



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 092 AJUSCO

Área Académica: Aprendizaje y Enseñanza en Ciencias, Humanidades y Artes
Programa Educativo de la Licenciatura en Psicología Educativa

Material educativo

PROPUESTA DE ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS PREESCOLARES:
FICHERO DE COLACIONES

Presenta: Jazmín García Hernández

Asesora: Dra. Dulce María López Valentín

Ciudad de México, Octubre, 2021

Agradecimientos:

Probablemente no sepas donde estarás mañana, probablemente no sabrás con quién te encontrarás, simplemente así se resume la vida, en un probablemente. Hoy estoy aquí en el lugar perfecto y con las personas correctas, Mamá Silviana Hernández y Papá Pilar Garcia, quiero agradecerles por siempre confiar en mí, apoyarme a cumplir cada uno de mis sueños, en seguir guiando mi camino, llenarme todos los días de felicidad, gracias por enseñarme a luchar por lo que quiero, nunca podré dejar de agradecer a la vida por ponerme a su lado, son los mejores padres y saben que los amo. Hermanos Jesús Antonio García y Eric García, muchas gracias por estar conmigo en las buenas y en las malas, por apoyarme en todas mis decisiones, por todo lo que me han enseñado de la vida, gracias por cuidarme, gracias por ser mis mejores amigos.

En el camino te encontrarás personas importantes que marcarán tu historia amigos que están contigo a pesar de todo. No importa el momento en que llegaron, importa que están aquí y ahora, compartiendo conmigo este gran logro, gracias amigos por motivarme, por los momentos vividos en este tiempo, pero más que nada gracias por confiar y creer en mí, gracias por todo su apoyo: Luz Jiménez, Arely del Olmo, Tania Astorga, Rosi Morales, David Rojas, Nelson, Fernando Sánchez, Daniel Ruiz, Antonio González, Beatriz Lino, Osvaldo Alonso, Marco Gil, Sandy Alvarado, Liset, Angélica González y Erick García, gracias también a grandes amigos y profesionales, que me guiaron, enseñaron y creyeron en mí, Mtra. Eytzel Maldonado, Mtra Sonia Andrade y Dr. Jorge García muchas gracias.

El camino me llevó hasta usted Dra. Dulce María López, sin duda alguna la vida me regalo un ángel, muchas gracias maestra por todo su apoyo en este proceso, por cada momento invertido en este trabajo, gracias por confiar y llevarme a otros horizontes del conocimiento, gracias por todo lo aprendido, por cada palabra de aliento, por motivarme y guiarme hasta aquí, muchas gracias querida maestra.

Esta tesis está dedicada a cada uno de ustedes, muchas gracias por estar a mi lado. Gracias Jazmín García por llegar a la meta, este es el inicio del final.

¡Lo logramos!

Solo mira al cielo y sonríe...

ÍNDICE

I. Introducción	6
1.1 Justificación	10
1.2 Objetivos	12
II. Referentes conceptuales	13
2.1 Material educativo	13
2.1.1 Clasificación del material educativo	16
2.1.2 Características para crear un material educativo con soporte en papel	20
2.1.3 Funciones del material educativo	23
2.2 Constructivismo	25
2.3 Educación para la salud	29
2.3.1 Escuelas promotoras de salud	32
2.3.2 Escuela como promotora de la salud	35
2.4 Nutrición	37
2.4.1 Alimentación	37
2.4.2 Alimentación del preescolar	38
2.4.3 Dieta	42
2.5 Plato del bien comer	45
2.5.1 Grupo I verduras y frutas	46
2.5.2 Grupo II cereales	47
2.5.3 Grupo III leguminosas y alimentos de origen animal	48
2.6 Jarra del buen beber	49
2.7 Las colaciones	52
2.7.1 Necesidad nutrimental y equivalentes	55
2.7.2 Sistema de equivalentes	56
III. Procedimiento para la elaboración del material educativo	65
3.1 Diseño del material educativo	65
3.2 Material	67
3.2.1 Descripción de sus características	67
3.2.2 Ejemplificar de manera concreta el uso del material	67
3.3 Validación y/o piloteo del material	68
IV. Consideraciones finales	76
4.1 Alcances, aportaciones y limitaciones del material educativo	76
4.2 Reflexiones generales sobre lo aprendido en el diseño, elaboración y validación del material	79
V. Referencias	82

VI. Anexos	87
Anexo 1. Guía de entrevista.	87
Anexo 2. Fichero de colaciones.	91

TABLAS

Tabla 1. Ingesta diaria recomendada para preescolares	55
Tabla 2. Porciones y kilocalorías de verduras	57
Tabla 3. Porciones y kilocalorías de frutas	58
Tabla 4. Verduras de temporada	60
Tabla 5. Frutas de temporada	61
Tabla 6. Categorías de análisis	62

FIGURAS

Figura 1. El plato del bien comer	45
Figura 2. Jarra del buen beber	50
Figura 3. Calendario frutas y verduras	59

Resumen

La obesidad infantil es una problemática que vivimos a nivel mundial, esta surge a consecuencia de una mala alimentación ya que en la actualidad predomina el consumo de alimentos con alto valor calórico y poco valor nutricional. La obesidad infantil se puede prevenir desde edades tempranas, pues es muy probable que un niño con obesidad sea un adulto obeso, por tanto mediante una buena alimentación esta problemática se puede controlar. Dentro de esta alimentación se incluyen las colaciones, éstas deben ser nutritivas, balanceadas y la energía debe ser acorde a su edad.

Por lo tanto el objetivo de este trabajo es diseñar un fichero de colaciones que ayude a los padres de familia a realizar o preparar colaciones nutritivas al fomentar una alimentación sana y brindar a sus hijos preescolares los nutrientes necesarios para que puedan seguir desarrollándose física, psicológica y socialmente. Para su diseño se tomaron en cuenta los siguientes aspectos: la Norma Oficial Mexicana (NOM-043-SSA2-2012): la dieta correcta, el plato del bien comer y el sistemas de equivalentes; las recomendaciones dietéticas para el preescolar y, en especial, de las colaciones (Guía básica de alimentación, 2015) y, frutas y verduras de temporada. El fichero fue validado por dos especialistas, uno en materiales educativos y otro en nutrición. Posteriormente se realizó el análisis de la investigación mediante una entrevista estructurada en la cual participaron padres de familia de preescolares que pusieron a prueba el material. Los resultados del material educativo fueron muy favorables, tuvo buena aceptación por los padres de familia.

En conclusión es un material que sirve de herramienta para crear colaciones nutritivas, además de ser fácil de comprender, es dinámico, cuenta con colores llamativos, el contenido es adecuado, cada alimento es fácil de conseguir, preparar y de fácil acceso, también que es nutritivo y cuenta con la energía necesaria para los preescolares lo cual contribuye a prevenir la obesidad infantil.

Palabras clave: material educativo, alimentación, preescolar, obesidad infantil, colaciones.

I. Introducción

En la actualidad el tema de salud, y en particular, la obesidad y el sobrepeso están muy relacionados con la alimentación, tal es así que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2013) a través de la “Dra. Maureen Birmingham y la Senadora Torres, hicieron mención al hecho de que el aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad a escala mundial está estrechamente vinculado a una tendencia creciente hacia la ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y azúcares, incluidos los refrescos azucarados”. Estos alimentos con poco valor nutritivo y alto valor calórico se consumen a diario a nivel mundial y desde edades cada vez más tempranas, siendo una de las causas de la obesidad infantil.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (s.f) menciona que “La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI” debido a que los niños consumen alimentos poco nutritivos a edades cada vez, más tempranas, por tanto se deben de implementar estrategias para disminuir la prevalencia de esta enfermedad, que no solo afecta a adultos, sino también a niños en edad preescolar es decir, entre 3 y 6 años, el consumo de alimentos con bajo valor nutritivo es cada día más frecuente en preescolares debido a la falta de conocimiento de sus padres, con relación a una buena alimentación, es decir a una alimentación balanceada.

La OMS menciona que “...se calcula que en 2016, más de 41 millones de niños menores de cinco años en todo el mundo tenían sobrepeso o eran obesos” (s.f). Según estas cifras a nivel mundial entre el 20% y 25% de los niños y adolescentes están afectados por el sobrepeso o la obesidad, de tal manera que esta enfermedad es más común entre toda la población y por tanto, debemos de buscar las estrategias necesarias para poder contrarrestar esta problemática mundial, que si sigue en aumento, no solo afectará a las nuevas generaciones sino a las generaciones futuras.

La OMS (s.f) menciona que “Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta” y por lo tanto existe más posibilidad que puedan padecer alguna enfermedad cardiovascular, hipertensión, problemas respiratorios, diabetes tipo 2 y

son más propensos a adquirir nuevas enfermedades, de tal manera que es importante prevenir esta enfermedad mediante los buenos hábitos de alimentación en edades cada vez más tempranas.

¿Cómo se puede prevenir la obesidad o sobrepeso en los niños preescolares? Como anteriormente se mencionó que la obesidad y sobrepeso están muy relacionados con la alimentación, tal es así que la OPS mencionan que "...se hizo énfasis en que el problema del sobrepeso y la obesidad en México es complejo, sin embargo, la alimentación y la nutrición son factores clave para enfrentarlos" (OPS, 2013). Por tanto para contrarrestar la prevalencia de obesidad y sobrepeso en la población mexicana principalmente en preescolares es importante comenzar a fomentar una alimentación balanceada dentro del entorno escolar y familiar.

Mediante la Secretaría de Salud, el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), llevaron a cabo el levantamiento de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 (ENSANUT) en la cual mencionan que "el 22.2% de la población de 0 a 4 años se identifica con riesgo de sobrepeso" (2018). Por esta razón la alimentación del preescolar debe de ser aún más cuidada, de tal modo que los padres de familia conozcan la importancia de fomentar hábitos de alimentación y sepan preparar colaciones nutritivas y balanceadas que puedan prevenir este tipo de problemáticas de salud.

La alimentación es primordial en la vida de todo ser humano, ya que es una necesidad básica para el desarrollo físico y psicológico, por ello es importante tener una alimentación correcta que contemple los nutrientes y energía que el cuerpo del niño necesita para su desarrollo. Las colaciones proveen los nutrientes y energía que el niño necesita para poder satisfacer las necesidades energéticas y nutricionales que gasta o pierde cuando realiza múltiples actividades en la escuela.

Desde el campo de formación Desarrollo Físico y Salud del Programa de Estudio 2011, la Secretaría de Educación Pública (SEP) toma en cuenta la importancia de fomentar en los alumnos el cuidado de la salud, por tanto la SEP (2011) menciona la importancia de

“El desarrollo físico es un proceso en el que intervienen factores como la información genética, la actividad motriz, el estado de salud, la nutrición, las costumbres en la alimentación y el bienestar emocional” (p. 68). Por tanto es de vital importancia la implementación de estrategias que ayuden a mejorar la calidad de enseñanza aprendizaje de tal forma que mediante recursos educativos se pueda apoyar el aprendizaje de una alimentación balanceada como parte de los aspectos relevantes del cuidado de la salud, principalmente de las colaciones que consumen los niños de preescolar en la escuela.

La SEP (2011) da a conocer que “Algunos asuntos que cobran relevancia en el cuidado de la salud de los niños son, por ejemplo, el consumo de agua simple potable, una alimentación correcta y la prevención del sobrepeso y la obesidad” (p. 70). Y como ya se ha mencionado para poder prevenir la obesidad y el sobrepeso es importante generar acciones para fomentar una alimentación correcta, por tanto para fines de este trabajo se diseñó un material educativo dirigido a padres de familia con niños en etapa preescolar, que facilite una buena alimentación, principalmente de la correcta elección de colaciones, ya que éstas son consumidas dentro de los espacios educativos y mediante los cuales los niños aprenden sobre lo que deben de consumir en la escuela.

De modo que este presente trabajo cuenta con 4 apartados en los que el lector encontrará en primer lugar los referentes conceptuales en el que conocerá la terminología de material educativo y los componentes de éste, como lo son las clasificaciones de tales, sus características y sus funciones. Por su parte se da a conocer la perspectiva teórica desde la cual está dirigido dicho material educativo como es el constructivismo, donde el lector podrá entender de manera más clara las peculiaridades y por qué esta es la más adecuada para representar este trabajo.

Posteriormente hablaremos de la educación para la salud que es la base principal de este trabajo, donde se darán a conocer cuales son los objetivos y porque la escuela tiene la responsabilidad social para promover un adecuado cuidado de la salud, centrandonos para fines de este trabajo en la alimentación, desde la cual se dan a conocer las propiedades de una alimentación adecuada, y de la alimentación correcta del preescolar, así como el concepto

“dieta” y sus cualidades para que con base en ello se puedan crear colaciones proporcionales acordes a la edad del individuo; por tal motivo dentro de este apartado se describen cada uno de los grupos que conforman el plato del bien comer, así mismo de la jarra del buen beber, por tanto lo que implica una alimentación adecuada y de la cual se desprenden las colaciones, el sistema de equivalentes de las frutas y verduras que se presenta en el fichero de colaciones.

El siguiente apartado se presentan los procedimientos para la elaboración del material, en el que se mencionan los componentes del fichero de colaciones, así mismo se comenta sobre la validación que tuvo el fichero, el cual fue validado por una nutrióloga y se realizaron los ajustes pertinentes. Posteriormente se describe el piloteo que se realizó junto con los padres de familia y de los cuales se presentan los resultados dentro de este apartado.

Después en el apartado consideraciones finales se muestran los alcances, los aportes y las limitaciones del material educativo. Finalmente usted encontrará el fichero de colaciones que se diseñó y las instrucciones de uso, también encontrará las medidas de higiene, las recomendaciones de preparación y presentación de tales, en este material usted podrá conocer también las kilocalorías (energía) que cada porción tiene para que usted pueda crear sus propias colaciones.

1.1 Justificación

La presente investigación se enfoca en dar a conocer a la población la importancia de implementar una alimentación balanceada, desde edades cada vez más tempranas, debido a la prevalencia de obesidad y sobrepeso en infantes. Esta problemática social conlleva a reflexionar sobre los factores que contribuyen al aprendizaje de hábitos de alimentación, identificando factores socioculturales y contextuales en el que interactúan los niños, por tanto mediante el material educativo “propuesta de alimentación para niños preescolares: fichero de colaciones” se pretende facilitar a los padres de familia el aprendizaje de una alimentación balanceada” y que éste, a su vez, sea significativo para el preescolar, por lo tanto Gonzales, Travé y García (2019) mencionan que “por lo general existe una gran resistencia al cambio de hábitos alimentarios, especialmente cuando éstos han cristalizado en la edad adulta. Por ello, la intervención temprana juega un papel estratégico”. Por tanto es importante que desde edades iniciales se fomenten este tipo de prácticas del cuidado de la salud y de alimentación, pues es primordial para el desarrollo humano tanto es así, que la misma OMS hace referencia que “...identifica la necesidad de que las escuelas integren la educación nutricional incluyendo el aprendizaje de habilidades prácticas en el currículum como estrategia para frenar las tasas de obesidad infantil existente, aludiendo también a la necesidad de incorporar a familias y cuidadores en esta empresa” (Gonzales, Travé y García, 2019). De tal manera que, para poder llevar a cabo esta estrategia es importante el trabajo multidisciplinar y también la contribución de la sociedad en general, padres de familia, comunidad, sistema educativo y sistema salud.

En México se han implementado programas de acción que tratan de prevenir esta problemática de salud, tal es “Mi escuela saludable”, mediante la cual se propuso la suspensión de la venta de comida chatarra dentro y fuera de la escuela, en gran parte del país. Esta ley en México fue actualizada en el 2014 por los diputados y resalta lo siguiente: “Deben ser regulados todos los alimentos y bebidas que se venden en todas las escuelas públicas y privadas de México, desde preescolar hasta universidad” (Mi escuela saludable, 2014), pero no solo se debe ser regulada la venta de los productos, sino también se debe de informar a la población sobre cómo cuidar su salud, pues como anteriormente se menciona la alimentación es un factor clave para disminuir la prevalencia de problemas tales como la

obesidad y el sobrepeso en infantes, por tanto para ser regulada de manera correcta el consumo de estos alimentos, primero se debe de informar a la población sobre los factores que conllevan a una buena alimentación y también darles herramientas mediante las cuales puedan adquirir información para preparar y comprar alimentos saludables y que éstos aporten los nutrientes que el cuerpo necesita.

Por ello es importante implementar acciones que ayuden a disminuir esta problemática, mediante la información adecuada hacia padres de familia, alumnos y profesores sobre la alimentación correcta, basándonos en la promoción y educación para el cuidado de la salud, a través de los temas curriculares sobre alimentación balanceada. De tal manera que una buena alimentación y nutrición garantizan la supervivencia y representan la base para la salud y el crecimiento, en especial, en la etapa temprana de la vida.

Por tanto desde la perspectiva de la SEP (2011) hacen mención a “La promoción y el cuidado de la salud implica que las niñas y los niños aprendan, desde pequeños, a actuar para mejorarla y a tener un mejor control de ella, y que adquieran ciertas bases para lograr, a futuro, estilos de vida saludable en el ámbito personal y social” (p.70). Desde el preescolar sería más oportuno iniciar con el aprendizaje de hábitos de alimentación que serán más significativos a lo largo de su vida y, a su vez, se pueda disminuir el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad que en un futuro, pueda limitar el goce de una vida en total plenitud. Por tanto este trabajo se realizará con base en los propósitos de la educación preescolar que buscan “[que los niños] mejoren sus habilidades de coordinación, control, manipulación y desplazamiento; practiquen acciones de salud individual y colectiva para preservar y promover una vida saludable, y comprendan qué actitudes y medidas adoptar ante situaciones que pongan en riesgo su integridad personal” (SEP, 2011).

De tal manera que el propósito de este material, es que los padres de familia tengan una herramienta que les ayude a preparar de manera adecuada colaciones saludables para sus hijos de preescolar, cubriendo apropiadamente con las necesidades nutrimentales que su cuerpo necesita para poder seguir desarrollándose física y psicológicamente, y mediante ésta, se pueda prevenir la obesidad y sobrepeso, por tanto mejorar la calidad de vida y rendimiento

en la escuela, y a su vez, fomentar el consumo de alimentos nutritivos en vez de productos con baja aportación nutricional y alto en contenido calórico, lo que se conoce como “calorías vacías”.

1.2 Objetivos

Objetivo General: Diseñar un material educativo dirigido a padres de familia con niños en etapa preescolar para promover una alimentación escolar sana.

Objetivo particular: Presentar un fichero de colaciones que cumpla con los requisitos de una dieta equilibrada para niños en etapa preescolar.

Objetivo específico: Crear, elaborar y diseñar colaciones económicas a través de productos de temporada, de fácil preparación y transporte, no perecederas, etc.

II. Referentes conceptuales

2.1 Material educativo

Los materiales educativos en la actualidad forman parte importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje, buscando la innovación y el cambio dentro de dicho proceso, también ayudan a sintetizar temas o contenidos específicos, despertando el interés en los participantes, de tal manera que ilustran los puntos importantes de la información, buscando a su vez el dinamismo y favorecer el aprendizaje.

Cabe mencionar que en la búsqueda bibliográfica sobre la información que existe referente a los materiales educativos, la Secretaría de Estado de Educación de República Dominicana hace más hincapié en el abordaje de los materiales educativos, así mismo España hace mención del tema desde su perspectiva, por su parte en México se encuentra poca información relevante acerca del tema. Así mismo se hace mención que los padres de familia de niños preescolares son los aprendices en este proceso, ya que este material educativo (fichero) servirá como mediador en el proceso de enseñanza-aprendizaje, mediante el cual se pretende que los padres de familia aprendan a alimentar de manera correcta y balanceada a sus hijos preescolares.

A lo largo de la historia se ha buscado mejorar la calidad del aprendizaje, de manera que diferentes autores han aportado materiales para facilitar el aprendizaje de los estudiantes, se ha definido a los materiales educativos por distintos autores, algunos de ellos los reconocen como materiales curriculares, pero para este trabajo se retomará el término Material educativo de Parcerisa (2006, p. 27) quien definió a los materiales educativos como “material curricular puede ser todo material que ayude al profesorado a dar respuesta a los problemas y cuestiones que se le planteen en su tarea de planificación, ejecución y evaluación curricular. Evidentemente, entre estos materiales habrá los que serán para uso del aprendiz”. De tal manera que mediante estos medios los profesores retoman algunas problemáticas que surgen en el entorno social y también educativo, para que mediante éstos, dar solución a las problemáticas planteadas y mejorar la comprensión de temas, materias, contenidos determinados y facilitar el proceso de aprendizaje de los aprendices en este caso de los padres de familia.

Por su parte la Secretaría de Estado de Educación de República Dominicana menciona que “Los materiales inciden en el proceso de aprendizaje cuando son utilizados con frecuencia, por esa razón, los niños, las niñas (y aprendices) deben verlos, manejarlos y usarlos con la orientación adecuada del educadores, pues a través de esta constante exploración y contacto con el entorno, viven experiencias de gran valor en su medio circundante, que les proporcionan no sólo nuevas informaciones, sino valores, actitudes y diferentes posibilidades de hacer” (2009, p. 13). Mediante estos materiales se facilita el proceso de aprendizaje en la adquisición de información, pero siempre y cuando esté orientado de manera correcta por profesores, pero pueden ser orientados por los padres de familia ya que ellos también forman parte importante en el proceso de aprendizaje de los niños, pues ellos son quienes facilitan y apoyan al proceso de aprendizaje, por consiguiente son los modelos a seguir en conductas, valores y hábitos. Para fines de este trabajo los padres de familia son quienes facilitarán el aprendizaje de hábitos de alimentación y alimentación correcta, pues son el primer círculo social con el que interactúan y aprenden en primer instante los niños preescolares. Por su parte, las actitudes se adquieren a través de la vivencia y la observación, por tanto la conducta (conductas de alimentación) se puede modificar, si a su vez, se modifican las actitudes y los valores del ser humano.

Para poder obtener un cambio de conducta es importante contar con factores que propicien y refuercen el comportamiento, tales factores son los materiales educativos, pues mediante su uso, se pretende obtener beneficios sociales, educativos, personales, ambientales o materiales. “Es necesario una base actitudinal para tratar de adquirir comportamientos o modificar hábitos, aunque no sea suficiente con ella, las actitudes y conductas deben de estar presentes en los contenidos de aprendizaje” (Gavidia, 2003, p. 11). De tal manera que mediante el material educativo los padres de familia de niños preescolares adquieren contenidos de aprendizaje de una alimentación correcta, buscando generar un cambio de actitud con referente a la alimentación y a su vez, cambiar hacia conductas saludables para mejorar la calidad de vida de los preescolares.

También es muy importante la creación adecuada de estos recursos pues como hace mención la Secretaría de Estado de Educación (2009, p. 13) “si los materiales están bien preparados, organizados y presentados, resultarán motivantes e inducirán a los niños y niñas

a involucrarse en diversas actividades y juegos”. De esta manera y mediante los materiales educativos se pretende motivar a los aprendices, en este caso, los padres de familia, durante el proceso de la enseñanza y por consiguiente, generar un aprendizaje significativo; de manera que el aprendiz asocie la información que posee con la que está adquiriendo de los materiales y estos aprendizajes le sean tan significantes que podrán utilizarlos en otro momento de su vida y a lo largo de los años, generando un cambio de actitud y de conducta.

Desde la perspectiva en México, la Evaluación de las Condiciones Básicas para la Enseñanza y el Aprendizaje (ECEA) (2014, p.7) hace referencia que “Materiales curriculares existentes (plan y programas de estudio, libros de texto, libros para el maestro) por su parte los Materiales didácticos existentes (materiales de apoyo para la implementación del currículo, acervos bibliográficos escolares y de aula)”. A consecuencia de éste es importante tener en cuenta que los materiales curriculares están dados por el sistema educativo que es la SEP y los cuales funcionan como guía en la enseñanza para los maestros, sin embargo, los materiales didácticos son los que el profesor crea o recurre para poder facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje en los alumnos, y también para facilitar algunos temas o dar solución a problemáticas que se presenten en la sociedad o en el espacio geográfico que se encuentre, por tanto es importante reconocer los tipos de materiales educativos de los cuales se puede apoyar el profesor y conocer sus características.

Por tanto la definición más acorde a las características ya mencionadas por Morales (2012, p. 9) refiere que:

“... se entiende por material didáctico al conjunto de medios materiales que intervienen y facilitan el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estos materiales pueden ser tanto físicos como virtuales, asumen como condición, despertar el interés de los estudiantes, adecuarse a las características físicas y psíquicas de los mismos, además que facilitan la actividad docente al servir de guía; asimismo, tienen la gran virtud de adecuarse a cualquier tipo de contenido”.

2.1.1 Clasificación del material educativo

Los materiales educativos ayudan al proceso de enseñanza-aprendizaje buscando un aprendizaje significativo en los aprendices, tal es así que existen diferentes tipos de materiales educativos. Cabero citado por Parcerisa (2006) clasifica a los materiales y agrupa un amplio repertorio de taxonomías o clasificaciones de materiales según los siguientes criterios:

1. Sensorial (clasifica los materiales según los sentidos, en auditivos, visuales y audiovisuales). Los sentidos son el primer medio por el que entra la información, por consiguiente los materiales sensoriales ayudan a los niños a adquirir conocimientos por medio de la estimulación de los sentidos, mediante estos se puede generar el aprendizaje, por ejemplo el sonido de los animales, las texturas, temperatura y las consistencias en los alimentos.
2. Grado de realismo (según la semejanza con la realidad o la abstracción de ésta). El grado de realismo es la percepción de lo que ocurre, tal como sucede dentro de la sociedad, que en general son aquellos conocimientos que se van a relacionar con el día a día del individuo, en el contexto en el que viven, las tradiciones o creencias en las que está emergido el sujeto.
3. Lenguaje y códigos utilizados. Es importante que para facilitar la adquisición del proceso de enseñanza se utilice un lenguaje más adecuado para el aprendiz, por lo que es importante conocer la edad, los conocimientos previos, para así generar un lenguaje preciso y acorde a los conocimientos que tiene. Tal es así como el lenguaje técnico y lenguaje científico. El segundo se refiere a la transmisión de conocimiento y el primero a la transmisión de datos con una finalidad práctica.
4. Relación con el profesorado, en el sentido que el material tiene unas determinadas normas y facilidades/dificultades de uso. Relación con el profesor, mediante el cual los maestros hacen uso del material para poder facilitar su enseñanza y mediante la cual tienen múltiples opciones para aplicar su enseñanza acorde a las necesidades de los aprendices, de tal manera que el profesor orienta al material a la dirección que quiere llegar.

5. Histórico, que hace referencia al momento en que apareció el medio o material en cuestión (período pretecnológico, de los audiovisuales, de las máquinas de enseñar, de la cibernética). Tiene que ver con el momento en el cual es apropiado el uso de dicho material y de lo cual ocupa recursos que son actuales y que a su vez, son innovadores con la fecha o periodo en el que se presente.
6. Administrativo, centrado en los sistemas de ordenación y catalogación de los materiales en el centro escolar. Dichos procesos tienen como objetivo potencializar la eficiencia, consistencia y contabilidad de los recursos materiales, por esta razón se debe tener un material o materiales específicos acorde(s) a la necesidad administrativa, mediante este material se enseña algún contenido específico o mediante el cual sirve de guía, tal es el caso de los libros de texto gratuito.
7. Instruccional, criterio que tiene en cuenta las posibles funciones didácticas que puede cumplir el material. De forma que esto sirva de guía a los profesores y aprendices para poder cumplir con los objetivos que éste pretende alcanzar, es importante seguir los criterios, funciones, advertencias y reglas establecidos dentro de dicho material.

No obstante existe otra manera más sencilla de clasificar a los materiales, tal es así que Zabala citado por Parcerisa (2006) implementa cuatro criterios posibles para clasificar materiales curriculares:

1. Según los niveles de concreción: es decir que de acuerdo a lo establecido por la Educación en el caso de México, es de acuerdo a lo establecido por la SEP y, mediante su modelo curricular y a los Planes y Programas de estudio.
2. Según la intencionalidad o función del material: cada material educativo fue creado con alguna finalidad, este puede guiar en los contenidos, así como también existen materiales que son creados para orientar a la audiencia a realizar cierto proceso, también existen materiales que su finalidad es proponer algo al entorno educativo.
3. Según la tipología del contenido: de tal manera que se podrán generar subcategorías en tal, debido a que existe dentro de tal una clasificación según los contenidos y esta

clasificación puede ser con respecto a las materias, es decir que todos los contenidos tengan referencia con las matemáticas, ciencias naturales, geografía entre otras y según el grado de estudio en el que el alumno se encuentre, también mediante las monografías, programas digitales y también uso de audiovisuales para mejorar el aprendizaje de contenidos específicos.

4. Según el medio de comunicación: En este, el medio de comunicación puede ser impreso o por medio de la web, en la actualidad gran parte de la población tiene acceso a Internet, mediante el cual pueden obtener los materiales de manera más sencilla, pero es importante tener presente que cada material tiene sus peculiaridades y también carácter este puede ser estático o dinámico.

Teniendo en cuenta que una clasificación más sencilla y más reciente para poder identificar los materiales curriculares surge según el soporte, es decir, el medio de difusión por el cual se transmite el conocimiento, mensaje o información, debido a que son de fácil acceso, económicos y los más utilizados, facilitando el proceso de aprender-aprender y de enseñanza-aprendizaje; por tanto en esta clasificación están los materiales con soporte en papel y soporte distinto al papel de los cuales, según Sarramona y Ucar citados por Parcerisa (2006) “proponen una clasificación de los materiales impresos que creen que puede resultar útil para los centros escolares”:

1. Libros: mediante los cuales podemos obtener cierta información, son los principales en transmitir conocimiento debido a la estructura y por la información tan amplia con la que cuenta.
2. Folletos: son muy fáciles para el lector, da información detallada y usa imágenes alusivas para facilitar la comprensión del contenido.
3. Prensa: Al ser el primer medio de comunicación de masas, transmite información a la sociedad sobre temas específicos o científicos y su principal objetivo es informar, promover, educar y persuadir.

4. Guías didácticas: García y De la Cruz (2014) consideran que “las guías didácticas constituyen un recurso que tiene el propósito de orientar metodológicamente al aprendiz en su actividad independiente, al mismo tiempo que sirven de apoyo a la dinámica del proceso docente, guiando al alumno en su aprendizaje, favorecen este proceso y promueven la autonomía a través de diferentes recursos didácticos”.

Por otra parte la clasificación de los materiales con soporte distinto al papel son los siguientes, aunque es importante mencionar que éstos no tienen tanto impacto en el proceso de aprendizaje como los materiales con soporte en papel. A causa de ello surgen los materiales con soporte distinto al papel, de tal manera Parcerisa (2006) refiere que “Los materiales informáticos y los audiovisuales tienen, respectivamente, unas características específicas. Se trata de materiales que progresivamente van teniendo un papel más destacado en la educación escolar y que, probablemente, llegarán a tenerlo mucho más, tal como se puede prever si se observa la evolución que en el llamado campo de las nuevas tecnologías se está produciendo en todos los ámbitos sociales.” A consecuencia de ellos dichos materiales están clasificados de la siguiente manera y según Sancho citado por Parcerisa (2006) clasifica las llamadas nuevas tecnologías de aplicación en la educación escolar de la siguiente manera:

1. Hipermedia e hipertexto: los hipertexto son estructuras que organizan la información de manera no lineal, pues permite saltar de un punto a otro en el texto, por su parte la hipermedia son los procesos para diseñar o formar contenidos para construir soportes como por ejemplo, textos, imágenes, videos y audios.
2. Multimedia es el conjunto en la utilización de dos o más medios, esto quiere decir que se utiliza los hipertextos (texto) y la multimedia (imágenes, audio, video) de tal manera que de manera organizada, se estructuran por medio de elementos como el texto que debe cumplir ciertas condiciones para generar una comunicación completa, mediante la cual el emisor convence, informa o redacta. Los elementos auditivos mediante los cuales se generan ondas sonoras y se crea la música y la voz, por su parte los elementos visuales son todas aquellas percepciones visuales que generan el resultado de ver o percibir los objetos con ayuda de los ojos y la luz, ejemplo de ello son las imágenes, videos, películas, animaciones y cortometrajes. En conjunto de todos estos elementos los controla un ordenador de manera integral.

3. Telecomunicaciones: este es el sistema de comunicación a distancia que se genera por medios eléctricos o electromagnéticos es decir se transmite un mensaje de un punto a otro de manera bidireccional, ejemplo de estos son: la televisión, la radio, los correos electrónicos y las redes de Internet. En la actualidad también las redes sociales ya que en ellas existe información y se transmiten mensajes.

De tal manera que mediante estos soportes se pueden generar materiales diversos y diferentes categorías, pero para fines de este trabajo, nos centraremos en los materiales con soporte en el papel, debido a que tienen mayor impacto en la sociedad y también porque son de fácil acceso y económicos. Por tanto, en el siguiente apartado mencionaré las características más importantes para poder crear materiales educativos (didácticos) con soporte en papel, tal como el fichero de colaciones que se presenta en este trabajo.

2.1.2 Características para crear un material educativo con soporte en papel

Los materiales educativos tienen que ser creados con base en el plan de estudios establecido, ya que mediante este plan se podrán conocer los objetivos que se pretende alcanzar, así mismo la Secretaría de Educación Pública es quien facilita los contenidos, es decir, todo aquello que será aprendido en el curso ya sea, un tema, una lección o una unidad de aprendizaje que el alumno debe de alcanzar al finalizar el ciclo escolar. De esta manera el maestro diseñará materiales educativos que le ayuden a facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por tanto, es importante conocer cuáles son los puntos fundamentales que el profesor debe tomar en cuenta para crear su material educativo. Dicho con palabras de Parcerisa (2006, p. 61) "...los materiales curriculares tienen que ser coherentes con el proyecto curricular del centro en conjunto, y con cada uno de sus criterios, y entre estos, de manera muy especial, con los que se refieren a la propia selección, elaboración y uso de los materiales". Estos criterios ayudarán a determinar el qué, cuándo y cómo enseñar. Por tanto en México mediante la Secretaría de Educación Pública (SEP) se proponen *El qué* (es decir qué contenidos son los más adecuados acorde al Plan de estudios), *cuándo* (es importante conocer el momento correcto en el que se usarán los materiales, ya que existen materiales con secuencias. Por ejemplo, en el Plan de estudios, primero se enseña un tema general y,

posteriormente los específicos y por tanto, conocer el momento oportuno en el que pueda intervenir dicho material educativo) y *cómo enseñar* (en éste se incluyen las famosas estrategias de aprendizaje), estos criterios forman parte de las decisiones sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Teniendo en cuenta que existen otros aspectos que se deben considerar dentro de las características, tales como nos menciona la Secretaría de Estado de Educación (2009, p. 14):

1. Que se aprovechen los recursos que ofrecen los diferentes contextos sociales, culturales y geográficos del país, para la realización de actividades, así como para la confección de diversos recursos. Es decir, que exista una amplia variedad de materiales educativos para que acorde a las necesidades, características de los aprendices y también las características de su entorno social, se puedan implementar dichos materiales y generar a su vez, un aprendizaje motivador y significativo.
2. Que el material elaborado con recursos del medio, posibilite que los aprendices realicen una serie de combinaciones, que les divierta y favorezca su desarrollo físico, cognoscitivo y afectivo. Es importante conocer los recursos con los que las familias cuentan para así poder dar o crear un material acorde a sus necesidades y también acorde al desarrollo físico y cognitivo del alumno, para que mediante los materiales también se propicie el desarrollo de áreas específicas en el alumno.
3. Que responda a las tareas concretas del proceso educativo. Por tanto es importante conocer cuáles son los contenidos y aprendizajes que se pretenden alcanzar, mediante esto, buscar materiales acordes al proceso educativo: tal es el caso de este trabajo, se basa en el Programa de estudio 2011 del campo formativo -Desarrollo físico y salud- el cual busca que el aprendizaje esperado sea que el alumno “identifique, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta” (SEP, 2011, p.73).
4. Que corresponda con la edad de los aprendices ajustándose a su nivel de desarrollo evolutivo. El ser humano se desarrollará conforme pasa el tiempo, este desarrollo será cognitivo, afectivo, psicológico, físico y social, de tal manera que como Vigotsky menciona que los procesos de aprendizaje influyen de forma correlacional y

evolutiva, de tal manera que el aprendizaje antecede al desarrollo y contribuye a potencializar, para que exista un aprendizaje éste debe estar dotado de experiencias adecuadas y no solo de lo que el ser humano sabe y conoce, es decir, su Zona de Desarrollo Real (ZDR), sino en los procesos que aún no conoce y está por conocer o aprender, es decir, su Zona de Desarrollo Próximo (ZDP). Por tanto, para que exista un buen aprendizaje es importante que la enseñanza sea apta y organizada, la cual tendrá como base la ZDP, y para poder conocer o determinar la ZDR se debe de valer de la forma de ejecución para realizar una tarea, valiéndose de sus medios, y posibilidades cognitivas desarrolladas para llegar a la ZDR (Hernández Rojas, 2006). De tal manera que estos materiales deben tomar en cuenta no solo sus capacidades cognitivas, su edad cronológica, sino también su ZDR.

5. Que reflejen claramente sus propiedades y cualidades, por ejemplo: colores vivos, formas agradables. Es importante que sean llamativos al público, fáciles de entender, usando ejemplos e información concreta y en algunos casos, pasos a seguir.
6. Que sea resistente, para garantizar su durabilidad. Que éste pueda durar una cantidad de tiempo, que pueda a su vez ser reutilizable, que los materiales con los que están hechos sean resistentes a líquidos para que en un futuro se pueda volver a utilizar.
7. Que sea cómodo de transportar y guardar. Es importante que sea algo no tan extravagante para que sea fácil de llevar a cualquier lugar y que éste no sea ni abultado ni pesado.
8. Que no ofrezca peligro. Es de vital importancia crear materiales que no pongan en riesgo la integridad de las personas, garantizando su seguridad al usarse y también establecer la edad en la que se recomienda usar dicho material.
9. Que cuente con un repertorio variado y selecto de juegos, juguetes y materiales. La variedad genera a su vez dinamismo y esto es un punto importante en la creación de materiales es decir que no sean tan lineales, ni rutinarios, para así generar interés en los aprendices.
10. Que posibilite su uso, tanto en actividades individuales como grupales.

Para poder crear un material didáctico es importante tomar en cuenta las características que anteriormente se mencionan para que así se pueda generar un buen material didáctico, aunque también se deben conocer las funciones reales que debe tener estos materiales, de tal manera que en el siguiente apartado conoceremos cuáles son las funciones de los materiales didácticos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

2.1.3 Funciones del material educativo

Las funciones son propósitos o tareas establecidas que pretenden demostrar la capacidad que tiene algún elemento físico llamémosle así a los seres humanos, máquinas, instrumentos o materiales para actuar y desempeñar una tarea específica. En el caso de los materiales didácticos tienen la tarea de facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por tanto según Morales (2012) menciona “entre las funciones que tienen los materiales didácticos se encuentran las siguientes: proporcionar información, cumplir con un objetivo, guiar el proceso de E-A (enseñanza-aprendizaje), contextualizar a los estudiantes, factibilidad la comunicación entre el docente y los estudiantes, acercar las ideas a los sentidos y motivar a los estudiantes” (p. 13):

1. **Proporcionar información:** Una de las principales funciones de los materiales educativos es brindar información ya sea a un grupo de personas o a una persona, de manera que ésta pueda ser relevante y comprendida con mayor facilidad por el lector.
2. **Cumplir con un objetivo:** Todo material educativo fue creado con una finalidad, es decir, para cumplir un objetivo del cual se parte para poder crear el contenido que éste tendrá, así como las características establecidas.
3. **Guiar el proceso de E-A (enseñanza-aprendizaje):** Los materiales educativos sirven para guiar al profesor o aprendiz hacia el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que mediante este material se pueda llegar a los objetivos educativos establecidos.
4. **Contextualizar a los estudiantes:** Es decir que todo material educativo debe de tener elementos que el aprendiz pueda relacionar sus conocimientos previos, con lo que se está adquiriendo, por tanto estos elementos pueden ser, imágenes, audios u objetos.

Por tanto es importante contextualizar al lector para poder generar un aprendizaje significativo.

5. Factibilidad la comunicación entre el docente y los aprendices: La comunicación es un punto importante en todo proceso educativo, por tanto es importante que dentro de los materiales educativos se propicie comunicación asertiva de profesor-aprendiz, aprendiz-aprendiz y aprendiz profesor, pero también un punto importante es que la información que existe en el material educativo sea de fácil comprensión para que así todos puedan entender el mensaje que pretendemos comunicar.
6. Acercar las ideas a los sentidos: La información en primer momento entra por medio de los sentidos ya sea por el tacto, oído, vista, gusto u olfato, por tanto hay que generar materiales didácticos que estimulen los sentidos para que se pueda asociar lo que está percibiendo con lo que ya se conoce.
7. Motivar a los aprendices: Este es el punto más relevante no solo en los materiales educativos, sino también en la educación en general y en la vida diaria, y es la motivación, el punto que en la actualidad se tiene como principal instrumento para despertar el interés de aprender ciertos contenidos, la curiosidad, la creatividad y otras habilidades en el alumno, por tanto el alumno motivado se involucrará en el proceso de aprendizaje, y a su vez, el profesor buscará las estrategias necesarias para despertar la motivación intrínseca y extrínseca del alumno.

De modo que para poder crear los materiales didácticos adecuados es importante que se tomen todos aquellos puntos antes mencionados para así poder facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje. De modo que para fines de este trabajo se tomarán en cuenta las características y funciones antes mencionadas sobre los materiales educativos con soporte en papel debido a que son de fácil acceso y que es uno de los métodos más utilizados y que ha generado más resultados.

También es importante tomar en cuenta la teoría con base en la que se trabajarán dichos materiales didácticos, por tanto, para poder crear un aprendizaje significativo se trabajará mediante la teoría constructivista, de modo que el alumno construya su aprendizaje. Esta construcción se ve permeada por la interacción en el entorno social, también mediante

los conocimientos previos que tenemos sobre ese objeto, pues el ser humano es un constructor activo, construye sus esquemas cognitivos por medio de los contenidos y los materiales didácticos, sus estrategias a implementar, sus discursos, sus representaciones mentales, formas de actuar y pensar; el origen de esta construcción puede ser personal, interpersonal, pero cabe la posibilidad que su origen pueda ser social o cultural. Al mismo tiempo el ser humano es el constructor de su conocimiento con ayuda de otros medios, tales como los materiales didácticos, los libros, ficheros, videos, entre otros.

2.2 Constructivismo

Desde la teoría constructivista se trata de explicar los principios que dan fundamento a la adquisición del aprendizaje, existen diferentes perspectivas para entender dicho paradigma. García y de la Cruz (2014, p. 167) mencionan que “aunque todas comparten la idea general de que el conocimiento es un proceso que se construye genuinamente por el sujeto y no una dispersión de conocimientos innatos, naturales, ni una copia de conocimientos existentes en el mundo externo”. Con la ayuda de los materiales didácticos el alumno construye y reconstruye su aprendizaje, mediante los esquemas cognitivos que posee y la interacción con estos materiales y con su entorno social, al tener contacto con los objetos conoce y/o reconoce de qué están compuestos y cuáles son sus características, es decir, reconstruye el aprendizaje.

Esta construcción se ve permeada por la interacción en el entorno social, también mediante los conocimientos previos que tenemos sobre algún objeto de aprendizaje, pues el ser humano es un constructor activo, construye sus esquemas cognitivos, sus estrategias a implementar, sus discursos, sus representaciones mentales, formas de actuar y pensar; el origen de esta construcción puede ser personal o interpersonal dentro de esta se encuentra lo social o cultural. Al mismo tiempo el ser humano es el constructor de su conocimiento que se representa de primera mano en la mente del individuo quien a su vez, está influenciado por el entorno en el que este está emergido y posteriormente al que influenciará con su pensar o actuar.

Desde la perspectiva constructivista existen tres puntos fundamentales de la concepción del conocimiento tal es así que como mencionan García y de la Cruz (2014) “Es conocido que Lev S, Vygotsky, Jean Piaget y el norteamericano David Paul Ausubel fueron autores que plantearon diferentes aportes al constructivismo”:

1. El ser humano no actúa sobre la realidad directamente, sino por medio de esquemas que posee, dichos esquemas se construyen con la interacción que se tiene directamente con el objeto de aprendizaje y éstos generan a su vez cambios en las estructuras de los esquemas cognitivos del alumno.
2. La zona de desarrollo próximo (ZDP), es un proceso social que está determinado por la interacción entre aprendiz-experto, así como por capacidad cognitiva alcanzada por el aprendiz. De tal manera que mediante ésta se puede conocer el nivel real de desarrollo, en la cual el alumno demuestra su capacidad para poder resolver de manera individual algún problema y por su parte la zona de desarrollo potencial es la que se determina mediante la resolución de un problema con la ayuda del experto.
3. El aprendizaje debe ser una actividad significativa para el sujeto que aprende, lo que está relacionado con la existencia de relaciones entre el conocimiento nuevo y el que ya posee el alumno. Por lo tanto es importante que el sistema educativo implemente este tipo de variables a la educación, para poder generar en los alumnos un aprendizaje más significativo y que esté relacionado con su vivir, de tal manera que Wells, citado por Hernández Rojas (2006), plantea que hay dos metas centrales de la educación desde la perspectiva constructivista social:
 - Promover que los alumnos se apropien de los instrumentos culturales, materiales didácticos y psicológicos donde participen en las actividades sociales y, una vez aprendida, mejorarlas y transformarlas en prácticas sociales. Al apropiarse de ellas les permitirá desarrollar las capacidades personales para enfrentar de manera creativa los problemas que surjan en su contexto cultural.
 - Garantizar la continuidad y desarrollo cultural, mediante la transmisión de generación en generación de los instrumentos y prácticas sociales y culturales que

permean al individuo, buscando que cada generación sea creativa, original e innovadora en el desarrollo cultural.

Con lo antes mencionado por el autor, es importante que la educación busque las estrategias necesarias para poder brindar al alumno estos instrumentos (material didáctico), tomando en cuenta las características geográficas en la que está emergido el alumno, pues principalmente se busca que se apropie de algunas actividades. Por ejemplo en México, existen muchas maneras de facilitar el aprendizaje de algunos contenidos, pues se han creado infinidad de materiales y estrategias acordes a las necesidades e intereses de los alumnos para que todo lo aprendido según su cultura se puedan poner en práctica en lo social y dar respuesta a las problemáticas que estén presentes, ya sea a nivel nacional o de comunidad, y éstas se puedan transmitir de generación en generación y modificar según las necesidades del momento histórico. Por lo tanto con los aprendizajes obtenidos en la escuela los alumnos podrán generar formas de resolver algunas problemáticas sociales o incluso modificar algunas prácticas culturales para poder dar una solución más asertiva, y ésta, sí es eficaz, pueda seguir realizándose por las generaciones futuras, y si no funcionan para dicha generación; pueda modificarlas de manera creativa y acorde a sus necesidades, de tal manera que estos sean aprendizajes significativos en el cual donde se asocian los conocimientos que obtienen del medio, así como los aprendizajes adquiridos en la escuela y los aprendizajes obtenidos.

El alumno construye su aprendizaje en primer instante en su entorno social tal es el caso de la alimentación, en primer momento construye su aprendizaje con lo que vive y aprende en su casa, es decir, crea esquemas cognitivos con lo que vive día a día, posteriormente reconstruir sus esquemas al entrar a la escuela, pues allí es donde se ven temas que están relacionados con la alimentación correcta, por tanto genera una reconstrucción con los aprendizajes obtenidos en la escuela y en casa, para que estos sean significativos. Los materiales, también le ayudarán a facilitar el proceso de enseñanza y el aprendizaje significativo, para fines de este trabajo el aprendizaje significativo para los padres y niños en edad preescolar será tener las bases de una alimentación balanceada por medio de las colaciones nutritivas.

En los siguientes apartados se pretende dar a conocer al lector los temas de alimentación y sus derivados como lo son, el plato del buen comer, la jarra del buen beber y finalmente, la importancia de preparar y consumir colaciones nutritivas que aportan los nutrientes necesarios para que los niños puedan tener un buen desarrollo físico, psicológico y social. Pues en la actualidad vemos como una buena alimentación puede prevenir enfermedades como la que se presenta en la actualidad a nivel mundial tal es el SARS-CoV-2 (Covid-19) por tanto la OMS (2020) menciona que “Una alimentación saludable es muy importante durante la pandemia de COVID-19. Lo que comemos y bebemos puede afectar a la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir las infecciones y para recuperarse de ellas.” Pues una alimentación saludable genera un buen funcionamiento del sistema inmunitario, por tanto hay que fomentar en edades cada vez más tempranas el cuidado de la salud generando hábitos de alimentación y estilos de vida saludables para generar defensas que puedan combatir este tipo de enfermedades y a su vez, prevenir otras. Por otra parte, es importante mencionar que las personas con problemas tales como la obesidad, hipertensión, sobrepeso entre otras son más vulnerables al Covid-19 pues son consideradas pacientes en riesgo. Una alimentación saludable nos puede salvar la vida.

De modo que en México para prevenir este tipo de problemáticas en torno a la salud se crean materias como VIDA SALUDABLE: “El ciclo escolar 2020-2021 iniciará el 24 de agosto a distancia, ante la pandemia de coronavirus y debido a esta nueva etapa la importancia de una cultura de salud y cuidado personal toma gran relevancia en México. Por ello, la SEP, por orden del Presidente Andrés Manuel López Obrador, implementó una nueva asignatura: “Vida Saludable” (Milenio Digital, 2020). Justo para poder frenar el aumento y prevalencia de esta y otras enfermedades antes mencionadas, pues el hecho de fomentar la cultura del cuidado personal y de salud mejora la calidad de vida y disminuye la prevalencia de obesidad y sobrepeso que a nivel mundial, a su vez fomenta el cuidado de la salud a edades cada más tempranas. Por tanto, se implementan en México los temas como son la nutrición, actividad física, salud mental, higiene personal, higiene familiar y programa de limpieza.

Hace varios años existía una materia denominada “Educación para la salud”, pero en los Planes de estudios de los últimos 10 años se dejó de tomar importancia a la educación para la salud y justo frente a las problemáticas relacionadas con la salud y como ocurre en la actualidad, con lo más conocido como Covid-19 se llegó a la conclusión que las personas con una alimentación correcta eran menos propensas a padecer esta enfermedad y otras tantas, como se han mencionado. De tal manera que surge dicha materia para poder fomentar en la población la promoción para la salud, pero qué es la educación para la salud o como actualmente se conoce la vida saludable: es un punto importante, la cual está destinada a mejorar la calidad de vida de todas las personas, pero principalmente fomentar estos aprendizajes en edades cada vez más tempranas para que éstas tengan el conocimiento adecuado y oportuno para cuidar su salud y por tanto mejorar su calidad de vida, así como su rendimiento escolar.

2.3 Educación para la salud

Es importante mencionar que en México la Secretaría de Salud creó en el año 2016 una norma llamada Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005 en la cual se indica en el apartado 3.22 que la “Educación para la salud: son los procesos permanentes de enseñanza y aprendizaje que permiten, mediante el intercambio y análisis de la información, desarrollar habilidades y cambiar actitudes, con el propósito de inducir comportamientos para cuidar la salud, individual, familiar y colectiva” (p. 35).

La educación para la salud busca fortalecer las capacidades colectivas e individuales de una sociedad para promover una vida saludable, haciéndolos partícipes de su propia salud, así como desarrollar habilidades psicosociales, en las cuales se implementen estilos de vida saludable y una salud integral. La educación para la salud es de gran importancia para el desarrollo humano, para desarrollar competencias en las cuales se deben incluir habilidades, conocimiento y destrezas para que el ser humano pueda comprender, transformar y participar en su contexto social, la educación para la salud busca capacitar y potencializar al individuo y a la sociedad a tomar control de su estilo de vida saludable y poder tomar decisiones que

mejoren su calidad de vida e intentar dar respuesta a las problemáticas y necesidades sociales.

La Educación para la Salud tiene como principal finalidad la mejora de la salud humana, centrándose no en conductas aisladas ... sino en un entramado de comportamientos que forman los estilos de vida, por otra parte, el hombre en el uso de su libertad no es un ser determinado, aunque sí condicionado por una serie de factores ambientales y también por sus propios hábitos de conducta, por lo que el esfuerzo y la lucha personal deben orientarse no sólo hacia el cambio de aquellos factores nocivos del contexto, sino también a sus propios hábitos y tendencia (Perea, 2001, p. 28).

Los factores extrínsecos tienen gran influencia en la toma de decisiones en la población mexicana, debido a que estas conductas de alimentación han pasado de generación en generación y son aprendidas en la mayoría de los casos en la familia, pues son los modelos de representación en torno a la alimentación, por consiguiente también se ve permeado por la cultura, las tradiciones, los medios de comunicación, las redes sociales, la televisión, revistas, entre otros y, mediante ellas están determinadas las conductas en este caso de alimentación.

El primer contacto de la madre con el bebé es mediante la alimentación y es allí desde la lactancia, donde nace este vínculo afectivo, de tal manera que los hábitos de alimentación están influenciados por factores externos. No solo en la familia, sino también mediante el contacto social, en la escuela, pues mediante la socialización se muestran patrones de conducta alrededor de la alimentación, se aprenden y adquieren hábitos de alimentación, mediante esta interacción, se reafirma o pone en tela de juicio el tipo de alimentación, pues al existir variedad de conductas de alimentación el alumno puede o no entrar en conflicto referente a sus hábitos, por consiguiente, las personas con las que interactuamos y relacionamos actúan como modelos. Y los factores sociales motivan para que dichas conductas de alimentación se sigan dando o aplicando, según la perspectiva española de la Cruz Roja Juventud (sf) “la LOGSE (Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo) recoge la Educación para la Salud como un contenido transversal y concede una

especial importancia tanto a los valores y actitudes relacionados con la salud como a los propios hábitos de conducta” (p. 12). Es así que dentro de las instituciones educativas se deben tomar en cuenta e impartir contenidos de los hábitos de alimentación, ya que éstos son de gran importancia para el ser humano, le ayuda a desarrollarse de manera potencial. Existen estudios donde se ha demostrado que una buena alimentación puede prevenir enfermedades mortales, mejorar la calidad de vida y también mejorar el rendimiento académico. “En la actualidad, mediante la educación pretendemos, además de prevenir enfermedades, fomentar aquellos estilos de vida y condiciones socio-ambientales que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas” (Lavilla, 2013, p. 2).

Asimismo desde la educación para la salud se deben de trabajar puntos importantes para poder dar una educación de calidad, se necesita además fomentar el cuidado de la salud, prevenir enfermedades, discapacidades y accidentes, por lo tanto la Cruz Roja Juventud (sf) menciona algunos de los objetivos principales de la educación para la salud:

- a) Promover la salud como un valor fundamental y un recurso básico para el desarrollo personal y social.
- b) Estimular la adquisición de actitudes y hábitos de conducta saludables.
- c) Eliminar o reducir al máximo aquellos comportamientos que conllevan un riesgo para la salud.
- d) Promover una toma de conciencia acerca de cómo los factores ambientales y sociales influyen sobre la salud y de las posibilidades que existen para hacer frente a dicha influencia.
- e) Capacitar para que, individual y colectivamente, se asuma un papel activo en la promoción y mantenimiento de la propia salud y la del entorno.
- f) Y de igual forma que la salud es un concepto dinámico y positivo, también la Educación para la Salud ha de ser un proceso dinámico y positivo en el que se trabaje simultáneamente desde una perspectiva personal y colectiva (p. 11).

El periodo escolar es uno de los momentos fundamentales para el ser humano, pues en la infancia se adquieren actitudes mediante la convivencia, los factores ambientales y por medio de las experiencias, es decir que en la escuela se deben de usar técnicas y procesos que lleven a la reflexión sobre la salud, pues el entorno escolar no solo influye en el aprendizaje sino también en las conductas, por ello es necesario que se implementen dentro del currículo la educación para la salud mediante la transversalidad para dar sentido al mismo y responder a las problemáticas sociales, con el fin de crear programas y contenidos coherentes para evitar y prevenir riesgos en torno a la salud y para proteger al aprendiz de enfermedades mortales. La escuela debe de ser promotora de la salud y atender las necesidades particulares y grupales de los alumnos de forma integral, las materias transversales plantean un enfoque cuyo interés en el “*saber hacer*” (cuidar la salud), “*saber ser*” (comer saludable) y el “*saber*” (comer balanceado), mediante los cuales se pretende alcanzar los objetivos cubriendo con varios aprendizajes, los cuales permiten ir interconectando contenidos que estén relacionados entre sí.

Por tal motivo la nutrición y la alimentación son puntos primordiales de la educación para la salud, mediante los cuales se busca mejorar la calidad de vida de las personas y prevenir enfermedades, así mismo hacer conciencia de qué tipo de alimentos ayudan a un desarrollo óptimo de los alumnos y de la sociedad en general.

2.3.1 Escuelas promotoras de salud

La salud se ha conocido como aquel estado de ausencia de enfermedades, lesiones o la ejecución normal de las funciones, pero la salud como manifiesta la OMS (1946) propone mediante su Constitución de la Organización Mundial de la Salud: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política, condición económica o social” (p.1). Al tener salud, podemos desarrollarnos físicamente, es decir, desarrollar actividades de manera favorable, psicológicamente ya que aprendemos

mejor y podemos desarrollar nuestras capacidades cognitivas, y socialmente podemos interactuar de manera adecuada en nuestro entorno social.

De tal manera que la enseñanza de la salud está principalmente dirigida para enseñar habilidades para la vida, para el cuidado y la supervivencia. La educación busca la promoción de la salud, creando entornos saludables no solo dentro de las escuelas sino también fuera de ellas, para así poder crear la prevención de enfermedades, tales como la obesidad, la bulimia, la desnutrición, y que a su vez, éstas tienen repercusiones más fuertes a nuestra salud, pues pueden generar hipertensión, y enfermedades crónico degenerativas entre otras; estas enfermedades surgen a causa de una alimentación poco balanceada y actualmente afectan principalmente a niños. Por lo tanto la escuela promotora de salud o la educación para la salud tendrán como principal objetivo dar a los alumnos contenidos e información sobre las prácticas adecuadas de salud, fomentando a su vez el cambio conceptual que dará paso a un cambio de actitud y con ello se busca un cambio de determinadas conductas de alimentación.

Es primordial centrarnos en recuperar el control de nuestra propia salud, mediante la aceptación de nuestras responsabilidades. Teniendo en cuenta a la OMS en su declaración de Yakarta en 1997, Gavidia (2002) “señala 5 áreas de acción para actuar en los determinantes de salud:

- a) Promover la responsabilidad social para la salud.
- b) Incrementar las inversiones para el desarrollo de la salud.
- c) Expandir la colaboración para la promoción de la salud.
- d) Incrementar la capacidad de la comunicación y el empoderamiento de los individuos.
- e) Garantizar la infraestructura para la promoción de la salud” (p. 6).

La salud no solo son acciones dirigidas individualmente, pues busca influir también en el contexto social, pues la salud se debe de ver como algo más que la sanidad, de tal manera que los programas de acción deben de contemplar distintos métodos, formas de impacto individual y colectivo acerca de la prevención de alguna problemática social en torno a la salud.

Por lo tanto, se deben de crear entornos que favorezcan la salud con condiciones de vida favorables y estimulantes para desarrollar nuestro cuidado personal y social, desarrollando habilidades para poder vivir saludable, trabajando en comunidad lo cual nos ayudará a detectar necesidades y a su vez, éstas nos podrán ayudar para crear estrategias que busquen el bienestar personal y social, por tanto desde la escuela se puede trabajar la educación para la salud y en conjunto con la institución de nutrición o salud dar respuestas fructíferas ante cualquier tipo de problemática de salud.

El aprendizaje que acontece dentro de la institución educativa debe de tener un compromiso personal para que pueda ser más significativo y se deben de reforzar y modificar las actitudes que se generan en ella, este aprendizaje debe de ser constructivista, pues con los recursos cognitivos, valores, esquemas mentales y actitudes y, con la nueva información el ser humano pueda construir sus conocimientos buscando principalmente llegar al compromiso personal de cuidar su salud y, a su vez, mejorar su actitud ante ésta, pues la actitud puede o no dar la condición para que se dé una conducta. Gavidia (2002) menciona que “Toda actitud tiene tres componentes fundamentales: cognitivo, afectivo y conativo” (p. 7):

- a) Cognitivo: son todas aquellas representaciones mentales que el individuo tiene en su estructura de pensamiento, es decir, la información, las ideologías, su conocimiento, creencias y pensamiento.
- b) Afectivo: está principalmente unida o relacionada con los sentimientos, es decir, con una carga emocional, las actitudes no pueden alcanzarse mediante los deseos, las emociones y sentimientos ya que son principales generadores de conductas, en el afectivo sabemos que en México la alimentación y afectividad se ven estrechamente unidas, pues la alimentación es como una pauta para demostrar cariño o afecto a la persona, por tanto tiene una carga emocional para realizar o no dichas conductas del cuidado de la alimentación.
- c) Comportamental: son las conductas que se ejercen con el propósito de alcanzar un objetivo, en este caso a realizar acciones saludables o no, pues todo depende de la actitud que éste tenga, pues la actitud no garantiza que se modifique una conducta.

Las actitudes se aprenden debido a que no son innatas, pues el medio es un factor determinante de las conductas del individuo y dichas actitudes deben de desarrollarse con una base conceptual, es decir, primero el individuo tiene contacto con los conocimientos y debido a la información de tal, decide o no realizar ciertas actitudes y teniendo la actitud, puede o no modificar su conducta, todo esto depende del ser humano y su disposición de cambiar o no.

La escuela promotora de salud no solo debe dirigir su mirada hacia los temas de estudio, sino debe buscar la supervivencia de los valores, colaborando con la construcción de contenidos transversales en las materias, buscando que sea tomadas en cuenta a lo largo del ciclo escolar, que sean secuenciales y que ofrezcan a los aprendices nuevas perspectivas interdisciplinarias, es importante evitar que los contenidos se repitan para que estos sean más interesantes e innovadores.

Gavidia (1994) comenta que “Las líneas transversales tienen gran peso en los contenidos actitudinales y procedimentales” (p. 16). Para la formación de actitudes se deben tomar en cuenta contenidos conceptuales, estos contenidos deben de surgir de las teorías específicas globales y se deben de implementar de una manera más innovadora para que se pueda facilitar la creación y desarrollo de actitudes en los alumnos.

2.3.2 Escuela como promotora de la salud

La escuela es parte importante de la enseñanza, los aprendizajes y saberes, la cual trata de proceder sobre la conducta humana y sus necesidades, de tal manera que el ser humano tiene libertad de elección ya que ha sido informado por medio de la escuela y otros medios de los pros y contras en torno a las decisiones de su conducta. No obstante, debemos tener en cuenta que la conducta no solo se encuentra determinada por los procesos internos de la persona, pues también influyen los factores extrínsecos y procesos sociales, por consiguiente, es posible conseguir un cambio de actitud que puede conllevar un cambio de conducta ya sea positiva o negativa.

Como plantean Green, Kreuter et al citado por Gavidia (2002) “se deben identificar los factores que influyen en el comportamiento de las personas, que cabe diferenciarlos en tres grupos: predisponentes, facilitadores y reforzadores” (p. 9). Estos factores influyen el cambio de conducta de los individuos de tal manera que primero debe de existir predisposición, entendiendo ésta como la disposición y la voluntad para realizar algo condicionando o no. Por su parte, los facilitadores pueden ser personas o contenidos mediante las cuales el ser humano tiene a su alcance el acompañamiento o la guía para realizar ciertas actividades o conductas. La conducta es un proceso interno de la persona, por su parte los reforzadores son aquellas acciones positivas para que se vuelva a repetir dicha conducta, un ejemplo de refuerzo es la motivación, siendo una influencia externa de la sociedad por ejemplo: las creencias, los valores, los conocimientos, entre otros, ya que mediante estos el ser humano realiza o no la conducta, pero también deben de existir reforzadores como recompensas que faciliten la actuación del comportamiento junto con la motivación, de tal manera que estos permitan el desarrollo de comportamientos necesarios para vivir en comunidad y para el cuidado de sí mismo.

Por tales motivos es indispensable la educación para la salud, pues es la encargada de reforzar los conocimientos y desarrollar habilidades y conductas como por ejemplo, la adopción de conductas saludables. Desde el punto de vista de Gavidia (2002) “La intervención educativa en temas de salud no es suficiente con la información, pues no garantiza comportamientos coherentes con los conocimientos aprendidos, sino que es imprescindible incidir en la creación de actitudes positivas hacia la salud que se puedan traducir en pautas de conductas saludables y responsables” (p. 8). Es por eso que desde el inicio de este trabajo se menciona que la alimentación está determinada por factores sociales en primer instancia, la familia, luego la comunidad y la escuela, mediante los problemas de salud a nivel mundial podemos apreciar que estas pautas de comportamiento sobre la alimentación no son del todo correctas, pues las problemáticas principales de salud son sobre la alimentación ya sea por exceso, por carencia o por un desbalance de tal, y para poder prevenir esta situación es importante educar para el cuidado de la salud, tanto a padres de familia, niños y comunidad.

2.4 Nutrición

Desde la perspectiva de la OMS la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Por su parte Sampedro (2016) nos da un término más entendible acerca de la nutrición en la cual nos dice que:

Nutrición es la ciencia que estudia los distintos procesos a través de los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora en sus propias estructuras una serie de sustancias que recibe del mundo exterior mediante la alimentación, con el objetivo de obtener energía, construir y reparar estructuras orgánicas y regular procesos metabólicos. Es un proceso involuntario que empieza tras la ingesta de los alimentos y obedece únicamente a las leyes fisiológicas (p. 11).

De tal manera que la nutrición es aquel proceso químico que nuestro cuerpo realiza para obtener los nutrientes que nuestro organismo necesita para seguir funcionando de manera correcta, por lo tanto es de vital importancia proporcionar a nuestro cuerpo gran variedad de alimentos, los cuales deben de ser en porciones acordes a nuestras características físicas y también de edad; para que estos nutrientes puedan ayudar a nuestro cuerpo a seguir desarrollándose de manera óptima, recordando que todo en exceso o carencia podría afectar a nuestro organismo e impedir el desarrollo adecuado. A consecuencia de ello debemos de elegir cuidadosamente lo que comemos, es decir nuestra alimentación.

2.4.1 Alimentación

La alimentación es una de las necesidades básicas del ser humano, según la pirámide de necesidades de Maslow, ésta es necesaria para poder seguir desarrollándose en otras áreas, por tal motivo es primordial para la supervivencia y para el desarrollo óptimo del individuo.

Según Sampedro (2016) la alimentación es una “serie de actos voluntarios y conscientes que nos llevan a elegir, preparar e ingerir determinados alimentos. Este proceso está influido por factores socioeconómicos, psicológicos y geográficos” (p. 11).

De tal manera que la alimentación tiene una secuencia en la cual comienza con el cultivo de los alimentos, la selección, mediante la cual se toma en cuenta la calidad de los alimentos y, posteriormente, la preparación y presentación de tales. Como ya se ha mencionado, la alimentación son las acciones que realizamos al consumir alimentos, y ésta elección está de manera directa influenciada por factores sociales (es decir la familia y comunidad), geográficos (mediante la producción de ciertos alimentos), económicos (es decir con cuánto capital contamos para comprar ciertos alimentos y también la calidad que éstos tienen) y psicológicos (mediante los procesos de aprendizaje y motivación), mediante la alimentación se puede prevenir enfermedades y también mejorar la calidad de salud, desarrollar las capacidades físicas e intelectuales (psicológica). La nutrición busca la relación que existe entre el ser humano y los alimentos, de la cual se conocen las necesidades nutrimentales que el ser humano necesita para poder desarrollarse. También estudia las reacciones que tienen estos nutrientes en cantidades deficientes o excesivas.

Las instituciones de gran parte del mundo y de México, toman en cuenta dentro de su currículum la enseñanza de la alimentación, pues se debe de educar para la salud a los alumnos, se debe de dar a conocer en qué consiste la alimentación de todos los seres humanos dependiendo su nivel de desarrollo, su zona geográfica, su cultura y sus necesidades nutricionales dependiendo su nivel de actividad entre otros, por lo tanto la alimentación del preescolar debe de tener ciertas características en comparación a otros momentos de desarrollo del ser humano.

2.4.2 Alimentación del preescolar

Los primeros años de vida del ser humano son de vital importancia, pues están en constante desarrollo psicológico, social, y cognitivo, por lo tanto es importante que interactúe con otros,

pues los niños se integran a lo social por medio de la familia, y también por medio de la escuela interactúan y aprenderán conceptos y habilidades que les serán importantes en su vida, así mismo se debe enseñar y proporcionar desde una edad temprana una alimentación adecuada con los nutrientes necesarios para que los niños sigan desarrollándose.

Los niños de preescolar tienen una edad aproximada de 3 y 6 años de edad, y según la Real Academia Española menciona que el preescolar es perteneciente o relativo al periodo educacional anterior a la enseñanza primaria, el preescolar necesita la alimentación necesaria para poder realizar sus actividades y seguir desarrollándose en todos los ámbitos en el que esté involucrado. Debido a sus características es una persona muy activa, curiosa por el mundo que le rodea, aprende por medio de la modelación (aprendizaje por imitación), del descubrimiento y por medio de los sentidos, por lo tanto necesitará de alimentos que le proporcionen los nutrientes que necesita, de tal manera que al momento de comer tendrá más apetito si se le presentan alimentos sencillos, coloridos, atractivos, con texturas y fáciles de masticar. Por tanto según Casanueva, Kaufer, Pérez y Arroyo (1996). “en las etapas preescolar y escolar se forman los hábitos y actitudes que predominarán a lo largo de toda la vida” (p. 54). De tal manera que esta es la edad adecuada para fomentar e implementar estilos de vida saludable, en los cuales se incluyen hábitos de alimentación, higiene, y de actividad física. Por tanto es importante que durante el momento de la alimentación, los padres de familia o encargados del cuidado del preescolar generen un clima armónico, así como horarios específicos para así aprenda a sentir hambre, saciarla y moderar su ingestión.

La educación para la salud centra su interés en el tema de alimentación en los escolares en este caso alumnos de preescolar, busca que mediante la educación se pueda mejorar o modificar los hábitos de alimentación que van dirigidos a fomentar una vida más saludable y que estos hábitos sean duraderos y permanezcan hasta la vida adulta del individuo. Así como modificar los modelos de comportamiento para la supervivencia, el desarrollo, las destrezas sociales y el aprendizaje. Por lo tanto García (2015) sugiere que: “Los niños en edad escolar se encuentran a tiempo de prevenir complicaciones en su salud, por lo cual se necesitan intervenciones como programas o campañas las cuales se enfoquen en ayudar a reducir las comidas altas en azúcares y grasas, promover la actividad física tanto

dentro como fuera de aulas y educar a nivel individual como también a padres o maestros encargados para que estas adaptaciones de hábitos se prolonguen a lo largo de la vida” (p. 2). Mediante las materias transversales, la educación para la salud y los ficheros de colaciones, padres de familia y maestros puedan proporcionar a los aprendices (preescolares) sugerencias para poder tomar la mejor decisión de consumo dentro de la institución educativa (escuela) y también fuera de ella. Esto referente al alumno, pero gracias a estos ficheros los padres de familia contarán con una variedad de opciones de colaciones balanceadas que puedan preparar, para que sus hijos puedan consumirlas en la escuela. Por otro lado, la Real Academia Española define a las colaciones como la “cantidad pequeña de alimento que se toma para reparar las fuerzas”. Por lo tanto se debe de consumir horas después del desayuno una colación, posteriormente a la comida se consume otra colación, al tener una alimentación correcta y en la escuela una colación adecuada ayuda a que los niños a tener un mejor rendimiento escolar, físico, psicológico y social. Al no tener hambre, los niños tendrán una concentración más enfocada, ya que esta colación le brindará la energía necesaria para poder seguir realizando sus actividades de la mejor manera posible. Para poder brindar una colación a un niño de preescolar es importante prepararla acorde a su edad, ya que en esta edad se necesitan más nutrientes, pues están en constante desarrollo, le están creciendo los dientes, sus músculos y huesos, por lo tanto necesita de más nutrientes a esta edad para garantizar la salud y el crecimiento óptimo. También es importante mencionar que las características de la alimentación del preescolar debe de estar dotada de diferentes nutrientes, pues son las sustancias que contienen los alimentos para ayudar al funcionamiento de nuestro organismo. Para garantizar su desarrollo se debe de tomar en cuenta, minerales, grasas, azúcares, entre otros, pero siempre recordando que el conjunto equilibrado y bien distribuido de estos componentes en la alimentación garantizarán el desarrollo óptimo del individuo y si estos se consumen en exceso tendrán repercusiones negativas que pueden causar enfermedades e incluso la muerte.

Para la correcta alimentación del preescolar, debemos tomar en cuenta las características físicas, psicológicas y sociales del alumno, como mencionan Pérez y Marván (1996) “La etapa preescolar se ubica en el lapso final del primer brote de crecimiento, en ella es determinante el establecimiento de los hábitos alimentarios e higiénicos, pues por ser años

de aprendizaje y formación, las costumbres adquiridas durante este lapso repercutirán a lo largo de su vida del individuo” (p. 48). Por consiguiente el preescolar se distingue de manera física porque está en el proceso de maduración del sistema nervioso, el cual permite ejercer el control voluntario de sus extremidades, es decir su motricidad, así como el crecimiento de dientes entre otros, por su parte las características psicológicas del preescolar se distingue por los gustos personales, identifica lo que les gusta y lo que no, aunque entre los 4 y 5 años, toman decisiones drásticas de sus gustos de alimentación, también se establecen los hábitos de alimentación y de higiene, los patrones de conducta, así como el reconocimiento de texturas, sabores, colores y la satisfacción emocional que esto puede generar. En la parte social, los niños de preescolar son las convivencias sociales en torno a la alimentación con motivos como cumpleaños, festejos o reuniones, así como las normas de comportamiento social, en las cuales se manejan valores tales como respeto y es aquí donde los niños comienzan a tener la creencia de que no puedes rechazar la comida, que se tiene que comer todo lo que le sirvan “por respeto o educación a la persona que proporcionó la comida”, así como los modales en la mesa, la cantidad y el tipo de comida que consume entre otras.

Según Pérez y Marván (1996) plantean algunas recomendaciones para la alimentación del preescolar:

- a) Planificar menús familiares variados y equilibrados.
- b) Incluir en el plan de alimentación un desayuno y refrigerio (colaciones) suficiente, a fin de que exista un buen desempeño escolar y de actividad física.
- c) Tiempo suficiente para poder ingerir sus alimentos sin ninguna prisa.
- d) Desayuno en familia a lo largo de todo el año, incluido periodos vacacionales y es importante también que sea a la misma hora.
- e) Incluir una colación matutina y/o vespertina dependiendo las actividades del preescolar.
- f) Proporcionar colaciones sabrosas, sencillas, fáciles de conservar, económicas y nutritivas.
- g) Planear menús tomando en cuenta los gustos y opiniones del preescolar.
- h) Recordar que todos los alimentos son indispensables para su salud.
- i) Motivar al preescolar a comer (p. 51).

Es conveniente tomar en cuenta las sugerencias que las autoras nos proporcionan, pues éstas nos sirven de guía para poder reconocer factores que son importantes en la alimentación del preescolar, tales como la variedad de alimentos, los tiempos determinados para el consumo de éstos, la importancia de los horarios de consumo, las características de los alimentos para que sean del agrado del consumidor, así mismo la importancia de llevar a cabo rutinas de alimentación en periodos vacacionales, fines de semana y días festivos, esto para favorecer los hábitos de alimentación. Que no solo se contemple la alimentación balanceada si no también, los tiempos y circunstancias, para que se puedan disfrutar los alimentos, que sean balanceados, importantes y significativos para la vida del preescolar. Por su parte es también importante realizar actividad física ya que favorece el estado de salud de los niños.

Casanueva et al. (1996) mencionan que “La importancia de disfrutar, gozar y compartir. Esto hace que las comidas no sólo sean momentos agradables, sino que les confiere importancia y significado. Cuando se practica lo anterior, el alimento adquiere su verdadera dimensión como satisfactor biopsicosocial” (p. 61) Por consiguiente es importante generar un clima de armonía a la hora de la comida, fomentando a su vez la unión familiar, pues la alimentación es un punto importante en el desarrollo de habilidades que tendrán una consecuencia positiva en el individuo ya que generará un cambio positivo en sus sistema digestivo, en su socialización y por consecuencia, en el pensamiento generando mayor atención y por consiguiente en el aprendizaje.

2.4.3 Dieta

La palabra dieta en algunas ocasiones se interpreta como limitación, lo imposible, lo complejo y hacia algo que algunos seres humanos creen imposible, sin embargo el verdadero significado de la palabra dieta es otro, algo que es más común entre nosotros, la dieta simplemente es la alimentación balanceada, que claro no es algo imposible, simplemente nos falta tener los conocimientos necesarios para poder llevar a cabo una dieta (alimentación) adecuada.

Según Pérez y Marván (1996) definen la dieta como “el conjunto de alimentos y platillos que se consumen a diario, para que sea sana, es recomendable que cubra las características siguientes: que sea adecuada, variada, completa, suficiente, equilibrada e inocua” (p. 2). Como lo mencionan las autoras, la dieta simplemente es lo que consumimos a diario, pero es importante que esta alimentación sea sana, por lo que serán tomadas en cuenta en el diseño del material educativo del fichero de colaciones para preescolares. Por tanto la dieta debe de ser adecuada, esto se refiere que debe de tomarse en cuenta la edad del consumidor, las características geográficas en las que éste se encuentra, también debe de ser según los componentes de la dieta:

- a) Variada: es decir se deben de incluir alimentos diferentes en sabor, color, olor, diferentes formas de preparar y consistencias de los alimentos, asegurando el consumo de diferentes nutrientes, se deben tomar en cuenta los alimentos de temporada porque son más económicos.
- b) Completa: por lo que se debe tomar en cuenta los tres grupos alimenticios y los requerimientos nutritivos como son las proteínas, grasas, vitaminas, minerales y carbohidratos, además debe de ser suficiente para saciar el apetito del individuo.
- c) Equilibrada: tomando en cuenta todos los nutrientes, no excediendo, ni que exista carencia de tales, para así poder asegurar la salud y las necesidades de cada individuo dependiendo sus necesidades nutrimentales para desarrollarse, crecer y mantenerse sano.
- d) Inocua: debe de garantizar que el alimento no provoque algún problema para la salud, es decir que esté libre de agentes patógenos y sustancias perjudiciales para la salud, también debe de ser higiénica.

Es significativo tener en cuenta las características que distinguen la nutrición de la alimentación para poder entender que la alimentación son las acciones que realizamos como elegir, preparar e ingerir los alimentos que hemos preparado y, estas acciones están ciertamente influenciadas por factores externos socioeconómicos, culturales y psicológicos, por lo tanto la nutrición es la acción química que nuestro organismo realiza para poder

transformar e incorporar los nutrientes de los alimentos a nuestro cuerpo para que éste funcione de manera correcta. De tal manera que en el mundo se han implementado mapas visuales o representaciones gráficas para poder comprender la estructura correcta de la alimentación. En México se le ha denominado Plato del buen comer, donde se puede apreciar que los alimentos se dividen en grupos y en importancia de consumo.

2.5 Plato del bien comer

El plato del bien comer es una herramienta que sirve de guía para tener en cuenta cuáles son los tres grupos de alimentos que debe de llevar cada comida del día, incluyendo las dos colaciones. Esta herramienta fue creada por la Secretaría de Salud del Gobierno de México con la finalidad de guiar a la población hacia una alimentación nutritiva y balanceada, por lo tanto, desde la perspectiva del Instituto Mexicano del Seguro Social –IMSS- (2018) “La alimentación debe estar basada en el Plato del Bien Comer, con horarios fijos, considerar cinco comidas al día (desayuno, refrigerio matutino, comida, refrigerio vespertino y cena)” (p. 61). Es importante tomar en cuenta que el plato del bien comer sirve para organizar de manera correcta nuestra alimentación e incluir en ella los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal) y también la cantidad promedio de consumo. Es decir, que si el grupo se encuentra en el espacio de color verde, quiere decir que se deben consumir en cantidades adecuadas y si está en rojo significa que se debe de consumir de acuerdo a la dieta de la persona. Por lo tanto, en él no se incluyen las grasas, los azúcares, ni la sal, debido a que el abuso de ellas puede ser perjudicial para la salud, pues mediante los alimentos se pueden obtener estas sustancias y no se necesita de más.



Figura 1. El plato del bien comer [fotografía]. Secretaría de Salud (2015).

2.5.1 Grupo I verduras y frutas

Este grupo está formado por aquellas frutas y verduras de todas las temporadas y áreas geográficas, según la Secretaría de Salud (2012) éstas son “fuente principal de muchas vitaminas y minerales (micronutrientes), que participan en el desarrollo y buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo, como ojos, sangre, huesos, encías y piel, entre otros” (p. 11). Como ya se ha mencionado éstas son fuente principal de vitaminas y minerales, pero también aportan azúcar y fibra que ayudan al desarrollo óptimo del ser humano.

Lamentablemente muchas de las personas no consumen este tipo de alimentos, y es el más sugerido en el consumo personal, pero en muchos casos el consumo de estos es muy bajo. Un claro ejemplo es cuando los niños están en su receso, lo que más compran son galletas, frituras, jugos, dulces y alimentos con bajo o nulo aporte nutrimental, pero muy alto valor calórico. Es muy raro ver que estos mismos lleven de casa alguna fruta o verdura picada, pues la mayoría de los padres de familia no tienen el conocimiento adecuado (oportuno) del tipo de alimentos necesarios e importantes para el desarrollo de sus hijos que se encuentran en la etapa preescolar, también son vitales para todas las edades y etapas de desarrollo del ser humano. Mediante las frutas y verduras podemos obtener micronutrientes tales como las vitaminas, que su principal labor es la regulación enzimática del metabolismo, por tanto es de principal importancia el consumo de la vitamina A, vitamina D, vitaminas del complejo B y la vitamina B9 que es el ácido fólico, pues es importante para el desarrollo del encéfalo. De tal manera que Sampedro (2016) afirma que se ha observado que en el consumo de ácido fólico “se observó un incremento en las puntuaciones cognitivas asociadas al aprendizaje, la memoria y la atención” (p. 35). Es decir que este tipo de alimentos ayudan al desarrollo cognitivo, brindando los nutrientes que el cerebro necesita para seguir su funcionamiento idóneo.

También los minerales son de gran importancia en el consumo de alimentos, pues gracias a éstos y como señala Sampedro (2016) “Constituyen los huesos y dientes, controlan la composición de los líquidos extra e intracelulares y forman parte de enzimas y hormonas,

moléculas esenciales para la vida” (p. 35). Entre los minerales más importantes están el hierro, yodo y zinc, pues son fundamentales para el manejo correcto de las funciones cognitivas. La deficiencia de hierro y yodo, junto con una mala alimentación son causas principales de deficiencias mentales, el consumo adecuado de hierro puede prevenir la anemia. Dentro de los minerales se encuentran cobre, magnesio, cobalto y litio, por lo tanto el conjunto de estos micronutrientes son vitales para la vida humana, pues gracias a ellos se desarrollan nuestros huesos, músculos y también se desarrolla nuestro cerebro desde que somos fetos hasta la edad adulta.

2.5.2 Grupo II cereales

Este tipo de alimentos se consume con mucha abundancia, en México es muy común el comer cereales, específicamente se consume en gran medida el maíz, con ellos se crean distintos tipos de alimentos, de acuerdo con la Secretaría de Salud (2012) “Proporcionan la energía para tener fuerza y poder desarrollar las actividades diarias: correr, jugar, trabajar, estudiar, bailar. También son fuente de otros nutrientes aunque en cantidades menores” (p. 12). La energía que nuestro cuerpo necesita se encuentra en la glucosa y es importante para el organismo ya que ella es la encargada de proporcionar energía para poder realizar nuestras actividades de manera correcta, pues gracias a ella funcionamos bien a nivel físico y mental, pero también el consumo en exceso de estos alimentos puede generar en nosotros problemas tales como la obesidad, sobrepeso y problemas cardiovasculares.

En México una fuente importante de cereal es el maíz y gracias a él, se crean diferentes formas de consumirlo, como las tortillas, el elote, los esquites, los tamales, palomitas de maíz, pinole, pozole, sopes, tlacoyos, entre otros. Estos representan también la rica gastronomía mexicana, los cereales proporcionan a nuestro organismo fibra, la cual tiene en nuestro cuerpo la función de limpiar y mantener sano nuestro intestino, es considerado un elemento importante para la nutrición sana. Los tubérculos también forman parte de los cereales, como son el camote, las papas, rábanos, betabel y yuca, pues son fuente de fibra, libres de grasa y colesterol ayudando a prevenir enfermedades como la anemia y la hipertensión entre otras.

2.5.3 Grupo III leguminosas y alimentos de origen animal

Por consiguiente los alimentos de origen animal y las leguminosas, son importantes en el consumo diario de los alimentos, este tipo de alimento es recomendable consumirlo en porciones pequeñas no excediendo las porciones indicadas acorde a la edad del individuo y las necesidades nutrimentales, por lo tanto como afirma la Secretaría de Salud (2012) “Son alimentos que proporcionan al cuerpo las proteínas necesarias para formar o reponer diferentes tejidos, como músculos, piel, sangre, pelo, huesos, permitiendo además el crecimiento y desarrollo adecuados” (p. 11). Por lo tanto es fundamental el consumo de proteínas como un macronutriente esencial para el crecimiento y el mantenimiento de las estructuras corporales del ser humano. Las proteínas al ser macronutrientes y “suponen aproximadamente el 17% de la masa corporal” (Martínez y Martínez, 2006, p. 2). Para poder desarrollarnos de manera correcta es de vital importancia comer alimentos de origen animal, leguminosas y también en conjunto con los demás grupos alimenticios.

Las leguminosas son igual de importantes como los productos de origen animal, ya que también aportan a nuestro organismo proteínas, en menor cantidad en comparación con los alimentos de origen animal.

Por otro lado, hay un conjunto de alimentos muy energéticos que no forman parte del Plato del Buen Comer como lo menciona la Secretaría de Salud (2012) “Los alimentos que dan energía concentrada, es decir en pequeña cantidad, proporcionan mucha energía como el azúcar, la miel, el piloncillo, la cajeta, la mermelada y el ate, así como el aceite, la margarina y la manteca vegetal, deben consumirse en menor cantidad” (p. 11). Como ya revisamos la alimentación nos brinda la energía y nutrientes necesarios que nuestro cuerpo necesita para poder crecer y desarrollarnos sanamente, por lo tanto es indispensable que exista una alimentación adecuada, es decir balanceada para que podamos realizar nuestras actividades día con día, pues la alimentación correcta ayuda prevenir enfermedades, pero también una alimentación correcta puede ayudar a los niños a rendir mejor en la escuela, mejorando su atención, memoria y aprendizaje. Por lo tanto de acuerdo con Ibáñez citado por Sampedro (2016):

El consumo energético del cerebro alcanza el 20% del total de energía que consume el organismo, a pesar de conformar solo el 2% de su masa corporal. Para ello necesita un aporte continuo de glucosa (25% del total metabolizado a diario) y oxígeno (20% del total disponible). La glucosa es el combustible por excelencia de todas las células y en especial de las nerviosas (p. 21).

La alimentación es una de las necesidades primordiales del ser humano y por lo tanto se debe de tratar como tal, brindándole la importancia necesaria para que todo ser humano a lo largo de su vida pueda vivirla de manera plena y que, en edad escolar este tema sea de vital importancia para poder preparar ciudadanos interesados por su salud y para tener una vida productiva y sin enfermedades que pongan en riesgo su vida. Éste es un tema muy complejo, de tal manera nos centramos en las colaciones que el alumno de preescolar lleva de casa a la escuela, pues en la actualidad los padres de familia no proporcionan la alimentación correcta (balanceada) para que su hijo pueda sobresalir en la escuela y que aún más importante que su hijo no forme parte de las estadísticas relacionados con problemas de alimentación como son el sobrepeso y la obesidad, estas problemáticas a futuro pueden generar en el alumno bajo rendimiento escolar, bullying, problemas cardiovasculares y las problemáticas de salud a consecuencia de una mala alimentación.

2.6 Jarra del buen beber

Para tener una buena alimentación y para tener buena salud, no solo implica tener una alimentación balanceada con los tres grupos de platos del bien comer, pues también es necesario y muy importante, la hidratación que nosotros le proporcionamos a nuestro cuerpo. Tiene la misma importancia y para poder mantener una buena salud es necesaria la dualidad de alimentación e hidratación, por lo tanto se ha diseñado al igual que el plato del bien comer, la jarra del buen beber, que tiene como principal objetivo orientar a la población acerca de la correcta hidratación, dependiendo de sus necesidades y actividades, pues no ingiere la misma cantidad un deportista que un niño. Por lo tanto, en esta guía existen diferentes tipos de líquidos para consumir diariamente, pero se hace más énfasis en el consumo del agua potable

y como menciona la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 (2013) define al agua simple potable como: “la que no contiene contaminantes físicos, químicos, ni biológicos, es incolora, insípida e inolora y no causa efectos nocivos al ser humano.

Es el líquido más recomendable para una hidratación adecuada porque no se le ha adicionado nutrimento o ingrediente alguno” (p. 5). Por lo tanto y como se muestra en la jarra del buen beber es importante que el ser humano consuma entre 6 y 8 vasos de agua simple, ya que ésta es la mejor opción para poder hidratarnos, al no contener ninguna sustancia, no es dañina para nuestra salud como sucedería si bebiéramos otro tipo de bebidas con la misma cantidad, de tal manera que el agua potable o simple es la mejor opción para una hidratación.

Por consiguiente es necesario mencionar los siguientes líquidos que aparecen en la jarra del buen beber y hacer énfasis en la cantidad promedio que se puede consumir por vasos al día, “La jarra del buen beber es una guía para la correcta hidratación, que cuenta los seis niveles de porciones de líquidos recomendadas para consumir todos los días” (Secretaría de Salud, 2015).



Figura 2. Jarra del buen beber [fotografía]. Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (2019).

Como ya se mencionó en el primer nivel, se encuentra el agua potable o simple en el cual se deben de consumir entre 6 y 8 vasos de agua diarios, posteriormente existen otros líquidos que son importantes, pero no tan esenciales como el agua. El segundo nivel se encuentran las bebidas tales como la leche, pero es importante que esta sea semi o descremada ya que se reduce la grasa que tiene en un 50 % la leche semi y la descremada solo contiene aproximadamente 0.3% de grasa, sigue aportando el calcio y proteínas, así mismo se recomienda consumir otro tipo de leches tales como la soya, de almendras entre otras, pero sin azúcares y éstas se deben de consumir como máximo dos vasos al día. Para el caso de los niños, es importante que consuman leche entera, a menos que tengan alguna prescripción médica. Posteriormente el tercer nivel se encuentra el café y el té con la opción de consumo de máximo 4 tazas al día, al igual que el anterior de preferencia sin ningún endulzante para que se eviten otro tipo de enfermedades tales como la diabetes. De igual manera forma parte de la jarra del buen beber, pero haciendo énfasis que el consumo de las siguientes bebidas es mínimo y que el exceso puede repercutir de manera negativa a nuestra salud, tal es el caso del cuarto nivel que son las bebidas sin calorías, pero con endulzantes artificiales, por ejemplo las bebidas light, las sodas italianas, entre otras, éstas se permite su consumo máximo de 2 vasos por día. Después en el quinto nivel podemos apreciar que se encuentran aquellas bebidas alcohólicas, energizantes y bebidas para deportistas que en su mayoría se recomiendan ser consumidas únicamente por personas mayores de edad, también se encuentran la leche entera y los jugos con 100% fruta el consumo recomendado es de un vaso por día. Finalmente en el sexto nivel se encuentran los refrescos y el agua de sabor en el cual nos hace referencia que estas bebidas no deben formar parte de nuestra jarra del buen beber, pues sugiere que no se consuma, sin embargo considero que si se pueden consumir en una cantidad mínima y podría ser una vez a la semana de tal manera que teniendo una vida saludable con una alimentación e hidratación correcta este tipo de consumo no podrá afectar nuestra salud, ya que se sugiere sea esporádicamente y en cantidades mínimas.

2.7 Las colaciones

Recientes investigaciones acerca de la alimentación del ser humano han demostrado que actualmente hay mayor número de consumo de alimentos con bajo valor nutricional, estos productos son las golosinas, papas, galletas, refrescos, entre otros, son los más consumidos por los niños de edad escolar, y a consecuencia de este tipo de consumo de alimentación se han incrementado las problemáticas de salud tales como la obesidad, diabetes, anemia, desnutrición y cardiovasculares; estas enfermedades se han presentado en edades cada vez más tempranas, es decir, en niños preescolares. De tal manera, se recomienda que en el día se realizan seis comidas diarias: desayuno, colación de media mañana, almuerzo, colación de media tarde, merienda y cena.

Casanueva et al. (1996) refieren que “la colación desempeña un papel importante en la alimentación de los preescolares y escolares. La cantidad de alimento en la colación debe ser suficiente para proveer a los niños la energía necesaria, pero no tanta que les impida tener apetito para la siguiente comida“ (p. 62), por tanto es importante el fomento de una buena alimentación donde se incluyan colaciones adecuadas para poder renovar la energía consumida en la escuela y siempre recordando que estas colaciones en ningún momento sustituyen las comidas principales, simplemente ésta es la que renueva la energía para que cuando llegue la hora de la comida o cena, ésta pueda comer lo necesario y proporcionar el total de energía que necesitará para poder seguir desarrollando sus actividades diarias.

Por lo tanto y, como se menciona en el título de este trabajo, me centraré en las colaciones, debido a que han perdido su importancia conforme ha pasado el tiempo, pues la gran parte de la población no realiza este tipo de alimentación entre comidas básicas, es decir el desayuno, la comida y la cena, y por su parte, los niños que acuden a la escuela lo que consumen en este momento son productos con poco o nulo aporte nutritivo, de tal manera que las colaciones deben de ser igual de importantes que las comidas básicas, por ello y según Viviant (2007) menciona que las colaciones (snacks, aperitivo, refrigerio o tentempié) son “un alimento consumido fuera del horario de comida principal, por lo general en la calle, y en un período corto de tiempo” (p. 59). Las colaciones son pequeñas cantidades de alimentos

y se deben de consumir entre comidas, es importante mencionar que estos no sustituyen en ningún momento al desayuno ni la comida, pues son de vital importancia. Por su parte, las colaciones aportan las calorías y nutrientes que ya hemos gastado durante la mañana o en la tarde, pues ayudan a que saciamos el hambre temporalmente y tengamos menos hambre en la comida o en la cena. Las colaciones deben de ingerirse en un tiempo corto tal como el receso de los niños, ya sea en la mañana o en la tarde, es conveniente que este tipo de colaciones sean de fácil acceso, es decir que estén a la mano de las personas y que sean acordes a su economía, también que sean fáciles de preparar, es decir que no lleve mucho tiempo de preparación y que sean fáciles de consumir y que no se echen a perder pronto (que no sean perecederas).

Por esta razón las colaciones deben tener ciertas características y recomendaciones que se deben de tomar en cuenta para su preparación. Pérez y Marván (1996) enlistan las siguientes recomendaciones:

- El desayuno como los refrigerios son importantes, el segundo no supe al primero.
- Para que el niño tenga el rendimiento esperado necesita de un desayuno suficiente y adecuado, pues al tener hambre es difícil que se pueda concentrar en lo que está realizando y también puede afectar su crecimiento.
- Las colaciones son indispensables en los niños preescolares y escolares debido al aporte de energía que este propicia.
- Se recomienda entre una y dos colaciones dependiendo de las actividades del niño
- Se deben tomar en cuenta para preparar las colaciones los gustos, edad, peso y actividades del niño.
- Las colaciones deben de ser no perecederas para que puedan ser preparadas desde la noche anterior y éstas al día siguiente puedan estar en excelente estado.
- Es importante combinar varios alimentos.
- Tomar en cuenta los alimentos de temporada y también tomar en cuenta el clima.
- Tener una variedad de colaciones para los niños, tenga en cuenta qué tipo de alimentos son mejores para su salud y que deben de consumir.
- Involucrar a los niños en la preparación y selección de sus colaciones.

- Tener una lista de entre 12 y 16 alimentos esto para que sea más fácil preparar y crear diferentes tipos de colaciones y éstas no sean repetitivas sino variadas.

Estas son algunas recomendaciones que se deben de tomar en cuenta para que sea más fácil de preparar las colaciones, lo que antes mencionan las autoras están más encaminadas a la selección y características que se deben tomar en cuenta del consumidor, pero más allá de las recomendaciones es importante tomar en cuenta otro tipo de características para que las colaciones puedan ser saludables y aporten los nutrientes necesarios. Viviant (2007) menciona que “para que un snack sea saludable es importante que contenga poca grasa (y si su contenido es moderado que se trate de grasas de buena calidad), azúcar y sodio, y sea rico en fibra y proteínas”. Por lo tanto y conforme lo mencionado en las características del plato de buen comer, las colaciones deben de prepararse de tal manera que se incluyan los tres grupos alimenticios, en pequeñas cantidades para que podamos obtener los nutrientes necesarios.

Las colaciones en general son el conjunto del plato del buen comer, pues si analizamos más a fondo se toman en cuenta los tres grupos que lo componen, como ya se mencionó anteriormente este tipo de alimentación es creada en cantidades pequeñas solo para recuperar algunas energías y nutrientes ocupados durante las actividades realizadas entre comidas básicas.

Las colaciones son de vital importancia ya que mediante ellas podemos ingerir los nutrientes que nuestro cuerpo necesita en ese momento y gracias a ellas, el consumo de alimentos es normal a la hora de la comida o cena, debido a que en cierta medida ya se ha satisfecho la necesidad de alimentación y por lo tanto, el consumo de alimentos es normal o suficiente y no habrá un exceso. Las colaciones de los niños son importantes debido al tamaño de su estómago que es pequeño y no pueden obtener todos los nutrientes en las comidas principales que son el desayuno, la comida y la cena. Por eso, los niños pequeños tienen hambre con más frecuencia, las colaciones le ayudarán a saciar su hambre y le aportarán los nutrientes que necesita para seguir realizando sus actividades con normalidad.

2.7.1 Necesidad nutrimental y equivalentes

Las necesidades nutrimentales son las porciones de nutrientes y de energía que el ser humano necesita para que su organismo se mantenga sano y pueda realizar sus actividades. De manera que estas necesidades se verán influidas por sus características físicas, estado nutricional, su edad, peso, género, entre otras variables. “Las necesidades nutrimentales dependen del gasto calórico necesario para mantener el metabolismo basal, termorregulación, actividad física y crecimiento del niño” (Santillana, 2013). En el caso de los niños de preescolar sus necesidades nutrimentales no tienen muchas variaciones ya que a esta edad los niños y niñas de preescolar necesitan los mismos nutrientes por las características de su crecimiento.

Tabla 1

Ingesta diaria recomendada para preescolares.

Edad (años)	Kilocalorías al día	Kilocalorías/Kg
De 2 a 3 años	1300 Kcal	100
De 4 a 5 años	1800	90

Recuperado de Santillana (2013, p. 15).

Por tanto lo que el preescolar necesita en proporciones de energía es un total de 100 kilocalorías por colación, de los cuales es importante que los padres de familia pongan para su recreo alguna fruta o verdura que en total contienen 100 kilocalorías, si suena muy poco real, pero en realidad es algo que cumple con toda la energía que necesita para que cuando llegue la hora de comer, éste satisfaga adecuadamente esa necesidad fisiológica.

También suena sorprendente como una colación puede ser tan sencilla y generar un cambio radical en el individuo proporcionándole la energía necesaria para poder seguir con sus actividades, antes de ingerir otro alimento, como lo son las comidas principales. De tal manera que con poco dinero, se puede generar grandes cambios en la alimentación del preescolar, por tanto las colaciones son económicas, ricas en nutrientes, fáciles de preparar y

transportar, en trozos pequeños para evitar asfixias en los preescolares y por consiguiente, que sean del agrado de éste para que se pueda generar el cambio de conductas alimenticias, es importante hacer mención que cada persona requiere nutrientes necesarios, por tanto depende de la edad es el tipo de colación que se consumirá. Los niños de preescolar necesitan menos energía en comparación con un adolescente, por tanto, es importante no generalizar porque la cantidad de energía en kilocalorías que necesita el individuo es dependiente de su edad y peso, de tal manera que se deben calcular los equivalentes de los alimentos.

2.7.2 Sistema de equivalentes

Se basa en el concepto de “Alimento Equivalente”, que es aquella porción o equivalente de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en calidad y en cantidad, lo que permite que puedan ser intercambiables entre sí mediante los cuales nos podemos guiar para generar una dieta balanceada y variada. De manera que, en general, es importante poder preparar colaciones en las cuales se sugiere que en su mayoría, se le proporcione al preescolar con mayor frecuencia el grupo alimenticio (Grupo I Verduras y Frutas) ya que las verduras son de las que por cada porción contiene 25 calorías por tanto son más libres en porción por contener una mínima cantidad de calorías, por otro lado las frutas contienen por porción aproximadamente 60 calorías.

Siguiendo con lo que nos recomienda la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud, el refrigerio para los preescolares debe constar de un equivalente de fruta y si aún quedara con hambre, podría incluirse un equivalente de verdura.

Por tanto a continuación se presentarán las tablas 2 y 3 en las cuales se exponen los equivalentes sugeridos por el Sistema Mexicano de Equivalentes propuesto por el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), mediante las cuales tomaré en cuenta para poder crear los ficheros de colaciones del presente manteniendo,

en la medida de lo posible, un total de 100 kilocalorías, energía necesaria y suficiente para los preescolares.

Tabla 2

Porciones y kilocalorías de verduras (adaptación del Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud, 2013).

VERDURAS	PORCIONES	KCAL
ACELGA	2 tazas	20
APIO	$\frac{3}{4}$ taza	20
BERENJENA	100 g	25
BERRO	1 taza	17
BETABEL	$\frac{1}{4}$ de pieza	19
BRÓCOLI	$\frac{1}{2}$ taza	26
CALABACITA	$\frac{1}{2}$ taza	22
CEBOLLA	$\frac{1}{4}$ de taza	23
CHAMPIÑÓN	1 taza	20
CHAYOTE	$\frac{1}{2}$ taza	19
CHICHARO	$\frac{1}{5}$ taza	27
CHILE JALAPEÑO	100 g	28
COL	1 $\frac{1}{2}$ taza	20
COLIFLOR	$\frac{3}{4}$ taza	21
EJOTE	$\frac{1}{2}$ taza	22
ELOTE	2 cucharadas	18
ESPINACA	$\frac{1}{2}$ taza	21
FLOR DE CALABAZA	1 taza	20
HABA VERDE	50 g	56
JITOMATE	120 g	20
LECHUGA	3 taza	23
NOPAL	1 taza	22
PEPINO	1 $\frac{1}{4}$ taza	20
PIMIENTO VERDE	$\frac{1}{2}$ taza	19
PORO	50g	30
RÁBANO	100 g	16
SETA	1 taza	24
TOMATE VERDE	5 piezas	21
ZANAHORIA	$\frac{1}{2}$ taza	23

Tabla 3

Porciones y kilocalorías de frutas (adaptación del Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud, 2013).

FRUTAS	PORCIONES	KCAL
AGUACATE	50 g	80
CAÑA	250 g	64
CIRUELA CRIOLLA	3 piezas	73
DURAZNO	2 piezas	60
FRESA	17 piezas	65
GRANADA ROJA	1 pieza	44
GUANABANA	1 pieza chica	90
GUAYABA	3 piezas	63
HIGO	2 pieza	53
JÍCAMA	½ taza	23
LIMÓN AGRIO	100 g	29
MAMEY	1/3 pieza	58
MANDARINA	2 piezas	68
MANGO	½ pieza	40
MANZANA	1 pieza	55
MELÓN	1/3 pieza	61
NARANJA	2 piezas	72
PAPAYA	1 taza	55
PERA	½ pieza	47
PLÁTANO	½ pieza	48
SANDIA	1 taza	48
TEJOCOTE	2 pieza	53
TORONJA	1 pieza	54
TUNA	2 piezas	56
UVA	18 piezas	61

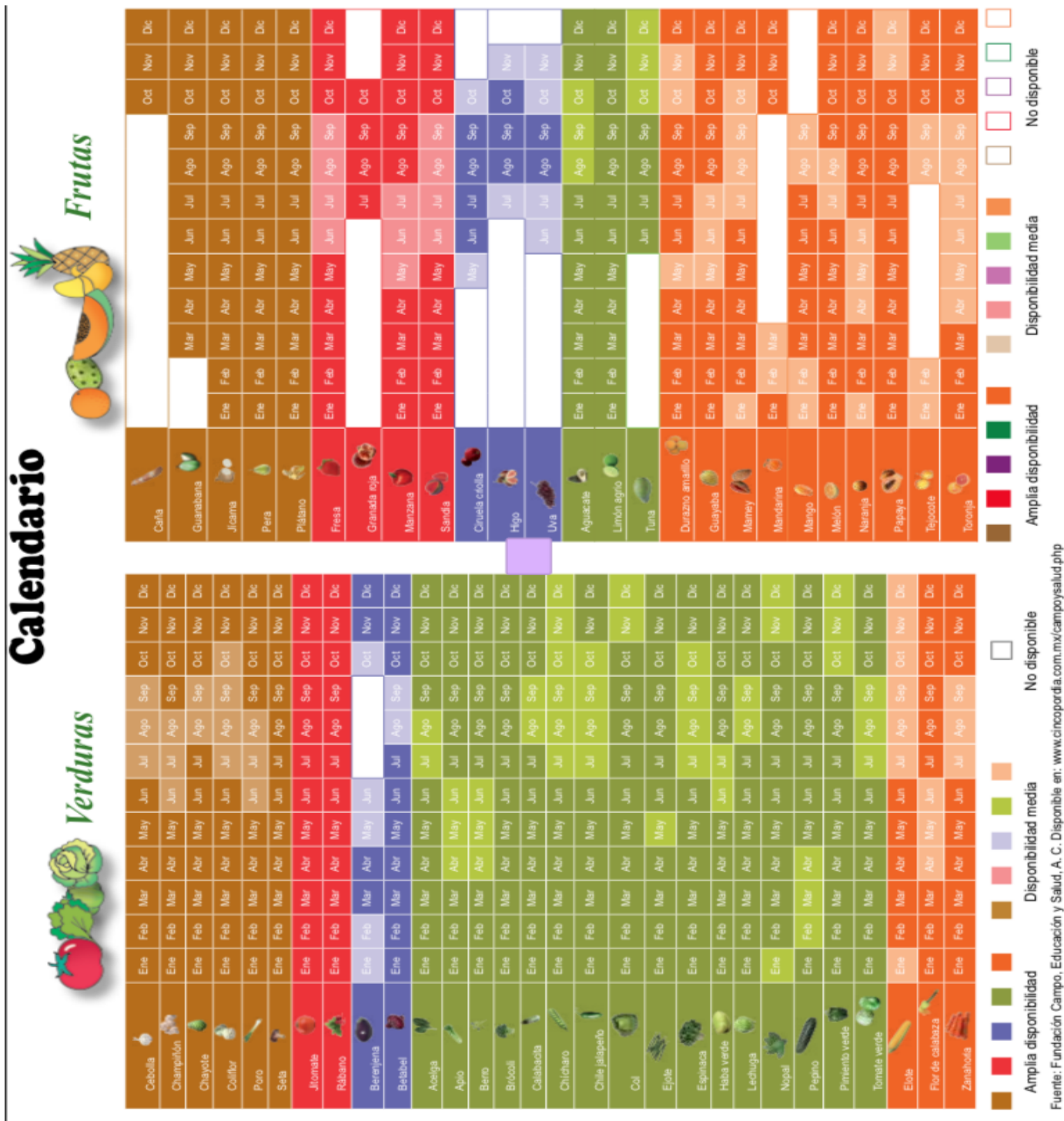


Figura 3. Calendario frutas y verduras [fotografía]. Secretaría de Educación Pública y Secretaría de Salud (2010). Acuerdo nacional para la salud alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad.

Tabla 4

Verduras de temporada

MES	VERDURAS
ENERO	Calabacitas, col, coliflor, chiles poblanos, espinacas, hongos, papas, zanahoria
FEBRERO	Calabacitas, col, coliflor, chiles poblanos, espinacas, hongos, lechuga, papas, zanahorias
MARZO	Alcachofas, calabacitas, col, coliflor, espinacas, hongos, lechuga, nopales, papas, pepinos, tomates, jitomates
ABRIL	Calabacitas, coliflor, ejotes, espinacas, hongos, lechugas, nopales, papas, pepinos, tomates, jitomates
MAYO	Calabacitas, coliflor, chiles poblanos, ejotes, elotes, espinacas, hongos, lechuga, nopales, papas, pepinos, tomates, jitomates, zanahorias
JUNIO	Calabacitas, coliflor, chiles poblanos, ejotes, elotes, espinacas, hongos, lechuga, nopales, papas, pepinos, tomates, jitomates, zanahorias
JULIO	Calabacitas, coliflor, chiles poblanos, ejotes, elotes, espinacas, hongos, lechuga, papas, pepinos, tomates, jitomates, zanahorias
AGOSTO	Calabacitas, coliflor, chiles poblanos, ejotes, elotes, espinacas, hongos, lechuga, papas, pepinos, tomates, jitomates, zanahorias
SEPTIEMBRE	Calabacitas, coliflor, chiles poblanos, ejotes, elotes, espinacas, acelgas, hongos, lechuga, papas, pepinos, tomates, jitomates, zanahorias
OCTUBRE	Calabacitas, col, chiles poblanos, ejotes, hongos, lechuga, papas, tomates, jitomates, zanahorias
NOVIEMBRE	Calabacitas, calabaza, col, ejotes, espinacas, hongos, papas, zanahorias
DICIEMBRE	Calabacitas, calabaza, col, ejotes, espinacas, hongos, lechuga, papas, zanahorias

Fuente. Recuperado de la Organización Panamericana de la Salud, (s/f).

Tabla 5

Frutas de temporada

MES	FRUTAS
ENERO	Fresa, granada china, guayaba, limones, mandarina, naranja, papaya, piña, toronja, uvas, zapote negro
FEBRERO	Fresa, granada china, guayaba, limones, mamey, mandarina, naranja, papaya, piña, sandia, toronja, zapote negro
MARZO	Fresa, limones, mamey, naranja, papaya, piña, sandía, toronja
ABRIL	Fresa, limones, mamey, naranja, papaya, sandia, toronja, zapote negro
MAYO	Aguacate, ciruela, chabacano, limones, mango, manzana, nectarina, papaya, pera, plátano, sandía
JUNIO	Aguacate, ciruela, chabacano, limones, mango, manzana, nectarina, papaya, pera, plátano, sandía, uvas
JULIO	Aguacate, ciruela, durazno, granada, limones, mango, manzana, nectarina, papaya, pera, plátano, tuna, zapote negro,
AGOSTO	Aguacate, ciruela, chirimoya, durazno, granada, limones, manzana, nectarina, papaya, pera, plátano, tuna, zapote negro
SEPTIEMBRE	Ciruela, durazno, granada, guayaba, limones, manzana, nectarina, papaya, pera, plátano, toronja, uvas
OCTUBRE	Ciruela, guayaba, limones, manzana, nectarina, papaya, pera, toronja, uvas, tejocote, capulín
NOVIEMBRE	Fresa, granada china, guayaba, limones, mandarina, naranja, papaya, pera, piña, toronja, uvas, tejocote
DICIEMBRE	Fresa, granada china, guayaba, limones, mandarina, naranja, papaya, pera, piña, toronja, uvas, tejocote

Fuente. Recuperado de Organización Panamericana de la Salud, (s/f).

Por tanto lo antes mencionado, se tomó en cuenta para la elaboración del material educativo, pero cabe mencionar que este trabajo estaba pensado que fuera un material educativo con soporte en papel como se menciona en el presente marco metodológico o referente conceptual, pues ya que esta modalidad es de las más efectivas y fáciles de transportar y que le permite a la persona, o en este caso, al padre de familia un interacción más cercana con el material. Por tanto, para el diseño del presente se toman en cuenta los objetivos establecidos, así como los referentes conceptuales, en el cual se crean categorías de análisis con 3 ámbitos mediante las cuales se desprenden las categorías de análisis y sus

respectivos descriptores. Estas categorías darán lugar a la guía de entrevista que se hará a los padres participantes después de haber utilizado el material educativo. A continuación se presentan las categorías de análisis con tres ámbitos (Tabla 6).

Tabla 6

Categorías de análisis

Ámbito	Categoría	Descriptor	Preguntas para la entrevista
1. Clasificación del material educativo	Sensorial	Visual	¿El fichero de alimentación es atractivo visualmente?
	Grado de realismo	Semejanza con la realidad	¿Las fotografías que aparecen en el fichero le parecieron auténticas?
	Lenguaje y códigos	Lenguaje adecuado	¿El lenguaje utilizado en el fichero le fue fácil de entender?
	Facilidad o dificultad de uso	Facilidad o dificultad para utilizar el fichero	¿Le fue fácil utilizar el fichero de alimentación? ¿Tuvo alguna dificultad al utilizarlo?
	-Histórico -Medio de comunicación - Telecomunicaciones	Momento en el cual es apropiado para su uso Uso de redes sociales (Whatsapp)	¿El formato adaptado para Whatsapp le pareció adecuado para este tiempo de pandemia?
	- Administrativo -Función del material	Enseñar a preparar colaciones en una dieta equilibrada (sana)	¿Considera que el material le ayudó a conocer el tipo de colaciones que requiere su hijo(a) preescolar para tener una alimentación sana?
	Instruccional	Criterios, funciones, advertencias y reglas establecidas dentro de dicho material	¿Le pareció útil el instructivo del fichero de colaciones? ¿Le fueron útiles las medidas de higiene sugeridas?

Ámbito	Categoría	Descriptor	Preguntas para la entrevista
2. Material educativo con soporte digital (previo papel)	Aprovechamiento de recursos	Variedad de materiales educativos	¿Conocía algún fichero de colaciones en este formato?
	Utiliza recursos del medio	Colaciones acorde a sus necesidades	¿El fichero le permite hacer combinaciones de las colaciones acorde a las necesidades de su hijo (a)?
	Tareas concretas del material educativo	Conocimiento de las frutas y verduras como colaciones	¿Sabía usted que las frutas y verduras proporcionan la energía y nutrientes necesarios como una colación sana? ¿Sabía usted que una buena colación ayuda al rendimiento escolar?
	Nivel de desarrollo	Material apto y organizado	¿La estructura del fichero le pareció organizada? ¿Le cambiaría algo?
	Propiedades y cualidades del material	Colores vivos Formato Instrucciones	¿Le gustaron los colores del fichero de colaciones? ¿El formato utilizado fue de su agrado? ¿Tuvo alguna dificultad para seguir las instrucciones?
	Transportación y almacenaje	Fácil de llevar y guardar	¿Le parece que puede llevar el fichero de colaciones a cualquier sitio? ¿Su diseño es funcional?
	Repertorio variado	Variedad de colaciones y presentación	¿Considera que las colaciones del fichero fueron variadas? ¿En algún momento le parecieron rutinarias?
	Uso individual o grupal	Forma de uso	¿Considera que podría compartir este fichero con otros padres de familia que tengan hijos en preescolar?

Ámbito	Categoría	Descriptor	Preguntas para la entrevista
3. Funciones del material educativo	Proporcionar información	Información relevante y de fácil comprensión	¿La información que contenía el fichero fue importante para usted? ¿La información del fichero fue de fácil comprensión para usted?
	Cumplir con el objetivo	Promoción de una alimentación escolar sana	¿Considera que el uso del fichero fomenta una alimentación sana para su hijo(a) preescolar?
		Elaborar colaciones económicas a través de	¿Qué tan fácil o difícil fue elaborar las colaciones diariamente? En promedio, ¿cuánto tiempo le llevó preparar una colación?

		productos de temporada, de fácil preparación y transporte y no perecederos	¿Los ingredientes propuestos en el fichero le fueron accesibles económicamente? ¿Encontró con facilidad en el mercado, tiendita de barrio o supermercado las frutas y verduras propuestas?
	Guiar el proceso de enseñanza-aprendizaje (E-A)	Guiar a los padres de familia hacia el proceso E-A para alcanzar los objetivos	¿Considera que el fichero sirvió como guía para elaborar las colaciones de su hijo(a)?
	Contextualizar a los padres	Conocimientos previos sobre colaciones	Antes de utilizar este fichero, ¿qué le daba de colación a su hijo(a)? ¿Han cambiado sus ideas sobre las colaciones? ¿Cómo?
	Factibilidad de comunicación entre facilitador-padres de familia	Comunicación asertiva entre la facilitadora-padres de familia	¿Fue necesario comunicarse conmigo para resolver alguna duda o inquietud relacionada con el fichero de colaciones?
	Acercar las ideas a los sentidos	Material que estimule los sentidos (atractivo visual)	¿Le gustaron los ejemplos de las colaciones? ¿Eliminaría o agregaría alguno?
	Motivar a los padres de familia	Despertar el interés de ciertos contenidos (curiosidad y creatividad)	¿Le gustó trabajar con el fichero? ¿Se siente motivado para seguir preparando colaciones nutritivas a su hijo(a)?

Es importante hacer mención que por la situación que vivimos mundialmente (pandemia) se optó por pilotear este material a través de una red social (Whatsapp). Elegí esta aplicación por la facilidad para comunicarse y compartir archivos de texto con los padres de familia. Este medio social nos permitió tener una interacción más interpersonal, pues los padres tuvieron a su disposición un teléfono celular y mediante este tener acceso al material educativo y ponerlo en práctica durante 5 días. Al concluir este tiempo, los padres de familia compartirán su experiencia mediante una entrevista estructurada.

III. Procedimiento para la elaboración del material educativo

3.1 Diseño del material educativo

El presente material educativo se realizó con base en las recomendaciones mencionadas en capítulos anteriores, por tanto se toman en cuenta las necesidades sociales que vivimos en la actualidad, se busca que mediante el material educativo los padres de familia aprendan a preparar colaciones nutritivas a sus hijos en edad preescolar, ya que la problemática social que pretendemos aminorar es la obesidad infantil y los problemas de salud relacionados con una alimentación poco nutritiva, por tanto es una necesidad social que no solo afecta a México sino a gran parte del mundo.

Este material se creó con base en las necesidades del preescolar mexicano con un rango de edad entre 3 y 6 años, tomando en cuenta su desarrollo físico, psicológico y social en el que se encuentra. También se toman en cuenta los objetivos establecidos en el Plan y Programa de estudios 2011 del campo formativo “Desarrollo físico y salud”, en el cual se busca que los alumnos de preescolar sepan elegir alimentos nutritivos y una alimentación correcta.

Para realizar este material en primer instancia se realizó tomando en cuenta el plato del buen comer, pero en porciones pequeñas, sin calcular calorías y tomando en cuenta cada grupo alimenticio, se presentó de esta manera a la Nutrióloga, pero al comentarle que eran colaciones para niños preescolares mencionó que estas colaciones contenían un alto porcentaje calórico permitido para esta edad, por tanto me mencionó que las colaciones deben de ser porciones pequeñas que no pasaran de más de 120 kilocalorías; ya que estas eran las calorías aceptadas para los niños preescolares, también nos sugirió solo agregar frutas y verduras, pues es lo más recomendado para preparar colaciones, por tanto con base en ello se realizaron los cambios sugeridos por la especialista y se le mostró el material por segunda vez, en esta ella comentó que estaba de acuerdo con el material y con su contenido.

La estructura del fichero toma en consideración los siguientes puntos, en primer lugar tomé en cuenta que los ingredientes tenían que ser económicos por tanto elegí las frutas y las

verduras más accesibles económicamente, también se sugieren frutas que son fáciles de conseguir en cualquier temporada, que estas combinaciones sean agradables para los sentidos, el gusto, la vista y el olfato, ya que los niños a esta edad aprenden y reconocen las cosas por medio de los sentidos. Por tanto realicé las combinaciones más adecuadas de sabores y que estos fueran agradables al gusto de los menores y crear formas en las frutas y verduras, para llamar la atención de los niños, pero también por otro lado, pensando en los padres de familia que estas preparaciones o presentaciones les fueran fáciles de realizar, ya que en algunas colaciones que se presentan en otros medios de comunicación son más laboriosas y como una de las características de estas colaciones es que fueron fáciles de preparar y nutritivas.

Cada fichero cuenta con 4 apartados, esto se realizó principalmente para que los padres de familia pudieran seguir o entender las instrucciones de una manera sencilla, de fácil comprensión, se les presentó los pasos a seguir, es decir en primer instancia se muestran los ingredientes es decir los elementos que se usarán, posteriormente las medidas de higiene que son importantes para seguir cuidando la salud de los preescolares, después se muestra la preparación sugerida y finalmente se muestra una foto de mi autoría alusiva para que se den una idea de cómo podría quedar su preparación, así mismo se incluyen las kilocalorías que cada fruta y/o verdura aportan, esto para que los padres puedan crear las colaciones que más les guste y así reconstruir lo aprendido en el fichero.

Por su parte el material presentado en un primer momento era físico con soporte en papel, es decir, son fichas donde se presenta las colaciones, pero por cuestiones de pandemia, se propone la posibilidad que sea digital y tenga la opción de imprimirse, pues en ambos soportes, se cumple la función de que sea fácil de transportar, de guardar y se puede usar de manera individual o en grupo, además de no ser peligroso, cuenta con colores llamativos y con variedad de imágenes para poder ser más didáctico e interesante. Es fácil de entender debido a que se mencionan los pasos a seguir o modo de preparación, pero también otra de las cualidades de soporte en papel es que puede ser reutilizable y que es resistente a los líquidos generando en sí mayor durabilidad.

3.2 Material

A continuación se describen las características del material y la manera concreta de su uso.

3.2.1 Descripción de sus características

Este material educativo cuenta con las siguientes características: consta de 21 láminas (véase anexo 1) en las cuales por cada una se propone una colación, se toman en cuenta las medidas de higiene, se describe la preparación con ejemplos ilustrativos y se enlistan los ingredientes de cada uno. Las láminas incluyen el contenido calórico de cada alimento, tomando en cuenta que por cada colación deben de brindarse como máximo 100 kilocalorías.

Por su parte también se realizó la selección de alimentos tomando en consideración que fueran alimentos de fácil acceso y económicos, también se tomó en cuenta que los alimentos fueran duraderos, que se pudieran preparar un día antes, que fuera llamativa su presentación, que no fueran perecederos y fáciles de transportar. Por lo tanto se propone en cada lámina una variedad de alimentos (frutas y/o verduras), que al combinarlas fueran de sabor agradable al gusto del preescolar para que este los consuma con gusto. Por tanto se propone al final de las láminas una tabla de frutas y verduras de temporada, las cuales tienen como propósito principal que los padres de familia puedan crear sus propias colaciones acordes a la temporada y que éstas sean aún más económicas. Finalmente esta propuesta tiene también como objetivo que sea agradable al medio ambiente por tanto se sugiere que los alimentos se coloquen o transporten en recipientes plásticos reutilizables.

3.2.2 Ejemplificar de manera concreta el uso del material

Este material educativo servirá como guía a los padres de familia del preescolar para preparar colaciones nutritivas, económicas y ricas, que en general proporcionen a los preescolares los nutrientes necesarios para seguir desarrollándose dentro del entorno escolar y puedan fomentar los buenos hábitos de alimentación que le servirán en un futuro, y a su vez, evitar

enfermedades como la obesidad, sobrepeso, anorexia, entre otros y así poder garantizar una mejor calidad de vida.

3.3 Validación y/o piloteo del material

Validación

Respecto a la validación del material, tuve apoyo de un experto en Psicología y en el diseño y desarrollo de materiales educativos, quien me sugirió algunos ajustes a la entrevista ya que esta estaba estructurada con base en las características del material educativo “fichero de colaciones”, pero una vez revisada la entrevista me sugirió tomar en cuenta todas las categorías analíticas para poder obtener la información adecuada del material, por tanto surgen de estas categorías las preguntas realizadas en la entrevista a los padres de familia de los preescolares. También me sugirió la inclusión de algunas referencias. Por otro lado, también conté con el apoyo de una Nutrióloga quien validó el contenido del fichero, la cantidad de energía de las colaciones y sugerencias sobre las combinaciones de las frutas y verduras para los preescolares.

Piloteo

Acercas del piloteo, invité a 5 padres de familia con hijos preescolares para que utilizaran el fichero de colaciones. Les propuse que lo utilizaran 5 días eligiendo las colaciones que más les gustaran y que tuvieran acceso a la compra de frutas y verduras. El fichero de colaciones se les compartió a los padres de familia a través de la red social “Whatsapp”, primero hice un grupo con los padres de familia, mi asesora y yo. Por medio de este grupo les compartí el fichero de colaciones con su respectivo instructivo. En caso de que algo no les quedara claro, podían escribir al grupo o bien, comunicarse conmigo directamente. Al cabo de estos 5 cinco días les llamaría vía telefónica y les haría una entrevista sobre el material educativo. Cabe aclarar que la guía de entrevista se diseñó con base en las categorías analíticas propuestas (ver página 62). El uso de la red social y de la llamada telefónica se justifican por los tiempos de pandemia que actualmente vivimos y que me ayudaron a darle continuidad a mi tesis. Más adelante se presentarán los resultados de las entrevistas telefónicas.

El piloto realizado para este material educativo se realizó con ayuda de 5 padres de familia, fue una muestra intencionada, es importante hacer mención que para fines de este trabajo se tenía pensado realizar un taller dirigido a padres de familia en el cual se le explicará con detalle la estructura y utilización del material educativo, pero por cuestiones de pandemia, se decidió realizar el piloteo con una pequeña muestra, la cual gustosamente aceptó poner a prueba el fichero de colaciones.

A partir de las categorías analíticas propuestas se diseñaron preguntas *ad hoc* para conocer la opinión de los padres de familia sobre el fichero de colaciones. A continuación compartiré algunas de las respuestas de los padres de familia a la guía de entrevista:

En el ámbito 1 sobre clasificación del material educativo, en la *categoría sensorial*, todos los padres de familia opinaron que el material educativo es atractivo visualmente. Por su parte, en la *categoría semejanza con la realidad*, los padres de familia mencionaron que las fotos presentadas parecen auténticas, la participante número 3 menciona que “*Sí, porque por lo general ahora si te las presentan como con figuritas y así y ahí están demostrando que no es necesario la figura para que ellos lo empiezan a comer*”.

Para la siguiente *categoría denominada lenguaje y código*, los padres de familia comentan que el lenguaje utilizado en el fichero de colaciones fue un lenguaje fácil de entender. Mientras que en la *categoría de facilidad o dificultad de uso*, todos los participantes comentaron que el material fue de fácil uso, la participante número 1 comentó lo siguiente: “*Sí, se podría decir que sí, pero fue un poco complicado el cambiar como la alimentación*”, por tanto ningún participante le fue difícil utilizar dicho fichero, a lo que comenta la participante número 3 que “*No, ya que como te dije allí vienen las calorías y cuánto es lo que aporta cada ración de fruta*”. Mientras que para la *categoría histórico y medio de comunicación*, los padres de familia opinaron que la adaptación del fichero para Whatsapp, en estos tiempos de pandemia, les pareció adecuado, tal es así que menciona la participante número 4 “*Sí, porque es más fácil, este puedes verlo por whatsapp que verlo físicamente*”. Por su parte, el participante número 5 menciona que “*Sí, porque así no tuvimos interacción con más personas*”.

De modo que para la *categoría de funcionalidad del material*, todos los padres de familia comentaron que el material les ayudó a conocer el tipo de colación que requiere su hijo(a) preescolar para tener una alimentación sana, por tal motivo surge la siguiente categoría instruccional, en la cual los padres de familia comentan que si les pareció útil el instructivo, que se presenta de tal modo que la participante número 1 menciona que “ *Sí, viene muy bien explicado*”, así mismo dentro de esta categoría los padres de familia comentan que sí les fueron útiles las medidas de higiene recomendadas citando a la participante número 1 quien menciona que “*Sí, totalmente bueno ya las he implementado, pero nunca está demás volver a recordarlo*”. Hasta este punto cubrimos las preguntas relacionadas a investigar o indagar el ámbito de clasificación del material educativo.

Ámbito 2, material educativo con soporte digital (previo papel). En este ámbito presentamos la categoría *denominada aprovechamiento de recursos* de la cual surge la pregunta: ¿Conocía algún fichero de colaciones en este formato? A la cual 3 de 5 padres de familia contestaron que no conocían algún fichero de colaciones. Por su parte, dos participantes sí conocen uno, a lo que la participante número 1 respondió “*Sí, en alguna ocasión un nutriólogo me dio uno parecido*”. Por su parte, para la categoría *utilizar recursos del medio*, todos los padres de familia mencionan que en efecto, el fichero les permite hacer combinaciones acordes a las necesidades de sus hijos, tal como hace mención la participante número 3 “*Sí, por lo general allí mismo dice o vi que le pusiste papaya con plátano y fue algo que yo como que agarré, por eso ya se me facilitaba porque ya no estaba pensando cómo combinarla, si no que ya nada más veía y decía, pues media taza de papaya con medio plátano, entonces, pues ya era más fácil*”. De tal modo que en la *categoría tareas concretas del material educativo*, 4 de 5 padres de familia sabían que las frutas y verduras proporcionan la energía y nutrientes necesarios como una colación sana, pero dentro de esta categoría 3 de 5 padres de familia no sabían que una buena colación ayuda al rendimiento escolar. Por su parte, la *categoría nivel de desarrollo*, los padres de familia comentan que la estructura del fichero les pareció organizada, citando a la participante número 2: “*Sí, pues a lo mejor, seleccionar por frutas o verduras porque no todas las colaciones son frutas ni todas son verduras, poner en el instructivo frutas y verduras porque yo me di cuenta hasta que vi todo,*

porque yo me imagine que las colaciones eran de puras frutas, que diga el título frutas y verduras” y, también la participante número 3 comenta lo siguiente: “Sí, no la verdad es que está todo muy bien, es lo que te digo no se complica ni leerlo, te llama la atención y si ya no tienes así como la necesidad de estar pensando con qué se lo combinó, con qué se los doy, pues yo con solo leer una simple hoja, dices bueno, ya sabes cómo combinarlo, las calorías y todo eso”. Por otro lado, ahora dentro de la categoría *propiedades y cualidades del material*, 5 de 5 padres de familia comentan que les gustaron los colores del fichero y que el formato utilizado fue también de su agrado. También mencionan que a los 5 padres de familia no se les dificulta seguir las instrucciones mencionadas en el fichero. Por su parte, para la siguiente categoría *transportación y almacenaje*, 5 de los 5 padres de familia comentan que parece que sí pueden llevar el fichero de colaciones a cualquier sitio de manera que como menciona la participante número 1: “Sí, sí ya que está en el teléfono entonces no tengo necesidad de estarlo cargando físicamente”. Por su parte la participante 2 “Sí, sí porque como te comentaba ya todo lo traes en el teléfono o sea es muy fácil que no lo olvides o que no lo pierdas y de otra manera, no se cuándo te daba el pediatra, a lo mejor te daba tu hoja de estos alimentos puede comer, pero si perdías la hoja, pues ya no supiste que te tocaba”. Por su parte la participante número 3 opina que “Sí, la verdad es que sí, y pues, hasta antes de salir de casa no, ya ves así como que ya te lo llevas al parque y que le vas a dar y pues, ya vas viendo ahí que le puedes dar, ya sabes que le puede calmar el hambre, que le gusta todo, ahora sí vas viendo”. La siguiente categoría es *repertorio* variado del cual los 5 padres de familia consideraron que el presente fichero de colaciones fue variado así como que no les pareció rutinario y, finalmente para la categoría *uso individual o grupal*, los participantes mencionaron que sí podrían compartir este fichero con otros padres de familia que tengan hijos preescolares.

De manera que para el tercer ámbito y último, denominado *funciones del material educativo* en el cual la categoría *proporcionar información*, mencionan los padres de familia, que dicho fichero de colaciones contiene información que fue importante para cada uno de ellos. También dentro de esta categoría, los padres de familia mencionan que la información contenida fue de fácil comprensión para cada uno de ellos; por su parte, en la categoría *cumplimiento de objetivos*, el cual debe promover una alimentación escolar sana, de modo

que 5 de 5 padres de familia mencionan que el presente fichero de colaciones fomenta una alimentación sana para su hijo(a) preescolar, citando lo que menciona la participante número 2: *“Sí, porque a lo mejor en vez de darles una paleta un chocolate, pues les haces un tupper de fruta o los acostumbras, pues también es cuestión de hábito”*. Dentro de la misma categoría, se preguntó si les fue fácil o difícil elaborar las colaciones diariamente, a lo cual todos los padres de familia comentaron que si les fue fácil hacer las colaciones. También mencionan que el tiempo aproximado que les llevó elaborar cada colación fue de un promedio de 5 min, como lo expresa la participante número 3: *“5 minutos, en lo que la lavaba, la pelaba y la picaba”*. También mencionan 4 de 5 padres de familia, que los ingredientes propuestos en el fichero les fueron accesibles económicamente, por su parte una participante menciona que: *“Algunos, la mayoría son económicos”*, por su parte el participante número 5 menciona lo siguiente: *“Sí, no me gasté mucho por colación, es más me gasto más en comprar galletas o yogurt”*. Aparte de ser accesibles económicamente, los 5 padres de familia mencionaron que encontraron con facilidad en el mercado, tiendita de barrio o supermercado las frutas y verduras propuestas, como menciona la participante número 3: *“Sí, pues son frutas y verduras que las puedes ver diariamente, pues son frutas que al ir uno como mamá o ama de casa por la verdura, pues las ves allí están presentes, el plátano que mucha gente lleva, las guayabas, la papaya, o sea, sí son frutas que ves a diario al ir a hacer tu mercado”*. Por otra parte, en la categoría *guiar el proceso de enseñanza-aprendizaje*, se pregunta a los padres de familia si consideraban que el fichero sirvió como guía para elaborar las colaciones de su hijo(a), a lo que 5 de 5 padres de familia contestaron que sí les ayudó de guía, como hace mención el participante número 5 *“Sí, porque te dice paso a paso cómo preparar una colación saludable”*, dentro de la categoría *contextualizar a los padres de modo que conozcamos sus conocimientos previos de las colaciones*, por tanto se les preguntó: *Antes de utilizar este fichero, ¿qué le daba de colación a su hijo(a)?*, la participante número 1: *“Pues a veces le daba huevitos hervidos o verdura hervida, otras veces le daba gelatina, o yogurt”*. La participante número 2 mencionó: *“Pues yo nada en las tardes, porque como él tiene su régimen en el kinder, yo solo es así como que a veces un complemento si me lo pide, pero no es como te lo tienes que comer, pues en la escuela diario le dan una fruta diferente o a veces, se la sustituye por gelatina, pero la gelatina trae mucha azúcar, pero diario le dan su desayuno y su fruta y su agua de fruta porque yo aquí las*

colaciones tenía entendido que era como la agua de sabor que le daban a media mañana no fruta". Por su parte, la participante número 3 menciona: *"Nada, porque no sabía las correctas se podría decir, o sea no, lo hacía esperar, de repente, le llegaba a dar una gelatina o un danonino, el danonino se podría decir que era lo más común, o sea si le llegaba a dar naranja, pero no se lo daba como colación, le decía ten una naranja como para distraerlo, pues le encanta la naranja, yo no lo veía como colación"*; de modo que la participante número 4 afirma que: *"casi lo mismo igual, frutas"* y finalmente, el participante número 5: *"Pues en la escuela me pedían que le mandara fruta, pero ya en casa le daba yogurt o galletas"*. De modo que dentro de esta categoría, también se les preguntó a los padres de familia si o no han cambiado sus ideas sobre las colaciones, a lo que los 4 de 5 padres de familia respondieron que sí han cambiado sus ideas acerca de las colaciones, citando a la participante número 1: *"Sí, pero siento que ya tenía noción de que debe ser una alimentación sana más bien me ayudó a complementar lo que yo hacía"*. Mientras que la participante número 2 menciona que: *"Sí porque te digo que yo pensaba que la colación era así como una gelatina o un yogurt o algo así, como un postrecito entre la comida y la media tarde, se supone que en la escuela se la dan para omitirles la toma de la leche, que no tomen tanta leche en el día, pero ahorita con eso que tú me mandaste no, pues ahora más bien, si tienen hambre, en vez de darle unas papitas o un dulce, pues mejor les das un platito de fruta, es más nutritivo al final del día"*. También la participante número 3 menciona lo siguiente: *"Sí, porque como te digo te das cuenta que no son tan difíciles de llevar o sea te das cuenta que es muy fácil, tanto encontrar la verdura en el mercado como hacerlas no es nada difícil, llevarlas a cabo, es como te decía, el fichero me ayudó bastante, me ayudó tanto a su salud y todo"*. El participante número 5 menciona que: *"Sí, pues en que no solo es dar frutas sino que también hay una forma correcta de darles fruta en este caso, pues un límite de calorías"*, por su parte la madre de familia número 4 menciona que sus ideas respecto a las colaciones no han cambiado como comenta: *"No, porque era parecido a lo que yo le daba"*. Por otra parte dentro de este ámbito, se presenta la categoría *factibilidad de comunicación* entre facilitador-padres de familia, por lo que se les preguntó que si fue necesario comunicarse conmigo para resolver alguna duda o inquietud relacionada con el fichero de colaciones, a lo que los 5 padres de familia contestaron que no fue necesario comunicarse conmigo para resolver dudas acerca del material, cito a la participante número 3: *"No, la verdad es que no tuve duda"*

conforme la fruta y todo eso, entonces como te decía, estuvo muy bien como está establecido todo ahí, pues venía desde cantidad, como la medida de higiene todo venía en el fichero la verdad estaba muy bien". De tal modo que dentro de este ámbito surge la *categoría acercar las ideas a los sentidos*, en el cual nos interesa conocer si este material estimula los sentidos, en este caso el sentido de la vista (atractivo visual) de modo que surge la pregunta: ¿Le gustaron los ejemplos de las colaciones? A lo que la participante número 2 comenta lo siguiente: *"Sí, yo creo que eliminaría la del apio, bueno es que te digo que yo digo que es un ingrediente muy fuerte para ellos, es decir, yo no lo acostumbro tanto, él así dice, ¿esto qué es o cómo se come? Obviamente esa no se la comió esa y los higos no, o sea a mi sí me gustan, pero yo digo, que son verduras muy específicas que no a todos los niños les gusta"*. Algo parecido opinó la participante número 4, la cual menciona que *"Sí, eliminaría la de los higos porque a mí no me gusta, agregaría una de manzana con plátano y chantilly, bueno manzana con plátano y agregaría también el Miguelito, es que a Fer le gusta mucho la fruta con Miguelito, eliminaría también el apio"*. Por su parte, la participante número 3 menciona que: *"Sí, porque es como te digo, te das cuenta que no necesariamente debes hacerles como una figurita no? No es necesario hacer las figuras que muchas veces te presentan en Internet, allí te das cuenta que se lo puedes poner así, tal cual en un plato con tal que él se lo coma. Agregaría el kiwi, ¿por qué no viene?, es que yo compre un kiwi para toda mi semana y me rindió muy bien, ya que no le daba mucho y dije, ahora es cuando porque ya vi que le gustó la colación y le agregué kiwi a la colación de plátano con papaya (creó una palmera) le hice la figura porque estábamos en casa. Le compré uno y lo único que no se comió fueron las semillas, pero de allí en fuera, sí se lo comió y me salió en 10 pesos la pieza y le di un cachito el martes, uno el miércoles y hoy, le di un cachito que quedó"*. Finalmente el participante número 5 menciona que: *"Sí me gustaron, no quitaría ninguna"*. Posteriormente dentro de la *categoría motivar a los padres de familia*, se buscó despertar el interés sobre el contenido a lo que los 5 padres de familia mencionaron que sí les gustó trabajar con el presente material educativo *"Fichero de colaciones"* y que también los 5 participantes se sienten motivados para seguir preparando colaciones nutritivas a su hijo(a). Finalmente los padres de familia pudieron hacer algunos comentarios, los cuales citaré a continuación *"No, no tengo nada más que agregar, me gustó trabajar con él, únicamente sí es un poco pesado, pero sí es de mucha constancia y es algo que no nos quita tiempo, que podemos encontrar muy fácilmente y nos*

ayuda para la alimentación de nuestros hijos”. “La verdad es que si estuvo muy bonita la herramienta que proporcionaste, ya que muchas veces los Papás pensamos que pues, no es rápido, que no es fácil, que no tenemos tiempo, bueno ese es el pensamiento que muchas veces de un Papá, pero ya al ver así las colaciones, pues dices no es nada del otro mundo pues solo es lavar pelar y picar, entonces es algo muy rápido, algo que les ayuda como te digo a él le ayudó mucho en la salud, la verdad muy bien lo del fichero entendible y todo”. “No, solo estuvo muy bien, me gustó el fichero quedó muy bien gracias”. “Por el momento no, gracias está muy interesante su fichero”.

Estas respuestas fueron transcritas de las entrevistas realizadas a los padres de familia una semana después de presentarles el fichero de colaciones, a los que aceptaron participar y llevar a cabo las colaciones propuestas por 5 días de la semana. Al concluir la entrevista telefónica se les agradeció su participación y buena disposición para pilotear este material educativo.

IV. Consideraciones finales

4.1 Alcances, aportaciones y limitaciones del material educativo

La presente propuesta surgió a raíz de mi interés por la alimentación de los preescolares dentro del contexto escolar, ya que en la actualidad muchos de los niños consumen alimentos con alto valor calórico, pues los padres de familia envían como colaciones o lunch: galletas, yogurt, papas, chetos o cualquier otro producto, pues son fáciles de adquirir, pero son poco nutritivos. En algunos casos los niños se presentan a clases sin alimento alguno. Debido a este tipo de alimentación surgen enfermedades como obesidad, sobrepeso, anorexia, entre otras, como se ha mencionado a lo largo del presente trabajo.

Por su parte también este tipo de alimentación afecta el rendimiento escolar de los preescolares, ya que dichos alimentos consumidos no aportan los nutrientes ni energía necesaria para que el alumno siga realizando sus actividades escolares, por tanto hay pérdida de atención dentro del salón de clases y es probable, que el aprendizaje sea menor.

Así mismo actualmente vivimos una nueva enfermedad llamada COVID-19, esta es enfermedad se presenta a nivel mundial. A partir de su estudio, se encontró que las personas más vulnerables y que pueden padecer o sufrir más complicaciones son quienes presentan obesidad, sobrepeso e hipertensión. La mayoría de estas enfermedades son debidas a una alimentación desequilibrada, de manera que estadísticamente, una parte importante de la población infantil también presenta problemas de sobrepeso y obesidad como lo menciona la OMS. Situación que nos invita a reflexionar, sobre los hábitos de alimentación de los niños preescolares, pues en un futuro podrán ser población de riesgo, ya que serán más propensos a adquirir nuevas enfermedades y a sobrellevarlas.

La alimentación tiene implicaciones en lo biológico, psicológico y social. En lo biológico porque su cuerpo tendrá nutrientes y, por tanto, su sistema inmunológico tendrá las defensas necesarias para poder resistir alguna enfermedad. En lo psicológico se mejorará su

atención, la energía para desarrollar sus habilidades dentro del contexto escolar prestando atención y mejorando el aprendizaje. Por otro lado, las implicaciones sociales tienen que ver con el desarrollo y la economía, ya que tratar a personas con obesidad o alguna enfermedad genera un costo económico alto. Por tanto, como menciona el Instituto Nacional de Salud Pública (2019) es importante *“identificar alternativas fuera del entorno escolar que permitan la adopción de hábitos saludables, como elecciones adecuadas de alimentos y la práctica regular de ejercicio, contribuirá a mejorar el estado de salud y nutrición de la población”*. Pero no únicamente fuera del entorno escolar, pues la escuela es un lugar importante donde se reconstruye el aprendizaje y éste también ayuda a fomentar hábitos saludables. Por tal motivo, me interesó retomar acciones desde la educación para la salud, pues su principal objetivo es mejorar la calidad de vida y por tanto, el aprender a cómo cuidar nuestra salud. Considero que esta vertiente se ha obviado. Razón por la cual, opté por implementar acciones tomando como base la Educación para la salud y la Didáctica de las Ciencias para ayudar a prevenir estas problemáticas de alimentación. Para ello se diseñó e implementó un material educativo como herramienta para que los padres de familia puedan preparar colaciones nutritivas y a bajo costo, que cumplen con su principal función que es recuperar la energía y los nutrientes que los niños necesitan dentro del contexto escolar y, a su vez, fomentar la buena alimentación y mejorar la calidad de vida de los individuos.

Recordando que *“Los alimentos fáciles y rápidos de preparar, como botanas saladas y cereales de caja, suelen ser alimentos ultraprocesados y, además de aumentar el riesgo de obesidad, un estudio de 2018 encontró que consumir 10% más de estos alimentos aumenta el 10% el riesgo de desarrollar cáncer. Evítalos y prefiere consumir frutas, verduras, nueces u otras semillas en tus colaciones”* (Instituto Nacional de Salud Pública, 2019). De esta manera, el fichero de colaciones se creó tomando como base que los alimentos propuestos en cada lámina fuesen frutas y verduras, accesibles a la población y con alto aporte nutricional.

Mi objetivo es que el material educativo, trascienda más allá del contexto educativo. Se busca que en futuros trabajos o investigaciones, éste se pueda presentar también a nivel salud, en hospitales, centros de salud, y que este fichero sea de fácil acceso para que la

población pueda tener esta información a su alcance y que además, pueda ponerla en práctica para el bienestar, personal y social de todos.

El presente material educativo está dirigido especialmente para preparar colaciones a niños que se encuentran en la etapa preescolar, ya que cuentan con las kilocalorías que un niño preescolar necesita, por tanto solo está dirigido a esta población en específico. Sin embargo, también sirve de guía para que los padres de familia reconozcan que preparar colaciones nutritivas no es tan complicado, a su vez, es económico y su preparación es en un tiempo muy corto, ya que su preparación no implica ningún proceso extra como calentar o guisar, es simplemente, lavar, pelar y cortar. Además que este tipo de frutas y verduras puede ser consumidas por cualquier integrante de la familia, pero siempre acorde a sus necesidades nutrimentales, así mismo la fruta o verdura puede ser compartida entre los miembros de la familia para no ser desperdiciada y aprovecharla al máximo; de tal modo que al ser recetas fáciles de preparar los padres de familia también tienen la posibilidad de proponer sus propias colaciones, ya que en cada lámina, aparece la energía (kilocalorías) que contiene y se podrán hacer los ajustes necesarios para otros miembros de la familia.

Para la elaboración de este material se incluyó el uso de diferentes estrategias para llamar y captar la atención de los padres de familia, se usaron colores llamativos, ilustraciones que hacen referencia a la presentación de las colaciones, se usa poco texto con la información necesaria. Se pretende que el material del fichero sea de material duradero, resistente al agua y fácil de transportar por lo tanto se trató de realizar de la manera más amigable posible. Aunque para el piloteo se utilizó un material digital tipo infografía.

El realizar este material fue una experiencia nueva llena de aprendizajes y desafíos, principalmente porque este es un tema poco estudiado y por ende existe poca información sobre la educación para la salud y de la importancia de una alimentación adecuada para prevenir problemas con referente a la salud nutrimental. Por tanto tuve que estudiar un poco de la alimentación y adentrarme en el mundo de la nutrición, estar abierta a nueva información que fue de gran utilidad para poder presentar este material; todo conllevó un esfuerzo que se ve reflejado en cada parte de este trabajo, que busca aportar a la mejora de la

calidad de vida de algunos y, fomentar la importancia que lleva la Educación para la salud en una sociedad y brindarle la importancia necesaria dentro del curriculum. Es importante mencionar que hasta el actual ciclo escolar (2020-2021) se retomó la asignatura “Vida saludable” dada la problemática social que vivimos, esta enfermedad trajo consigo a reflexionar la importancia que tiene la salud para el individuo y como ésta debe de ser fundamental para su estudio y análisis, por tanto esta asignatura retoma temas relacionados con la alimentación, la higiene y en específico, el correcto lavado de manos, entre otras, enfocado a mejorar la calidad de vida y de salud de la población en general.

4.2 Reflexiones generales sobre lo aprendido en el diseño, elaboración y validación del material

En conclusión, la elaboración de este trabajo sirvió, entre otras cosas, para reafirmar los contenidos y habilidades que obtuve durante la formación en Psicología Educativa, el diseño del presente material educativo fue de gran interés para mí, lleno de muchos aprendizajes, ya que cada una de las modalidades o presentaciones de los materiales didácticos contaban ciertos criterios y características que hacen que este sea de interés al lector, de modo que tenemos que conocer la población a la que está dirigida, conocer sus características para que con base en ellos podamos adaptar y mejorar el diseño de tal. El primer contacto que los participantes tienen con el presente fichero es mediante la vista por tanto es importante considerar y poner en primer lugar, el atractivo visual ya que se atrae la atención de la población, posteriormente centrar nuestro interés en el contenido o información buscando que esta sea lo más concreta y que la información presentada sea de interés y relevancia así como las imágenes expuestas fueran alusivas y reales.

La elaboración del presente, en general, fue un poco limitada, ya que en México, el tema relacionado con la Educación para la Salud se ha perdido desde hace varios años y por tanto, la mayor parte de la información obtenida fue de contextos diferentes, pero en general parecidos, pues en España sí se fomenta la Educación para la Salud como una materia primordial. De modo que para elaborar este material, tuve que adentrarme en una disciplina muy diferente a la mía y

realizar una investigación exhaustiva sobre la alimentación y unificar todo con mi formación como futura Psicóloga Educativa fomentando la Educación para la Salud mediante este material. De modo que tuve que conocer y dar a conocer más acerca de una buena alimentación de la cual se desprende las colaciones, estoy muy sorprendida porque mi primera impresión y creencia, era que las colaciones eran solo alimentos que se incluían en el plato del buen comer, pero en realidad no es así. Las colaciones tienen ciertas características que la mayoría de nosotros ignoramos, tal fue mi caso, pues no sabía que un niño preescolar sólo necesita 100 ó 115 kilocalorías por colación y que es recomendable solo consumir frutas y verduras como se muestra en el presente material educativo.

El crear este material referente a la alimentación o al fomento de una alimentación saludable, fue un gran reto, pues fusionar la psicología educativa y la alimentación, implicó grandes saberes y, a su vez, limitaciones, pues hay muy poca información y aportes de este tema en específico. Los Psicólogos educativos tenemos los conocimientos para poder crear materiales educativos sin importar la vertiente ni tema en específico, pues tenemos las bases académicas que nos permiten aplicar y estructurar dichos materiales, ya que estamos capacitados para orientar, mejorar, intervenir y contribuir a mejorar los procesos de la enseñanza-aprendizaje en contextos escolares y extraescolares. Por tal motivo nuestras habilidades nos permiten crear materiales educativos, como lo menciona Coll (2001, p.15) en su cuadro llamado “*Espacios de actividad científica y profesional relacionados con la psicología de la educación*”:

A. Relacionados con las prácticas educativas escolares:

- Servicios especializados de orientación educativa y psicopedagógica
- Centros específicos y servicios de educación especial
- Elaboración de materiales didácticos y curriculares
- Formación del profesorado
- Evaluación de programas, centros y materiales educativos
- Planificación y gestión educativa
- Investigación educativa

Por tanto los materiales educativos creados por los psicólogos educativos tienen como principal objetivo, acompañar, facilitar y promover la adquisición de temas específicos, para que

la adquisición del aprendizaje sea más dinámico. Que este tenga relevancia en la vida de los individuos y se puedan apropiarse de dichos conocimientos y crear con ello un aprendizaje significativo en cada individuo.

La validación de dicho material fue muy grata, pues profundicé en las ideologías, la subjetividad de cada individuo, pues se reflejaron en el fichero los intereses y saberes de cada participante. En general fue un material bien recibido por los padres de familia, pues les ayudó a conocer mejor las colaciones para sus hijos, además de fomentar el cuidado de la salud de sus niños. Así mismo, los padres de familia comentaron que fue de su agrado la modalidad por medio de whatsapp y les agradó que también sería adaptable a un medio impreso, pues el diseño del fichero lo permite, ya que les pareció atractivo y que la información es muy digerible y fácil de comprender, que no implica muchos gastos el llevar una alimentación saludable, así como que es de fácil acceso y económica. Por su parte también fue un material que cumple con el objetivo de fomentar los hábitos de alimentación para que los niños se apropien de estos saberes y puedan tener un desarrollo físico, psicológico y social adecuado, esperando por su parte, que este material sirva de guía para que la población mexicana reconozca que cuidar nuestros hábitos de alimentación, tendrá repercusiones favorables en nuestro futuro y así ayudar a prevenir enfermedades desde temprana edad. De modo que mejorará la calidad de vida, esperando que en un futuro no muy lejano, las cifras mundiales de sobrepeso y obesidad, tengan una reducción en sus números y que la educación del cuidado de la salud sea una materia fundamental y que se tome en cuenta la Educación para la Salud, que es primordial para la existencia de la humanidad.

V. Referencias

- Barquera, S. (2019). *¿Hasta que los kilos nos alcancen? Una introducción, desde la ciencia, sobre el aumento de la obesidad y la manera de enfrentar esta epidemia*. Instituto Nacional de Salud Pública. México: SPM Ediciones.
- Casanueva, E., Kaufer, M., Perez, A., y Arroyo P. (1996). Nutrición del preescolar y el escolar. *Nutriología Médica*, 50-69.
- Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud. (2013). Porciones y kilocalorías de frutas [tabla]. Recuperado de <http://educads.salud.gob.mx/sitio/recursos/Sobrepeso%20y%20Obesidad/Adultos/GPC%20utilizadas/intervenci%C3%B3n%20dietetica,%20paciente%20con%20obesidad%20GRR.pdf>
- Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud. (2013). Porciones y kilocalorías de verduras [tabla]. Recuperado de <http://educads.salud.gob.mx/sitio/recursos/Sobrepeso%20y%20Obesidad/Adultos/GPC%20utilizadas/intervenci%C3%B3n%20dietetica,%20paciente%20con%20obesidad%20GRR.pdf>
- Coll, C. (2001). *Concepciones y tendencias actuales en Psicología de la Educación*. en Coll, C., Palacios, J. y Marchesi, A. (Comps.) (2001). *Desarrollo psicológico y educación*. 2 Psicología de la Educación
- Cruz Roja Juventud (sf). *Salud y salud para la salud*. España, recuperado de <http://www.cruzroja.es/crj/docs/salud/manual/001.pdf>
- El Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud. (2013). Guía de práctica clínica. Intervención Dietética: Paciente con obesidad. Recuperado de educads.salud.gob.mx/sitio/recursos/Sobrepeso%20y%20Obesidad/Adultos/GPC%20utilizadas/intervenci%C3%B3n%20dietetica,%20paciente%20con%20obesidad%20GRR.pdf
- Evaluación de las Condiciones Básicas para la Enseñanza y el Aprendizaje. (2014)¿Cómo son nuestras escuelas? La Evaluación de Condiciones Básicas para la Enseñanza y el Aprendizaje. Recuperado de <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2018/12/ECEA12402.pdf>
- García, I- y de la Cruz, G. (2014). *Las guías didácticas: recursos necesarios para el aprendizaje autónomo*. EDUMECENTRO, 6(3), 162-175. Recuperado en 05 de septiembre de 2020, de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742014000300012&lng=es&tlng=es

- Gavidia, V. (1994). La educación para la salud y las líneas transversales del currículo. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, 8, 135-149.
- Gavidia, V. (2002). La escuela promotora de salud. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, 16, 83-97.
- Gavidia, V. (2003). Vida, fulgor y ¿muerte? de la transversalidad. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, 17, 75-90.
- González, A., Travé, G. H. y García, F. Ma. (2020). *La educación nutricional a partir del trabajo por proyectos en Educación Primaria*. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, 38, 171-186. DOI: 10.7203/DCES.38.15376.
- Hernández Rojas, G. (2006). *Miradas constructivistas en psicología de la educación*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3758768> https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr_jakarta_declaration_sp.pdf
- Instituto Mexicano del Seguro Social (2018). *Guía para el cuidado de la salud. Niñas y niños de 0 a 9 años*. Recuperado de http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/2018/guia-salud-ninas-ninos-2018.pdf
- Lavilla, L. (2013). *Educación para la salud*. *Revista de clase historia*, (376). 1-9. Recuperado de <http://www.claseshistoria.com/revista/2013/articulos/lavilla-educacion-salud.pdf>
- Martínez, O y Martínez E. (2006). *Proteínas y péptidos en nutrición enteral*. *Nutrición Hospitalaria*, 21(2), 01-14. Recuperado en 08 de abril de 2020, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000500002&lng=es&tlng=es
- Mi escuela saludable (2014). *Hay una ley que prohíbe la venta de comida chatarra en las escuelas*. Recuperado de <https://miescuelasaludable.org/la-ley/>
- Milenio digital. (3 de agosto de 2020). *'Vida Saludable', la nueva materia de la SEP; ¿en qué consiste y para qué sirve?* Milenio. Recuperado de <https://www.milenio.com/politica/vida-saludable-materia-impartirse-ciclo-escolar-2020-2021>.
- Morales, P. (2012). *Elaboración de material didáctico*. Estado de México, México: Red Tercer Milenio.

- Norma Oficial Mexicana (2013). *NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. Recuperado de <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Sanos en casa: alimentación saludable*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud (s.f). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Sobrepeso y obesidad infantiles*. Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- Organización Panamericana de la Salud (2013). *La Representación en México de la OPS/OMS Acompaña Iniciativa para Detener la Epidemia de Obesidad en México*. Recuperado de https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=616:1a-representacion-mexico-ops-oms-acompana-iniciativa-detener-epidemia-obesidad-mexico&Itemid=499
- Organización Mundial de la Salud. (22 de julio de 1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/SP/constitucion-sp.pdf?ua=1>
- Organización panamericana de salud. (sf). Frutas de temporada [tabla]. Recuperado de https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_docman&view=download&alias=245-guia-de-orientacion-alimentaria-parte-1&category_slug=publications&Itemid=493
- Organización Mundial de la Salud (sf) *Nutrición*: Recuperado de: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Organización Panamericana de la Salud. (s/f). Verduras de temporada [tabla]. Recuperado de https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_docman&view=download&alias=245-guia-de-orientacion-alimentaria-parte-1&category_slug=publications&Itemid=493
- Parcerisa, A. (2006). *Materiales curriculares. Cómo elaborarlos, seleccionarlos y usarlos*. Barcelona, España: Graó.
- Perea, R. (2001). *La educación para la salud, reto de nuestro tiempo*. Educación XX1, (4), 14- 40. [fecha de Consulta 10 de Marzo de 2020]. ISSN: 1139-613X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=706/70600403>

- Pérez, A y Marván, L. (1996). *Dietas. Los alimentos en la salud y la enfermedad normales y terapéuticas*. D.F, México: La prensa médica mexicana.
- Santillana, A. (2013). *Relación entre el estado nutricional y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los preescolares del Jardín de niños Rosario Castellanos, de la población de 2da Manzana Santa Cruz Tepexpan, Jiquipilco, Estado de México*. (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, México.
- Sampedro, C. (2016). *La importancia de la alimentación en el desarrollo de las funciones cognitivas del niño*. (Tesis de grado). Universidad de la Rioja, Logroño, España.
- Secretaría de Educación Pública (2011). *Programa de estudio 2011 guía para la educadora Educación Básica Preescolar*. Recuperado de http://siplandi.seducoahuila.gob.mx/SIPLANDI_NIVELES_2015/6EDUCACION_FISICA_2015/PLANES_Y_PROGRAMAS/PROGRAMAS/PROG_PREESCOLAR.pdf
- Secretaría de Educación Pública y Secretaría de Salud. (2010). *Calendario frutas y verduras [fotografía]*. Acuerdo nacional para la salud alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad.
- Secretaría de Estado de Educación. (2009). *¿Cómo Elaborar Material Didáctico con Recursos del Medio en el Nivel Inicial?*. Santo Domingo, Republica Dominicana:
- Secretaría de Salud., Instituto Nacional de Salud Pública y Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018*. Recuperado de https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
- Secretaría de Salud. (2015). *El plato del bien comer [fotografía]*. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/documentos/dgps-materiales-educativos-y-de-comunicacion-de-riesgos-12231>
- Secretaría de Salud. (2006). *Guía para reforzar la orientación alimentaria basada en la NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación*. Recuperado de http://www.cdi.salud.gob.mx:8080/BasesCDI/Archivos/Saludalimentaria/GUIA_PARA_REFORZAR_LA_ORIENTACION_ALIMENTARIA.pdf
- Secretaría de Salud. (2012). *Guía de orientación alimentaria*. Recuperado de https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_docman&view=download&alias=245-guia-de-orientacion-alimentaria-parte-1&category_slug=publications&Itemid=493

Secretaría de Salud. (2019). Jarra del buen beber [fotografía]. Recuperado de <https://www.gob.mx/issste/es/articulos/beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber?idiom=es>

Secretaría de Salud. (22 de julio de 2015). La adecuada hidratación del cuerpo ayuda a una buena salud [Para mantenerse hidratado correctamente, no sólo se debe controlar la cantidad de líquido que se toma, sino también la calidad]. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-adecuada-hidratacion-del-cuerpo-ayuda-a-una-buena-salud>

Secretaría de Salud. (2006). *Norma oficial mexicana NOM-043-SSA2-2005, servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.* Recuperada de <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/043ssa205.pdf>

Viviant, V. (2007). *Snacks saludables: una novedosa tendencia. La Alimentación Latinoamericana*, (268), 58-61. Recuperado de <http://bibliotecavirtual.corpmontana.com/bitstream/handle/123456789/814/M000289.pdf>

VI. Anexos

Anexo 1. Guía de entrevista.

Guía de entrevista

Nombre de la madre:

Edad:

Escolaridad:

Ocupación:

Nombre del padre:

Edad:

Escolaridad:

Ocupación:

Edad del menor:

Fecha

Hora:

Clasificación del material educativo

1. ¿El fichero de alimentación es atractivo visualmente?
2. ¿Las fotografías que aparecen en el fichero le parecieron auténticas?
3. ¿El lenguaje utilizado en el fichero le fue fácil de entender?
4. ¿Le fue fácil utilizar el fichero de alimentación?
5. ¿Tuvo alguna dificultad al utilizarlo?
6. ¿El formato adaptado para Whatsapp le pareció adecuado para este tiempo de pandemia?

7. ¿Considera que el material le ayudó a conocer el tipo de colaciones que requiere su hijo(a) preescolar para tener una alimentación sana?
8. ¿Le pareció útil el instructivo del fichero de colaciones?
9. ¿Le fueron útiles las medidas de higiene sugeridas?

Material educativo con soporte digital (previo papel)

10. ¿Conocía algún fichero de colaciones en este formato?
11. ¿El fichero le permite hacer combinaciones de las colaciones acorde a las necesidades de su hijo (a)?
12. ¿Sabía usted que las frutas y verduras proporcionan la energía y nutrientes necesarios como una colación sana?
13. ¿Sabía usted que una buena colación ayuda al rendimiento escolar?
14. ¿La estructura del fichero le pareció organizada? ¿Le cambiaría algo?
15. ¿Le gustaron los colores del fichero de colaciones?
16. ¿El formato utilizado fue de su agrado?
17. ¿Tuvo alguna dificultad para seguir las instrucciones?
18. ¿Le parece que puede llevar el fichero de colaciones a cualquier sitio? ¿Su diseño es práctico y funcional?
19. ¿Considera que las colaciones del fichero fueron variadas?

20. ¿En algún momento le parecieron rutinarias?
21. ¿Considera que podría compartir este fichero con otros padres de familia que tengan hijos en preescolar?

Funciones del material educativo

22. ¿La información que contenía el fichero fue importante para usted?
23. ¿La información del fichero fue de fácil comprensión para usted?
24. ¿Considera que el uso del fichero fomenta una alimentación sana para su hijo(a) preescolar?
25. ¿Qué tan fácil o difícil fue elaborar las colaciones diariamente?
26. En promedio, ¿cuánto tiempo le llevó preparar una colación?
27. ¿Los ingredientes propuestos en el fichero le fueron accesibles económicamente?
28. ¿Encontró con facilidad en el mercado, tiendita de barrio o supermercado las frutas y verduras propuestas?
29. ¿Considera que el fichero sirvió como guía para elaborar las colaciones de su hijo(a)?
30. Antes de utilizar este fichero, ¿qué le daba de colación a su hijo(a)?
31. ¿Han cambiado sus ideas sobre las colaciones? ¿Cómo?
32. ¿Fue necesario comunicarse conmigo para resolver alguna duda o inquietud relacionada con el fichero de colaciones?

33. ¿Le gustaron los ejemplos de las colaciones? ¿Eliminaría o agregaría alguno?

34. ¿Le gustó trabajar con el fichero?

35. ¿Se siente motivado para seguir preparando colaciones nutritivas a su hijo(a)?

36. ¿Algo más que desee agregar?

Muchas gracias por su colaboración

Anexo 2. Fichero de colaciones.



**PROPUESTA DE ALIMENTACIÓN
PARA NIÑOS PREESCOLARES:
FICHERO DE COLACIONES**

INSTRUCTIVO

A continuación se presentará el fichero de colaciones para preescolares que consta de 21 láminas, las cuales están divididas en las siguientes casillas, esto para mejorar la lectura y comprensión de cada apartado.



Ingredientes: dentro de este apartado se presentan las frutas y verduras que se requieren para preparar las colaciones. Se incluye un aproximado de la energía que cada porción aporta (Kcal). Se espera que como aporte calórico máximo sea de 110 kilocalorías. Así mismo en este apartado se menciona la temporada de cada producto para que le sea más fácil de adquirir dependiendo la temporada y también ayude a su economía familiar.

Medidas de higiene: en este recuadro se sugiere alguna de las formas en las que se pueden lavar o desinfectar las frutas y verduras, dando opciones de desinfección, ya sea utilizando gotas de cloro, productos como microdyn o también sal, esto dependiendo con lo que se cuente en casa.

Preparación: en esta sección encontrará sugerencias sobre la presentación de frutas y verduras. Se sugiere que los cortes de las frutas y verduras sean variados, con formas geométricas. Se puede utilizar un cortador de galletas de plástico para que los niños participen en la preparación de sus colaciones y formen parte de este proceso.

Presentación: en esta casilla usted podrá apreciar una foto como sugerencia de presentación de las colaciones a los niños, dándole a usted la oportunidad de presentarla conforme más le convenga o se le facilite, pero sí es importante tomar en cuenta, que estos alimentos se coloquen en recipientes plásticos de fácil transportación (tuppers) para evitar plásticos de un solo uso.

De esta manera se creó el fichero como una herramienta para facilitarle a usted, la preparación de colaciones ricas y nutritivas que ayudarán a mejorar la calidad de vida de los preescolares y tengan una mejora en su desarrollo biopsicosocial.

INGREDIENTES

Plátano: ½ pieza (48 Kcal)

Temporada: todas

Mango: ½ pieza (40 Kcal)

Temporada: todas menos invierno

PREPARACIÓN

- Partir el plátano a la mitad incluyendo la cáscara para evitar la oxidación
- Partir el mango en cuadritos, si se desea incluir limón, sal y chilito



MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua y jabón el mango y el plátano



INGREDIENTES

Durazno amarillo: 2 piezas (60 Kcal)

Temporada: todas menos otoño

Mango: ½ pieza (40 Kcal)

Temporada: todas menos invierno

MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua y jabón las frutas, posteriormente con un trapo quitar la pelusa de durazno y quitar la cáscara al mango

PREPARACIÓN

- Partir los duraznos a la mitad y quitar el hueso
- Partir el mango en cuadritos, si se desea incluir limón, sal y chilito



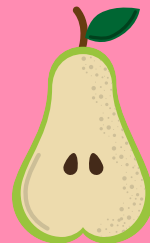
INGREDIENTES

Pera: 1 pieza (94 Kcal)

Temporada: todas las estaciones

PREPARACIÓN

- Partir en esferas o alguna figura, agregar sal, limón y chilito al gusto



MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua y jabón la pera



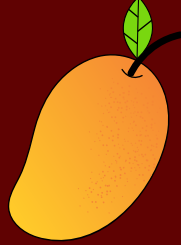
INGREDIENTES

Mango: 1 pieza (80 Kcal)

Temporada: todas menos invierno

PREPARACIÓN

- Partir en cuadritos, si se desea incluir limón, sal y chilito



MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua y jabón el mango, quitar la cascara y hueso



INGREDIENTES

Papaya: 1 taza (55 Kcal)

Temporada: todas menos invierno

Plátano: ½ pieza (48 Kcal)

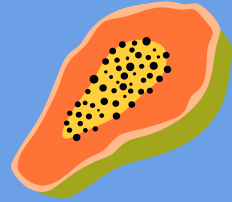
Temporada: todas las estaciones

MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua y jabón la papaya y el plátano

PREPARACIÓN

- Quitar la cáscara y las semillas a la papaya y, partirla en cuadros
- Partir el plátano con cáscara para evitar la oxidación y retirar la cáscara al momento de comerlo.



INGREDIENTES

Guayaba: 3 piezas pequeñas (63 Kcal)

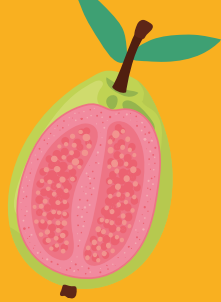
Temporada: todas menos verano

Plátano: ½ pieza (48 Kcal)

Temporada: todas

PREPARACIÓN

- Partir en cuadros la guayaba
- Pelar el plátano y partirlo en rodajas



MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua y jabón las guayabas y el plátano



INGREDIENTES

Manzana: 1 pieza (55 Kcal)

Temporada: todas menos verano

Pera: ½ pieza (47 Kcal)

Temporada: todas las estaciones

MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua y jabón la manzana y la pera

PREPARACIÓN

- Partir la manzana en rebanadas y exprimir unas gotas de jugo de limón para evitar oxidación
- Partir la pera en esferas, agregar sal, limón y chilito al gusto



INGREDIENTES

Sandía: 1 taza (48 Kcal)

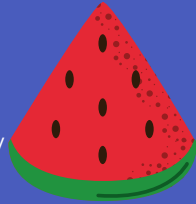
Temporada: todas menos verano

Melón: 1 taza (35 Kcal)

Temporada: todas menos verano

PREPARACIÓN

- Ambas frutas quitarles la cáscara y cortar en cubos, agregar si se desea limón, sal y chilito



MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua, jabón y una escobetilla para quitar la suciedad o el polvo

INGREDIENTES

Melón: 1 taza (35 Kcal)

Temporada: todas menos verano

PREPARACIÓN

- Quitar la cáscara y retirar las semillas. Cortarlo en cubos o en formas geométricas, puede ser con un cortador de galletas (si cuenta con él)



MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua, jabón y una escobetilla para quitar la suciedad o el polvo



INGREDIENTES

Zanahoria: ½ taza (23 Kcal)

Temporada: todas menos verano

Jícama: ½ taza (25 Kcal)

Temporada: todas

MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar las zanahorias con agua y jabón.

Lavar la jícama con una escobetilla para quitar el exceso de tierra

PREPARACIÓN

- Pelar la zanahoria con un pelapapas y retirar la piel de la jícama.
- Partir en bastones si se desea incluir limón, sal y chilito



INGREDIENTES

Betabel: ¼ pieza (19 Kcal)

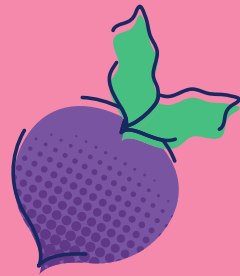
Temporada: todas menos verano

Zanahoria: ½ taza (23 Kcal)

Temporada: todas menos verano

PREPARACIÓN

- Quitar la cáscara al betabel y rallarlo
- Rallar la zanahoria, si se desea incluir limón y sal



MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar las zanahorias y pelarlas con un pelapapas
Lavar el betabel con una escobetilla y retirar la piel con un cuchillo



INGREDIENTES

Manzana: 1 pieza (55 Kcal)

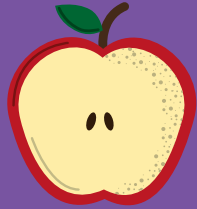
Temporada: todas menos verano

Betabel: ¼ pieza (19 Kcal)

Temporada: todas menos verano

PREPARACIÓN

- Partir en rebanadas la manzana y exprimir unas gotas de jugo de limón para evitar oxidación.
- Rallar el betabel y agregar sal, limón y chilito si se desea



MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua y jabón la manzana

Lavar el betabel con agua y jabón apoyarse de una escobetilla y retirar la piel con un cuchillo



INGREDIENTES

Uvas: 18 piezas (61 Kcal)

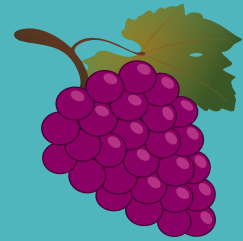
Temporada: todas menos primavera y verano

Melón: 1 taza (35 Kcal)

Temporada: todas menos verano

PREPARACIÓN

- Las uvas ponerlas enteras
- El melón cortarlo en cuadros o figuras geométricas si lo desea



MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua y jabón las uvas y el melón, de preferencia lavar con escobetilla el melón



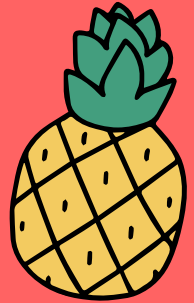
INGREDIENTES

Piña: 1 taza (49 Kcal)

Temporada: todas menos verano

PREPARACIÓN

- Cortar en cubitos, si se desea incluir limón y sal



MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua y jabón, apoyarse de una escobetilla, posteriormente quitar la cáscara



INGREDIENTES

Piña: 1 taza (49 Kcal)

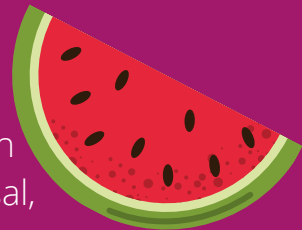
Temporada: todas menos verano

Sandía: 1 taza (48 Kcal)

Temporada: todas menos verano

PREPARACIÓN

- Ambas frutas pelar y cortar en cuadrados o cubos, agregar sal, limón y chilito si se desea



MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua y jabón, apoyarse de una escobetilla, posteriormente quitar la cáscara de la piña y la sandía



INGREDIENTES

Apio: $\frac{3}{4}$ taza (20 Kcal)

Temporada: todas menos primavera

Manzana: 1 pieza (55 Kcal)

Temporada: todas menos verano

MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua y jabón la manzana, mientras tanto colocar el apio en agua con desinfectante (sal, dos gotas de cloro o microdyn) y dejarlo reposar por 10 minutos posteriormente enjuagar

PREPARACIÓN

- Cortar en cuadritos la manzana y el apio en bastones, agregar sal, limón y chilito si lo desea



INGREDIENTES

**Naranja: 2 piezas
pequeñas (72 Kcal)**

Temporada: todas menos
primavera

PREPARACIÓN

- Quitar la cáscara y cortarla en gajos, agregar si se desea chilito



MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua y jabón la
naranja



INGREDIENTES

Zanahoria: ½ taza (23 Kcal)

Temporada: todas menos verano

Pepino: 1 ¼ taza (20 Kcal)

Temporada: todas menos primavera

Jícama: ½ taza (25 Kcal)

Temporada: todas

PREPARACIÓN

- Pelar y cortar en bastones cada una de las verduras, agregar si se desea, sal, limón, chilito y chamoy



MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua y jabón cada verdura, a la jícama lavarla con ayuda de una escobetilla para quitarle el exceso de tierra, posteriormente pelar cada uno con un pelapapas



INGREDIENTES

Higos: 4 piezas (106 Kcal)

Temporada: otoño

PREPARACIÓN

- Partir en cuatro



MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua y jabón, posteriormente secar con un trapo o servilleta



INGREDIENTES

Ciruela: 3 piezas (73 Kcal)

Temporada: verano

PREPARACIÓN

- Cortar en rodajas y quitarles el hueso



MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua y jabón las ciruelas



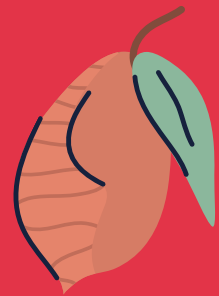
INGREDIENTES

Mamey: ½ pieza (58 Kcal)

Temporada: primavera

PREPARACIÓN

- Quitar la cáscara y cortar en cubos



MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua y jabón el mamey



INGREDIENTES

Pepino: 1 ¼ taza (20 Kcal)

Temporada: todas menos primavera

Jícama: ½ taza (25 Kcal)

Temporada: todas

PREPARACIÓN

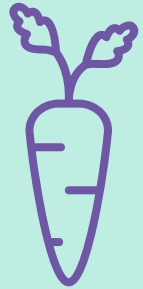
- Pelar y cortar en bastones, agregar si se desea, sal, limón, chilito y chamoy



MEDIDAS DE HIGIENE

Lavar con agua y jabón el pepino y la jícama y pelar con un pelapapas





Gracias

