

**UN**  
**UNIVERSIDAD**  
**PEDAGOGICA**  
**NACIONAL**

**Secretaría de Educación Pública**  
**Universidad Pedagógica Nacional**  
**Unidad 011**

**SEP**



**Formación de hábitos alimentarios**  
**en niños preescolares**  
**Una propuesta para la educación de la salud**

**Beatriz Eugenia García Gómez**

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

**Aguascalientes, Ags., mayo de 1995.**

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Aguascalientes, Ags., 11 de abril de 1995.

C. PROFR.(A) BEATRIZ EUGENIA GARCIA GOMEZ  
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:

Formación de hábitos alimentarios en niños preescolares. Una propuesta  
pedagógica para la Educación de la Salud

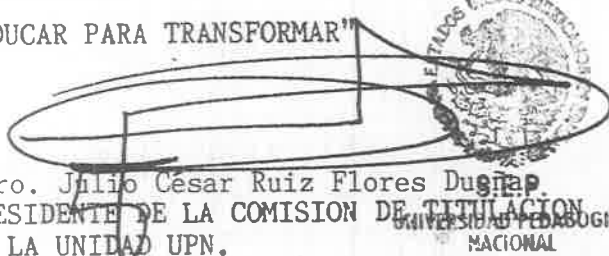
Opción Propuesta Pedagógica a propuesta del asesor C. Profr.(a)  
Ofelia Morquecho Buendía


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

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

Atentamente

"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

  
Mtro. Julio César Ruiz Flores Dugnap  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION  
DE LA UNIDAD UPN.

  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA  
NACIONAL  
UNIDAD 01 A.  
AGUASCALIENTES

## INDICE

<b>INTRODUCCION</b>	1
<b>I. DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO</b>	
A- SELECCION DEL PROBLEMA	3
B- CARACTERIZACION DEL PROBLEMA	7
C- DELIMITACION DEL PROBLEMA	12
<b>II. JUSTIFICACION</b>	
A- INTERES	15
B- ARGUMENTACION	16
C- ANTECEDENTES	17
<b>III. OBJETIVOS</b>	20
<b>IV. MARCO TEORICO Y CONTEXTUAL</b>	
A- MARCO TEORICO	
1. Perspectiva social.	21
2. Perspectiva biológica.	23
3. Perspectiva pedagógica.	36
B- MARCO CONTEXTUAL	42
<b>V. ESTRATEGIA METODOLOGICA DIDACTICA</b>	
A- ELEMENTOS INTERVINIENTES	46
B- RECURSOS	48
C- ACTIVIDADES	50
D- AGENDA	55
<b>CONCLUSIONES</b>	56
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	60

## INTRODUCCION

Los problemas de nutrición que repercuten en la población infantil especialmente en los niños de nivel preescolar son de tal magnitud que requieren de acciones encaminadas a tratar de dar solución a este tipo de problemas, el factor educativo es muy importante para orientar a la población hacia una alimentación adecuada y racional. La solución de los problemas de desnutrición en gran parte radica en actividades educativas especialmente dirigidas a las madres de familia y a los pequeños del nivel preescolar, ya que en esta etapa es cuando se adquieren las bases para la adquisición de hábitos, actitudes y conductas.

El trabajo que aquí se expone tiene como objetivo en su primer capítulo conjuntar evidencias teórico-empíricas acerca de la deficiente o mala alimentación en nuestros niños preescolares.

Se define el problema de la deficiente desnutrición como la falta de elementos energéticos proteínicos resultando del bajo aporte calórico en la dieta y por la falta de proteínas de alto valor biológico.

En un segundo capítulo se justifica el porqué de la importancia, interés y argumentos que provocaron la necesidad de abordar esta problemática que se presenta en una institución educativa a nivel preescolar; también hace mención a los antecedentes teóricos que sirvieron de sustento al marco teórico.

En el capítulo tres se conjuntan objetivos que tendrán un impacto social, institucional, grupal y personal en la estrategia metodológico-didáctica que se propone.

En el cuarto capítulo se reúnen los conceptos psicológicos, pedagógicos y sociales del aprendizaje, mencionaremos también las características del niño

preescolar; anexándose además los conceptos de salud, nutrición, alimentación, desnutrición y los efectos que esta causa en el desarrollo mental e intelectual de los niños.

En el capítulo quinto se conjuntan todos los elementos del marco teórico, pero dando lugar a la parte metodológico-didáctica en donde se proponen estrategias encaminadas a tratar de resolver o dar solución al problema objeto de estudio de esta propuesta; culminando con una serie de actividades propuestas tanto para los preescolares como para la participación de las madres de familia para su concientización.

Finalmente se anexan conclusiones a las que se llegó después de la elaboración de este trabajo; se enlista bibliografía consultada que es la fundamentación de lo que aquí se presenta.

Esta propuesta ciertamente no es lo ideal pero sí podría ser una alternativa de gran trascendencia; ya que la educación en nutrición es sumamente valiosa para inducir cambios deseables en la alimentación; y el objetivo primordial de estas acciones educativas es el de proporcionar los conocimientos necesarios para establecer actitudes y hábitos de una alimentación sana, completa, adecuada y variada, lo cual beneficiaría a los niños preescolares de manera muy importante en su desarrollo mental y en su aprendizaje.

## **I. DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO**

### **A- SELECCION DEL PROBLEMA**

Existen muchos documentos que reconocen a la alimentación como el problema más grave al que se enfrentan las sociedades contemporáneas. Sin embargo, en los estudios sobre la "crisis" de alimentos se han dedicado más a analizar al aspecto biológico que al social. De ahí que estos trabajos erróneamente asocian el problema de desnutrición con el aumento de la población, con la escasez de la tierra cultivable, con la falta de tecnología adecuada, con los problemas del clima. La realidad nos muestra que las deficiencias en materia de alimentos dependen definitivamente de un sistema socio-económico y político irracional que está dominado por el afán de ganancias de la industria privada y los intereses de las grandes compañías extranjeras, además de la ignorancia, los prejuicios y tradiciones culturales.

Si se reconoce que a toda sociedad le corresponde fundamentalmente garantizar el bienestar de todos sus miembros, incluyendo su nutrición adecuada, la presencia de malnutrición, cualquiera que sea su grado, debe interpretarse como un fracaso de dicha sociedad, ya que una sociedad mal nutrida tiene poca salud, limita la posibilidad de acceso a la educación, falta dinamismo para desarrollar un esfuerzo productivo y es condicionante del disfrute de los bienes de la vida.

Es en el ámbito alimentario donde más se perturba la desigualdad, porque ataca la dignidad del ser humano, limita su desarrollo físico y mental y cuestiona la subsistencia misma de una Nación.

El Gobierno de la República reconoce en su Programa Nacional de

Desarrollo, a la alimentación como un aspecto prioritario que debe satisfacerse antes que otras necesidades humanas, porque aprecia y protege el derecho de todo ciudadano a acceder a una alimentación que propicie el alcance de un potencial biológico y su desarrollo integral. En la salud individual se finca el progreso de un pueblo.

La consolidación de un pueblo independiente y fuerte exige garantizar una adecuada y suficiente nutrición a sus generaciones jóvenes. Si no solucionamos la desnutrición que afecta a nuestra población infantil, no sólo estaremos condenando al país a una situación sostenida de desventaja y retraso, sino también limitando las posibilidades de una vida sana a la que todo ser humano tiene derecho.

Sin una nutrición suficiente, la preservación, restauración y mejoramiento de la salud son inalcanzables; la salud es causa y efecto del desarrollo, así mismo, la nutrición va de la mano del progreso socio-económico. Con un pueblo deficientemente alimentado será difícil alcanzar los objetivos sociales y redistributivos del desarrollo. Ningún ejercicio de planeación nacional será válido si en él se olvida al ser humano, principio y fin último de toda actividad social.

En el Programa de Nutrición y Salud de 1993 se señala que ; "La alimentación y la salud se interrelacionan estrechamente, considerándose la nutrición deficiente o inadecuada un importante problema de salud". (GARCÍA, 1993:6)

Los problemas de nutrición tienen mayor repercusión en los grupos de edad infantil, preescolar y primaria, señalándose a los primeros como los de mayor riesgo.

La desnutrición en los primeros años de vida conlleva consecuencias negativas, desde alteraciones severas en el crecimiento, que se traducen en limitaciones de capacidad de trabajo, en la vida adulta; hasta presencia importante como causa de muerte en la edad preescolar principalmente.

"La desnutrición desde la perspectiva de la salud, constituye un fenómeno de alta prioridad, que va desde el consumo o en la asimilación de nutrientes que originan la desnutrición y los síndromes carenciales, hasta la muerte. El problema de aporte adecuado de nutrientes, especialmente en la población materno infantil, puede mejorarse de manera importante mediante campañas de orientación nutricional"; dicha aseveración la expresó el Dr. Jesús Kumate Rodríguez, Secretario de Salud de la República. (DGAMI, 1991:4)

Promover y cuidar la salud de los niños preescolares es fundamental para su educación e integración a la vida social, a través de un desarrollo y crecimiento adecuados.

Considerar a la salud como el estado de equilibrio físico, mental y social y no como la ausencia de enfermedad según la OMS, nos permite plantear la necesidad de que los que intervenimos en la prestación de algún servicio a la comunidad, en este caso educación, debemos contribuir de forma organizada y sistemática para contrarrestar y atender de manera convincente los problemas que enfrentamos en el lugar donde prestamos servicios. (SEP. DGEP, 1992:77)

Por sus características el Jardín de Niños se puede convertir en el espacio ideal para fortalecer la cultura de la salud y somos las educadoras, directivos y padres de familia quienes por nuestra relación cotidiana con el niño, podemos proporcionar los mensajes y reforzar las prácticas favorables a la salud, así como colaborar en la detección oportuna de posibles trastornos que obstaculicen su desarrollo. Con la participación coordinada de padres de familia, miembros de la comunidad, personal docente y los mismos alumnos, se ayudará a que éstos completen su educación con mayor provecho para ellos y para la sociedad.

Es evidente que el problema no aparece en las aulas, pero afecta o es causa



de ausentismo o deserción escolar; otros, aunque no obstaculizan la asistencia a clases, disminuyen el rendimiento y afectan el aprendizaje; por lo cual también constituyen un problema para alumnos, padres de familia y docentes.

En el plantel donde presto mis servicios como Directora, es el Jardín de Niños "Ignacio García Téllez", con una población escolar de 260 alumnos, y después de haber realizado un análisis opté por efectuar un estudio profundo sobre la problemática de desnutrición y cómo repercute en el ausentismo, desarrollo físico y en el aprendizaje de los niños; corroborando este problema con el elevado porcentaje de desnutrición que resultó después de haber revisado, pesado y medido a los pequeños de los 8 grupos con que cuenta la institución, resultando con desnutrición el 22% y en riesgo de desnutrición el 17%; y otro indicador de este problema es que la población escolar es de diversos niveles socio-económicos, tiene muy malos hábitos alimenticios, comprobados por medio de entrevistas, encuestas y observación de lo que los pequeños consumen; además de ver delimitado el desarrollo de sus potencialidades, debilitadas sus defensas ante enfermedades infecciosas, las cuales a su vez favorecen mayor desnutrición y son presa fácil de las enfermedades infantiles.

El problema de la mala o deficiente nutrición en los niños de preescolar de esta institución posiblemente se debe a la falta de formación adecuada de las generaciones pasadas, por el sistema socio-económico y político dominado por el afán de ganancias y el abuso de los medios masivos de comunicación que propician y fomentan el consumismo; esto se percibe a pesar de que el Jardín de Niños se encuentra en una comunidad donde la mayoría de la población es de clase media; los niños que asisten o están inscritos manifiestan alarmantes gustos por alimento chatarra, que sus padres les proporcionan con frecuencia y que en muchas de las

ocasiones las utilizan como sustituto del desayuno que deberían proporcionar a sus hijos; aduciendo que los pequeños no tienen hambre temprano o no les gusta la leche o fruta, justificándose las madres en una forma infantil.

También se observa este problema por el desgano y cansancio que los niños manifiestan durante las actividades de la mañana y en especial cuando exigen algún esfuerzo físico como en la actividad de educación física.

El objeto de estudio de este trabajo es pues en torno a la formación de hábitos y de la concientización acerca de preservar la salud a través de una adecuada alimentación en los niños preescolares; ya que son éstos quienes pueden por medio de su participación activa transformar también las conductas de su familia y de la comunidad donde vive.

Es sabido que el ambiente social provee a los niños de las oportunidades que les permitan construir su propio conocimiento, esto por medio de sus experiencias, ya sea dentro o fuera de sus instituciones educativas, dentro del núcleo familiar o en la comunidad misma. Por tanto el Jardín de Niños interviene propiciando que el educando observe, experimente, actúe y reflexione acerca del mundo que lo rodea; de lo cual se deduce que la labor educativa es fundamental, ya que en dichas instituciones es donde se genera el cambio de actitudes y conductas; así por ese medio podemos lograr cambios significativos y comenzar a influir a través de los alumnos con el resto de la población.

## **B- CARACTERIZACION DEL PROBLEMA**

El objeto de estudio que me ocupa, se encuentra dentro de las Ciencias Naturales, en la rama de la Biología, la cual es una ciencia que estudia los

fenómenos vitales (génesis, nutrición, desarrollo, reproducción, patogenia, etc.) y dentro del campo de la salud.

Dentro del Programa de Educación Preescolar 92 y dentro de los bloques y juegos de actividades de relación con la naturaleza uno de los contenidos que los conforman es el referente a la salud, ya que se pretende que el niño a partir de conocimiento de su cuerpo, sus funciones, posibilidades, la adquisición de hábitos, prácticas de alimentación, promueva su salud física y mental..

No hay que olvidar que las Ciencias Naturales son de gran importancia; ya que el docente puede servirse de ellas para desarrollar en el alumno la capacidad sensorial y la atención, así como formar su capacidad de observación como valor formativo.

Se pueden alcanzar conocimientos básicos sobre física, biología y química; como valor instructivo, también tienen un valor utilitario, ya que el dominio y conocimiento de estos materiales permiten al sujeto un mayor desenvolvimiento en su vida física y social.

El problema que he decidido convertir en objeto de estudio es igualmente de naturaleza pedagógica, porque por medio de la educación para la salud, a nivel personal, familiar o comunitario se puede resolver, si se hace conciencia en los educandos desde los primeros años de vida y de su educación preescolar, lograrán ser personas responsables de su alimentación, por ende de su salud y fomentarán hábitos y conductas en todos aquéllos individuos que formen su entorno.

Este objeto de estudio es también de naturaleza sociológica porque es el ser humano quien propicia su ineficiente nutrición y es él quien tiene en sus manos la solución a través de la acción inmediata en pro de su salud, se propone integrar lo biológico porque los problemas existentes en el área de nutrición deberán estudiarse

científicamente e interpretarse con esta área de conocimiento, esta conceptualización es importante para que las soluciones a los problemas de salud y nutrición se ubiquen en las necesidades de la realidad social y pedagógica.

El problema de la mala nutrición y lo que afecta en su desarrollo a los niños preescolares es de gran interés y existe la necesidad de buscar una solución, porque el promover y cuidar la salud en esta población de mayor riesgo es fundamental para su integración a la vida social. La educadora favorecerá la realización de experimentos, juegos y actividades diversas, dentro y fuera del Jardín de Niños, promoverá la salud física y la adquisición de hábitos y prácticas de autocuidado de alimentación, a través de actividades cotidianas y campañas de alimentación y reflexión acerca de la necesidad de mantener una buena alimentación como factor indispensable para el crecimiento y desarrollo.

Se considerará a la palabra hábito como el modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes originados por tendencias instintivas.

En la etapa preescolar es donde se sientan las bases de una personalidad equilibrada, la práctica de reglas, normas sociales y hábitos son los elementos que facilitarán su bienestar en la vida futura.

Promover la salud de los niños en edad preescolar requiere no sólo de la acción del docente como guía y orientador, sino también de manera primordial de la participación de los niños, padres de familia y comunidad en general.

Para tener una visión más clara del objeto de estudio seleccionado, es necesario tener presentes algunos conceptos, como salud, que es el estado de completo bienestar físico, mental y social; y que es un derecho que todo ser humano tiene sin distinción de raza, credo político o constitución económica y social.

La alimentación a lo largo de este trabajo se definirá como la ingestión de sustancias nutricias que requiere el organismo para conservar la vida en condiciones normales y esta debe ser completa, equilibrada, suficiente, variada e inocua, específicamente lo que necesita el preescolar para un buen crecimiento físico y desarrollo de todas sus potencialidades.

Así como la educación para la salud que se pretende formar en los niños preescolares se entenderá como el proceso mediante el cual se adquirirá un cambio de conducta y adquisición de hábitos, todo esto a través de diversas actividades encaminadas a lograr el desarrollo integral del niño a partir de una enseñanza globalizadora, es por esto que los contenidos de salud estarán presentes en todas las actividades que se realicen.

Identificar a la salud en el ámbito educativo, implica concebirla como un valor social y cultural; es por esta razón que la educadora debe enfatizar a través de su práctica docente y convivencia cotidiana con la humanidad, en la promoción de hábitos alimentarios congruentes con su contexto social y cultural.

Decir educación, es hablar de un proceso social en el que es necesario contemplar los tres aspectos que lo conforman y que son el pedagógico, el psicológico y el social.

En el aspecto pedagógico esta propuesta toma los postulados de la Pedagogía Operatoria, la cual recoge el contenido científico de la psicología genética y lo extiende a la práctica pedagógica en sus aspectos cognitivos y sociales.

La Pedagogía Operatoria busca sea el propio alumno quien construya sus propios sistemas de pensamiento; debe estar en constante contacto con su medio para que al interactuar logre "construir" algo significativo; sugiere que sea el propio educando quien escoja el tema o proyecto a tratar y sea el mismo quién lo desarrolle,

considera que son de gran importancia las relaciones interpersonales, el desarrollo de la autonomía, para elegir o expresar sus propias formas de cómo, cuándo, con qué y para qué hacerlo, ya que esto constituye un proceso de aprendizaje.

Esta pedagogía permite a las educadoras ser guías y que los niños hagan sus propios juicios acerca del mundo circundante.

Al referirme al aspecto psicológico es hablar de la teoría psicogenética, la cual es parte de la escuela cognoscitivista y establece que todo aprendizaje se construye desde dentro, cuyo objetivo es lograr en el individuo un desarrollo integral y armónico, favoreciendo todas sus potencialidades, lográndose esto con el interactuar con los objetos del conocimiento, transformándose en experiencias.

En esta propuesta se tomará en cuenta la construcción de las Ciencias Naturales en el nivel preescolar en su enfoque evolutivo, lo cual nos permitirá conocer las limitaciones del niño preescolar que por su pensamiento preoperatorio tiene, y que es necesario que se conozcan para poder adecuar los contenidos a los intereses del alumno; en "Los resultados obtenidos por la psicología genética demuestran la existencia de prenociones o nociones intuitivas y que constituyen la representación espontánea del mundo físico construida por el niño a lo largo de su desarrollo intelectual y que no solo no coincide con la interpretación física del mundo que posee el adulto, sino que a menudo entra en contradicción con ella" (Rangel Cárdenas, 1989: 38).

Los proyectos de aprendizaje, deben adaptarse al nivel de desarrollo e interés de los niños; ya que de otra forma no sería significativo y el proceso de enseñanza-aprendizaje no se llevaría a cabo; cuando se fuerza la transmisión del objeto de conocimiento probablemente se logre una memorización cuyo valor es nulo ya que fácilmente se olvida.

Es muy importante recordar lo que Juan Delval dice sobre la construcción del conocimiento en la escuela, respecto a los niños preescolares y su pensamiento preoperatorio en el cual el niño afirma sin pruebas y no es capaz de dar demostraciones o justificaciones de sus creencias, sus nociones científicas, etc.

### **C- DELIMITACION DEL PROBLEMA**

El problema objeto de estudio de esta investigación se encuentra dentro del nivel de educación preescolar, primera etapa de la educación básica; se atiende a niños de 4 a 6 años. El Programa de Educación Preescolar 92 contempla dentro de sus bloques de actividades el relacionado con la salud y que pretende que: "el niño desarrolle una sensibilidad responsable y protectora de la vida humana, con el fin de inscribirse en una lógica que implica formas de preservación y cuidado de la vida en un sentido más elevado" (SEP-PEP, 1992:36)

El lugar donde se ubica esta problemática es el Jardín de Niños "Ignacio García Téllez", plantel de educación preescolar y de organización completa, ubicado en el Fracc. Boulevares. La población escolar que asiste proviene de 10 Colonias y Fraccionamientos cercanos: Martínez Domínguez Insurgentes, Pilar Blanco, Potreros del Oeste, Col. San Pedro, Versalles 1a y 2a. Secciones, Prados del Sur, Jardines del Sur, Boulevares y El Dorado.

La economía de las familias está basada en el ingreso de las parejas o del padre de familia exclusivamente; los integrantes de cada núcleo familiar varía de 5 a 7 miembros; los hogares que habitan son casas pequeñas, de interés social (INFONAVIT) en su mayoría, con espacios reducidos y escasas áreas verdes, otras en cambio tienen mejores condiciones y más amplias, contando con todos los

servicios; pero éstas son una minoría.

Las viviendas están construidas de tabique, la comunidad cuenta con los servicios públicos de agua, luz, drenaje, teléfono público y se cuenta con instituciones educativas de educación básica.

En el Fraccionamiento se ubica una Escuela Primaria, una Secundaria Federal y el Jardín de Niños; éste está integrado por 12 elementos humanos que tratan de mantener un ambiente de armonía. El Organigrama del plantel está estructurado de la siguiente manera: un directivo, ocho docentes, un maestro de educación musical y dos trabajadores de mantenimiento, uno federal y otro pagado por cooperación de padres de familia.

El personal es muy participativo, cordial y responsable, se percibe una actitud de compañerismo, cooperación entre todos sus elementos, mostrándolo en las actividades escolares y extraescolares que realizan, buscando el bienestar y una mejor atención a los niños.

La relación maestro-alumno es muy satisfactoria ; las educadoras actúan como guías y orientadoras, además de estrechar lazos de confianza y afecto entre ambos; permitiendo con ello que los pequeños se sientan seguros y en un ambiente propicio para la comunicación y la reflexión, ya que pueden externar sus ideas, opiniones y sugerencias, favoreciendo con ello el proceso enseñanza-aprendizaje. En la relación Directora-alumnos, se ha tratado siempre de conocer a los niños, a sus padres y la problemática que algunas veces presentan; en cuanto a la relación con los niños ésta es de buena comunicación, respeto y confianza.

Las relaciones alumno-alumno en general son de cordialidad, aunque por el pensamiento egocéntrico de los niños, algunas veces se dan fricciones; pero dentro del desarrollo de las actividades participan, cooperan en equipo y se apoyan o



defienden en algún problema que se les presenta, inventan juegos, crean sus propias reglas y expresan lo que sienten.

El niño preescolar por sus características, carece de pensamiento lógico, el cual se construirá en el período de las operaciones concretas del pensamiento. Los niños de 4 a 6 años no aceptan puntos de vista de otros como válidos, ven las cosas desde su propio punto de vista y los consideran que son verdaderos.

En el contexto y en especial con los niños del plantel en donde laboro, es donde existe la problemática que ocupa mi atención y que considero determinante para un desarrollo armónico e integral, objetivo primordial de la educación preescolar.

De lo antes señalado se desprende el objeto de estudio que a continuación se menciona:

FORMACION DE HABITOS ALIMENTARIOS EN NIÑOS PREESCOLARES.  
UNA PROPUESTA PEDAGOGICA PARA LA EDUCACION DE LA SALUD.

## II. JUSTIFICACION

### A- INTERES.

La problemática que se presenta en la institución educativa en la que presto mis servicios se refiere a la mala o deficiente alimentación; fue de mi interés porque una de las necesidades básicas para el bienestar personal es una buena nutrición y cuando ésta no se realiza en forma adecuada se tienen vastas consecuencias sociales, económicas y especialmente de salud. Tradicionalmente la nutrición de nuestro país ha sido deficiente en calidad y cantidad, a tal grado que la población sufre los resultados de una alimentación inadecuada, los niños preescolares presentan desnutrición en alto porcentaje y los jóvenes y adultos adolecen de reducida capacidad para el trabajo.

Identificar la salud en el ámbito educativo, implica concebirla como un valor social y cultural, es por esta razón que la educadora debe enfatizar a través de su práctica educativa la importancia de una buena nutrición y la necesidad de practicar hábitos alimentarios adecuados.

Debido a la estrecha relación que existe entre el Jardín de Niños, la familia y la comunidad, es posible influir en la población y hacer extensivos los beneficios de la orientación alimentaria; ya que la institución preescolar al ser formadora de hábitos, actitudes y valores, también favorece la salud en el medio familiar y comunitario.

En la etapa preescolar, los padres necesitan cuidar la alimentación de l niño, evitar el consumo de alimentos no recomendables que disminuyen su apetito y aportan pocos nutrimentos. Además las golosinas causan gran número de caries

dentales y son dañinas para la salud.

Me motivó a investigar y a proponer una estrategia metodológica porque estoy convencida que la intervención del docente es muy importante para detectar y buscar soluciones a problemas que afectan a nuestros niños y que inciden en nuestra práctica educativa.

## **B- ARGUMENTACION**

Es importante señalar que a nivel personal es significativo tomar este objeto de estudio; ya que como directivo de una institución; responsable de la acción educativa tengo como función observar las manifestaciones de los niños en sus actividades y juegos, así como conocer sus necesidades y procurar acciones encaminadas a guiar, promover, orientar y coordinar todo el proceso educativo; el problema de malos hábitos nutricionales da lugar a daños físicos y trastornos en el desarrollo mental que se pueden manifestar, entre otras formas por las dificultades en el aprendizaje.

El problema de la mala nutrición lo convertimos en objeto de estudio porque; algunos de los principales problemas que afectan la salud de los mexicanos, que limitan su crecimiento y desarrollo físico e intelectual, son derivados de una inadecuada alimentación; y la escuela como receptor de toda la diversidad y pluralidad de las condiciones económicas, educativas, culturales, etc., de la sociedad actual; cobra gran importancia la labor que el docente puede llevar a cabo por medio de una convivencia cotidiana con la comunidad y puede llegar a identificar y promover hábitos alimentarios congruentes con su contexto social y cultural.

El objetivo de la educación preescolar es proporcionar al educando una

educación integral, favorecer el desarrollo de todas sus potencialidades; como en otras ocasiones se ha mencionado y una forma de tratar de lograrlo considero que es contribuir de una forma organizada y sistemática, al contrarrestar y atender de manera convincente los problemas que enfrentamos en nuestras instituciones y que de alguna forma como en este caso el de mala nutrición, afectan las capacidades de los alumnos, su desarrollo y muchas de las veces a su ausentismo de las aulas por estar constantemente con problemas de enfermedades infantiles o ser expuestos a todo tipo de infecciones por la carencia de defensas de su organismo, que una adecuada alimentación evitaría.

Considero que es importante para la institución educativa desarrollar estrategias que permitan la adquisición de hábitos que beneficien no sólo a los alumnos del plantel, sino también a quienes conforman su núcleo familiar, la escuela es el medio para ese cambio que se requiere y que tomando en consideración los objetivos de una modernización educativa, todos los docentes debemos emprender y fortalecer acciones que contribuyan al bienestar del ser humano y prepararlo para la vida.

## **C- ANTECEDENTES**

En el transcurso de los años y ahora con mayor énfasis, el problema de la desnutrición ha sido objeto de estudio, no sólo en México, sino también en otras partes del mundo, para tratar de descifrar sus causas y efectos; diferentes personas e instituciones han llevado a cabo importantes investigaciones al respecto como; Ma. Teresa Cerqueira y Graciela Lobo Rojo quienes nos señalan en su obra Unidades Normativas para la Educación en Nutrición (1988); la situación alimentaria en

México es crítica; estos problemas repercuten en la salud y son de tal magnitud que requieren de acciones a nivel nacional, gubernamental y especialmente educativo.

En la obra de Andrés Chávez y C. Martínez titulada Nutrición y Desarrollo Infantil expresan algunos aspectos metodológicos para la enseñanza de la nutrición, manifestando que el objeto primordial de ella es "difundir los conocimientos indispensables para establecer actitudes y hábitos de una alimentación higiénica, adecuada y completa; siendo una de las armas más eficaces para incidir en los problemas de desnutrición y que repercute el ser humano". (Chávez, 1985:123).

M. Hernández y colaboradores, en sus investigaciones nos aportan en su obra Guía de Educación Nutricional, la importancia de la alimentación y un adecuado estado de nutrición en la etapa preescolar y nos señalan algunos aspectos psicológicos y culturales que inciden en los hábitos alimentarios.

Es también indispensable retomar los aportes que F.G Mosqueira en su artículo de La Salud y los alimentos y que nos aportan importantes señalamientos e investigaciones acerca de la alimentación contemporánea, sus deficiencias y efectos dañinos en la salud por la industrialización de los alimentos y sus conservadores.

Cabe mencionar que dentro de nuestro programa de Educación Preescolar (PEP 92) contempla la importancia de la salud y nos da una serie de indicativas acerca de como la escuela es promotora de la salud integral y la importancia de la alimentación en el crecimiento y desarrollo del preescolar.

Así como también a nivel nacional a través de la Comisión Nacional de la Alimentación, instalada el 17 de octubre de 1983 por el Lic. Miguel de la Madrid, se trató de dar solución a las necesidades alimentarias del pueblo, señalando que la alimentación es elemento esencial de una sociedad igualitaria; que condiciona la salud y la posibilidad de fuerza para trabajar, de acceder a la educación y cuyo

objetivo es el impulso a una sociedad en la que esté garantizado el acceso real a los valores nutricionales que requiere la salud de los mexicanos.

Joaquín Cravioto y Ramiro Arrieta, en su libro titulado *Nutrición Desarrollo Mental, Conducta y Aprendizaje*, en sus investigaciones han llegado a la conclusión de que la desnutrición es capaz de afectar el desarrollo del lenguaje y la integración intersensorial auditivo-visual, afectando por tanto su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Aportes valiosos nos brinda la Guía de Observación para la detección de los preescolares que presentan alteraciones en el desarrollo, publicado por la SEP; ya que nos muestra una serie de parámetros para detectar y analizar a los niños con problemas que interfieren en su desarrollo integral, encontrándose entre una de sus causas la mala alimentación.

Otro aporte valioso lo presenta la Guía para la Educación Alimentaria y la Orientación Higiénica; (Senties, 1990:55) señala el problema de nutrición, su prioridad, la necesidad de la realización de campañas y concientización de la población hacia una orientación nutricional y así ayudar a los pequeños de mayor riesgo como son los preescolares.

En la Revista de Investigación Clínica en el artículo del Dr. Adolfo Chávez, éste investiga sobre esta problemática, muestra la realidad nacional señalando como los de mayor riesgo y con mayor desventaja a los niños en edad preescolar.

### **III. OBJETIVOS**

1. Analizar los hábitos alimentarios de los preescolares para encontrar las causas de la desnutrición.
2. Proponer estrategias que tiendan al establecimiento de hábitos, práctica y conservación de la salud.
3. Proponer acciones encaminadas a promover la solución de los problemas de malos hábitos alimentarios observados en los niños, a través de la orientación a padres de familia.
4. Proponer acciones para que no se adopten hábitos de consumo ajenos a nuestra cultura alimentaria de productos sin valor nutricional.
5. Comprobar que con una alimentación adecuada se favorece un buen desarrollo físico y mental.
6. Comprobar que a través de la acción educativa del docente, el niño preescolar puede identificar, y promover una mejor alimentación.

## IV. MARCO TEORICO Y CONTEXTUAL

### A- MARCO TEORICO

#### 1. Perspectiva social.

Para tener un conocimiento real acerca de la magnitud del problema alimentario y como se han ido cambiando hábitos al respecto, es importante dar un panorama de la situación alimentaria en nuestro país; hacer un análisis de los factores económicos, sociales y materiales que históricamente han determinado la situación de nutrición actual, su magnitud y trascendencia, así como la factibilidad de soluciones.

Dentro de las investigaciones realizadas en este campo es muy importante la llevada a cabo por el Instituto Nacional de Nutrición; desde 1990 efectuaron una serie de encuestas y muestras representativas en algunas zonas urbanas y rurales de diversas regiones del país y los resultados fueron los siguientes:

En las encuestas realizadas se desprende que existen cuatro zonas del país con diferentes características de nutrición; la zona de "buena nutrición" corresponde a la región fronteriza del Norte, Noroeste y Noreste de México (Baja California, Chihuahua, Sonora, Sinaloa, parte de Coahuila y Nuevo León y casi todo Tamaulipas) presenta la alimentación más completa y variada. La zona de "regular nutrición" comprende la región central del Norte del país (Zacatecas, Aguascalientes, partes de Durango, León, Guanajuato y Querétaro) y la región costera (parte de Veracruz, Nayarit, Jalisco, Colima, Campeche, Michoacán y Guerrero) y un dato significativo es que en esta región se encontró que el 1% de los preescolares manifestaron desnutrición de tercer grado.



La zona de "mala nutrición" comprende las regiones del centro (San Luis, Michoacán, Guanajuato, Morelos, Puebla, Hidalgo, etc.) esta zona presenta importantes deficiencias nutricionales y se detectó una desnutrición de tercer grado del 3.5%. La zona de "muy mala nutrición" incluye las regiones del centro Sur, el Sur y Sureste del país (Yucatán, Oaxaca, Chiapas, Hidalgo) estos grupos de población presentaron una dieta francamente deficiente y se observó un 4.1% de desnutrición de tercer grado.

En cuanto al diagnóstico de la población mexicana; se han identificado tres cuestiones principales: respecto a la situación económica actual; el problema de la inflación es factor importante para que se señale que el poder adquisitivo de la población y el encarecimiento de los alimentos es causa de la mala distribución en el gasto familiar, ya que lo que se consume es caro y sin valor nutritivo; respecto a la situación social considero que ya se ha discutido al señalar algunos aspectos que en el transcurso de la historia han influido en el tipo de hábitos y costumbres alimentarias, pero no se puede pasar desapercibido que en la época actual la situación social del mexicano es muy compleja ya que come lo que le enseñan y muestran continuamente en los medios masivos de comunicación, es un consumismo inconciente ya que se deja llevar por lo que ve y considera que al tenerlo en su hogar es signo de un status superior a los demás o mejor que muchos.

Respecto a los factores materiales que han determinado la situación de nutrición actual, se considera que la adquisición de productos alimenticios está supeditada a lo que la industria del consumismo provee y considera de mayor ganancia, les muestra los alimentos en llamativas ofertas y con el apoyo de la publicidad siguen a ciegas el régimen típico contemporáneo; el uso de comestibles refinados y antifisiológicos.

Todo está conduciendo al ser humano a varias enfermedades degenerativas como arterioesclerosis, diabetes, cáncer, etc.

Los problemas que se generan por la desnutrición son alarmantes ya que afecta a los infantes y las estadísticas muestran que un alto porcentaje de niños preescolares sufren de ella.

La prevención de la desnutrición en los niños de edad preescolar es compleja, puede mejorarse con la educación familiar, la disponibilidad de alimentos; pero lo que realmente se necesita es hacer una educación para la salud desde el hogar y especialmente en las instituciones educativas como lo es el Jardín de Niños, ya que ahí se pueden generar cambios de hábitos y conductas deseables; también apoyar a las madres de familia para que el gasto familiar se utilice adecuadamente en alimentos económicos y nutritivos.

Por lo que se señala actualmente está bien comprobado estadística, económica y socialmente, la desnutrición no solamente causa un grado elevado de enfermedad, miseria y muerte inmediata, sino que también conduce a la existencia de una población que puede dañarse de manera irreversible física, mental y psicológicamente, por lo tanto es necesario hacernos esta serie de preguntas ¿Qué es la salud?, ¿Qué es la nutrición?, ¿En qué consiste una alimentación adecuada, equilibrada e inocua?; para tener una visión acerca de lo que se pretende dar a conocer respecto al tema que nos ocupa. (CERQUEIRA, 1088:55)

## **2. Perspectiva Biológica.**

Todo organismo vivo necesita nutrirse, de ahí que la nutrición como proceso de alimentarse ha existido siempre. El estado de nutrición como parte integral del proceso salud-enfermedad también ha existido desde el principio de la vida, sin

embargo, el saber científico y técnico sobre nutrición y la ciencia misma de la nutrición es relativamente joven, Con el establecimiento del sistema capitalista nacieron las ciencias básicas, la Biología, la Química, la Bioquímica, la Microbiología, etc. entre otras; las cuales se desarrollaron en base a las necesidades del sistema mismo, y por lo tanto, se concretaron a estudiar al ser humano desde el punto de vista biológico, con el fin de conservar y reproducir la fuerza de trabajo.

El proceso salud-enfermedad está históricamente determinado por la formación económico-social.

Este concepto se aprecia con especial claridad con respecto a la desnutrición: la deficiencia calórico-protéica, característica básica y más frecuente de la desnutrición, se observa 6 veces más en las clases desprotegidas que en los grupos privilegiados de nuestra sociedad. La estructura misma de la sociedad asegura una óptima disponibilidad de alimentos para las clases altas; esto en parte se debe a que los alimentos se producen para vender y generar mayores ganancias, y las clases dominantes son las que tienen mayor poder adquisitivo. La nutrición forma parte de la estructura social y es de fundamental importancia tanto para el desarrollo social como para el desarrollo individual.

Con respecto al crecimiento, desarrollo y mantenimiento del organismo vivo, la nutrición es importante puesto que los alimentos aportan la materia, que son los nutrimentos que el organismo necesita para su funcionamiento bio-psico-social. Las funciones fisiológicas de los nutrimentos incluyendo el agua, son básicamente tres:

a). La de proveer energía, ya que todos los procesos metabólicos requieren de energía y todos se realizan en presencia del agua, por lo tanto, la energía y el agua tienen prioridad dentro de las necesidades de todo organismo vivo.

b). Las funciones estructurales que consisten en formar, reponer y mantener

las células y tejidos del organismo.

c). La función reguladora que incluyen todas las reacciones químicas y bioquímicas de los procesos metabólicos.

Las categorías fisiológicas de los nutrimentos son:

\* Funciones energéticas, el proporcionar la energía necesaria para el organismo.

\* Funciones estructurales, que consiste en la formación, reparación y mantenimiento de las células y tejidos.

\* Función reguladora, el regular y catalizar los procesos metabólicos.

Estas funciones se efectúan por medio de sustancias denominadas nutrimentos, los que se pueden explicar en la siguiente gráfica. (CERQUEIRA, 1988:60).

### FUNCIONES DE LOS NUTRIMENTOS

NUTRIMENTOS	FUNCIONES
LIPIDOS	ENERGETICA
CARBOHIDRATOS	ESTRUCTURAL
PROTEINAS	REGULADORA
MINERALES	
VITAMINAS	

Los lípidos son alimentos cuya estructura química está formada por los elementos de carbono, hidrógeno y oxígeno; esta familia se constituye por las grasas,

aceites, ceras, esteroides, fosfolípidos y lipoproteínas. Por sus características los lípidos se dividen en ácidos grasos saturados que generalmente son las grasas sólidas que en su mayoría provienen de alimentos de origen animal como la carne, queso y otros; y los ácidos grasos no saturados que corresponde a los aceites de origen vegetal como el maíz, girasol, soya, cártamo, ajonjolí, cacahuate, etc., las grasas y aceites son excelente fuente de energía ya que proporcionan 9 calorías por gramo, una de sus funciones principales es la de proteger los órganos y la piel, además interviene en el mantenimiento de la temperatura corporal; las grasas constituyen la mejor reserva de energía en el tejido adiposo. Los lípidos aportan y transportan las vitaminas liposolubles que son las de A, D, E Y K, sin embargo se conoce que un exceso de grasas saturadas en la alimentación diaria puede ser dañino para la salud, se recomienda que sólo de un 20% a un 30% de las calorías provengan de las grasas y que de esto por lo menos la mitad sea de origen vegetal y polinsaturado. (CERQUEIRA, 1988:64).

Los carbohidratos. Su composición química incluye carbono, hidrógeno y oxígeno como elementos estructurales y forman parte de esta familia la glucosa, la lactosa, la fructosa, sacarosa, maltosa, la galactosa y los polisacáridos.

Los carbohidratos aportan 4 calorías por gramo, su importancia radica en que han sido la fuente energética más significativa para el ser humano.

Los factores ecológicos, económicos, sociales, geográficos y políticos han determinado en gran medida los hábitos culturales en relación a la ingesta de carbohidratos de ahí que los cereales, la tortilla, el maíz, el arroz y el trigo han sido la base de la dieta del ser humano.

La principal función de este nutrimento es el aporte de energía; además por su costo relativamente bajo; evita el desgaste indeseable de las proteínas, los

carbohidratos dan sabor y volúmen a la dieta y aportan fibra tan necesaria para el adecuado funcionamiento del tracto intestinal. (CERQUEIRA, 1988:66).

Los alimentos que contienen mayor concentración de carbohidratos son: los cereales, las raíces feculentas (papa, camote, yuca, etc.) las frutas y las verduras: naranja y otros cítricos, platano, guayaba, mango, caña, zanahoria, calabazas, chícharos, ejotes, etc., también existen alimentos como la miel, el azúcar, las mermeladas y otros productos industrializados que contienen grandes cantidades de azúcar refinada que no es conveniente consumir, como se señaló anteriormente producen enfermedades degenerativas.

Las proteínas; sus elementos estructurales que forman su constitución química son carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno y en algunos casos azufre, fósforos y otros minerales. Las proteínas son los elementos estructurales en la formación de tejidos, las enzimas, la sangre, las hormonas, el músculo y los anticuerpos. Están constituidos por unidades muy pequeñas llamadas aminoácidos, estos se combinan entre sí para formar una variedad muy amplia de tipos de proteínas.

Existen 8 tipos de aminoácidos que el organismo humano es incapaz de sintetizar y por ello, se necesita asegurar su presencia en la alimentación llamados esenciales, los cuales se encuentran en los alimentos de origen animal, por lo que se consideran de alto valor biológico; cuando se carece consumo o es muy escasa la ingestión de la proteína de alto valor biológico ocasiona una deficiencia importante de los aminoácidos esenciales lo que resulta en alteraciones en formación de tejidos y por ende en el crecimiento y desarrollo del ser humano en los primeros años de la vida. Las proteínas son los elementos esenciales para la estructuración de los tejidos, muscular, nervioso, óseo, epitelial, sanguíneo y otros. También forman la estructura de las secreciones de las glándulas hipófisis, tiroides, pancreas, salivales,

suprarrenales y otras; algunas de estas secreciones ayudan en el proceso digestivo y asimilación de los nutrimentos; otras secreciones contienen hormonas las proteínas también forman la estructura de los anticuerpos que son fundamentales para las defensas del organismo ante las enfermedades. (CERQUEIRA, 1988:68)

Los alimentos de origen animal, como la leche, carne, huevos, contienen la mayor concentración de proteínas de alto valor biológico, tanto en cantidad como en calidad. Las leguminosas como el frijol, habas, alubias, garbanzo, lenteja, la soya, también contienen muy buena concentración en cantidad y calidad; también oleaginosas como los cacahuates, piñones, nueces, almendras, ajonjolí, alegría y otras semillas, etc.

Los cereales contienen cantidades importantes de proteína pero generalmente les falta alguno de los aminoácidos esenciales; de ahí que para aprovechar esta fuente de proteína es indispensable cambiarlos por algunos de los alimentos de alto valor biológico. En la realidad las cantidades de cereales que se consume por la población convierte a los cereales en una fuente importante de proteínas. Faltaría entonces orientar a la población para que combine este consumo con algunos alimentos de origen animal para completar el valor biológico de la proteína.

Los minerales: estos nutrimentos son elementos inorgánicos cuya participación se clasifica en dos grandes categorías como sustancias estructurales y como elementos reguladores. Su función como elementos estructurales incluye su participación como sustancias constitutivas de los tejidos duros del cuerpo (huesos y dientes) a los cuales les ofrece rigidez para estas estructuras; como componentes de tejidos blandos, así observamos que los músculos contienen azufre, calcio y fósforo. Los minerales forman parte de los nutrimentos esenciales que logran el funcionamiento del organismo, el yodo está presente en la tiroxina y ayuda a regular

el metabolismo energético; el hierro es un elemento estructural de la hemoglobina; el calcio además de ser un mineral indispensable para la estructura orgánica también permite el paso de los impulsos eléctricos del sistema nervioso.

Algunos minerales como el sodio y el potasio principalmente son componentes del líquido del cuerpo, contribuyen a mantener la presión, ayudan a mantener la neutralidad en la sangre y otros tejidos, mantiene el ritmo cardiaco, contribuyen a mantener la respuesta nerviosa en un nivel adecuado, y también son necesarios para el proceso de la coagulación.

De las vitaminas depende en gran medida el adecuado metabolismo de los otros nutrientes, que en conjunto determinan el adecuado funcionamiento del cuerpo. A pesar de que las cantidades de vitaminas necesarias para el organismo no son pequeñas, su presencia es indispensable. Las vitaminas son fundamentalmente reguladoras, cada una de ellas tiene una función específica y están involucradas en el proceso de catalizar el metabolismo de los nutrimentos energéticos. Existen dos grupos diferentes de vitaminas que se distinguen por el proceso de transporte dentro de la corriente sanguínea, los hidrosolubles que son vitaminas solubles en el agua, o un medio acuoso; y las liposolubles que son las solubles en grasa o un medio aceitoso.

Las vitaminas hidrosolubles incluyen la vitamina C (ácido ascórbico) y las vitaminas del complejo B (tiamina , riboflabina, piridoxina, niacina y la hidroxicobalamina). Las liposolubles son las A, E, D Y K, las vitaminas son nutrimentos esenciales para el ser humano por que su organismo no logra sintetizarlas, de ahí que son parte indispensable de una dieta adecuada. La vitamina A en su forma activa se encuentra principalmente en alimentos de origen animal como: el hígado, la leche, el huevo y el queso; las verduras y frutas verdes y



amarillas contienen muy significativas cantidades. Las vitaminas del complejo B se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal y en los cereales, leguminosas y oleaginosas. La vitamina C se encuentra principalmente en las frutas cítricas como el limón, naranja, lima, toronja, también en la guayaba, fresa, tomate, la papa y muchas variedades de chile.

A partir de la necesidad de nutrimentos del organismo humano se hace patente la importancia de planear adecuadamente la alimentación. En nuestro país los alimentos se integran en tres grupos básicos para facilitar la planeación de una alimentación adecuada. Esta agrupación se hace en base a la mayor concentración en cantidad y calidad de los nutrimentos en cada alimento.

Grupo 1. Los alimentos ricos en proteínas son: la leche, el queso, y otros derivados excluyendo la mantequilla, la crema, ya que contienen mayor proporción de grasa; y la leche condensada porque contiene gran cantidad de azúcar. Este grupo incluye la carne de res, puerco, ternera, conejo, huevo, la carne de pollo, el pescado, el marisco, las leguminosas, el frijol, el garbanzo, alubias, lentejas, habas, etc., también la soya; y las oleaginosas como los cacahuates, piñones, ajonjolí, avellanas, almendras y las nueces. Los alimentos incluyendo las leguminosas y oleaginosas son altamente perecederos y necesitan de manejo y conservación especial. Estos alimentos se agrupan porque son los que contienen mayor cantidad de proteínas y mejor proporción de los aminoácidos esenciales, por lo que se consideran de alto nivel biológico.

El consumo de estos alimentos debe ser variado, evitando el comer del mismo alimento todos los días; para sustituir los alimentos de carne y pescado se puede consumir una ración de leguminosas y una de huevo, o una ración de leguminosas y una de productos lácteos, o sea variar o combinar estos alimentos únicamente

asegurándose que aporten las proteínas necesarias.

Grupo 2. Los alimentos ricos en vitaminas que son principalmente las frutas y verduras. Las frutas cítricas, la naranja, la toronja, el limón, la lima real, la guayaba y las fresas aportan cantidades importantes de vitamina C, por lo que es recomendable consumirlas diariamente, las otras frutas: papaya, melón, mango, plátano, manzana, perón, pera, uvas, sandía, durazno, etc. aportan cantidades importantes de vitamina A y otras vitaminas. Las verduras verdes y amarillas: quelites, acelgas, espinacas, flor de calabaza y zanahoria, ya que contiene grandes cantidades de vitaminas A. Las verduras como el jitomate, la papa, la calabacita, el chayote, betabel, tomate verde, cebolla, col, ejote, chícharo en vaina, habas verdes, elote, etc., contienen grandes cantidades de vitaminas.

En general las frutas y verduras aportan cantidades importantes de vitaminas, carbohidratos y fibra por lo que se recomienda consumir tres raciones diarias de estos alimentos procurando variarlos lo más posible.

Grupo 3. Los alimentos que aportan la mayor parte de la energía que necesitamos son los que forman la base de nuestra alimentación, los cereales (maíz, trigo, avena, arroz, cebada y otros) de los cuales se derivan las tortillas, el pan, las pastas y otros productos. Estos alimentos contienen principalmente carbohidratos que aportan un promedio de 4 calorías por gramo, evitan el desgaste indeseable de las proteínas, dan sabor y volumen a la dieta. Los cereales contienen vitaminas del complejo B muy importante para la salud y fibra que ayuda a eliminar los desechos de la digestión.

Dentro de este grupo (alimentos que aportan energía) también se considera a los aceites de origen vegetal que en su mayoría son derivados de los cereales y semillas.

Existe una gran cantidad de alimentos industrializados muy considerable, elaborados en base a harinas ya sean de trigo o maíz y que no son recomendables por el alto contenido de grasas y azúcares. Estos productos son consumidos en exceso y resultan en un deterioro para la alimentación, deforman los hábitos alimenticios y son dañinos para la salud cuando se consumen con mucha frecuencia. Es importante que los niños eviten el consumismo de estos productos.

Después de haber hecho esbozo de la significativa nutrición y lo que son los nutrimentos; además de señalar la división en grupos que se han hecho de los alimentos, es necesario dar las características de una alimentación apropiada.

La alimentación es un factor fundamental para el óptimo crecimiento y desarrollo para mantener la salud. De ahí que se han elaborado 5 características indispensables para lograrlo.

La dieta debe ser **suficiente** en cuanto a que la cantidad de calorías sean satisfactorias para cubrir las necesidades de energía.

- Debe de ser **adecuada** en función de la edad, sexo, peso, talla , actividad física, estado fisiológico, período de crecimiento, aspectos culturales y psicológicos.

- Debe ser **balanceada** en cuanto a la proporción de proteínas, grasas y carbohidratos. El balance adecuado de los nutrimentos que aportan energía sería el siguiente: proteínas entre el 10% y el 15% grasas entre 20 y 30% de calorías totales y carbohidratos entre 50 y 60% y que contenga buena cantidad de fibra.

- Debe ser **variada** en cuanto a que incluye alimentos de los tres grupos; variando diariamente los alimentos de tal forma que no se consuma la misma fruta, verdura, cereal o alimentos ricos en proteínas. Esto propicia el consumo necesario de vitaminas y minerales.

- Debe ser **completa** en cuanto incluya alimentos que cubran las necesidades

de calorías, proteínas, vitaminas, minerales y agua. (SSA, 1991:8).

Y ante todo la alimentación debe ser higiénica lo que significa que los alimentos deben estar limpios y en buen estado antes de prepararlos, y que se deben mantener en un lugar limpio, fresco y cubiertos para que no se contaminen antes de consumirlos.

Además de la alimentación, es importante conocer el estado general de salud del niño y el ambiente en que vive, para que sobre estas bases se apliquen las medidas correctivas, a fin de evitar riesgos de desnutrición.

Para ello es necesario elaborar un registro y seguimiento del estado de nutrición; la técnica que se utiliza para medir las dimensiones físicas del cuerpo humano como son; talla, peso, perímetro del brazo, de la cabeza, etc., es la antropometría aplicada al estudio de la nutrición, estas medidas, relacionadas con la edad, y otros parámetros, permiten evaluar el crecimiento del niño y conocer su estado de nutrición.

Para que los estudios sean confiables, es indispensable manejar 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 para saber si el niño recibe una alimentación adecuada para su crecimiento y desarrollo físico e intelectual.

La toma de medidas antropométricas cuando se aplica periódicamente, es útil para llevar un seguimiento práctico del crecimiento y desarrollo se puede detectar oportunamente cualquier anomalía que se presente y de esta manera tomar las medidas que procedan.

Los instrumentos utilizados en la antropometría se clasifican en :

Materiales: báscula o balanza, pesa bebé, báscula con estadímetro,

infantómetro, estadímetro de pared, cinta braquial, cinta métrica.

Técnicos: Manuales de procedimientos, instructivos, gráficos y formatos para registrar e interpretar los datos de las medidas antropométricas, se utilizan gráficas por medio de ellas es posible conocer, de manera fácil y objetiva el estado de nutrición.

El problema de las deficiencias nutricionales es muy grave, ya que lo padece un número muy elevado de la población, especialmente niños menores de 5 años, las mujeres durante su embarazo y niños lactantes que habitan en los medios rurales y urbanos marginados del país. El subconsumo de alimentos trae como consecuencia a la desnutrición y anemias, entre los padecimientos más perjudiciales que afectan en alto grado el crecimiento y desarrollo físico e intelectual del individuo.

El crecimiento y desarrollo emocional se observa en la capacidad del niños al establecer lazos afectivos con aquellas personas que son más significativas para él; la capacidad para manifestar cariño y afecto, la habilidad para manejar la ansiedad, las frustraciones y los impulsos agresivos.

En realidad la alimentación está íntimamente relacionada con las tres áreas del crecimiento y desarrollo. En el aspecto biológico el alimento es la materia prima indispensable para un buen desenvolvimiento de todas las facultades; en el aspecto emocional es un medio para las relaciones primeras que tiene el niño con el mundo exterior y en especial con la madre, posteriormente en el proceso de socialización la alimentación es una actividad que se comparte con la familia, amigos; es factor fundamental para el crecimiento y desarrollo del individuo.

El crecimiento físico se puede definir como el incremento en la masa corporal que se mide por los cambios que se observan en el peso, la talla y otros parámetros de somatometría. El crecimiento físico se caracteriza tanto por el aumento en el

tamaño de las células y por la cantidad de proteínas contenida en cada una de ellas.

El desarrollo guarda una estrecha relación con el crecimiento, si este es adecuado entonces la capacidad funcional aumenta en forma progresiva y el desarrollo psicomotor será efectivo.

Para comenzar a formar buenos hábitos de alimentación y tener una nutrición adecuada, la introducción de alimentos se debe iniciar a edad temprana; es importante que la madre evite el influenciar con sus preferencias el gusto del niño por ciertos alimentos.

La edad escolar es un período de crecimiento relativamente constante, el promedio de aumento de peso durante esos años (4 en adelante hasta llegar a la adolescencia) es de tres a cuatro kilos por año, la talla crece alrededor de 6 a 8 centímetros por año. Estos años constituyen una etapa de vigorosa actividad física, por lo que la alimentación es de suma importancia, además siendo una etapa donde el niño adquiere buenos o malos hábitos de alimentación e higiene. El niño en esta etapa empieza a ser cada vez más independiente y a buscar fuera de casa metas y modelos de comportamiento, si en el hogar no encuentra confianza y cariño.

Si el niño tiene una buena base de alimentación durante los primeros 6 años de vida, se facilita la formación de buenos hábitos alimentarios para toda su vida aunque en algunas épocas como la etapa escolar y la adolescencia presentan ciertas dificultades. Los padres necesitan vigilar con mucho cuidado la alimentación de los niños para asegurar buenos hábitos desde pequeños, esto significa que no deben consumir alimentos "chatarra" porque además de que son muy caros no reúnen los requerimientos nutricionales que el pequeño necesita.

El no tener buenos hábitos alimentarios desde temprana edad propicia una nutrición defectuosa redundando en el rendimiento escolar y en el desarrollo mental,

conducta y aprendizaje.

La desnutrición limita el desarrollo de las potencialidades del ser humano y debilita sus defensas ante enfermedades infecciosas, las cuales a su vez favorecen mayor desnutrición, limitando todo esto su aprovechamiento y aprendizaje, favoreciendo el ausentismo en la edad escolar.

### **3. Perspectiva Pedagógica.**

Es muy importante en nuestra labor docente conocer qué tanto afecta la desnutrición a nuestros alumnos, ya que ésta es una de las causas que repercuten más en el buen desarrollo y aprendizaje de los niños.

Existen diversas investigaciones respecto a la influencia de la privación nutricional y ambiental en el desarrollo del niño; particularmente sobre la desnutrición y la deficiente estimulación en el niño, que son factores significativos en la generación de problemas de aprendizaje.

Como ya se hizo notar las relaciones entre la nutrición y el desarrollo de los niños, no son novedad, sólo hasta en años recientes se ha enfocado la investigación en forma sistemática hacia la posibilidad de que la desnutrición en la vida temprana pueda contribuir a un funcionamiento bajo y a problemas de aprendizaje en edades posteriores.

A nivel individual la desnutrición calórico-protéica es el nombre de un problema clínico que se presenta como ya se dijo en niños lactantes y preescolares, como consecuencia de una ingestión y/o utilización deficiente de alimentos de origen animal, acompañada de ingestiones variables de alimentos ricos en carbohidratos. A nivel comunal la desnutrición calórico-protéica debe considerarse como un trastorno causado por el hombre, quien al permitir el mantenimiento de un sistema

social inadecuado, en forma consciente o inconsciente permite que se produzcan individuos desnutridos, generación tras generación, mediante la interacción de una serie de mecanismos sociales entre los que destacan un acceso limitado a bienes y servicios, una movilidad social limitada y la restricción de oportunidades experienciales en etapas cruciales de la vida.

La falta de adecuación nutricional en las sociedades preindustriales y en los segmentos marginados de las sociedades, se manifiesta por una serie de padecimientos en los grupos vulnerables como son los niños lactantes, los preescolares y los escolares y que afecta en gran medida su desarrollo psicomotor, afectivo e intelectual.

Al llevar a cabo estas investigaciones sobre los efectos que causan la desnutrición en el desarrollo mental y en el aprendizaje, la principal hipótesis fué que el desarrollo intelectual y su evolución en la edad escolar se relacionan en todas sus etapas con las condiciones de nutrición y de salud a las edades a las cuales el niño haya estado expuesto. Se observó que un bajo nivel de estimulación y un tipo de madre pasiva, tradicional y desatenta son factores presentes en el microambiente pobre de los niños que pueden sufrir desnutrición, además de que cerca de la mitad de los niños con desnutrición pasada o actual estuvieron o están por lo menos un año dos meses debajo de la calificación normal, en cuanto al desarrollo del lenguaje mostraron retardo en el desarrollo de la conceptualización, de la integración intersensorial y auditivo-visual marcadamente inferior en los niños sobrevivientes de desnutrición de tercer grado; además de que también muestran valores muy inferiores en casi todas sus habilidades motoras.(SSA, 1991:30).

Para dar una explicación más amplia al respecto es necesario señalar las características de cada uno de los aspectos que se han considerado afectados por el



problema de la desnutrición en todos sus grados.

Respecto a la desnutrición y el desarrollo intersensorial, se señala que la capacidad de la corteza cerebral para integrar información que llegue de manera simultánea a través de varias vías sensoriales se reconoce como un buen indicador del desarrollo neurointegrativo del individuo, y que la integración intersensorial cinetésica visual está fuertemente asociada con la desnutrición independiente de la estimulación disponible en el hogar. En cambio, el desarrollo neurointegrativo en el área auditivo-visual se encuentra asociado a la cantidad y calidad de la estimulación. Ya que el establecimiento de estas funciones (integración cinestésica visual e integración auditivo-visual) constituye un requisito previo para aprender a escribir y a leer respectivamente; los niños que han padecido privación alimentaria o de estímulos no pueden beneficiarse de la educación formal, en una sociedad donde las demandas son específicas para la edad cronológica.

En cuanto a las habilidades motoras, en las investigaciones que se han llevado a cabo señalan que los sobrevivientes de desnutrición severa de dos a cinco años después de haber sido curados clínicamente y bioquímicamente de desnutrición muestran valores significativamente inferiores en los aspectos de coordinación, fuerza, agilidad y equilibrio a los que tienden los niños de su grupo étnico, con igualdad de condiciones económicas o con la misma cantidad de estimulación en el hogar. (CRAVIOTO, 1992 :106).

Para explorar las consecuencias que tiene la desnutrición grave sufrida a temprana edad escolar, los principales resultados muestran que los ambientes en los que viven los niños con riesgo de desnutrición dependientemente de la presencia o ausencia de admisión previa al hospital por causa de desnutrición grave, los niños que se desarrollan en este medio tienen una elevada probabilidad de mostrar una

pobre ejecución intelectual; cuando la desnutrición ocurre en edades tempranas de la vida y de suficiente severidad incrementa la posibilidad de alcanzar niveles más bajos. (CHAVEZ, 1985:123)

Independientemente de si la ingestión insuficiente de nutrientes por sí misma pueda causar subnormalidad mental o no; es evidente que los niños que han sobrevivido a la desnutrición muestran alteraciones en su conducta, en sus habilidades para aprender y en su desarrollo cognoscitivo, que claramente los colocan a riesgo alto de fracaso cuando son expuestos al medio escolar. El niño que se retarda en sus conceptualizaciones y no logra llegar a la comprensión de la lecto-escritura presenta deficiencias, puede ser que nunca tenga la oportunidad de alcanzar el mismo desarrollo que los niños que no han padecido este problema. Más aún, si la impresión inicial que el pequeño da es la de que no puede beneficiarse con las experiencias que la escuela y su medio le brindan; la labor y actitud del maestro es muy importante ya que éste es un elemento que puede brindar el apoyo, la seguridad y la confianza necesarios para que en forma lenta y paulatina vaya avanzando en su proceso enseñanza-aprendizaje.

Se ha observado que los niños que han sido desnutridos en la infancia o pertenecen a familias donde la comida no es abundante, tienden a desarrollar ansiedad acerca del alimento. Se entiende que si un niño está preocupado acerca de cuando o donde será su próxima comida, su atención y motivación estarán disminuidas limitando sus posibilidades para lograr un avance en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Aún en presencia de una buena dotación mental si la motivación es baja, o sea que el pequeño siempre tenga hambre, por los escasos o nulos alimentos nutritivos, el niño no aprenderá tan rápida y óptimamente como se pretende; estará siempre obstaculizado, o será otro miembro que no progresará

adecuadamente.

De todo lo anterior puede decirse que los niños que han sobrevivido a la desnutrición tienen riesgo de no beneficiarse totalmente del conocimiento. Haber tenido o tener desnutrición puede constituir el evento inicial de un patrón de desarrollo caracterizado por funcionamiento psicológico defectuoso, fracaso escolar y posteriormente funcionamiento adaptativo subnormal. A nivel familiar y social se tiene como resultado un nivel bajo de funcionamiento adaptativo, carencia de información adecuada y hábitos sociales, infecciones repetidas o la insuficiente disponibilidad de alimentos dan lugar a un conjunto de niños con funciones por abajo de lo normal; son los más propensos a ser víctimas de su ambiente socio-económico pobre, siendo menos efectivos en sus adaptaciones sociales de los que pudieran ser en otras circunstancias. Estos adultos a su vez escogerán cónyuges con características similares y crearán niños en condiciones que, en las circunstancias actuales, fatalmente producirán una nueva generación de individuos desnutridos.

En los niños de nivel preescolar se ha observado que los pequeños con problemas de desnutrición demuestran hipoactividad, esto es un trastorno de tipo funcional y orgánico caracterizado por una conducta de desinterés por los estímulos y el medio ambiente, permanece en un estado de incompetencia, no muestra espontaneidad, manifiesta la necesidad de que los estímulos se le ofrezcan de manera constante para que pueda terminar sus actividades, cambiar a otra actividad y a relacionarse con sus compañeros; se muestra sentimental, se fatiga con facilidad, tiene reacciones lentas en las áreas cognitiva, motora y perceptiva en comparación con sus demás compañeros, permanece aislado, prefiere el juego individual y observa a los demás sin relacionarse, presenta falta de interés en la actividad de grupo y en el juego de competencia. También demuestra una atención dispersa, la

cual es un trastorno de tipo orgánico caracterizado por la falta de concentración, tanto para captar la orden como para realizarla, sus manifestaciones son las siguientes: no presenta atención sostenida, se manifiesta obstinado, necio, su trabajo lo realiza de manera descuidada, tiene dificultad para organizar su trabajo, para la relación de órdenes, entenderlas y ejecutarlas al ritmo del grupo ( id: 207).

Se observan también algunos problemas de lenguaje manifestándose en trastornos en la articulación, en la adquisición de vocabulario funcional para el medio al que pertenece.

Respecto a las sensopercepciones visuales y auditivas hay una disminución significativa en los niveles de desarrollo normales, presentando alteración parcial en determinados órganos de sus sentidos y función de los mismos, no logra diferenciar figuras, dificultad en las actividades de coordinación, no sigue una línea en el recortado, no hay buena coordinación motriz fina, olvida pronto lo que se le enseña, trastornos en la coordinación motriz gruesa, no discrimina sonidos, etc.

Con todo lo antes expuesto podemos concluir que la alimentación en nuestro medio es deficiente y no llena los requisitos de una alimentación completa que nutra y contribuya a un buen desarrollo físico y mental; una de estas causas es que al no existir una adecuada orientación en el hogar y la escuela, el poco o mucho dinero que se destina para la compra de alimentos no es convenientemente utilizado, porque se desconocen los valores nutritivos de los alimentos, además de que se adoptan hábitos de consumo ajenos a nuestra cultura alimentaria, para dar lugar al consumo de productos con escaso o nulo valor nutricional.

Las deficiencias nutricionales más graves son padecidas por pequeños en edad preescolar que habitan el medio rural o urbano marginado, estas deficiencias constituyen un gran obstáculo para el buen funcionamiento físico e intelectual del

individuo, constituye un problema social y la implicación principal de las alteraciones en percepción visual es que los niños que han tenido desnutrición severa en etapas tempranas de la vida se encuentran en inferioridad para desarrollar habilidades, hay dificultades en su desarrollo mental y por ende en su aprendizaje, quedando por tanto desprotegidos socialmente, ya que están en desventaja en todas sus potencialidades.

## **B- MARCO CONTEXTUAL**

La institución educativa donde se desarrolla el objeto de estudio de esta propuesta es el Jardín de Niños "Ignacio García Téllez" y se encuentra ubicado en la calle Luis Hidalgo Monroy # 302 del Fraccionamiento Boulevares, dentro de una zona urbana de esta ciudad de Aguascalientes, la podemos localizar entre el segundo anillo de circunvalación y los fraccionamientos de Prados del Sur, Versailles 2a sección y las Colonias populares Insurgentes y Martínez Domínguez.

La estructura del plantel se ubica entre las escuelas secundaria y primaria respectivamente, avanzando una manzana completa c/u, su imagen es grata ya que se estado físico se mantiene en buenas condiciones, los espacios en aulas, áreas verdes y de recreo son amplias; se cuenta con el mobiliario necesario, contando además con anaqueles y libreros que permiten que los materiales se encuentren a la disposición y alcance de los niños en las 8 aulas, cuenta con un salón comedor donde los niños reciben diariamente su refrigerio, estando adaptado especialmente para ello, dispone también de un salón de música en el cual los pequeños participan con actividades de cantos y juegos.

El espacio es suficiente y adecuado para los 260 alumnos que integran la

población escolar, además de lo señalado anteriormente, existe un área de chapoteadero, tanque de arena y juegos (volantín, resbaladilla y columpios) cuenta también con cancha de básquetbol construída especialmente y con las medidas reglamentarias para niños preescolares, mini-cancha de fútbol y anexos como consultorio dental, sanitario, dos bodegas y dirección.

El Jardín de Niños es de organización completa ya que consta de una Directora, ocho educadoras. maestro de música, maestra de educación física y dos empleados de mantenimiento.

La institución se fundó hace aproximadamente 10 años, y dentro del personal existen 4 educadoras que comenzaron aquí su labor docente desde esa fecha, las restantes cuentan con 4 años de antigüedad en este lugar; el Jardín de Niños dentro de las instituciones educativas a este nivel, tiene un prestigio notable por la labor y proyección que se ha dado a la comunidad y en especial por el profesionalismo de sus educadoras, aunque algunas únicamente tienen estudios de Normal Básica, tres cursan actualmente la UPN en el Sistema Abierto y dos ya concluyeron sus estudios en dicha institución. Las educadoras en general egresaron en las generaciones de los ochentas, su experiencia es de 10 a 14 años aproximadamente a excepción de la Directora que cuenta con 25 años de servicio; a este personal docente le tocó poner en práctica el PEP 81 cuya fundamentación fue la teoría psicogenética el cual sirvió como base al nuevo programa PEP 92 y que hasta la fecha para las educadoras es causa de confusión, ya que se acostumbraron a encajonarse en las actividades que marcaba el programa anterior, siendo difícil el cambio en cuanto al trabajo por proyectos; aunque luchan por actualizarse y renovarse tratando de llevar a la práctica la nueva propuesta metodológica que se sugiere y que puede aplicarse y adaptarse a los

diversos contextos escolares.

Sus características socioeconómicas y político educativas son muy variadas, la población escolar es de clase media, y media baja; aunque las condiciones socioeconómicas de los padres son bajas en su mayoría, ellos fijan donativos y cuotas para el mantenimiento de la institución, mejoras a ésta, adquisición de materiales didácticos, aseo y pagan una trabajadora de intendencia; esto debido a las condiciones económicas actuales del país y las políticas educativas existentes, que no proveen de los recursos materiales y humanos ya que no existe un presupuesto suficiente para ello.

La preparación y características socioculturales de los padres ya se han señalado en el primer capítulo, por tanto no se hará mención en este apartado.

A lo largo de los 10 años que lleva establecido este Jardín de Niños ha guardado una estrecha relación con la comunidad, la cual se extiende hasta otros fraccionamientos y colonias cercanas ya que la población escolar proviene de ahí aún teniendo ellos instituciones de este nivel. En el Jardín de Niños durante el año escolar se organizan eventos con proyección social, con la participación de todos los padres de familia y personal del plantel, actividades que involucran a los padres en las actividades de proyectos en cada uno de los grupos, además de las juntas mensuales que realizan las educadoras para informar y llevar un seguimiento del desarrollo de sus hijos.

Esta propuesta se pretende aplicar en todos los alumnos del Jardín (260) repartidos como ya se mencionó en ocho grupos, 5 de tercer grado, dos de segundo grado y un primer grado con un promedio de edad entre los 4 y 5 años con 6 seis meses aproximadamente.

Considero que la influencia del contexto es fundamental en las actitudes de

los niños, reflejo de los padres, especialmente en cuanto a hábitos alimentarios, ya que por desconocimiento, negligencia y mal manejo de recursos económicos se descuida éste, afectando a los escolares en su desarrollo y posteriormente en su aprendizaje.

El papel del contexto social e institucional es fundamental; ya que es en él donde se encuentran inmersos niños y objeto de estudio, educadoras y padres de familia, y además se necesita conocerlo para poder diagnosticar su influencia en la problemática planteada.

Es en su comunidad donde el niño recibe o adquiere conocimientos sociales, culturales, pautas de comportamiento, hábitos y actitudes formando sus propios conceptos y generando su propia percepción del mundo.



## V. ESTRATEGIA METODOLOGICA DIDACTICA

### A- ELEMENTOS INTERVINIENTES.

Las estrategias metodológicas didácticas son los elementos que todo docente utiliza para llevar a cabo su labor en el proceso enseñanza-aprendizaje del alumno, para que éste aprenda y construya su propio conocimiento.

Por ello requiere de ser planeada, se fijan propósitos o metas a alcanzar, se busquen los medios para su aplicación, qué actividades son factibles de llevarse a cabo, así como también valorar los resultados de tal forma que funcionen pedagógicamente y se legitimen; es necesario que se puedan adaptar y renovar.

Los elementos que intervendrán en esta estrategia son:

- Alumno.
- Educadora.
- Madres de familia.

El papel del alumno será como sujeto activo, constructor de su propio conocimiento a través de su interacción con los objetos, acontecimientos y procesos que conforman su realidad, se plantea hipótesis y utiliza el ensayo y el error para construir dicho conocimiento, participa en la elección, planeación, realización y evaluación de los proyectos, establece interacciones sociales con compañeros y docentes, expresa ideas, sentimientos y experiencias, participa en equipos, toma acuerdos, confronta resultados, es partícipe activo en acciones de bienestar social y gusta de conocer y descubrir el mundo que lo rodea.

El papel de la educadora será concebido como guía y orientadora para que el

niño reflexione a partir de las consecuencias de sus acciones y vaya enriqueciendo en conocimiento, también que propicie de manera equilibrada la atención, la reflexión e intercambio de ideas, aborde contenidos de las Ciencias Naturales en el área de la salud, cuando sean del interés y necesidad de los educandos, conozca al niño, su nivel de desarrollo, sus características psicoevolutivas, lo respeto en su persona, planteamientos y sugerencias, permita que el niño explore, experimente, se equivoque, vuelva a intentar, descubra, cree y comparta con los demás conocimientos, ideas, inquietudes, formas de hacer y representar, propicie que el alumno proponga procedimientos que lo lleven a la resolución de algún problema, ya sea de grupo, de equipo o individual.

También que aproveche todos los momentos dentro del trabajo diario ya sea en actividades de rutina como en la de los proyectos para observar al niño, apreciar sus avances, sus cambios de conducta y hasta su forma de juego en forma libre o dirigida, sus actitudes, su estado físico y sus deficiencias para ayudarlo en caso necesario y que conozca el contexto institucional y social en el que se encuentra inmerso su alumno, conozca las posibilidades y limitaciones del mismo para poder diseñar las estrategias que permitan llevar a cabo su labor decente en forma óptima y no la fundamente en algo irreal y ficticio.

Creadora de un ambiente de seguridad y confianza dentro y fuera del aula, proporcione todo tipo de materiales de las diferentes áreas de trabajo para que el niño investigue, imite, construya, invente y comparta; coordinadora también de las acciones de los niños y promotora de la investigación, que evalúe permanente y constantemente las conductas y avances de los niños, de a conocer a los padres de familia los logros o limitaciones de sus hijos, además de sus obligaciones como copartícipes en la educación de sus niños.

compartiendo con la educadora formas y procedimientos que apoyen el proceso enseñanza-aprendizaje de sus hijos, auxiliando en la aportación de donativos o cuotas para la adquisición de materiales didácticos que se requieran; que conozcan de manera general lo que se hace en preescolar, sus lineamientos y organización interna de la institución; hacerlas también partícipes en cuanto a la educación sobre nutrición. para poder de esa manera modificar su forma de vida, con miras a mejorar su salud y estado nutricional, que participen en el diagnóstico o detección de niños con problemas de nutrición e investigar sus causas. Colaboradoras en diversas actividades con los niños; asistir a reuniones, conferencias, actividades prácticas sobre temas diversos; entre ellos la alimentación y la salud.

## **B- RECURSOS.**

Son el conjunto de medios de que se vale la educadora o el docente con el fin de lograr sus propósitos educativos y facilitarle al educando su integración con el contenido, considerando las ventajas o limitaciones que ofrece su contexto; permiten fijar la atención del alumno e interesarlo.

Los recursos materiales que se implementarán en esta estrategia serán los que estén al alcance de los niños, atractivos y variados, que respondan a los propósitos planteados; este material va desde unos lápices de colores, pinturas, plumones, papeles de todo tipo hasta libros y revistas para consulta, objetos diversos para dramatizaciones y escenificaciones y un sencillo espacio para el área de ciencias.

Otro tipo de material del que se puede disponer serán videos, películas, rotafolios, filminas y que se pueden emplear con los niños o según su

contenido en el apoyo a conferencias a madres de familia.

El entorno en donde se encuentra inmerso el niño y este objeto de estudio requiere de el diagnóstico de hábitos alimentarios, la manera que influye en la relación sujeto-objeto; también ofrece el alcance o límite de muchos materiales de que se puede disponer.

Para apoyar el trabajo de educadoras con niños y padres de familia, se contará también con colaboradores del Instituto de Salud del Estado de Aguascalientes ya que en esa institución se cuenta con personas capacitadas que puedan enriquecer las diversas actividades que se proyecten con niños y madres de familia, y facilitarnos material gráfico para las conferencias o círculos de estudio que se pretenden realizar.

Respecto a los recursos metodológicos cabe mencionar que se tomará en cuenta en método de proyectos; éste con el fin de responder al principio de globalización. Este considera el desarrollo del niño como un proceso integral, en el cual los elementos que lo conforman, afectivos, motrices cognitivos y sociales, se interrelacionan entre sí; toma en consideración el pensamiento sincrético del niño, también que el preescolar capta la realidad no de forma cualitativa sino por totalidades y desde la perspectiva pedagógica implica propiciar la participación activa del niño y estimularlo para que los diferentes conocimientos que ya posee, los restructure y enriquezca.

La importancia de los recursos depende de la habilidad con que se utilicen, cada uno de ellos debe usarse con un propósito definido, ayudar a resolver algún problema y permitan que el niño tenga experiencias significativas.

## C- ACTIVIDADES

Las acciones que se proponen se presentan como una alternativa de solución al problema de una educación para la salud en los niños del plantel; intentando por medio de ella que el alumno comprenda, adquiera conductas y actitudes que le permitan mantener una buena alimentación como factor indispensable para un desarrollo sano, se conviertan en elementos de cambio en su hogar y su comunidad, además de adquirir las bases para posteriores aprendizajes.

Es importante considerar el aspecto metodológico; que cada proyecto que surja en el aula, sea analizado por la educadora y se detecte que aspectos se benefician con la aplicación.

Como señalo en algún apartado de este trabajo, el PEP 92 dentro de sus bloques de juegos y actividades en el desarrollo de los proyectos en el Jardín de Niños, en relación con la naturaleza y en el contenido de la salud, señala un propósito educativo de adquirir hábitos relacionados con la salud y la seguridad personal. Tomando en consideración la flexibilidad de este Programa los contenidos que se sugieren para desarrollar con los niños son:

- Valorar su cuerpo y lo que requiera para mantenerse sano.
- Estructurar su esquema corporal y lo que requiere para su crecimiento (alimento e higiene)
- Conocimiento de los recursos alimenticios a su alcance.
- Contaminación de alimentos.
- Beneficios en cuanto a la alimentación natural
- Conocimientos de efecto dañino que causan los alimentos procesados o sin valor nutricional.

- Alimentos que pueden cultivarse en el plantel y en el hogar.
- Qué es una alimentación completa.
- Técnicas sencillas y económicas para la preparación de alimentos.
- Medidas que ayuden al cuidado y conservación de la salud.

Las actividades que se sugieren para realizarse en los proyectos durante el año escolar serán:

- \* Participar en campañas contra el consumo de alimentos sin valor nutricional (alimento chatarra)
- \* Periódicos murales con mensajes de alimentos nutritivos y necesarios en la dieta diaria.
- \* Aprovechar los recursos alimenticios propios de la región y comunidad.
- \* Seleccionar alimentos nutritivos.
- \* Preparar alimentos higiénicamente (reglas de higiene en alimentación)
- \* Realizar sencillas recetas con alimentos nutritivos
- \* Conferencias dadas a los niños acerca de los alimentos que deben consumir para mantenerse sanos.
- \* Invitar a madres de familia a preparar con los niños sencillas recetas de cocina.
- \* Juegos acerca del consumo y elaboración de alimentos; jugar a la casita, al restaurante, etc.
- \* Elaborar para el área de biblioteca folletos, revistas y cuentos relacionados con los alimentos.
- \* Cultivar un huerto, aprovechar lo cosechado en recetas sencillas preparadas por los niños.

Dentro de las diversas actividades que se pueden llevar a cabo con los niños,

es también muy importante la participación de las madres de familia ya que ellas son las que siempre están al pendiente de lo que consumen sus hijos y que por ignorancia, negligencia o descuido no la llevan a cabo como se requiere, el factor económico considero que no es tan importante ya que se pueden preparar cosas sencillas y nutritivas de bajo costo y con los requerimientos necesarios para una buena dieta alimentaria; por lo tanto considero que esta propuesta puede involucrar a las madres de familia junto con sus hijos en actividades que permitan identificar y dar soluciones a los problemas de la mala nutrición o a los malos hábitos alimentarios.

Las actividades que se sugieren para la participación de las madres de familia en dichas actividades son las siguientes:

- Pesar y medir a los niños en cada grupo con apoyo de ellas, conociendo previamente los parámetros de peso y medida de niños de 4 a 6 años, para luego encontrar y analizar posteriormente las causas de la desnutrición en los niños.

- Conferencias acerca de los requerimientos alimentarios en los niños, higiene en la preparación de alimentos, dieta básica del niño preescolar, efectos que causa la desnutrición en el desarrollo físico y mental y su aprendizaje.

- Realizar actividades prácticas de preparación de alimentos nutritivos y económicos como la utilización de la soya en grano o texturizada como suplente de la carne.

- Orientación acerca de la planeación alimentaria de la familia.

- Participación activa en la preparación de refrigerios para los niños del plantel, con soya texturizada y publicación de recetas a todas las madres de familia.

- Conferencias audiovisuales acerca de los efectos cancerígenos que causan los alimentos procesados o alimento chatarra.

- Proponer planes alimenticios, económicos, completos y variados para promoverlos con sus amigas vecinas, ser promotoras de salud en su comunidad.

- Participación en actividades de los proyectos de los niños como por ejemplo la preparación conjunta de platillos sencillos, dar conferencia a los niños por ellas mismas, etc.

- Llevar un seguimiento acerca de los niños con problemas de desnutrición en el plantel.

- Hacer una evaluación final acerca de lo que se mejoró en hábitos alimentarios entre los niños del plantel y las madres de familia.

Con el tratamiento de estos contenidos y la realización de estas actividades entre niños y madres de familia, esta planeación será sumamente flexible, ya que no se llevarán a cabo como están en el listado, sino que se considerarán para llevarse a cabo durante el año escolar y tomando en consideración los niños, sus necesidades e intereses; y respecto a las madres de familia en el transcurso de su participación se llevará una calendarización para la mejor organización, planeación y realización de las actividades.

A continuación se da una forma de proyecto que puede surgir del interés que expresan los niños en actividades libres o sugeridas, que tengan relación con las situaciones de la vida cotidiana, y eventos especiales del jardín y la comunidad, observaciones y experiencias grupales, etc.

Todo proyecto consta de tres etapas; planeación, realización y evaluación, mismas que corresponden a los momentos del proceso didáctico. Todo esto siempre con orientación y coordinación de la educadora.

Una vez detectado el interés del grupo se define el nombre del proyecto, que responde a la pregunta ¿Qué vamos a hacer?, los enunciados o nombres del proyecto



manifiestan claramente la participación de todos para lograr o realizar algo, dan sentido de proceso.

La segunda etapa es la realización de las actividades , en las cuales la educadora puede aprovechar las oportunidades que se presenten para cuestionarlos, hacer observaciones, propiciar la reflexión y la anticipación, y busquen alternativas de solución a los problemas que se vayan presentando y se generen experiencias significativas.

La tercera etapa consiste en la evaluación grupal de resultados obtenidos en donde se evalúa la participación de niños y docentes en las actividades; los descubrimientos realizados, las dificultades y las formas de solución que se dieron, experiencias de los niños, la participación de los padres, las formas de relación y la confrontación entre lo planeado y lo realizado.

La evaluación permite observar, atender, orientar y promover el avance de la acción educativa de manera sistemática y permanente.

## D- AGENDA

Tiempos probables de realización.

---

Actividades	sep.	oct.	nov.	dic.	ene.	feb.	mar.	abr.	may.	jun.	jul.
<hr/>											
1. Diagnóstico											
de contexto.	X	X									
<hr/>											
2. Aplicación											
de estrate-											
gias.			X	X	X	X	X	X	X		
<hr/>											
3. Evaluación											
final.										X	X

---

133464

## CONCLUSIONES

En la propuesta planteada, considero que el problema seleccionado fue real, existe y repercute en el desarrollo integral de nuestros educandos; se corroboró su existencia con la investigación y análisis del estado físico de los alumnos y el porcentaje significativo de niños con problema de desnutrición o en riesgo; se eligió porque afecta las potencialidades de los niños y limita su desarrollo y aprendizaje inmediato y mediato.

Esta propuesta fue concebida como una alternativa de solución para la carencia de buenos hábitos y actitudes alimentarias encaminados a una educación para la salud, preparando al niño, a la familia y a la comunidad para ello.

Considero que lo expresado en este trabajo representa una opción de solución factible de éxito para problema objeto de estudio, tomando en cuenta que el Jardín de Niños y toda institución educativa es un medio capaz de transformar el pensar y actuar del ser humano, donde se puede considerar a la salud como un valor social a alcanzar por todos y cada uno de los integrantes de la sociedad.

Crear y practicar estrategias que permitan que el niño descubra el conocimiento, es el objetivo que todo docente debe tener presente, tomando en consideración las características de sus alumnos, las posibilidades y limitaciones de su contexto y poder de esa manera plantearse propósitos educativos que le permitan el planteamiento de situaciones problema que estén vinculados con la realidad del niño.

La propuesta pedagógica está estructurada con los principios de la pedagogía operatoria, en la que hay participación activa de los alumnos como sujetos constructores de su propio conocimiento, hay una propuesta de interacción grupal

constante en la estrategia; se considera a la educadora como guía y orientadora del proceso educativo, hay interacción constante entre educadora-niño, alumno al alumno, alumnos-padres de familia, todo con el fin de intercambiar ideas y experiencias, constituyendo un elemento muy enriquecedor en la práctica docente.

Se tomaron en consideración los principios de la pedagogía operatoria; diseñándose una estrategia acorde a los lineamientos, siendo de carácter interaccionista, constructivista y adaptativa, siendo válida pedagógicamente.

Para llevar a cabo su elaboración se requirió de los elementos Teórico-metodológicos empíricos a lo largo de la Licenciatura y en la labor docente de 26 años de servicio, recurriendo también a la bibliografía de UPN y de la SEP, sin los cuales no se hubiera dado soporte teórico a la misma.

La formación de hábitos alimentarios y una educación para la salud en el niño preescolar y tratarlo científicamente, vinculándolo con los elementos psicológicos, pedagógicos y sociales, fue difícil, se requirió de mucho esfuerzo y dedicación para poder investigar y estructurar estrategias que pudieron permitir que el educando actuara en el problema de la deficiente alimentación y poder ponerlas en práctica en este nivel educativo.

La educación preescolar en su Programa PEP 92 sitúa al niño como el elemento principal del proceso educativo, tomando en cuenta las características de la edad preescolar, sus necesidades y limitaciones en los que el juego, la expresión y la creatividad se consideran indispensables para orientar la acción educativa; su relación con la propuesta planteada consiste en que se tomó en consideración para su elaboración los lineamientos, fundamentación metodológico-didáctica y se consideraron algunos contenidos y principalmente su flexibilidad del

mismo se prestó para poder adecuar, crear y practicar estrategias que impliquen que el niño descubra el conocimiento, se planteen situaciones problema que estén vinculadas con su vida cotidiana, donde intervengan, propongan e interactúen, constituyendo así un aprendizaje operatorio.

La propuesta pedagógica y la estrategia que se sugiere puede ponerse en práctica y ser aplicada en cualquier institución del nivel preescolar, siendo necesario para ello que la educadora considere al niño como el elemento principal del proceso educativo, valore su labor y se fundamente en psicogenética y la pedagogía operatoria aquí señalada.

Por tanto, concluyo que si desde el nivel preescolar los niños son estimulados a identificarse con su cultura, participar con los suyos a descubrir que ellos como niños, tienen mucho que dar para sí y para el mejoramiento de su grupo; si esto se "enseña" a los niños, si se estrechan los lazos sociales ante problemas comunes, se estará preparando a generaciones con mayor poder para controlar los elementos y situaciones adversas que puedan afectar su vida social y cultural.

Se deben orientar las acciones educativas dirigidas a los niños preescolares hacia la adquisición de hábitos, actitudes y conductas de mejoramiento y conservación de su salud a través de una educación en el aspecto alimentario, ya que como es sabido, los niños de esta edad son los de mayor riesgo de desnutrición y que por esta causa se afecta su desarrollo físico e intelectual.

También es muy importante no olvidar que se deben planear y realizar acciones encaminadas a orientar y hacer conciencia en las madres de familia con el objeto de fortalecer la educación para la salud, colaborando así a mejorar la calidad de vida de nuestros niños.

Las limitantes que considero que pueden incidir en la puesta en práctica de

esta propuesta son: que la educadora no sea consciente de la necesidad de una educación para la salud y no entienda el objetivo de esta propuesta.

## BIBLIOGRAFIA

- CERQUEIRA, Ma. Teresa, et al. (Comps) 1989 Unidades Normativas para la Educación en Nutrición. México, S.S.A - Galve, 388 p.
- CRAVIOTO, M. Joaquín. (1990) Nutrición, desarrollo mental, conducta y aprendizaje. México, Winkografik, 280 p.
- CHAVEZ, Adolfo. (1991) "La Nutrición en México, 1985-1990". En: La revista de Investigación Clínica. México, I.N.N. 200 p.
- DELVAL, Juan. (1989) " Crecer y pensar, la construcción del conocimiento en la escuela". En: Rangel Cárdenas Juan Carlos. et al. (Comps). AntologíaEl método experimental en la enseñanza de las ciencias naturales. México, SEP-UPN, 272 p.
- MERINO, Graciela. (1986) "La etapa preconceptual" En: La didáctica de las ciencias naturales. México, 134 p.
- MORENO, Montserrat. (1983) et al. (Cols). Pedagogía Operatoria: un enfoque constructivista de la educación. Barcelona España, Laia, 363 p.
- MORENO, Montserrat. "Pedagogía Operatoria" En: Cuervo Cuervo. et al. (Comps) (1986) Antología teorías del aprendizaje. México, SEP-UPN, 449 p.
- MOSQUEIRA, F. G. (1989) "La salud y los alimentos" En: Rangel Cárdenas Juan Carlos. et al. (Comps) El Método experimental en la enseñanza de las ciencias naturales. México, SEP-UPN, 272 p.
- SEP- DGEP. (1993) Antología de apoyo a la práctica docente del nivel preescolar. México, Grafomagna, 52 p.
- SEP-DGEP. (1993) Bloques de juegos y actividades en el desarrollo de proyectos en el Jardín de Niños. México, Grafomagna, 123 p.
- SEP-DGEP. (1992) Programa de Educación Preescolar. México, Fernández Cueto Editores, 84 p.

SSA-DGSA. (1988) Educación para la salud. México, Talleres gráficos de la Nación, 335 p.

SPP-PRONAL. (1985) Comisión Nacional de Alimentación. México, Talleres gráficos de la Nación, 85 p.

RICHMOND, P. (1986) "Algunos conceptos teóricos fundamentales de la pedagogía de Jean Piaget" En: Antología Teorías del Aprendizaje. México, SEP-UPN, 449 p.