos en buen estado, la leche también contiene otros alimentos esenciales como son las vitaminas. Un vaso de leche puede ser sustituido en parte, por un trozo de queso del tamaño de una caja de fósforos.

b). Grupo 2: carnes, pescado (fresco o seco), hígado y huevo. Este grupo actúa ayudando al cuerpo a:

- Estimular el crecimiento.
- Formar y mantener los músculos fuertes y sanos.

128953

- Formar y mantener la sangre.

Se aconseja incluir en la alimentación del niño una porción de carne sin hueso del tamaño de un bistec regular (70 gr.) tres veces por semana. Si esto no fuera posible por razones de escasez o de costo, se puede incluir una porción grande de pescado fresco o un trozo de pescado seco (40 gr.) o un huevo diariamente.

Este grupo comprende las carnes de res, cordero, cerdo, aves, conejos, venados, pescado, etc. c). Grupo 3: verduras y frutas. Este grupo desempeña las siguientes funciones fisiológicas en el cuerpo:

- Mantiene el cutis y la piel sanos.
- Mantiene los ojos en buen estado.
- Ayuda a combatir las infecciones.
- Nutre todos los tejidos del cuerpo.

Es necesario que el niño consuma dos porciones de verduras al día. Cada porción debe ser de media taza aproximadamente en crudo (zanahorias, repollo, tomate, rabano, pepino, etc.) y la otra porción debe ser de verduras bien cocidas. Se aconseja incluir en la alimentación escolar de una a dos papas diariamente.

El niño en edad escolar debe consumir, además de las verduras, una porción de frutas todos los días, de preferencia naranjas o limones, también manzanas, peras, duraznos, uvas, melón, sandía, piña etc.

d). Grupo 4: leguminosas, pastas, cereales, aceite, azúcar y pan. El papel que este grupo de alimentos desempeña en las funciones fisiológicas de nuestro cuerpo, consiste en:

- Proporcionar fuerza y calor al cuerpo.

El niño en edad preescolar debe comer diariamente una porción (una taza) de leguminosas (lentejas, frijoles, garbanzo, etc.) de dos a tres panes; cuatro cucharaditas de azúcar o miel para endulzar sus bebidas o postres, una o más cucharaditas de aceite, mantequilla, grasa, manteca, ensalada o comida frita, media taza de pastas (tallarines o fideos) y cereales cocidos (arroz, trigo, avena, cebada, maíz, etc.)

La ración de alimentos de este grupo puede aumentarse o disminuirse según se haya cumplido previamente con la cuota requerida de alimentos incluidos en los otros grupos.

¿Qué debemos enseñar sobre nutrición a los niños de tercer grado de educación preescolar?

R= Que para poder crecer sanos y fuertes, los niños necesitan tener una alimentación variada y adecuada; al asimilar estos conceptos desde sus primeros días escolares les permitirá comprenderlos y aplicarlos en su vida diaria con más facilidad y eficacia, sobre todo si se les da la oportunidad de participar en forma activa en las clases, y no de memorizar solamente.



### 3. Características de la alimentación del niño preescolar

La alimentación adecuada del niño permite su crecimiento y desarrollo, por ello el conocimiento de los requerimientos es especialmente importante. Cabe recordar que el niño crece y se desarrolla constantemente, su actividad física es mayor, por lo tanto su alimentación debe satisfacer estas necesidades.

En la edad preescolar el niño debe integrarse a la alimentación familiar, consumir en cada comida alimentos de cada grupo, para que obtenga los nutrimentos necesarios. Su dieta debe ser rica en proteínas, ya que a pesar de que su crecimiento es lento, su cuerpo presenta cambios internos importantes. Conforme avanza el crecimiento aumentan sus necesidades, por lo cual, es conveniente seguir ofreciéndole en su alimentación diaria, distintas variedades de cereal, frutas, verduras, y productos de origen animal.

Cabe hacer mención de que el niño durante esta edad suele ser muy inquieto, por lo que su requerimiento energético es alto; por ello se sugiere agregar una cucharadita de aceite vegetal a su comida o darle diariamente una cucharadita de miel de abeja.

El preescolar gusta de identificar los alimentos y parece preferir las preparaciones sencillas a los platillos complejos. Sin embargo, la aceptación o rechazo de los alimentos nuevos por parte del niño, dependerá de la manera de presentarlo y del ámbito familiar que lo rodea durante las horas de comida.

Los alimentos llenos de color, atractivos y fácilmente masticables pueden despertar su apetito. Los utensilios para tomar los alimentos, estimulan la curiosidad del niño y su deseo de comer. Cuando el niño rechaza un alimento nuevo es aconsejable retirarle el plato sin reprenderlo, en otra ocasión podrá presentársele nuevamente, variando la forma de preparación y combinándolo con otros alimentos de diferentes colores, texturas y sabores.

Por otra parte, cuando el niño no quiere comer, no es conveniente convencerlo ofreciéndoles dulces, pastelitos, frituras o refrescos; ésta es una práctica que podría inculcarle un mal hábito, pues verá en estos productos un premio. Esto traería como consecuencia que el preescolar apague el hambre y no consuma los alimentos necesarios.

Para que el niño pueda adquirir más rápido y fácilmente los hábitos alimenticios, se aconseja integrarlo a la mesa familiar, así aprenderá a través de los demás miembros de la familia.

Por el contrario, es importante evitar comentarios desagradables acerca de los alimentos. Tómese en cuenta que los niños son grandes imitadores y si sus padres rechazan algún platillo, también ellos podrán hacerlo.

Por otro lado, el niño va desarrollando su sentido de independencia, de ahí que se niegue a cumplir con ciertas obligaciones y afirme su individualidad seleccionando los alimentos de su preferencia. Es necesario no hacer mucho hincapié en este aspecto al forzar al niño a

comer, esta situación se supera en un ambiente de cariño, comprensión y tolerancia, ofreciendo al niño a la hora de la comida alimentos atractivos en color, olor, sabor, textura y consistencia. Psicológicamente es preferible servir poca cantidad de comida y permitir que el niño tenga opción de pedir más, en lugar de llenar excesivamente el plato, lo cual podría derivar en una situación conflictiva.

En la etapa preescolar, los padres necesitan cuidar la alimentación del niño y evitar el consumo de alimentos no recomendables, que disminuyen su apetito, aportan pocos nutrimentos y son dañinos para la salud. Por ejemplo: las golosinas causan gran número de caries dentales, porque no hay aseo bucal después de consumirlas.

De una buena alimentación nutritiva depende, en parte la salud del individuo, su crecimiento y desarrollo normal, su eficiencia en el trabajo, ya sea mental o físico y en general su actitud frente a la vida, por ejemplo: si la alimentación de los adolescentes contienen las suficientes proteínas ellos alcanzarán la talla que les corresponda de acuerdo con su herencia biológica y tendrán mayor resistencia a las enfermedades infecciosas.

La intervención del docente es muy importante para detectar y corregir, en la medida posible, los problemas de nutrición, frecuentemente relacionados con un ingreso económico familiar insuficiente, agravados por la carencia de información y de orientación para la selección, preparación y consumo de los alimentos.

a). Efectos de una alimentación inadecuada. Entre las enfermedades que se producen por una dieta inadecuada se encuentran:

- Las cardiovasculares (infartos, hipertensión).
- Las enfermedades metabólicas (diabetes, gota, etc.).
- Las enfermedades del tubo digestivo (úlceras, cánceres).
- La obesidad y sus consecuencias.- La desnutrición y sus consecuencias.

b). Características que presenta un niño carente de una alimentación nutritiva:

- Debilidad y fatiga.
- Alta o baja presión.
- Mareo.
- Inapetencia.
- Anemia.
- Llagas en los lados de la boca.
- Barriga grande.
- Resequedad de piel donde le pega el sol.
- Buche o bocio.
- Lengua pelada y dolorosa.
- Pérdida del pelo en los niños menores de un año.

- Dolor de cabeza.
- Problemas en la vista.
- Convulsiones.
- Hemorragia en la nariz.
- Diabetes.
- Estreñimiento, etc.

Entre las enfermedades más visibles en los niños de educación preescolar, se pueden mencionar la desnutrición y la obesidad.

c). Las causas que originan la desnutrición. Entre las causas que originan la desnutrición, se encuentran la deficiente ingestión, absorción o utilización de los alimentos, las alteraciones en el funcionamiento de los órganos del aparato digestivo por enfermedades infecciosas o parasitarias; las deficiencias de enzimas y de los mecanismos de regulación nerviosa o humoral.

Entre los efectos que produce la desnutrición en el niño se encuentran la falta de capacidad e interés por el estudio, el juego, el trabajo, etc. y una disminución de las defensas del organismo que lo predispone a contraer enfermedades, detiene el crecimiento, provoca palidez, pesimismo, adelgazamiento desmedido. etc.

d). Las causas de la obesidad. El trastorno del funcionamiento de las glándulas de secreción interna, en particular de la tiroides, favorece en el ser humano la tendencia a engordar. La obesidad también se debe a factores hereditarios, reacciones psicológicas, excesivo consumo de alimentos, etc.

La obesidad produce diferentes trastornos como: amenorrea, dificultad para respirar, sobre todo al estar acostado; diabetes ocasionada por la presencia de glucosa en cantidades anormales en la sangre y por la insuficiencia de insulina, artritis degenerativa; arteriosclerosis generalizada, que consiste en un engrosamiento y endurecimiento de las paredes arteriales que disminuyen el riego sanguíneo y producen la hipertensión arterial.

Las consecuencias de la obesidad son, entre otras:

- Provoca en el niño, timidez ante sus compañeros.
- Le ocasiona complejos de inadaptación.
- Le acorta la vida.

Dentro de las posibles soluciones para prevenir diversas enfermedades se pueden mencionar en primer lugar las siguientes:

- Llevar una buena dieta para nutrirse debidamente.
- Efectuar ejercicio físico diariamente.
- Dormir las suficientes horas para lograr un buen descanso; los niños mientras más pequeños, necesitan más horas de sueño.
- Comer nutritivamente propicia tener más resistencia contra cualquier enfermedad.

Cuando una persona está enferma, el cuerpo necesita las sustancias nutritivas que contienen las vitaminas, minerales y proteínas de la buena comida. Las consecuencias de una mala alimentación, con frecuencia aparecen por primera vez después de una enfermedad. Por eso es importante que un enfermo reciba los mejores alimentos posibles.

#### D. Parte jurídica y legal del trabajo

Las Naciones Unidas, además de procurar mantener la paz, proponen mejorar las condiciones de vida social y económica de los países menos favorecidos y establecer una ayuda entre todos los estados.

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de la O.N.U. proclamó en París la "Declaración Universal de los Derechos del Hombre", la cual establece en el artículo 25 que uno de los más grandes objetivos de la justicia social es: "Que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado, que le asegure la salud y el bienestar".

La O.N.U. ha creado una serie de organismos especializados conocidos por sus siglas; y el título de cada uno de ellos indica cual es la finalidad que se propone:

F.A.O.: Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación.

O.M.S.: Organización Mundial de la Salud.

A través de los 10 principios que conforman los derechos del niño, se pretende lograr la participación activa de los padres de familia, educadores, alumnos y sociedad en general, para alcanzar la concientización familiar y social en bien de la niñez. Para preservar la salud, el principio 2 menciona:

El niño gozará de una protección, dispondrá de oportunidades y servicios, dispensado de todo ello por la ley y por otros medios para que pueda desarrollarse física, mental, moral, espiritual y socialmente en forma saludable y normal, así como en condiciones de libertad y dignidad.

El niño debe gozar de los beneficios de la seguridad social. Derecho a crecer y desarrollarse en buena salud, con ese fin deberán proporcionarse, tanto a él como a su madre cuidados especiales y disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados.<sup>4</sup>

El Gobierno de México, compenetrado de la importancia que para el progreso tiene el bienestar de los individuos, se ha preocupado por proteger a los ciudadanos a los cuales sirve. Por ello promulgó la Ley General de Salud que mejora y amplía las anteriores disposiciones al respecto; esta nueva ley, señala el derecho de todas las personas a la protección de la salud, y establece el Sistema Nacional de Salud, cuyos servicios en general son: la atención médica, la salud pública y la asistencia social.

---

<sup>4</sup> Centro de Investigación y Difusión de Educación Preescolar. IV Jornada Nacional por los Niños por la paz y Desarrollo. p 13.

Actualmente el Artículo 3o. Constitucional menciona que:

Todo individuo tiene derecho a recibir educación; el estado o municipio impartirán educación preescolar, primaria y secundaria obligatoria y completamente gratuita. Además, establece que la educación tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez el amor a la patria y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia.<sup>5</sup>

En la Ley General de Educación en el Capítulo 1o. Artículo 7o. menciona que la educación pretende desarrollar actitudes solidarias en los individuos, para crear conciencia sobre la preservación de la salud, la planeación y la paternidad responsable, sin menoscabo de la libertad y del respeto absoluto a la dignidad humana, así como el rechazo a los vicios.

Así también, se puede mencionar que el programa de educación preescolar, pretende que el niño desarrolle sus formas sensibles de relación con la naturaleza; que lo prepare para el cuidado de la vida en sus diversas manifestaciones. En particular, esta obra desea contribuir a que los niños de educación preescolar adquieran en forma experimental buenos hábitos de nutrición.

#### E. Ubicación contextual del objeto de estudio

##### I. Características de la comunidad, escuela y grupo escolar en que se ubica el problema objeto de estudio

A continuación se describirá en forma breve las características peculiares de la comunidad, de la escuela y del grupo donde se ubica el problema objeto de estudio.

a). Comunidad. Todo centro educativo está ubicado dentro de una comunidad, la cual aporta elementos característicos, propios de ese lugar. En este caso, Seybaplaya es el contexto donde se encuentra situado el Jardín de Niños "María Elena Chanes". Dicha población denominada Ciudad el 26 de abril de 1993, cuenta con diversos servicios educativos que abarcan desde el nivel preescolar hasta la preparatoria, así como academias comerciales y de computación.

Esta tierra de pescadores, obreros, maestros, agricultores, apicultores, ganaderos, campesinos, jornaleros, etc. cuenta con una población dividida en tres grupos: el Centro, el barrio de Tizimín y el barrio de Guadalupe, cada uno con sus respectivas subdivisiones. Para los propósitos de este estudio se abordará únicamente las características generales del centro.

La población del centro la constituyeron originalmente las primeras personas que fueron llegando y se establecieron a orillas del mar; trabajaban arduamente, comerciaban, ahorraban y

---

<sup>5</sup> Ídem.

administraban bien su dinero de tal manera que cuando sus hijos crecían los mandaban a estudiar a la ciudad de México, ahí se hospedaban en la "Casa del campechano".

Fue así como la mayoría de la gente que vive en el centro tiene una situación socioeconómica y cultural favorable. Son familias que cuentan con un ingreso económico estable.

Aunque existen analfabetos, la mayoría tienen estudios de primaria de secundaria e incluso algunos son profesionistas ameritados.

El problema que actualmente vive la comunidad es que la mayoría de los padres y madres de familia trabajan, el papá y la mamá en la cabecera municipal que es Champotón o en la ciudad capital que es Campeche; esto origina que los niños se queden con algún familiar o alguna persona de servicio doméstico, las cuales prestan poco interés en la alimentación nutritiva del niño y en la familia en general. Además las encuestas que la autora aplicó a los padres de familia al inicio del curso escolar 1993-1994 expresan que la falta de hábitos nutricionales en el niño y su familia se deben a la ignorancia de una dieta balanceada que comprende los cuatro grupos básicos de alimentos y no por falta de recursos económicos.

b). La escuela. La utilización del método experimental en la adquisición de hábitos nutricionales para preservar la salud de los alumnos de educación preescolar fue seleccionado como objeto de estudio de la presente propuesta pedagógica con base en la experiencia de la labor docente desempeñada por la autora en el jardín de niños "María Elena Chanes" turno matutino, ubicado en el Centro, frente al parque principal de la Cd. de Seybaplaya, Champotón, Campeche.

El jardín de niños de referencia es una institución de organización completa; cuenta con cinco grupos: dos terceros, dos segundos y un primero; la estructura orgánica funcional está conformada por una directora efectiva, cinco educadoras, una secretaria y tres asistentes.

Esta institución educativa colinda al norte con el Centro de Salud y la agencia de Coca cola del Profr. Antonio Silva Martínez; al sur con la constructora de materiales del Sr. Antonio Pérez Olivares; al este con el parque principal y el Palacio Municipal y al oeste con el malecón.

Este jardín de niños, inició sus actividades en el año de 1962, con la creación de un grupo de 45 niños que estuvo a cargo de una educadora: la Profra. Candelaria Pacheco Perera, y actualmente la dirección está en manos de la Profra. Wilma Perera Reyes.

La planta física cuenta con cinco aulas, una cocina, dos baños, uno de niños y uno de niñas, una cancha, una sala de cantos, un chapoteadero, un área de juego, una bodega y un local para la supervisión escolar.

En la escuela existen comisiones que se asignan desde el inicio de curso, entre ellas se puede mencionar: carta mural, guardia, cooperativa, honores a la bandera, momento social,

aseo, puntualidad y asistencia, eventos culturales y sociales y actividades rotativas; además la educadora tiene la responsabilidad de proyectar su trabajo a la comunidad.

Estas tareas son tratadas de llevar adelante, a pesar de los problemas que ocasionalmente se generan en el grupo, ya que muchas veces, la educadora se ve en la necesidad de abandonar el aula, para arreglar asuntos relacionados con otras comisiones.

c). El grupo. El grupo-clase: es la población a quien va dirigido el proceso enseñanza-aprendizaje, con el propósito de que el sujeto cognoscente, logre interactuar con los objetos de conocimiento, maestros y compañeros de clase, para intercambiar opiniones que lo conduzcan a elaborar conclusiones y síntesis de su actividad cognoscitiva.

Para esto es pertinente que la educadora conozca las distintas etapas del desarrollo evolutivo del niño, con la finalidad de proporcionarle actividades adecuadas, que estimulen y garanticen realmente la construcción del conocimiento.

En este caso particular, se labora con un grupo de 30 niños: 15 hombres y 15 mujeres, con un promedio de cinco a seis años de edad.

Entre las propuestas educativas que se han logrado generar en el jardín de niños destacan las que se refieren a la: socialización del niño, el fomento de hábitos de higiene personal, etc. y la que ahora se propone lograr es la de **UTILIZACIÓN DEL METODO EXPERIMENTAL PARA QUE LOS EDUCANDOS DE PREESCOLAR ADQUIERAN HÁBITOS NUTRICIONALES EN LA PRESERVACIÓN DE SU SALUD.**

Los alumnos provienen de diversos estratos socioeconómicos, edad cronológica de cinco a seis años, el nivel de madurez es acorde con su edad y presentan ritmos similares durante el proceso enseñanza-aprendizaje. Las características antes mencionadas denotan homogeneidad del grupo-clase al presentar igualdad de edad, intereses e inquietudes por lo que conviene partir de ahí, para generar actividades que satisfagan sus necesidades y requerimientos.

## 2. Elementos institucionales, administrativos y sociales

Diversos elementos constituyen el proceso enseñanza-aprendizaje e influyen en la actitud del educador y de los educandos para el tratamiento del contenido seleccionado.

La práctica docente desarrolla un proceso de enseñanza-aprendizaje, en el cual se incluyen elementos administrativos, institucionales y sociales, que de alguna manera influyen en forma determinante en la actitud asumida por el maestro y alumnos, en la conducción y apropiación de un contenido de aprendizaje previamente seleccionado.

En el centro escolar se verifican procesos de construcción en los que intervienen dimensiones personales, laborales, profesionales, sociales, institucionales; así como las relaciones

que se establecen tanto en su interior como fuera de él, proporcionando un matiz que enriquece o empeora el fenómeno según el caso.

El trabajo docente se caracteriza por ser eminentemente social ya que el aprender implica trabajar con otras personas, confrontar experiencias, y concepción de ideas que se adquieren y utilizan en los intercambios de opiniones con el fin de enriquecer las estructuras cognoscitivas. Ese enriquecimiento se logra durante la construcción del conocimiento en el que intervienen maestros, niños, autoridades educativas, padres de familia y personas especializadas en nutrición. Durante ese proceso de construcción, maestros y alumnos se apropian de experiencias que se derivan de las prácticas educativas.

Dentro de la cotidianidad intervienen normas determinadas por la escuela, supervisión escolar, dirección de educación preescolar regidas por el estado, así como tradiciones provenientes de la comunidad, ideas que en un determinado momento condicionan el proceso enseñanza-aprendizaje.

De esta manera el proceso de enseñanza-aprendizajes que implica el uso de planes, normas educativas y gubernamentales, valores, etc.; se hayan conjuntados, en una dimensión social que da vida a la práctica docente que, de acuerdo con su propia particularidad, historicidad y preparación profesional, cada docente hace distinta de otra.

Por ello el proceso enseñanza-aprendizaje, se debe conducir en forma consciente y reflexiva; de esta manera se puede contrarrestar los factores negativos que inciden en la labor docente, rompiendo así la rutina, con el objetivo de propiciar el aprendizaje preparatorio, íntimamente relacionado con la vida práctica del sujeto-alumno, que lo ayuda además a la resolución de problemas cotidianos.

El trabajo de la educadora con base en normas, relaciones sociales, laborales, personales y profesionales, sin considerar el nivel cognoscitivo ni el medio socio-económico de los escolares, sólo conduce a una serie de aprendizajes memorísticos, enajenados de los intereses del educando, que lo hacen ser dependientes del educador, limitando su lenguaje y participación en el ámbito escolar.



#### IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICO-DIDÁCTICA

La riqueza de una propuesta pedagógica, recae precisamente en la alternativa que presenta, para contribuir a superar la problemática manifiesta en la conducción y apropiación del proceso enseñanza-aprendizaje.

Corresponde a este cuarto capítulo hacer la descripción de la estrategia metodológico-didáctica que el planteamiento del problema solicita y el cual ya fue explicado teórica y contextualmente.

De esta manera, la alternativa didáctica se elabora concibiendo a un sujeto-alumno pensante, dinámico, observador, explorador, cuestionador y experimentador del mundo que lo rodea, característico del período en que se encuentra.

Asimismo, partiendo de un clima de confianza, amistad, camaradería y cordialidad propiciados por la educadora, se da inicio a la aplicación de la estrategia didáctica con el firme propósito de hacer que el infante participe en forma activa, por medio de la libertad y el diálogo, para que exprese los conocimientos que trae consigo, los cuales serán ampliados para la adquisición de otros aprendizajes substanciosos y formales.

Cuando se crea un ambiente agradable en el aula, el alumno expresa con confianza y seguridad sus ideas, inquietudes y experiencias, que enriquecerá con el intercambio de opiniones, que se origina entre el educador-educando y educando-educando.

Mediante la interrelación maestro-alumno y alumno-alumno, los niños guiados por su actividad terminan por construir su propio aprendizaje definido por Skinner desde una perspectiva conductista, como un cambio de conducta del ser humano, que se da a través del esquema de estímulo-respuesta.

Para José Villalpando, el aprendizaje consiste en la manera como el alumno responde a la acción del maestro, esto es, cómo asimila a su persona y por propio esfuerzo el caudal de cultura que está al alcance de su grado evolutivo; en tanto desde la perspectiva psicogenética el aprendizaje surge a raíz de una serie de reestructuraciones de los esquemas cognoscitivos, lograda gracias a las asimilaciones obtenidas de las experiencias del sujeto.

Lo anterior conduce a ampliar progresivamente las estructuras cognoscitivas permitiéndole al sujeto perder el temor a expresar sus ideas ante el grupo de amigos o compañeros. Además, esto le facilita el acceso a las ideas, inquietudes y experiencias que a

través del método experimental le generen la adquisición de hábitos de nutrición para preservar la salud en el nivel preescolar.

El niño prefiere los hechos a las palabras, por ello, la enseñanza de las ciencias naturales se hace uso del método experimental en el que se requiere la realización de ciertas acciones que aborden, en este caso particular, el tema de la nutrición y su relación con la preservación de la salud, es decir, trata de llevar el enfoque formativo y preventivo del método; el cual es activo, intuitivo-inductivo complementado por la deducción. Paralelo al método científico, ofrece las mejores condiciones para trasladar sus virtudes al campo didáctico.

Al igual que el método científico, consta de las siguientes etapas:

- a) Observación y experimentación: elección del objeto de estudio, recogida de los datos pertinentes y análisis de los mismos.
- b) Hipótesis: formulación de hipótesis.
- c) Comprobación experimental: verificación de la hipótesis y formulación de una conclusión.

La experiencia- escribe Claude Bernard- "es la única fuente de conocimientos humanos. El espíritu no tiene en sí más que el sentimiento de una relación necesaria en las cosas, pero solo puede conocer la forma de ésta relación por la experiencia"<sup>6</sup>. Por tal motivo el método experimental es el más indicado para despertar o entretener la curiosidad intelectual, se adapta a las necesidades del alumno y varía según su medio sexo, edad e intereses y se basa en la observación y experiencia.

Tener alimentación balanceada y nutritiva, es una medida que coadyuva a la prevención de enfermedades y apoya a la distribución correcta del gasto familiar.

A continuación se plantean las siguientes sugerencias tendientes a la adquisición de hábitos nutricionales con la combinación de los cuatro grupos de alimentos. Se recomienda:

- Obtener frutas de temporada ya que son más económicas y frescas.
- Adquirir cítricos (limones, naranjas, mandarinas etc.) de cáscara delgada porque son más jugosas que las de cáscara gruesa.
- Comprar las frutas de mayor tamaño, porque las más pequeñas rinden menos. (una papaya pequeña tiene más cáscara y menos pulpa que una grande).
- Cuando se adquiere más cantidad de frutas o verduras que las necesarias, se recomienda comprarlas verdes para que maduren en casa.
- Observar si lo barato se debe a la apariencia opaca o deshidratada.
- Consumir jugos preparados de frutas naturales en lugar de jugos industrializados o ambulantes, ya que los primeros son más higiénicos y económicos.

---

<sup>6</sup> Celestin Freinet. La enseñanza de las ciencias. p. 47.

- Para que el dinero rinda se debe recordar que una compra inteligente procurará que el alimento sea básico, bueno y barato.

Se entiende por básico: que sea necesario.

Se entiende por bueno: al estado y calidad, sin importar la moda, el prestigio o la marca de los alimentos.

Se entiende por barato: a la comparación de precios y elección de los alimentos menos caros. Es importante tomar en cuenta el apetito del niño, si existen alteraciones se recomienda buscar la razón de éstas sin forzarlo a comer.

Para ello se debe conocer la diferencia entre el hambre y el apetito. El hambre nos indica que las necesidades de energía no están satisfechas y surge el impulso urgente de encontrar alimento. El apetito es un deseo psicológico basado en las experiencias placenteras con los alimentos, es decir, que solamente es un antojo.

Si se adopta una dieta adecuada, y se respetan los horarios, pocas veces se sentirá hambre o el apetito voraz que provoca comer en forma inadecuada, lo que posteriormente se traduce en aumento o disminución de peso, debilidad, dolor de cabeza y otros síntomas.

Para que el trabajo profesional de la educadora tenga éxito, es conveniente que se relaciones con el niño, que le proponga juegos amenos e interesantes en los que experimente o vivencie lo que se quiere que aprenda.

Aprender buenos hábitos de salud a una edad temprana, es mucho más fácil que tener que romper con malos hábitos más tarde. Cualquier persona que tenga contacto directo con el niño debe contribuir a desarrollar buenos hábitos de nutrición y hacer del proceso una aventura diaria.

Por eso es imprescindible el apoyo de las madres de familia, para fomentar la práctica de los hábitos nutricionales adquiridos por el preescolar. Por lo que se deben realizar pláticas sobre nutrición con personas especializadas, así como repartir folletos que contengan el valor nutricional de cada alimento.

También se debe elaborar en la escuela platillos de alimentos nutritivos y económicos las veces que sean necesarias para la práctica de hábitos nutricionales en bien de la niñez y la familia en general.

## ACTIVIDADES

Las actividades van encaminadas a que el educando tenga conocimientos en forma práctica y experimental de los alimentos que forman los cuatro grupos básicos y tengan el deseo de tomarlos y comerlos.

Una alimentación variada y equilibrada está integrada por los alimentos de los cuatro grupos "es el mejor medio para lograr la conquista de la buena salud".

Objetivo general:

Se espera que al final de esta obra, las madres de familia así como todo el que se interese en leerla encuentre y sepa aprovechar, todo lo relacionado con la alimentación adecuada de los niños en edad preescolar.

a). Actividades basadas en el grupo I: productos lácteos.

Objetivo específico.

Al concluir el presente tema las madres de familia, así como el alumno, tendrán la capacidad para distinguir la importancia de la leche materna y el consumo de productos derivados de la leche de vaca en la alimentación y desarrollo de los niños.

Actividades:

- La educadora y alumnos visitarán lugares en que se encuentren animales amamantando a sus crías o tomando leche en recipientes.
- Observarán a una madre amamantando a su niño pequeño.
- La educadora explicará el proceso de amamantar y la importancia de la leche materna y de la leche en polvo o líquida.
- A través de demostraciones prácticas las madres de familia y alumnos aprenderán a preparar la leche en polvo según la cantidad requerida. (ver apéndice "C")
- Preparar emparedados con mantequilla y queso para consumir en la merienda.
- Representar en forma gráfica los productos lácteos y su forma de consumo.
- Recortar en revistas o periódicos dibujos o fotografías de animales mamíferos alimentándose de su madre.
- Elaborar una lámina por equipo sobre los alimentos que constituyen el primer grupo.

Desarrollo:

Al iniciar los cursos de nutrición del tercer grado de educación preescolar, y con el fin de que los niños comprendan en forma clara la importancia de tomar leche diariamente, la educadora los llevará a un establo, corral o un rancho donde haya mamíferos con sus hijos (si ello no es posible, se ilustrará con fotografías o cuadros de diversos mamíferos, conocidos o no por los educandos. Por ejemplo: una oveja con su ovejita, una gata con sus gatitos, una perra con sus cachorros, una vaca con su ternero, etc. (ver apéndice "D").

Podrá aprovechar para mostrarles animales que ellos tal vez no conozcan, como un león, una jirafa, un mono, un camello..., tomando leche sus crías.

Esto despertará en los niños un gran interés y se les fijará mejor la idea básica: "La leche como alimento fundamental". La última muestra será que una de las madres de familia esté amamantando a su hijo con el pecho o con el biberón (ésto es fácil de hacer se le pide a una

madre de familia que tenga un niño de meses que lo lleve al jardín para que lo críe delante de todos los niños. A su vez participarán expresando sus experiencias acerca ,de dónde han visto amamantar a algún niño o animalito).

En todo momento la educadora insistirá en que tanto el niño como el animalito toman leche porque necesitan crecer fuertes y sanos.

Una vez que el niño haya captado la importancia que tiene la leche en el crecimiento, recordará qué animales vio (en el rancho visitado o en los cuadros de animales con sus crías), y terminará diciendo de donde proviene la leche que toma o debe tomar diariamente; si no lo sabe se le explicará.

*Nota: Estas explicaciones deberán ser fáciles y sencillas, adaptadas a la mentalidad del niño.*

A fin de dar particular énfasis a la parte práctica de la enseñanza se sugiere que la educadora haga una demostración de la preparación de la leche en polvo y posteriormente los niños lleven un vaso limpio de plástico y una cuchara sopera; que se formen para ir mezclando la leche, azúcar, chocomilk y un poco de agua; que lo batan y seguidamente echan el faltante de agua, para después olerla, observarla y beberla.

#### Demostración del experimento

Equipo necesario:

- Un vaso de vidrio transparente para la educadora.
- Dos cucharas soperas, una para azúcar y otra para el chocomilk.
- Un vaso de plástico y una cuchara sopera por niño para poder batir la mezcla.
- Una jarra con agua hervida tibia.
- Leche en polvo.
- Chocomilk o vainilla.
- Azúcar.

La primera demostración práctica la realizará la educadora. Antes de comenzar, enseña a los niños a lavarse bien las manos y a revisar el equipo que se va a ocupar; comprueba que se encuentren en perfectas condiciones de limpieza. Enseguida vacía 1/2 vaso de agua hervida en el vaso de vidrio transparente a fin de que los alumnos observen bien las fases del procedimiento. Agrega tres cucharaditas de leche en polvo al ras de la cuchara, una de chocomilk y una de azúcar; luego bate la mezcla hasta obtener una mezcla homogénea y suave, completa el vaso con agua tibia; para obtener un vaso de leche listo para beber.

Durante la demostración, la educadora explicará como se procede y volverá a insistir sobre la importancia de la leche en el crecimiento de niño.

A continuación cada alumno preparará un vaso de leche auxiliado por su mamá.

Se recomienda si es posible, que los alumnos laven personalmente los utensilios del equipo, una vez terminada la demostración experimental. De este modo se insiste en la importancia del aseo.

b). Actividades basadas en el grupo 2: carnes, pescado(fresco o seco), hígado, huevo.

Objetivo específico:

Al término del presente tema las madres de familia, así como los alumnos, habrán comprendido el poder dietético de las carnes y otros productos de origen animal.

Actividades:

- La educadora explicará a los alumnos y a las madres de familia, la importancia del consumo de carnes; hará mención del contenido proteínico de la mismas.
- La educadora planteará preguntas a los niños sobre cuáles son los tipos de carne que han consumido y cómo se han preparado dichos alimentos.
- La educadora hará visitas junto con sus alumnos a los expendios de carnes que hay en la localidad y se les enseñará las distintas especies y explicará a las madres de familia el proceso de preparación.
- Buscar y recortar en libros y revistas los animales comestibles y sus derivados.
- Modelar en plástilina, harina o masa los animales comestibles.
- Elaborar cartas murales por equipo sobre los alimentos que forman al segundo grupo.
- Preparar comida con las madres de familia para que los niños coman al mediodía.

### Caja de sorpresas

Desarrollo:

Ésta es una forma amena y fácil para hacer que el niño comprenda la importancia de este grupo de alimentos en la dieta diaria. Dentro de una caja cualquiera la educadora colocará una serie de dibujos en colores presentando distintos animales y alimentos del segundo grupo: res, cordero, cabrito, conejo, cerdo, venado, pescado, aves, huevo, hígado.

Cada alumno deberá sacar uno de los dibujos y decir que clase de alimentos nos proporciona: huevos, chuletas, gallina en caldo, tocino, etc. (ver apéndice "E").

La educadora explicará por qué es importante comer estos alimentos en cantidades suficientes y necesarias.

También el niño explicará si los ha comido en su casa, en que forma fue preparado el guiso etc. ; se les dará algunas recetas de cocina para que su mamá las utilicen al preparar alimentos, los pruebe y luego intercambie ideas con sus compañeros.

Dibujos y modelados:

Otras actividades relacionadas con el segundo grupo de alimentos será enseñar a los alumnos a dibujar y modelar en harina, plastilina o barro, distintos animales (ovejas, res, cerdo, pescados, gallinas, conejos, etc.). A cada alumno se le indicará que haga un animal diferente. Si éste no resulta parecido al original no tiene ninguna importancia porque el verdadero propósito de esta actividad es desarrollar la imaginación creadora del alumno y es una ocasión más para repetir e insistir sobre la importancia del consumo de carnes, evitando de este modo la memorización ya que se trata por todos los medios que la enseñanza sea práctica y directa.

c). Actividades basadas en el grupo 3: verduras y frutas.

Actividades:

- La educadora explicará tanto a sus alumnos como a las madres de familia la importancia del consumo diario de frutas y verduras.
- La educadora pedirá a los alumnos que hagan dibujos de las frutas que conozcan y que han consumido en casa.
- Cada alumno llevará al jardín una fruta y una verdura para que la coman y así conocer su olor, sabor, color y tamaño.
- La educadora explicará con esquemas y fábulas, cómo algunos animales se alimentan a base de frutas y verduras.
- La educadora conjuntamente con sus alumnos harán visitas al mercado local para que los alumnos conozcan las frutas y verduras de temporada que pueden adquirir y consumir en estado fresco.

Desarrollo:

Es importante que el niño consuma todos los días dos porciones de verduras pero sobre todo, que se le varíe el consumo entre crudas y cocidas. Por ejemplo: el niño comerá una porción de verduras crudas en el almuerzo y otras cocidas en la cena o viceversa. A veces puede comer las dos porciones crudas un día y al día siguiente cocidas.

El niño también necesita comer una o dos frutas diariamente. En la temporada de naranjas y limones, debe recalcar la importancia de consumir frutas cítricas. Se presentan a continuación tres actividades: una que se refiere a las verduras y dos a las frutas.

A fin de despertar el interés de los niños por consumir las verduras, se pueden utilizar anécdotas, cuentos o fábulas infantiles adecuados al nivel de su desarrollo mental. Aquí se utiliza "El cuento del conejo Pedro". (Apéndice F).

Material necesario:

- Un dibujo grande de un conejo.
- Una bandeja.

- Diversas clases de verduras.

Se les pide a los niños que traigan de su casa una verdura cocida o cruda. Cocida pueden ser: calabaza, chayote, colinabo, remolacha, etc. y cruda como: zanahoria, repollo, tomate, pepino, lechuga, rabanito, etc. Las crudas se lavan cuidadosamente y se cortan en trozos pequeños para que el niño pueda masticarlo bien y se ponen en una bandeja. No tiene importancia presentar verduras que no coman los conejos.

Cada vez que el conejo Pedro coma una verdura en el cuento, los alumnos sacan de la bandeja un pedacito de verdura y se la comen. Se designará un alumno para que le dé comida al dibujo del conejo Pedro. (se simula dar alimento al conejo pedro acercándole la verdura a la boca del dibujo).

A continuación se presentan las dos actividades basadas en frutas.

#### Conozcamos las frutas

Para que los niños conozcan el mayor número posible de frutas, la educadora les pedirá que lleven al jardín, frutas diferentes con el fin de tener una mayor variedad de ellas.

Todas las frutas bien lavadas se disponen en forma ordenada a la vista de los alumnos sobre una mesa. Enseguida la educadora pide a cada alumno que identifique una de las frutas y haga al respecto mención de su sabor (dulce, agrio, salado, etc.); partirá la fruta para darle a cada uno de sus compañeros. Durante el desarrollo de esta actividad la educadora aprovecha para hacer resaltar la importancia de comer frutas todos los días para que el niño crezca y se mantenga sano.

Si no fuera posible la actividad anterior por falta de frutas se hará la que sigue:

#### Los naipes

La educadora preparará tarjetas de cartón o papel grueso del mismo tamaño y sobre cada estará dibujada una fruta distinta.

Se trata de que parezca un juego de naipes, un alumno tomará una tarjeta de la caja donde las ha colocado la educadora y sin mostrarla irá diciendo el color, sabor y tamaño de la fruta dibujada en ella; los demás niños deben hacerle preguntas hasta que uno adivine de qué fruta se trata; el que acierte pasa adelante, saca otra tarjeta y el juego sigue. (ver apéndice G). Si nadie la adivina, el alumno la pintará poco a poco en el pizarrón.

d). Actividades basadas en el grupo 4: Leguminosas, pastas, cereales, aceite, azúcar y pan.

Actividades:

- La educadora explicará a las madres de familia la importancia del consumo de leguminosas, pastas, cereales, aceite, azúcar y pan; así como el contenido nutricional de cada una de ellas.
- Los alumnos dirán verbalmente las leguminosas que más consumen.



- Los niños y las madres de familia elaborarán bocadillos a base de leguminosas y pastas.
- Los alumnos harán una colección de semillas de distintas leguminosas: frijoles, garbanzos, chícharos, lentejas, etc.
- Los alumnos observarán la germinación de las semillas.

Desarrollo:

El cuarto grupo de alimentos, es aquel que comprende: Leguminosas: garbanzo, lentejas, frijoles etc. Pastas: fideos, tallarines, coditos, caracoles, etc. Cereales: avena, arroz, trigo, maíz etc. Azúcares: piloncillo, mermelada, miel etc. Otros: pan, aceite etc.

El consumo de leguminosas está muy difundido en diversos lugares, por esta razón será fácil para la educadora realizar la siguiente actividad:

#### Germinar semillas

1. Cada alumno lleva al jardín de niños de cinco a seis frijoles secos, en un frasco se pone algodón húmedo, se envuelven los frijoles, y se tapa un poco para mantener la humedad, se deberá humedecer el algodón al momento de hacer las observaciones diarias.

Después de algunos días, los alumnos observarán que los frijoles comienzan a germinar. Primero aparece el tallo y enseguida las hojas. La educadora en forma sencilla explicará este proceso; agregando como se deben cuidar las plantas para que crezcan; aprovechará también la oportunidad para hacer notar el paralelo que existe entre la alimentación del niño y el cuidado de las semillas para que puedan crecer y desarrollarse en forma normal.

Este experimento brinda la oportunidad para destacar la importancia que tiene alimentarse con base en "los cuatro grupos".

2. El experimento anterior se puede complementar con otro similar. En un vaso, taza o tarro se coloca tierra casi hasta el borde y se siembra una semilla de frijol o maíz o cualquier otro cereal del cuarto grupo. Este se ubica en un lugar soleado de la sala, se riega a menudo y a medida que va creciendo la plantita, la educadora explicará cómo se alimentan los vegetales con la tierra, el agua y el sol para que se desarrollen en forma normal.

#### Síntesis práctica de los cuatro grupos:

Al término de la comprensión y asimilación de los cuatro grupos con las actividades prácticas que se mencionaron con anterioridad, se puede relatar el cuento de Caperucita Roja con el principal objetivo de enfocar en forma global y conjunta una síntesis de los cuatro grupos de alimentos, en el canasto de Caperucita se incluirán alimentos de los cuatro grupos. (ver apéndice H).

Después del cuento, la educadora puede realizar una dramatización del mismo o bien relatar el cuento del Tren de la buena salud. (ver apéndice I).

## V. ANALISIS Y PERSPECTIVAS DE LA PROPUESTA

Con el propósito de comentar las perspectivas y analizar esta propuesta pedagógica, que se ofrece al maestro como una alternativa a su trabajo docente, se propone una serie de acciones que pueden ser organizadas desde diferentes iniciativas en el momento de la enseñanza, con la intención de mejorar la relación maestro-alumno en un contexto social o institucional, como es el caso del jardín de niños.

Este trabajo contiene además fundamentos teóricos, metodológicos y didácticos, que podrán ser adaptados a otros grupos y grados de nivel preescolar que presenten condiciones problemáticas similares.

Para mejorar la nutrición de los niños es indispensable que las educadoras procuren favorecer en los educandos la adquisición de buenos hábitos nutricionales y sobre todo realicen constantemente campañas sobre nutrición a todas las personas, padres de familia y comunidad en general para que apoyen los propósitos de proporcionar al niño un mejor desarrollo tanto físico como social e intelectual, lo cual le permitirá llevar a cabo un placentero aprendizaje en las diversas áreas que sean de su interés.

A fin de que el docente tenga éxito en el proceso enseñanza-aprendizaje del niño preescolar, es conveniente que se llegue a él por medio de juegos y actividades que le permitan experimentar y practicar hábitos que preserven su salud.

Uno de los objetivos de la presente propuesta es el de UTILIZAR EL MÉTODO EXPERIMENTAL EN EL NIVEL PREESCOLAR PARA INCULCAR HáBITOS NUTRICIONALES EN LOS ALUMNOS QUE LES PERMITAN PRESERVAR SU SALUD. Aquí, se logró que los niños en peligro de desnutrición y los completamente desnutridos alcanzaran el peso y la talla adecuada por medio de una alimentación nutritiva.

Para contribuir al logro de los demás objetivos, la dirección de la escuela modificó el menú del comedor, al proporcionar al niño un desayuno nutritivo acorde a las necesidades de su desarrollo físico y mental.

Se realizaron pláticas con las madres de familia para que ellas realicen actividades tendientes a mejorar las condiciones alimenticias de su hogar, se apoyaron acciones entre las que se pueden mencionar la ejecución de dramatizaciones, la elaboración de platillos, una exposición gastronómica y la preparación de refrescos nutritivos para apoyar y reforzar los

objetivos de esta propuesta. Por lo que se puede observar esta propuesta trascendió a la comunidad, propició la interrelación social entre educando-educador, educador-padres de familia, niño-padre de familia, niño-padre de padre de familia-educador y se vieron favorecidos los ingresos familiares debido a que ahora el niño se enferma menos, tiene mejor rendimiento escolar y un desarrollo físico congruente con su edad.

## CONCLUSIONES

Es muy importante que el niño reciba una buena alimentación nutritiva porque de ello depende su crecimiento físico y mental.

Cuando los niños son muy pequeños de estatura o tienen poco peso, la nutrición tiene más responsabilidad que la herencia o los factores genéticos. Una nutrición precaria origina en el niño una lenta capacidad de aprendizaje, menor resistencia a las enfermedades, sus defectos aumentan y la falta de energía, así como la imagen de sí mismo tiende a ser negativa y resulta poco atractiva para los demás.

Por lo tanto, nutrición, alimentación y crecimiento son factores muy importantes en el desarrollo del niño.

La correcta alimentación contribuye a un mejor estado de salud, determina el adecuado crecimiento y desarrollo de las funciones del organismo.

Se concluye que para mejorar la situación de nutrición de la población infantil del país, es indispensable que a los niños desde muy pequeños se les inculque la adquisición de buenos hábitos nutricionales; que las educadoras realicen periódicamente campañas de educación nutricional que trasciendan el ámbito de la escuela e impactar a la familia y a la comunidad.

## BIBLIOGRAFIA

- AUDREY, Wight Jean. Manual de nutrición para escuelas primarias. Limusa, grupo Noriega, editores, 240 pp.
- CENTRO DE INVESTIGACION Y DIFUSION DE EDUCACION PREESCOLAR. VI Jornadas nacionales de los niños por la paz y el desarrollo, Campeche, Camp., Abril 1994, 17 pp.
- GENTILES, Roger y Otros. Guía de la alimentación. Daminón Mexicana, S.A. Junio 1992, vitrales Ofsset, México. 30 pp.
- HIGASHIDA, Berta. Ciencias de la Salud; México, Mc Graw Hill, 1990, 640 pp.
- MARBACH, S. Ellen. Curriculum creativo para preescolar; ciclo inicial, tercera edición, editorial Narcea, 1989, 68 pp.
- REYNOSO, Emma. Ciencias Naturales 2, Segundo curso de educación media básica, México, Editorial Continental, 1976, 471 pp.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Educación para la salud en el nivel preescolar; septiembre 1989, 68 pp.
- Programa de educación en nutrición para los centros de desarrollo infantil, septiembre 1989, 45 pp.
- .----- Programa de educación en nutrición, conceptos básicos sobre nutrición y alimentación, septiembre 1989, 68 pp.
- Artículo tercero constitucional y ley general de educación, primera edición, 1993, México, D.F., 94 pp.
- Normas sobre manejo, higiene y preparación de los alimentos, septiembre 1989. 65 pp.
- SECRETARIA DE SALUBRIDAD Y ASISTENCIA. Manual para la vigilancia y el control del estado de nutrición del grupo materno infantil; 1991, México, D.F., 31 pp.

----- Unidades normativas para la educación en nutrición, primera reimpresión, 14 de diciembre de 1981, impresora Galve, S.A., México, D.F., 390 pp.

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA Y SECRETARIA DE SALUBRIDAD Y ASISTENCIA. Entre todos a cuidar la salud del escolar, (manual para el maestro); octubre 1992, talleres gráficos de México, S.A., 76 pp.

SELECCIONES, del Reader´s Digest. Consejero médico familiar, abril 23 de 1984, Impresora y Editora Mexicana, S.A. de C.V., México, D.F., 599 pp.

TRIBUNA, Periódico Independiente. Sección Nacional. Campeche, Cam., sábado 15 de octubre de 1994.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. Teorías del aprendizaje, (antología, LEP y LEP 85 III semestre), México, UPN, 1986, 450 pp.

----- Una propuesta pedagógica para la enseñanza de las ciencias naturales, (antología y anexo, LEP y LEP 85 VIII semestre), México, UPN, 1986, 400 pp.

----- Método experimental en la enseñanza de las ciencias naturales, (antología y anexo, LEP y LEP 85 VII semestre), México, UPN, 1986, 304 pp.

----- Ciencias naturales evolución y enseñanza, (antología y anexo, LEP y LEP 85 VI semestre), México, UPN, 1986, 249 pp.

WERNER, David. Donde no hay doctor, Editorial Pak, México, 1973, 420 pp.

## APÉNDICE

## VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS BASICOS

ALIMENTO 100 G. PESO NETO	ENERGIA KCAL.	PROTEINA G.	GRASAS G.	CARBOHI- DRATOS <sub>5</sub>	CALCIO MG.	HIERRO MG.	TIAMINA MG.	RIBOFLA- VINA	NIACINA MG.	ACIDO AS- CORBICO <sub>MG</sub>	RETINOL MG.EQ
<b>GRUPO 1 PRODUCTOS LACTEOS</b>											
LECHE FRESCA DE VACA	58	3.5	3.4	3.5	113	0.1	0.05	0.10	0.1	1	28
LECHE MATERNA	70	1.1	4.0	6.0	33	0.3	0.02	0.04	0.2	3	42
QUESO FRESCO	127	15.3	7.0	5.0	604	0.3	0.02	0.24	0.1	0	70
QUESOS MADUROS PROM.	400	26.0	20.0	2.0	700	4.5	0.08	0.70	0.1	0	250
<b>GRUPO 2 CARNES, PESCADO FRESCO Y SECO, HUEVOS</b>											
HUEVO FRESCO	148	11.3	9.8	2.7	54	2.5	0.14	0.37	0.1	0	125
POLLO PROM.	170	18.2	10.2	0.0	14	1.5	0.08	0.16	9.0	0	70
CARNE DE CERDO PROM.	194	17.5	13.2	0.0	6	1.8	0.05	0.22	4.0	0	0
CARNE DE RES PROM.	213	18.0	20.4	0.0	8	3.0	0.06	0.16	3.2	0	20
CARNE DE CARNERO PROM	200	18.2	19.4	0.0	7	2.3	0.07	0.15	2.5	0	20
HIGADOS PROM.	200	22.0	20.0	1.0	15	5.5	0.65	0.70	3.6	0	7000
VISCERAS EN GENERAL	151	10.9	15.0	0.0	23	3.6	0.12	0.25	2.6	0	50
CARNE DE CONEJO PROM.	160	20.4	0.0	0.1	10	2.4	0.04	0.10	10.0	0	10
PESCADO FRESCO PROM.	170	20.0	2.0	0.0	17	0.6	0.10	0.20	5.0	0	30
PESCADO SECO PROM.	370	00.0	3.0	0.0	50	3.5	0.08	0.50	10.0	0	10
ATUN Y SARDINA PROM.	200	19.0	12.0	1.5	400	4.0	0.01	0.25	5.0	0	20
CALAHAR Y PULPO PROM.	60	15.0	0.5	0.0	25	2.0	0.02	0.09	1.3	0	5
MARISCOS PROM.	80	10.0	1.3	1.0	70	5.0	0.00	0.16	1.2	0	10
<b>GRUPO 3 FRUTAS Y VERDURAS</b>											
HOJAS VERDES PROM.	26	2.5	0.3	4.5	60	3.5	0.05	0.23	0.5	6	400
ZANAHORIA	44	0.4	0.3	10.5	26	1.5	0.04	0.04	0.5	19	664
QUELITES	34	4.0	0.0	5.2	190	5.0	0.10	0.10	0.0	41	600
JITOMATE	11	0.6	0.1	2.4	59	0.4	0.07	0.05	0.0	17	507
CHILE FRESCO PROM.	25	2.0	0.5	5.0	40	3.0	0.12	0.00	1.0	200	60
CHILE SECO PROM.	300	12.5	0.5	55.0	120	7.0	0.20	0.90	9.0	170	2500
CHICHAROS EN VAINA	140	9.0	0.3	25.5	37	2.0	0.33	0.10	2.3	60	52
LECHUGA Y COL PROM.	20	2.0	0.1	5.0	35	1.0	0.10	0.05	0.5	30	2
PAPA	76	1.6	0.1	17.5	13	2.7	0.07	0.03	1.1	15	0
OTRAS RAICES PROM.	100	2.0	0.3	25.0	45	2.0	0.10	0.05	1.0	20	1
FRUTAS CITRICAS PROM.	40	1.0	0.1	10.0	50	1.0	0.10	0.05	0.3	00	15
FRUTAS AMARILLAS	40	0.7	0.1	9.0	20	1.0	0.05	0.06	0.5	50	100
OTRAS FRUTAS	60	0.5	0.3	10.0	20	1.0	0.05	0.04	0.4	15	15



## VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS BASICOS

ALIMENTO 100 GR. PESO NETO	ENERGIA KCAL.	PROTEINA G.	GRASAS G.	CARBOHI- DRATOS <sub>6</sub>	CALCIO MG.	NIERRO MG.	TIAMINA MG.	RIBOFLA- VINA	NIACINA MG.	ACIDO AS- CORBICO <sub>MG</sub>	RETINOL MCG.EQ
<b>GRUPO 4 LEGUMINOSAS, CEREALES Y PASTAS</b>											
FRIJOL PROM.	332	19.2	1.8	61.5	228	5.5	0.62	0.14	1.7	0	1
GARBANZO	373	20.4	6.2	61.0	105	8.9	0.74	0.17	1.5	0	7
ALUBIAS	332	20.3	2.8	58.6	132	6.7	0.46	0.19	2.0	3	3
LENTEJAS	331	22.7	1.6	58.7	74	5.8	0.69	0.19	2.0	0	4
HABAS SECAS	354	22.6	2.2	63.1	49	7.3	0.91	0.31	2.3	0	9
SOYA	331	35.3	3.9	40.2	187	8.3	0.70	0.10	1.6	0	3
CACAHUATES	571	27.6	46.7	20.9	72	3.5	0.25	0.26	16.8	0	0
AVONJOLI	575	15.2	52.6	21.1	728	9.5	1.25	0.25	5.0	0	2
SEILLAS PROM.	580	20.8	50.2	18.5	80	8.0	0.50	0.30	6.0	0	7
ARROZ	364	7.4	1.0	78.8	10	1.1	0.23	0.03	1.6	0	0
CEBADA	346	9.0	1.9	75.4	55	9.5	0.38	0.20	7.2	0	5
CENTENO	332	11.3	1.7	73.4	38	3.7	0.43	0.22	1.6	0	0
MAIZ AMARILLO	350	8.3	4.8	69.6	158	2.34	0.34	0.08	1.6	0	17
MAIZ BLANCO	362	7.9	4.7	73.0	159	2.3	0.36	0.06	1.9	0	1
TORTILLA PROM.	224	5.9	1.5	47.2	108	2.5	0.17	0.08	1.5	0	2
FRIGO INTEGRAL	337	10.6	2.6	73.4	58	8.9	0.59	0.22	4.4	0	1
SALLETAS PROM.	420	9.0	12.0	67.0	30	1.5	0.15	0.10	0.1	0	0
PAN INTEGRAL PROM.	238	8.7	0.6	64.0	41	3.7	0.61	0.18	1.7	0	0
PAN BLANCO PROM.	292	8.4	0.3	60.0	35	3.5	0.26	0.04	1.0	0	0
PAN DULCE PROM.	304	9.1	11.6	60.8	34	1.3	0.26	0.09	1.0	0	0
PASTAS PROM.	340	9.4	0.4	72.8	26	2.0	0.12	0.08	1.1	0	0
AVENA	367	10.8	3.1	73.8	61	3.3	0.53	0.11	0.8	0	0

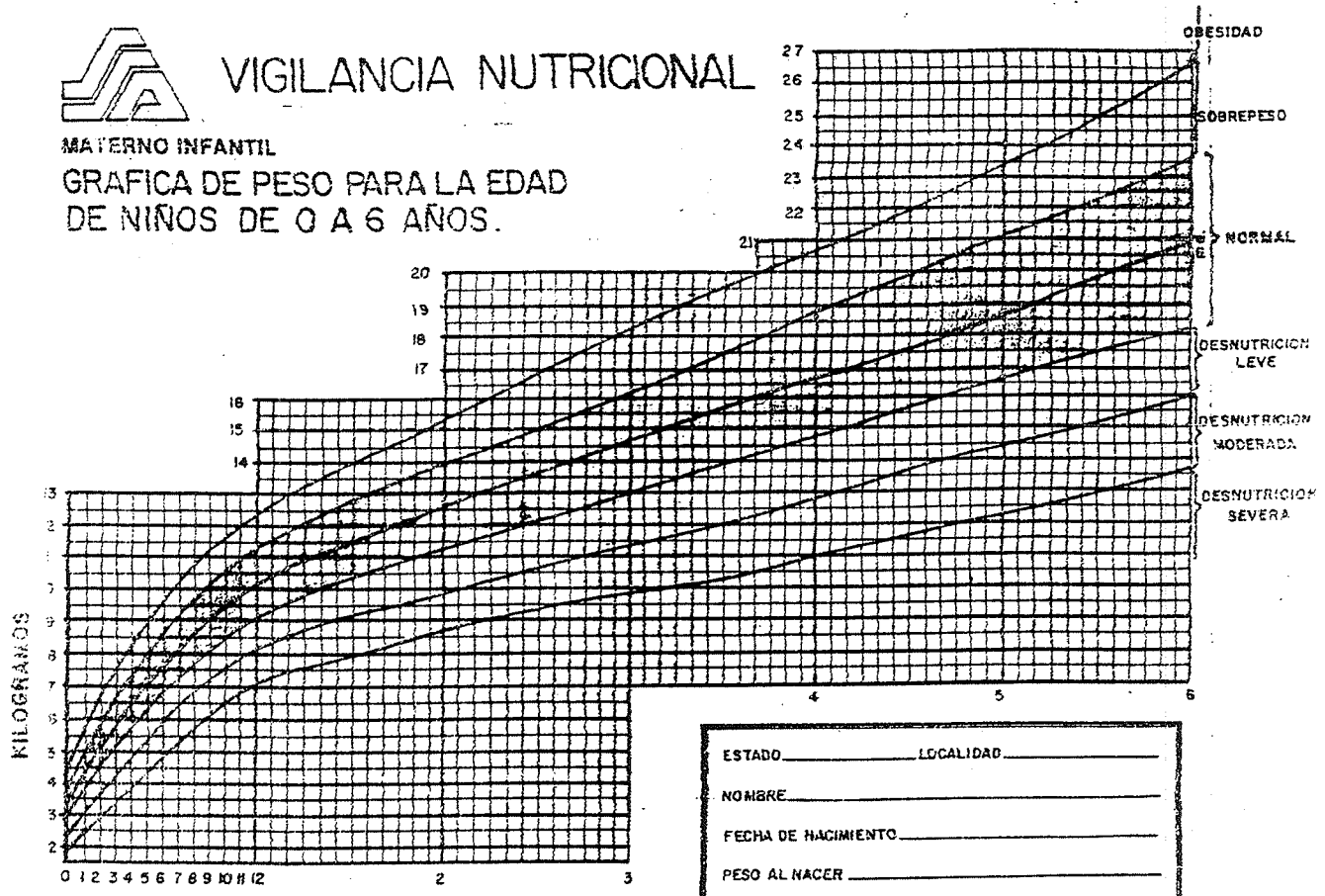
GRÁFICA I



# VIGILANCIA NUTRICIONAL

MATERNAL INFANTIL

GRÁFICA DE PESO PARA LA EDAD  
DE NIÑOS DE 0 A 6 AÑOS.

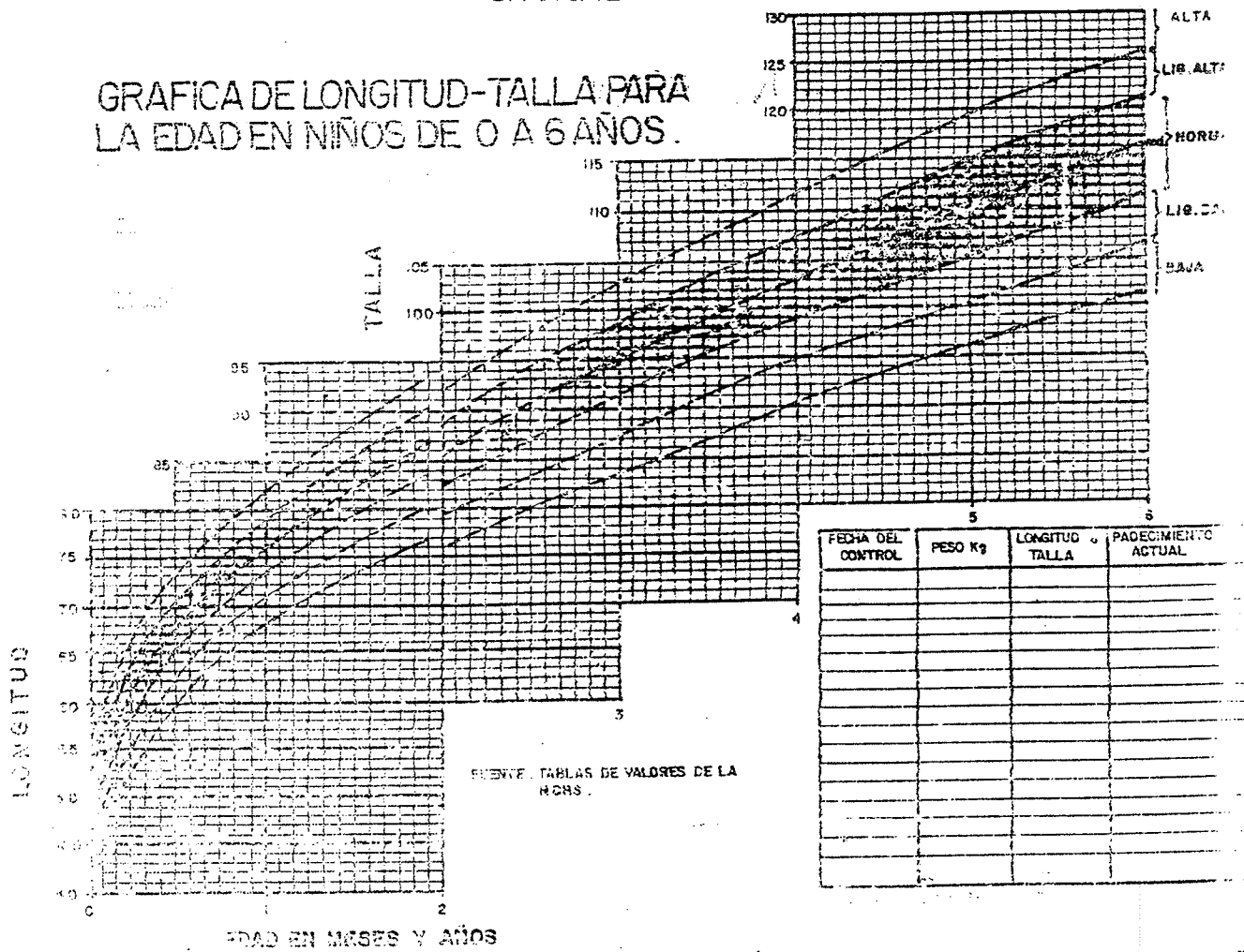


EDAD EN MESES Y AÑOS  
FUENTE: TABLAS DE VALORES DE LA NCHS.

ESTADO _____	LOCALIDAD _____
NOMBRE _____	
FECHA DE NACIMIENTO _____	
PESO AL NACER _____	
TALLA AL NACER _____	
NOMBRE DE LA MADRE _____	

GRÁFICA 2

GRAFICA DE LONGITUD-TALLA PARA LA EDAD EN NIÑOS DE 0 A 6 AÑOS.



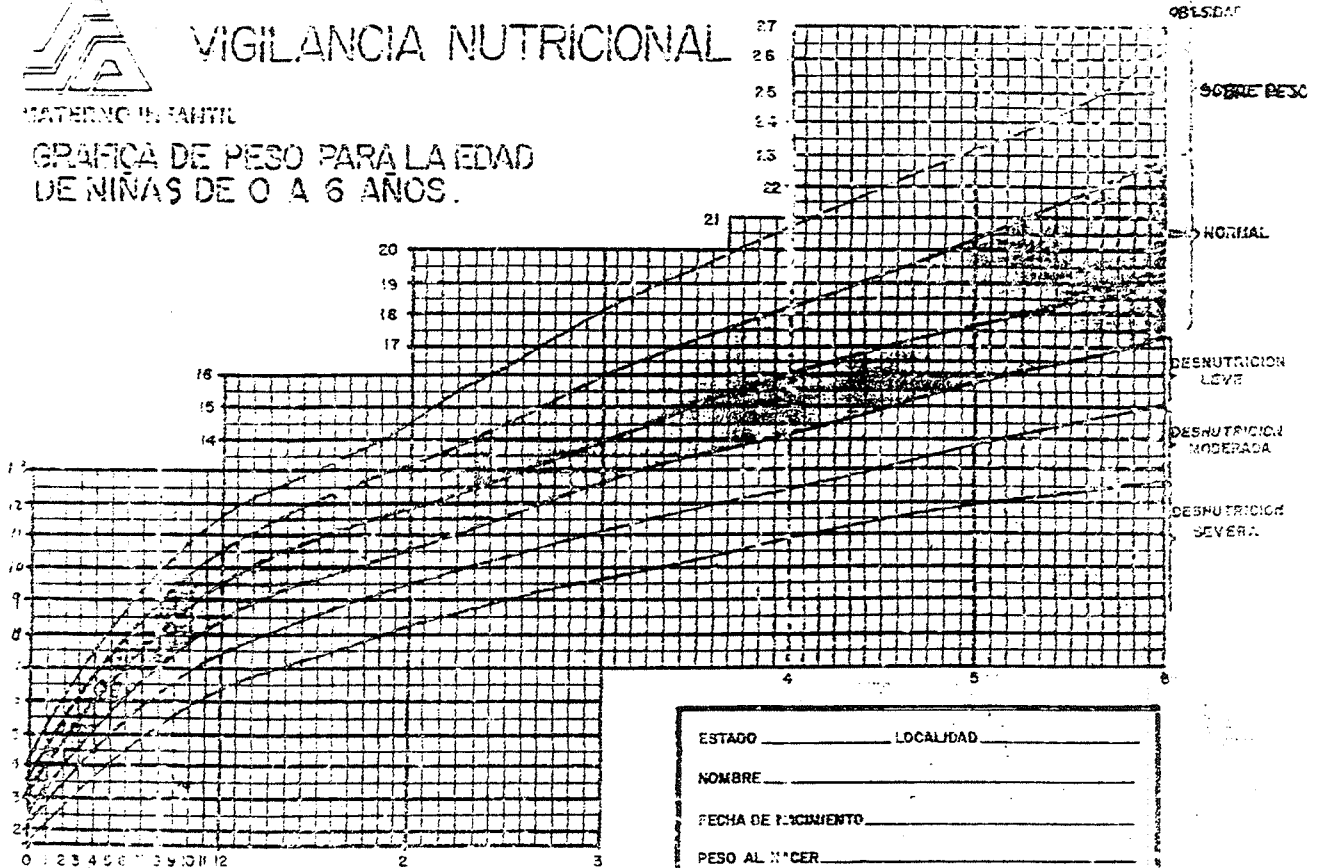
FUENTE: TABLAS DE VALORES DE LA OMS.

GRÁFICA 3



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD INFANTIL

GRÁFICA DE PESO PARA LA EDAD DE NIÑAS DE 0 A 6 AÑOS.

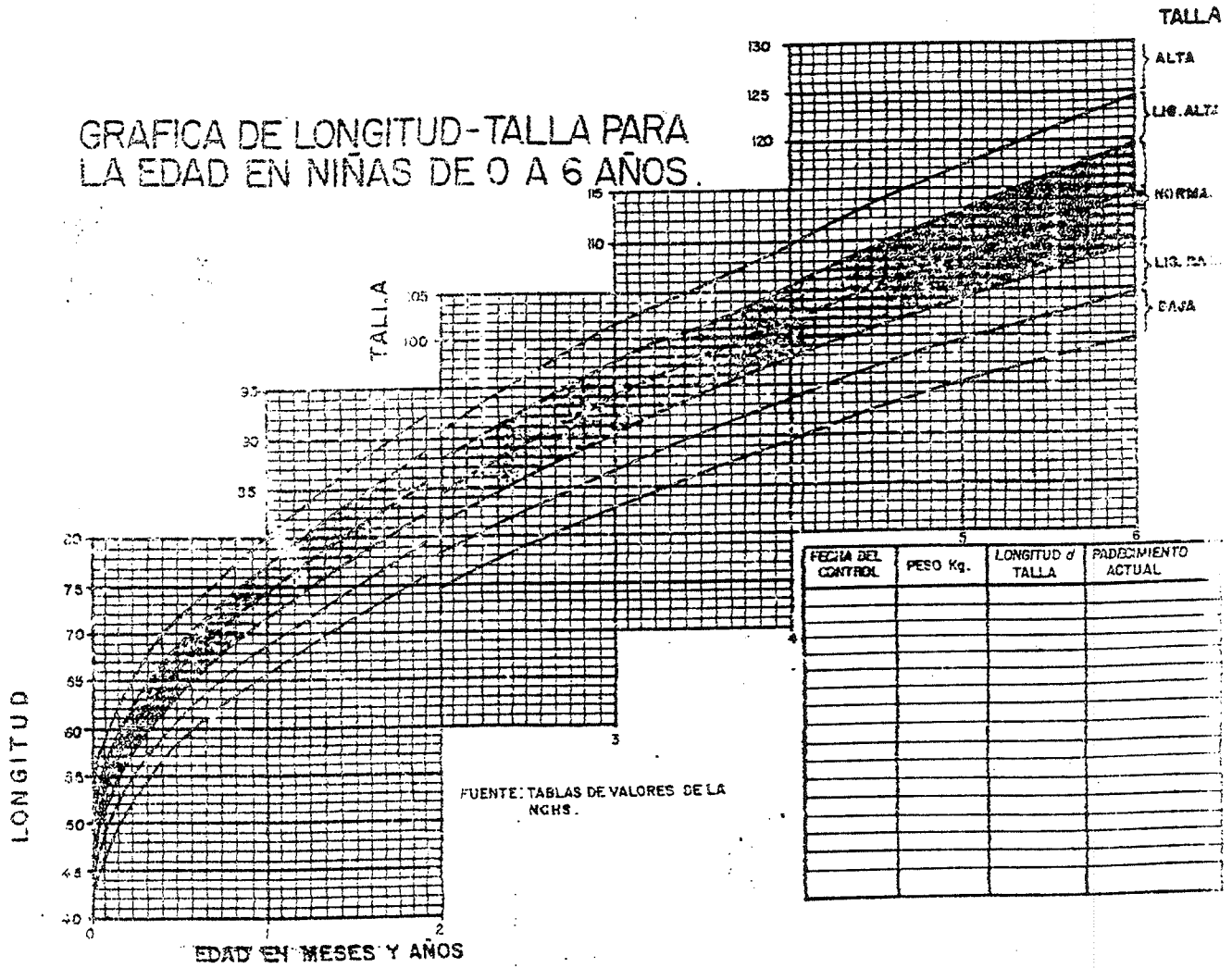


EDAD EN MESES Y AÑOS  
FUENTE: TABLA DE VALORES DE LA INCHN.




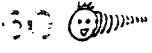





ESTADO _____	LOCALIDAD _____
NOMBRE _____	
FECHA DE NACIMIENTO _____	
PESO AL NACER _____	
TALLA AL NACER _____	
NOMBRE DE LA MADRE _____	

GRÁFICA 4

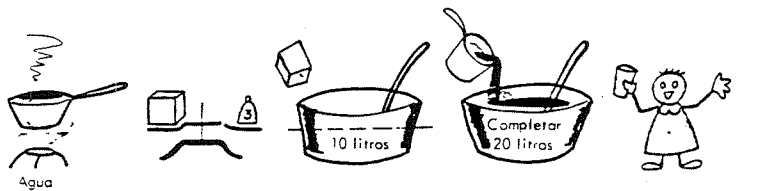
GRAFICA DE LONGITUD-TALLA PARA LA EDAD EN NIÑAS DE 0 A 6 AÑOS.



PREPARACION DE LA LECHE EN POLVO

No. de Raciones	Leche en Polvo	Agua
	30 grs. 	200 cms. cúbicos 
	1,500 grs. 	10 litros 
	3,000 grs. 	20 litros 

PREPARACION DE 100 RACIONES



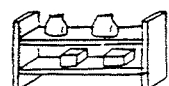
1. Usar delantal limpio



2. Utensilios limpios



3. Guardar la leche en tarimas

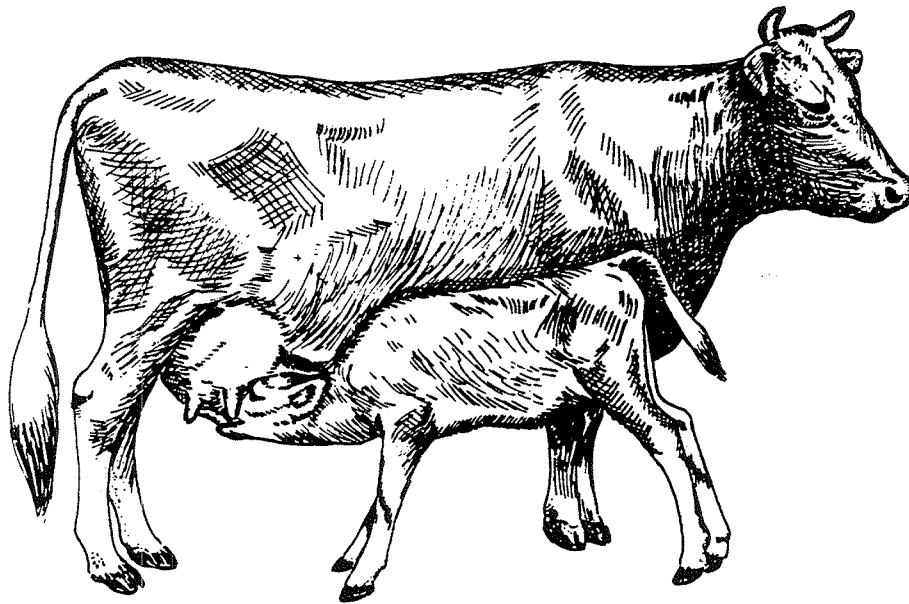


**LOS**  
**M A M I F E R O S**

**TOMAN LECHE PARA  
CRECER SANOS Y  
FUERTES.**

Apéndice D

El becerro toma leche  
para crecer fuerte y sano



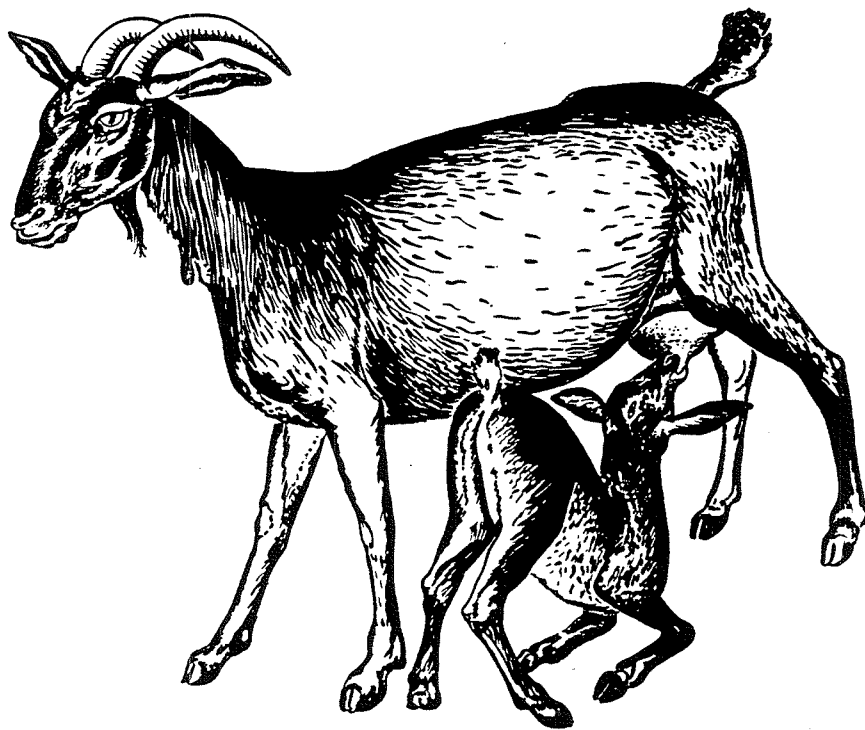
128953



La cebra toma leche  
para desarrollarse



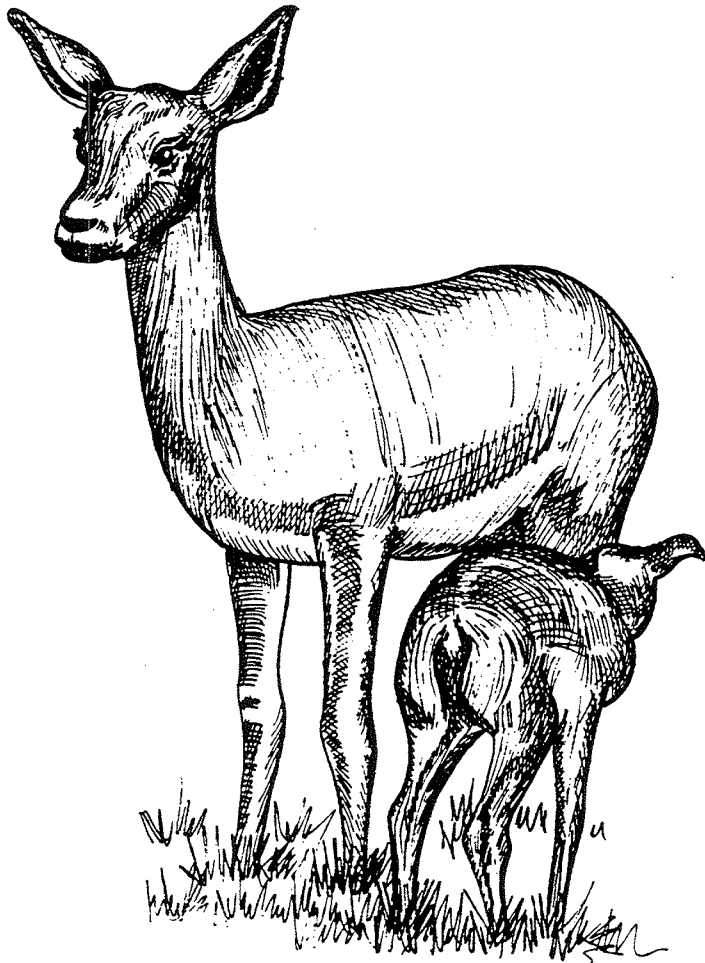
El chivito toma leche  
para crecer fuerte



Los perritos toman leche  
para crecer sanos y fuertes



El venadito toma leche  
para crecer sano

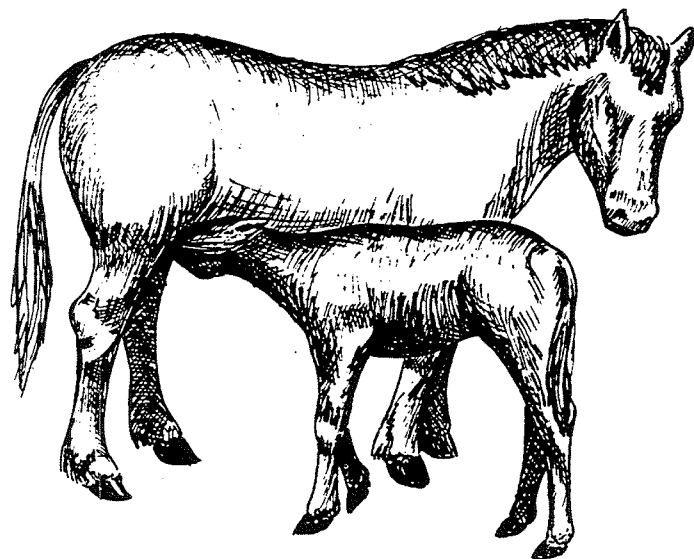


El camellito toma leche

para crecer y ser muy activo



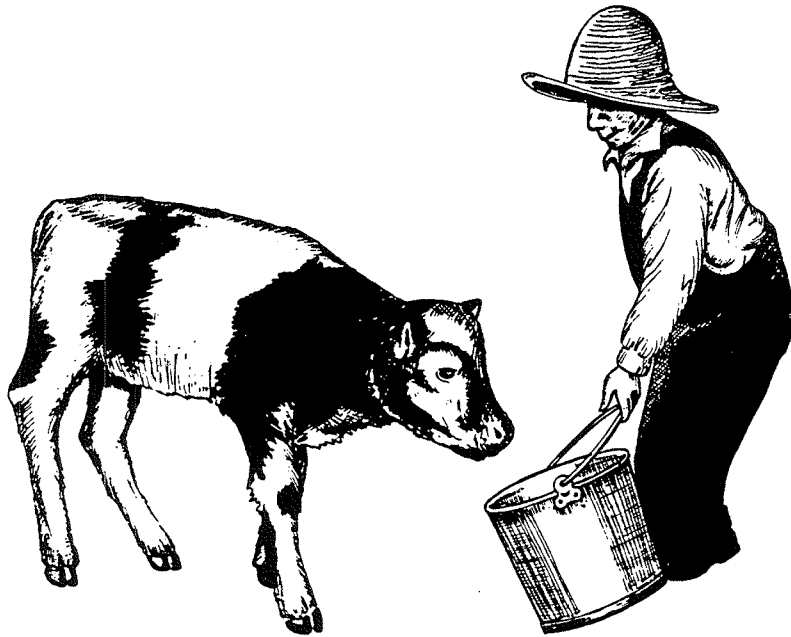
**EL CABALLITO TOMA LECHE PARA  
DESARROLLARSE ADECUADAMENTE**



El monito toma leche  
para crecer adecuadamente

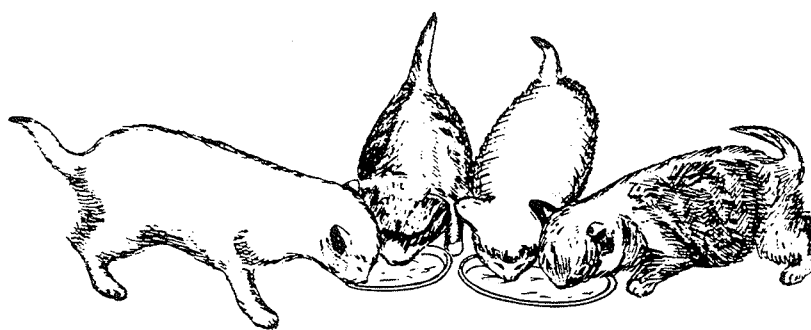


El becerro toma leche  
para desarrollarse

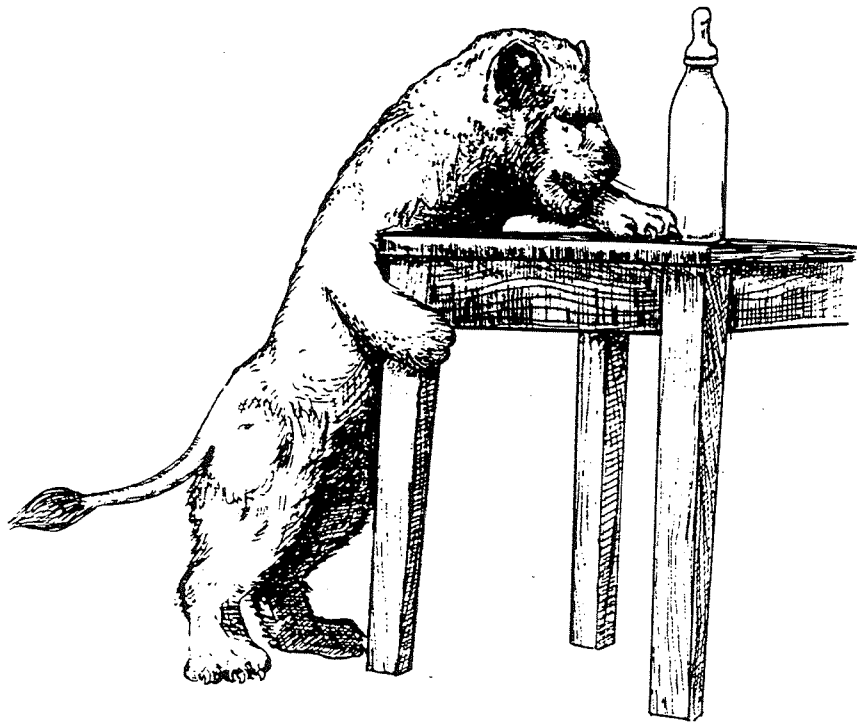




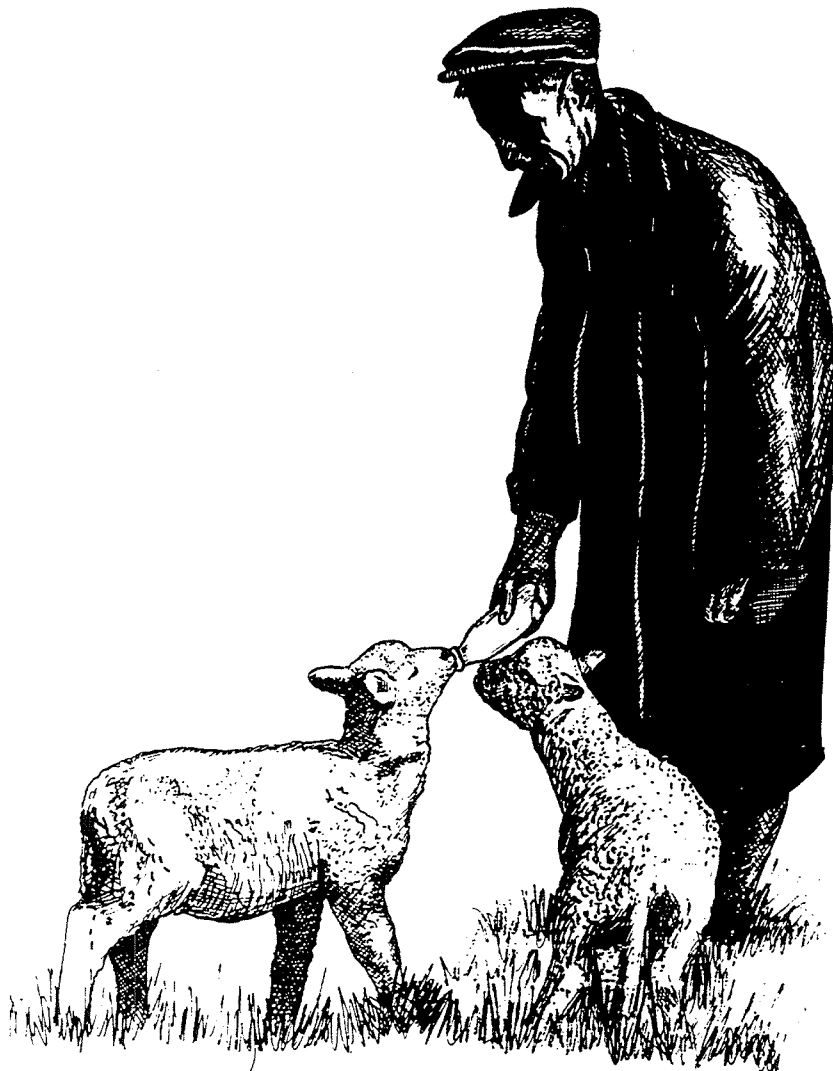
Los gatitos toman leche  
para crecer sanos y fuertes



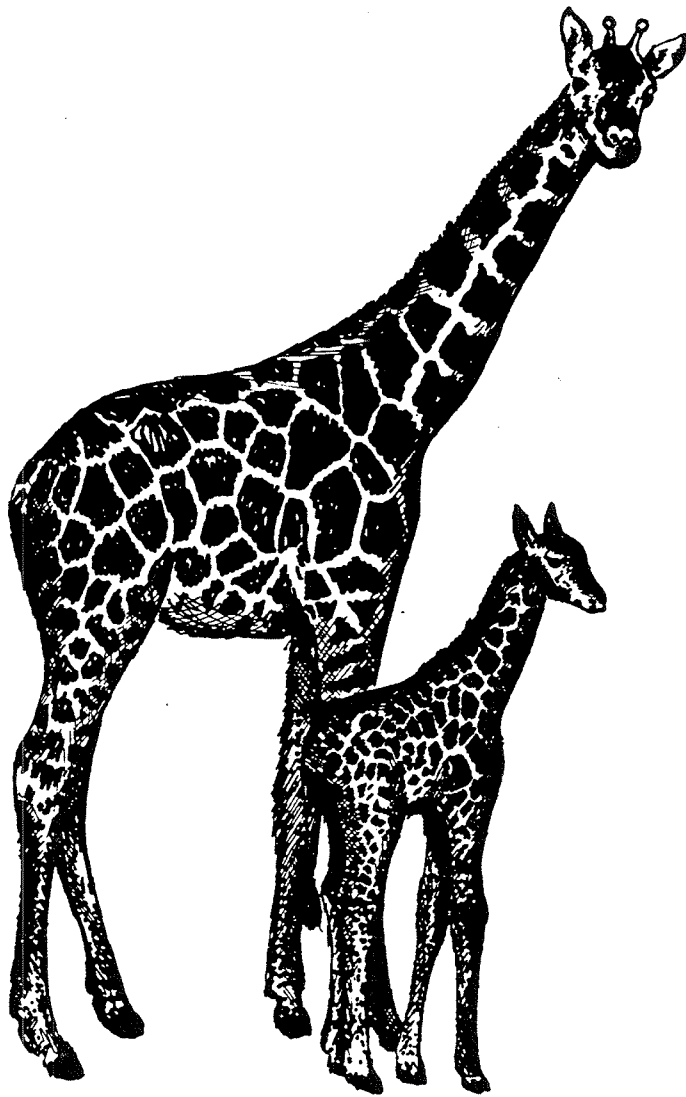
El leoncito toma leche  
para crecer sano y fuerte



Los borreguitos toman leche  
para desarrollarse adecuadamente



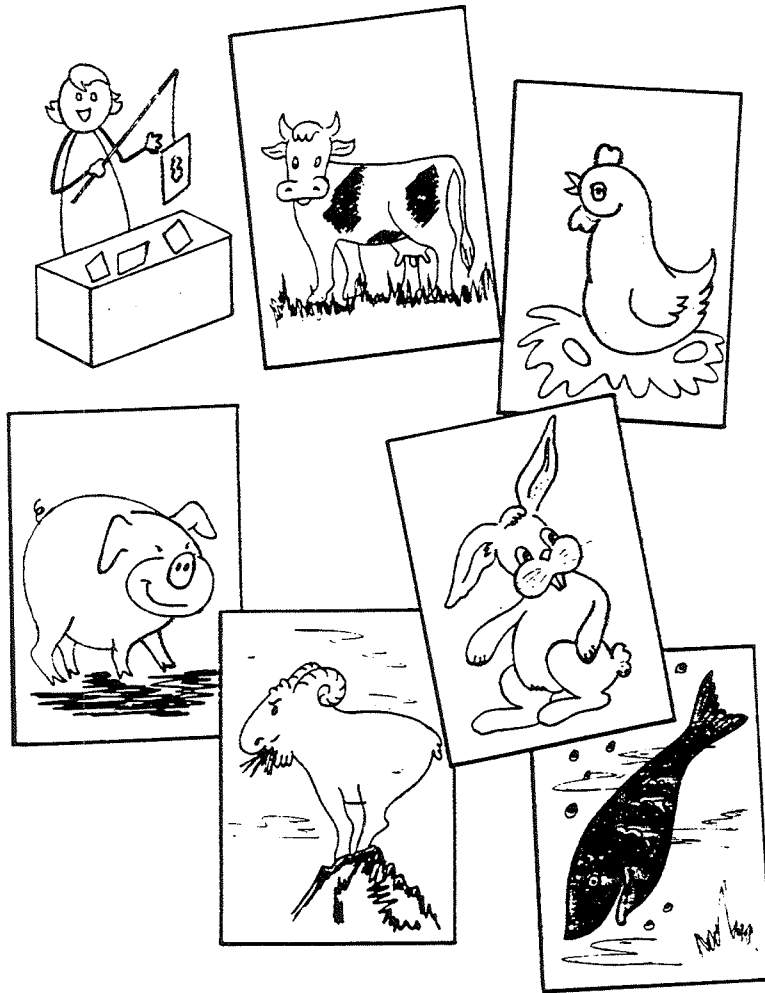
La jirafita toma leche  
para desarrollarse y ser alta, muy alta



Los cochinitos toman leche  
para crecer gorditos



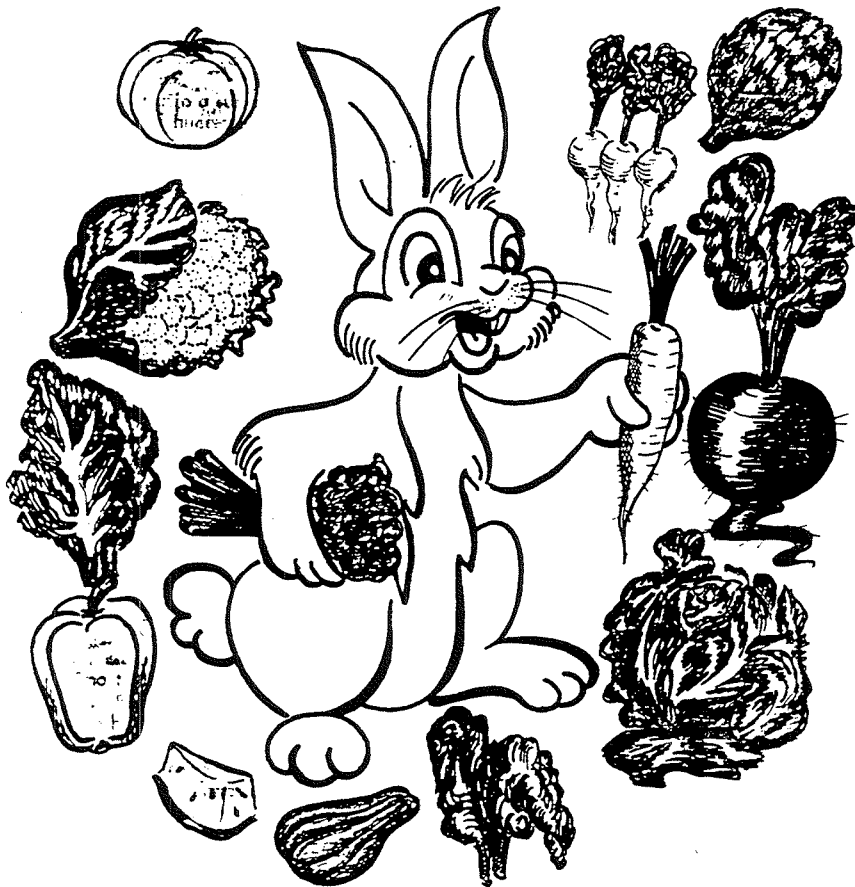
## Apéndice E



La carne de vaca, cerdo, gallina y otros  
animales, nos proporciona alimentos  
nutritivos

## Apéndice F

El conejo Pedro consume verduras



## EL CUENTO DEL CONEJO PEDRO

Había una vez cuatro conejitos: Pepe, Pancho, Pablo y Pedro, que vivían con su mamá en una casita debajo de un árbol grande. Una mañana, la mamá coneja les dijo a sus hijitos que podrían salir a jugar al bosque, pero que no entraran al terreno del señor Gómez, quien tiene un lindo huerto con muchas verduras plantadas y no quiere a los conejitos.

La mamá salió de compras y Pepe, Pancho y Pablo, se fueron a jugar al bosque. Pero Pedro era un conejito muy travieso y desobediente. En vez de seguir con sus hermanos conejos, decidió ir al huerto del señor Gómez. Entró por la puerta y encontró zanahorias.

(En este momento, los alumnos sacan un pedazo de zanahoria y se la comen. Uno de los niños se levanta y le "Da de comer" al conejo del dibujo).

Pedrito saltó a otra parte del huerto y comió un poco de repollo, unos rabanitos, tomates, lechugas y pepinos. Cuando se sintió satisfecho, pensó volver donde sus hermanos estaban. Alzó la vista y vio al señor Gómez frente a él, que lo miraba muy enojado. El señor Gómez trató de atraparlo, pero Pedrito podía correr muy ligero. Sin embargo, fue tal su confusión, que perdió un zapato entre las matas de papas, y después el otro entre las cebollas. Se asustó muchísimo, y se olvidó completamente dónde quedaba la puerta.

Cuando ya se creía salvado, cayó en una red que el señor Gómez había colocado para atrapar pájaros. Pobre Pedrito, ahora sí sintió mucho miedo.

En ese momento se acercaron unos pajaritos y le dieron ánimo, explicándole cómo tenía que hacer para librarse, así como ellos hacían cuando caían en la red.



Pedrito se quitó su chaleco y así pudo escapar. Era un chaleco nuevecito, que se lo había tejido su mamá y tenía unos botones preciosos.

El señor Gómez persiguió a Pedrito, pero éste corrió hasta que se encontró dentro del cuarto donde el señor Gómez guardaba sus verduras. Pedrito dio un salto grande y cayó precisamente en una tina de agua fría donde el señor Gómez lavaba sus verduras que vendería al día siguiente.

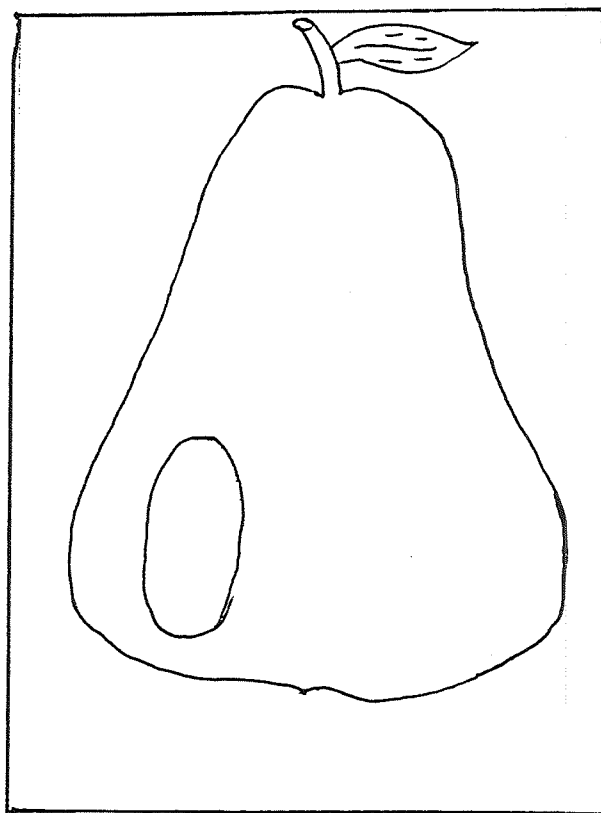
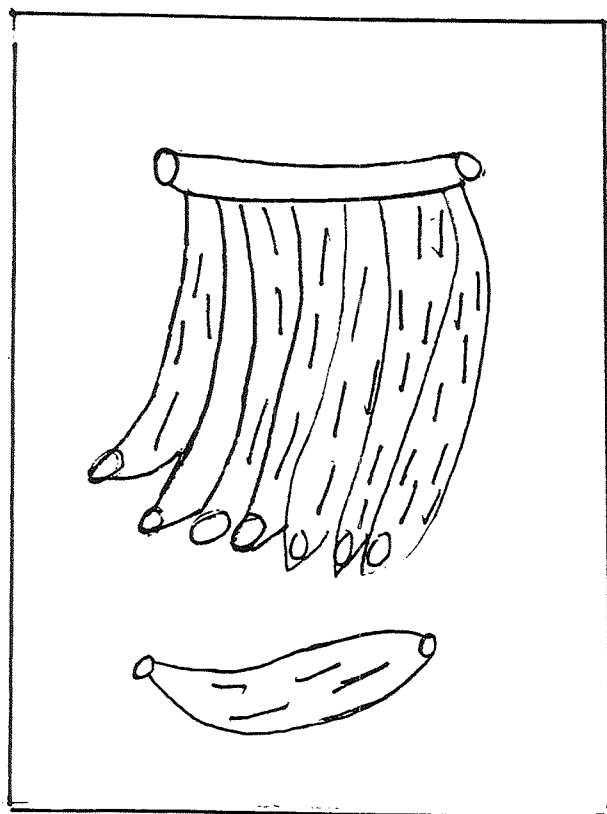
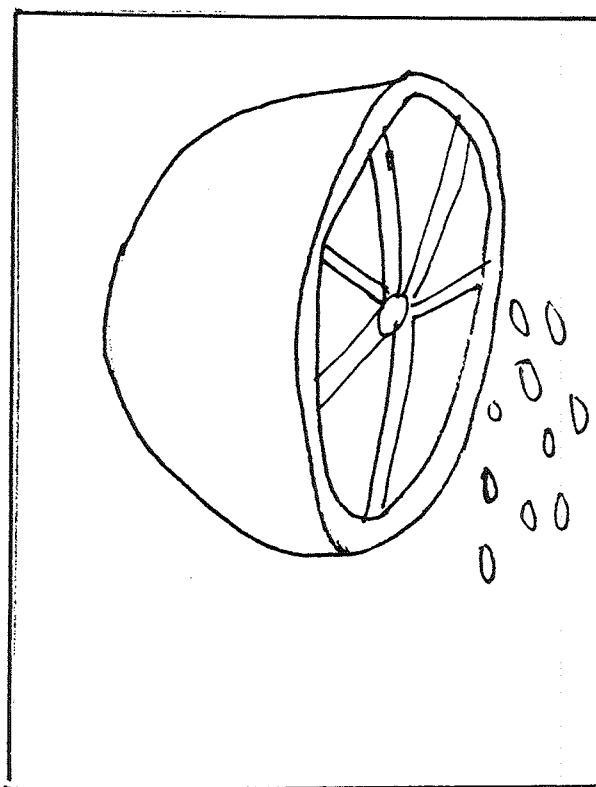
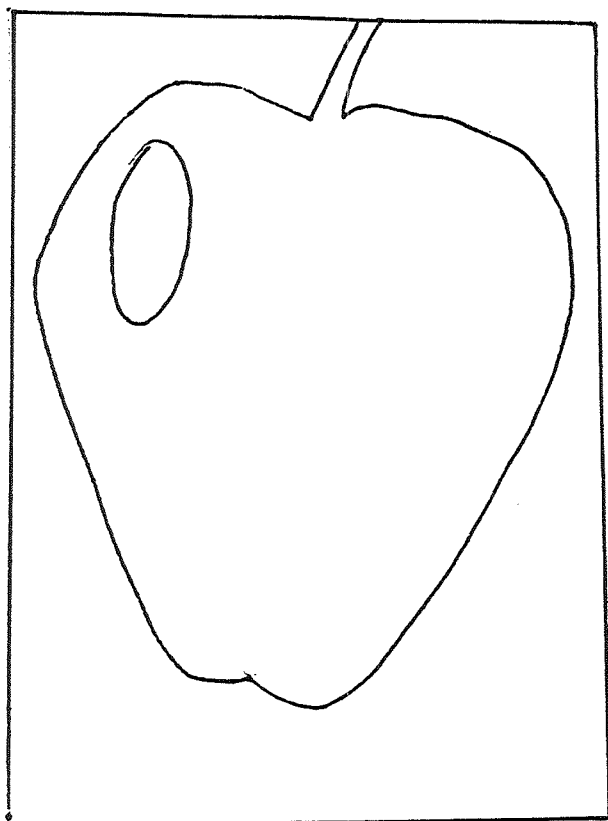
El señor Gómez casi lo agarró, pero Pedrito volvió a salir corriendo al jardín. No podía encontrar la puerta aún, de modo que subió sobre un cajón y miró por todos lados; por fin encontró la puerta.

Antes de irse mientras el señor Gómez estaba agachado sacando malezas entre los pepinos. Pedrito se acercó calladito, arrancó un pepino y se lo echó a la boca antes de que señor Gómez se diera cuenta, salió corriendo por la puerta.

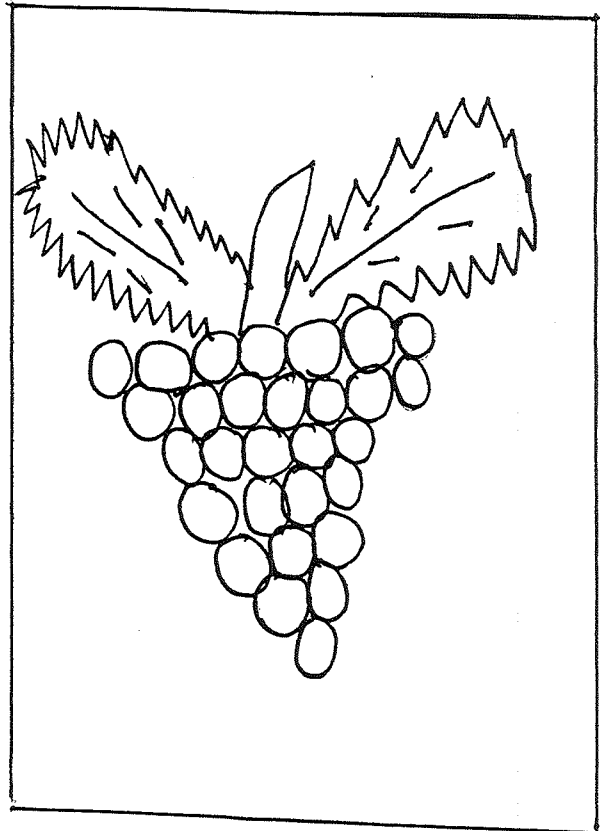
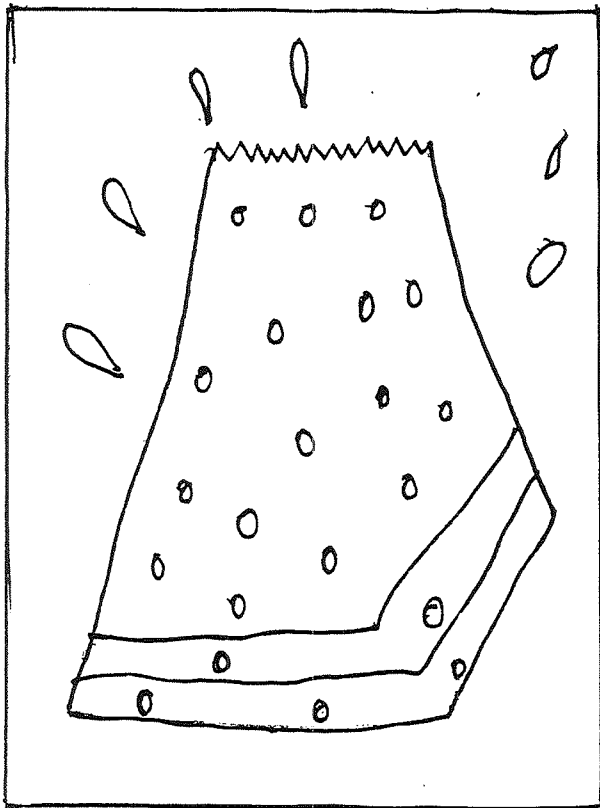
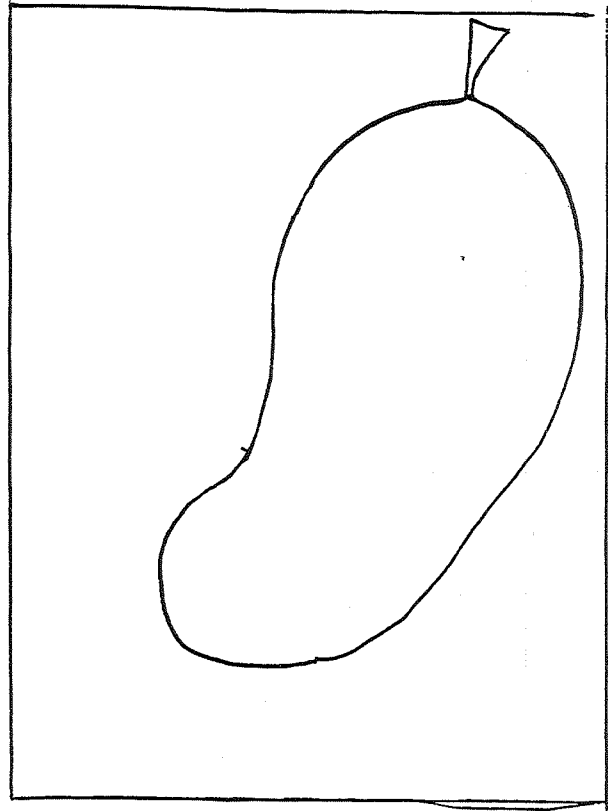
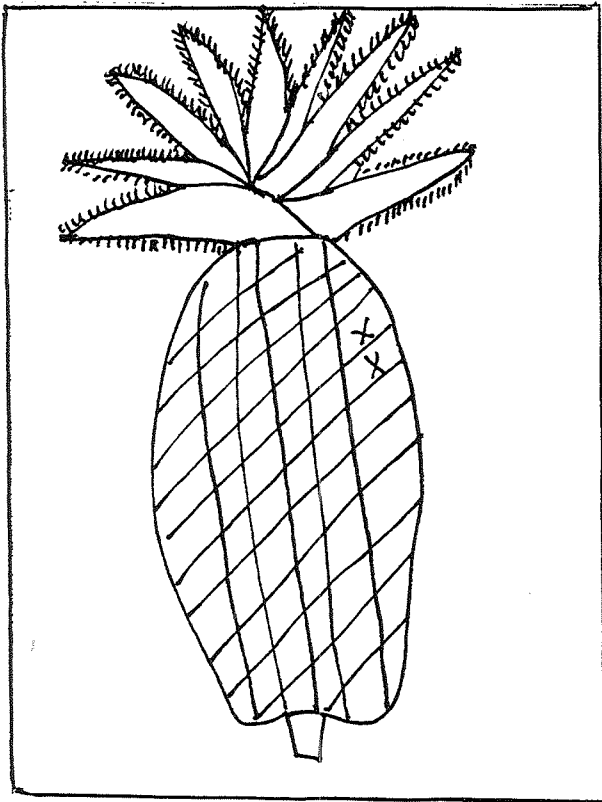
Al fin llegó a su casa completamente cansado y muy enfriado por la mojada que se había dado.

La mamá de Pedrito se enojó mucho porque había perdido su lindo chaleco nuevo. Lo acostó y le dio un remedio muy amargo para que se le quitara el resfrío. Y no lo dejó comer la rica comida que había preparado para los cuatro conejitos. Jamás volvió a entrar Pedrito al huerto del señor Gómez, y prefirió comer las ricas verduras cuando su mamá se las servía todos los días.

Las frutas nos proporcionan nutrientes  
y son muy sabrosas



Debemos comer frutas todos los días



## CUENTO DE CAPERUCITA ROJA

Había una vez, en el extremo más lejano de un bosque, una linda casita donde vivía una niña con su mamá. La mamá le había hecho una capita con capucha de color rojo vivo, que siempre llevaba puesta. No había en toda la región una sola persona que no la conociera por el pintoresco nombre de Caperucita Roja.

Caperucita Roja, era una niña obediente, muy buena, que nunca le daba disgustos a su mamá; la ayudaba en sus tareas domésticas en la mejor forma que podía hacerlo una pequeña de su edad.

Un día que Caperucita estaba jugando en el jardín, su mamá la llamó y le dijo: Caperucita, tu abuelita avisó que está enferma y que se ha quedado en cama, como tú sabes que vive sola, me ha pedido que le envíe algunos alimentos . Se los prepararé y tú se lo llevarás ahora mismo. ¿Quieres?.

Caperucita aceptó encantada, pues quería mucho a su abuelita y , aunque le apenó la noticia de su enfermedad, pensó con gusto en que tendría la oportunidad de serle útil, ayudó a su mamá a preparar las provisiones.

Entre ambas hicieron el rico pastel de manzana y luego la mamá acomodó los alimentos en un canasta: una botella de leche, sopa, pollo con verduras en caldo, un tomate, una naranja, un pan y tortillas.

Ya sabes, Caperucita, que para llegar a casa de la abuelita debes atravesar e bosque, no te entretengas por el camino, porque el lobo anda allí.

Caperucita Roja prometió obedecer y partió.

Comenzaba la primavera y era un lindo día, había muchas flores en el camino y la niña pensó hacer un ramo para llevárselo a su abuelita, olvidando su promesa, Caperucita cortaba flores y se demoraba más de lo conveniente.

De pronto se dio cuenta que era tarde y al levantar la vista vio asomarse las orejas del lobo por detrás de un árbol.

El astuto animal se acercó a la niña y le preguntó a donde iba y le propuso jugar una carrera para ver quien de los dos llegaba primero: el iría por un sendero y Caperucita por otro.

Caperucita pensó que nada malo tenía ese juego y que el lobo era muy simpático y amable.

Pero el lobo tenía un plan. En efecto, apenas se separó de la niña corrió tan rápido que llegó enseguida a la casa de la abuelita. Se acercó despacio a la puerta y golpeó.- ¿Quién es?- preguntó la abuelita.y el lobo fingiendo la voz juvenil de Caperucita repuso:- Soy yo, Caperucita Roja.

Entonces la abuelita le dio las instrucciones de cómo abrir la puerta. La anciana, al ver quién era el que entraba, se asustó mucho, pero el lobo se la quiso comer y la pobre abuelita como pudo se metió al ropero y cerró; pero el lobo estaba más ansioso de comerse a Caperucita Roja que a la abuelita; ya que Caperucita estaba tierna y gordita, en cambio la abuelita ya estaba muy arrugadita, pero en la loca carrera la pobre abuelita tiró todas sus pertenencias, lo que aprovechó el lobo para disfrazarse con el chal, los anteojos y el gorro, se metió a la cama, se tapó bien y esperó pacientemente a que llegara Caperucita.

Mientras la niña seguía tranquilamente su camino; como pensó que nunca podría ganarle el lobo, se olvidó completamente de él.

Por fin llegó a la casa de su abuelita. Golpeó suavemente la puerta y el lobo con la voz cascada de la abuelita, repitió las instrucciones que antes le diera la anciana. Caperucita entró, ordenó un poco la casa y luego se sentó muy

tranquilamente sobre la cama y le preguntó cómo se sentía y le entregó las flores que había recogido en el bosque, de pronto, la niña se fijó en los enormes y peludas orejas del lobo: Luego Caperucita le preguntó:

- Abuelita, ¿Por qué tienes las orejas tan grandes?

- Para oírte mejor- le contestó el lobo.

-Abuelita, ¿Por qué tienes los ojos tan grandes?

- Para verte mejor- le contestó el lobo.

Entonces Caperucita se fijó en los filosos dientes del lobo y le preguntó asustada:

- Pero abuelita, ¿Porqué tienes los dientes tan grandes?

- ¡¡¡Para comerte mejor !!!

Y dando un salto, el lobo se la quiso comer, pero la niña echó a correr y empezó a gritar, en eso un cazador que iba precisamente a casa de la abuelita a visitarla escuchó los gritos, apresuró el paso y llegando a la casa abrió la puerta de un empujón y el lobo que ya se disponía a comerse a Caperucita, del susto la soltó.

Caperucita corrió a los brazos del cazador, éste al no ver a la abuelita apuntó al lobo y éste llorando dijo que se había escondido en el ropero y el cazador y Caperucita abrieron el ropero y ahí estaba la abuelita asustada y rezando, cuando los vio se emocionó tanto que dio un brinco del ropero y le dio al lobo una patada karateca y el lobo les pidió perdón a todos y prometió no volver a meterse con la gente, pero Caperucita, como era una niña tan buena, abogó por el lobo para que el cazador le perdonara la vida y se fuera tranquilamente por el bosque.

Desde entonces, Caperucita Roja obedece siempre a su mamá.

En la canasta hay alimentos de los cuatro  
grupos, para que se recupere pronto  
la abuelita



## Dramatización del cuento La Canasta de Caperucita

### Personajes:

Narrador, mamá y abuelita de Caperucita Roja, el Cazador y Caperucita Roja.

### Materiales:

Cartel del los cuatro grupos de alimentos, recortados en secciones, por grupo. En su defecto dibuje o recorte figuras de alimentos diferentes, y póngalos según el grupo de alimento al que corresponde.

- 1.- Leche, queso y crema.
- 2.- Carnes, pescado, huevos.
- 3.- Lechuga, zanahoria, naranjas.
- 4.- Garbanzos, tallarines, aceite, pan.

**Narrador:** ¿Han pensado ustedes alguna vez ¿Dónde estarán la Caperucita Roja, la abuelita, la mamá y el cazador?.El otro día fuimos a visitarlos y los invitamos a venir a vernos. (Entra la mamá de Caperucita).

**Narrador:** Aquí está la mamá de Caperucita. Señora éstos son los niños del tercer grado de este jardín.

**Mamá:** Estoy muy contenta de conocerlos, queridos niños.Todos ustedes se ven muy sanitos, yo sé que ustedes comen alimentos de los “cuatro grupos” todos los días. Esto me hace recordar que seguramente quisieran saber cuáles fueron los alimentos que aquel día colocamos en la canasta para la abuelita. Ustedes saben que la abuelita estaba enferma y para que mejorara, le enviamos una canasta llena de alimentos. Se los mostraré. La mamá saca el canasto de las secciones recortadas del círculo de los cuatro grupos y nombrado los alimentos uno por uno pide a los niños que vayan repitiéndolos con ellas.



(ejemplo: saca la sección del primer grupo y los nombra: leche, queso, crema, etc..)

**Mamá:** Mi hija Caperucita tuvo dificultades al llevar la canasta a la abuelita. Ella misma les contará lo que sucedió. (Entra Caperucita Roja).

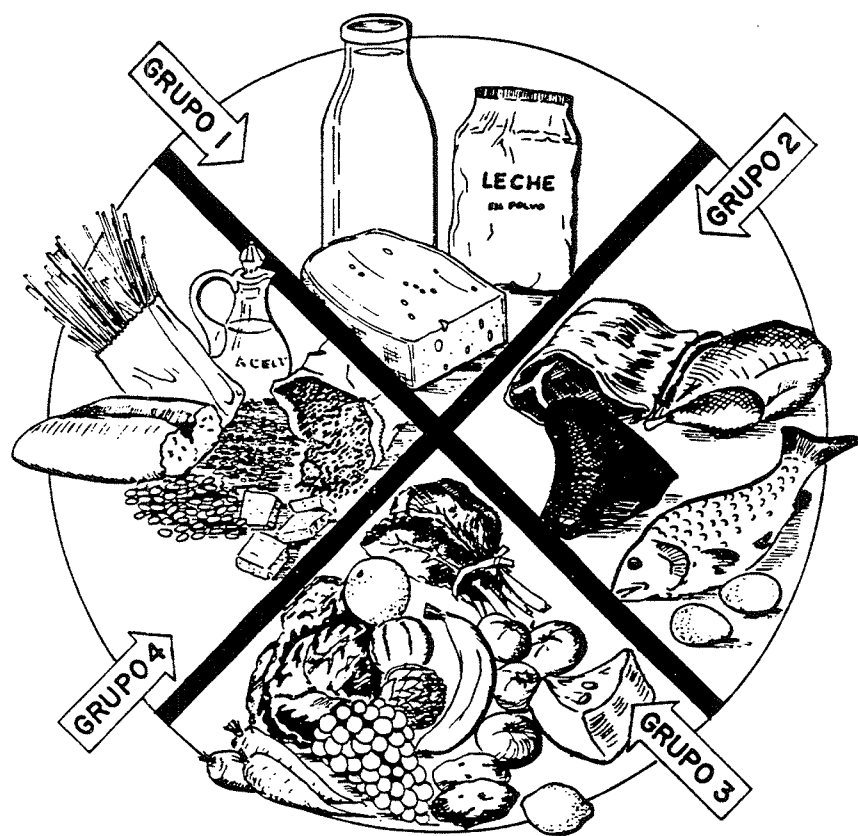
**Caperucita Roja:** Cuando iba caminando por el bosque, me preocupé mucho de cuidar la canasta, pues sabía que los alimentos que yo llevaba eran los que la abuelita necesitaba comer todos los días para mejorar y mantenerse sana. El lobo estaba seguro que él se comería a la abuela y a mí, pero el cazador nos salvó. La abuelita y el cazador les contarán lo que sigue. (Entra la abuelita y el cazador).

**Abuelita:** Casi ni comí los buenos alimentos ese día, ya que el lobo estaba empeñado con devorarme y lo hubiera hecho si no interviene el cazador.

**Cazador:** Cazaba yo aquel día cerca de la casita de la abuela y decidí hacerle una visita. Quiero contarles que si yo no hubiera comido alimentos de los cuatro grupos todos los días, no hubiera tenido fuerzas para enfrentarme al lobo y asustarlo.

**Narrador:** Ahora veamos si ustedes, recuerdan los alimentos de cada grupo.

Para ocupar un lugar en el Tren de la Buena Salud,  
debes consumir alimentos de los cuatro grupos



## EL TREN DE LA BUENA SALUD

Había una vez, una pequeña locomotora negra, que tenía ruedas redondas y grandes, una chimenea para el humo y una ventana para que el maquinista pudiera ver bien. Tenía una bandera blanca que decía "Tren de la buena salud". Era tan nueva que no había ido todavía a ningún sitio. Había venido recientemente de la fábrica donde la construyeron y la trajeron a la casa donde iba a trabajar.

Había oído a los hombre hablar y sabía que iba a tirar un tren al pueblo de la buena salud. Estaba tan emocionado que difícilmente podía esperar para empezar. Muy temprano el primer día miró a su alrededor y vio un coche de color rojo vivo con una bandera.

La bandera decía: Carne. Éste es el coche que tengo que llevar al pueblo de la Buena Salud. se dijo.

Así que se acercó al coche rojo y lo enganchó, luego empezó a andar hacia el pueblo de la Buena Salud. Se sintió orgullosa y feliz. Cuando llegaba a la cercanía del pueblo, una locomotora negra, muy grande le dijo: Tú no puedes venir al pueblo de la Buena Salud llevando solamente carne. Se requiere de algo más para tener buena salud. ¡Qué me dices!. dijo la locomotora. Tendré que volverme, por que yo no sabía que tenía tirar más coches. Y se volvió y fue caminando hacia atrás hasta llegar al lugar de donde había salido.

Cuando volvió al lugar miró hacia su alrededor y vio un coche azul que en su bandera decía: Cereal. Esto es lo que yo necesito, se dijo y enganchó el coche azul detrás del rojo. De nuevo empezó a moverse feliz hacia el pueblo de la Buena Salud.

Cuando llegó a las cercanías del pueblo, vio de nuevo a la locomotora grande que le decía ¡para, para!. No puedes venir al pueblo de la Buena salud llevando solo carne y cereal. Se requieren más cosas para llegar a la Buena Salud.

¡Oh! dijo la pequeña locomotora. Tengo que ir otra vez allá. Yo no sé si habrá mas coches para traer, se sintió como un poco desanimada, pero se volvió y empezó a andar otra vez hacia el lugar de donde había venido.

De pronto cuando llegó al lugar, vio un coche de color naranja con un letrero que decía: Frutas y Verduras. Naturalmente, dijo la pequeña locomotora, yo debería saber que necesitaba frutas y verduras. Enganchó a los otros el vagón color naranja y se puso en camino hacia el pueblo de la Buena Salud.

Cuando estaba llegando de nuevo, se le presentó la locomotora grande ¡para, para!, le gritó: traes carne, cereales, frutas y verduras, pero todavía necesitas algo más antes de entrar al pueblo de la Buena Salud.

La pequeña locomotora empezó a ponerse triste, pero volvió al lugar de donde había venido. Una vez más allí, miró a su alrededor y vio un coche amarillo, la bandera decía: Productos lácteos. Aquí está el coche que necesito, dijo la locomotora pequeña y lo enganchó al coche anaranjado; en seguida se puso en camino al pueblo de la Buena Salud.

Cuando llegó al pueblo de la Buena Salud, la locomotora grande había desaparecido. La locomotora pequeña entró en él. El jefe de estación vino al andén y la miró. Luego vio que traía vagones y dijo: “¡Bien, bien!” carne, cereales, verduras y productos lácteos. Parece que tienes todos los alimentos que necesitas para venir al pueblo de la Buena Salud.

Ahora la locomotora viaja todos los días llevando los coches cargados con alimentos buenos al pueblo de la Buena Salud. Y si tú comes algún alimento de cada uno de estos coches, todos los días irás también al pueblo de la Buena Salud.