



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 098 CDMX ORIENTE**



**EL JUEGO COMO ESTRATEGIA PARA ORIENTAR A UNA CORRECTA
ALIMENTACIÓN EN LOS PREESCOLARES DEL CAIC LUDWING VAN
BEETHOVEN**

**PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA
EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**PRESENTA
KENIA MILENE RAMÍREZ MADO**

**ASESOR. DR. DANIEL GÓMEZ MACEDO
LECTOR. LIC. JESUS HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ
LECTOR. LIC. RAÚL FLORES MARTINÉZ**

CIUDAD DE MÉXICO

FEBRERO DE 2020

ÍNDICE

INTRODUCCIÒN	4
JUSTIFICACIÒN	7
CAPÍTULO 1	10
ASPECTOS SOCIALES.....	10
1.1 Diagnóstico.....	10
1.2 DESCRIPCIÒN DEL PROBLEMA.....	14
1.3 CONTEXTO INTERNACIONAL	18
1.4 CONTEXTO NACIONAL.....	21
1.5 ASPECTO ECONÓMICO	23
1.6 CONTEXTO AMBIENTAL.....	23
1.6.1 Poblaciòn	24
1.7 CONTEXTO HISTORICO	25
1.8 ASPECTO SOCIAL	25
1.9 VIAS DE COMUNICACIÒN	26
1.10 ASPECTO CULTURAL.....	26
1.10.1 Instituciones nivel superior	27
1.10.2 Bibliotecas	27
1.11 CONTEXTO ESCOLAR	27
1.11.1 Mobiliario	29
1.11.2 Misión.....	30
1.11.4 Valores.....	31
CAPÍTULO 2	33
MARCO TEORICO.....	33
2.1 TEORÍAS SOBRE EL DESARROLLO EN LA INFANCIA	33
2.1.1 Teoría Dinamico-relacional	34
2.1.2 Teoría del desarrollo cognitivo.....	35
2.1.3 Teoría sociocultural.....	42
CAPÍTULO 3	47
MARCO NORMATIVO NUTRICIONAL.....	47
3.1 NUTRICIÒN	47
3.2 REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES.....	49

3.3 LA PIRAMIDE NUTRICIONAL	56
3.5 ALIMENTOS PREPARADOS.....	63
3.6 LA JARRA DEL BUEN BEBER	67
CAPÍTULO 4	70
PROPUESTA DE TALLER	70
4.1 ACTIVIDAD 1 VAMOS CRECIENDO.....	70
4.2 ACTIVIDAD 2. EXPLORANDO LOS ALIMENTOS	72
4.3 ACTIVIDAD 3. FRECUENCIA DE LOS ALIMENTOS.....	74
4.4 ACTIVIDAD 4. NUESTRO PLATO DEL BUEN COMER.....	77
4.5 ACTIVIDAD 5. CONOCIENDO MI ALIMENTACIÓN.....	79
CONCLUSIONES	81
BIBLIOGRAFÍA.....	85
ANEXOS	87

INTRODUCCIÓN

La formación de prácticas alimentarias saludables debe iniciar desde los primeros años de edad que abarcan de los 3 a los 6 años de edad, ya que los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de toda la vida. El rol de los padres es fundamental, siendo ellos los responsables de guiar y proveer una correcta alimentación, evitando los productos con alto contenido de azúcar y cubriendo las necesidades energéticas que los niños necesitan, desarrollando así medidas fundamentales que les permita a los niños alcanzar un crecimiento adecuado.

La problemática en materia de nutrición que presentan los países latinoamericanos afecta en su mayoría a los niños y niñas en edad preescolar, por lo que se requiere mayor atención; esta situación hace necesaria la planificación y ejecución de proyectos que pongan en marcha programas nutricionales que atiendan las características propias de la población, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2006 establece que todos niños y niñas nacidos en cualquier parte del mundo, que reciban una atención correcta y óptima, es decir una alimentación que cubra las necesidades básicas nutricionales, que les permita desde el comienzo de sus vidas, tener el potencial de desarrollarse en la misma gama de talla y peso. Este planteamiento hace que la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad así como otras condiciones relacionadas con el crecimiento, puedan detectarse y atenderse en una fase temprana.

La adquisición de alimentos y la formación de hábitos alimenticios en los niños y niñas en la etapa preescolar se encuentra mayormente influenciado por el ambiente familiar, así que es importante considerar todos los ámbitos en que se desenvuelven y los riesgos que esto genera al favorecer los malos hábitos alimenticios (exceso de consumo de azúcares y alimentos que no tienen los

nutrientes necesarios), los cuales podrían provocar enfermedades tales como la obesidad o la desnutrición.

Por tal motivo se hace un análisis sobre la importancia que tiene una correcta alimentación en el desarrollo de los preescolares y las consecuencias que hay ante la falta de nutrientes.

Se hace una propuesta de taller el cual tiene la finalidad de educar a la población que esta mayormente relacionada con el CAIC “Beethoven” para comprender la importancia que tiene una correcta alimentación durante la edad preescolar de los niños específicamente en las edades de entre (1-6 años), ya que esto contribuye a un buen rendimiento de ellos y un adecuado desarrollo de todas sus etapas de vida.

En consecuencia, el presente trabajo está integrado por cuatro capítulos: en el Capítulo 1, se da a conocer el diagnóstico realizado al Centro de asistencia “Ludwing Van Beethoven”, el cual va a permitir la justificación para el planteamiento del problema y así hacer una descripción de los contextos que dan un panorama más amplio sobre los elementos que influyen con el tema de la desnutrición a nivel local, nacional e internacional que complementan la problemática.

El capítulo 2 constituye el marco teórico el cual nos hablara de diversos autores que permiten conocer sobre el desarrollo físico, cognitivo y emocional que influye en los niños en la edad de 3 a 6 años y la importancia de una correcta alimentación en el aprendizaje escolar.

El capítulo 3 hace referencia a las especificaciones nutricionales que conllevan a una correcta alimentación y al marco normativo mexicano que permite estandarizar la alimentación en México y las normas específicas que deben cumplirse en la preparación y procesamiento de los alimentos. También hace

referencia a la descripción de los conceptos básico que hay que tomar en cuenta a la hora de tratar ciertos temas.

Y por último el capítulo 4 es una propuesta de taller que consta de 5 sesiones las cuales ayudaran a los preescolares y a los tutores responsables de los mismos a crear conciencia sobre el desarrollo humano, los hábitos alimenticios y la correcta alimentación, para contrarrestar la desnutrición infantil.

JUSTIFICACIÓN

Al realizar el diagnóstico nutricional en el Centro de Asistencia Infantil Comunitaria (CAIC) “Ludwing Van Beethoven” (véanse páginas 7, 8, 9 y 10) se busca conocer el porcentaje de los alumnos que tienen un estado nutricional correcto, el cual la NOM 043-SSA2-2012¹ va a definir como es el resultado del equilibrio entre la ingestión de alimentos (vehículo de nutrimentos) y las necesidades nutrimentales de los individuos; es así mismo consecuencia de diferentes conjuntos de interacciones de tipo biológico, psicológico y social.

Al realizar un diagnóstico nutricional obtenido de la clasificación la cual se obtiene calculando el Índice de Masa Corporal (IMC) la misma es definido por la NOM-043-SSA2-2012 como el criterio diagnostico que se obtiene dividiendo el peso en kilogramos entre la talla en metros (estatura) elevada al cuadrado. Permite determinar peso bajo, peso normal, sobrepeso y obesidad.

Al analizar los resultados obtenidos en la clasificación (véase gráfica 1, pág. 9) se puede observar que la mayoría de los alumnos se encuentran en delgadez ya sea severa, moderada o leve abarcando un 98% de la población.

Otro elemento importante para la elaboración del diagnóstico es calcular el estado nutricional, el cual está basado en el peso para la edad definido por la NOM-031-SSA2-2001² como el índice resultante de comparar el peso de un niño, con el peso ideal que debiera presentar para su edad.

En el estado nutricional la NOM-031-SSA2-2001 maneja graficas con un rango de edad de 2 a 5 años, por lo que solo se tomaron en cuenta el 63% del total de los alumnos que cumplen con la edad. Los resultados obtenidos en el estado nutricional (véase grafica 2, pág.10) son que un 41% de los alumnos presentan desnutrición ya sea moderada, leve o grave.

¹ Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

² Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-2001, para la atención a la salud del niño.

La clasificación y el estado nutricional arrojaron porcentajes similares, siendo la mayoría de los alumnos que presentan una incorrecta nutrición, se hace necesario una orientación respecto a los nutrientes que necesita un niño para alcanzar un desarrollo correcto.

La FAO en 2017, hace notar que el sobrepeso afectaba a más de 38 millones de niños menores de cinco años alrededor del mundo; África y Asia representaban el 25% y el 46% del total mundial, respectivamente. La anemia en las mujeres y la obesidad en adultos también están aumentando a nivel mundial: una de cada tres mujeres en edad reproductiva padece anemia y más de uno de cada ocho adultos, o más de 672 millones, son obesos.

La desnutrición es el estado en el que existe un balance insuficiente de uno o más nutrimentos y que manifieste un cuadro clínico característico (NOM-043-SSA2-2012). Es percibido como uno de los problemas que vive nuestra sociedad, viene a formarse principalmente por los hábitos alimenticios incorrectos ya que, al no consumir los alimentos con los nutrientes necesarios para el desarrollo del niño y el no tener un horario fijo para el consumo de los mismos, tienen como consecuencia bajo rendimiento académico, cansancio y producir cambios metabólicos en su organismo.

Este proyecto, tiene como finalidad realizar un taller basado en la NOM-043-SSA2-2012, el cual pretende dirigir y brindar a la población opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a las necesidades y posibilidades de la población, y de esta manera contrarrestar la problemática de desnutrición descrita en el diagnóstico nutricional (véanse páginas 7-10). Permitiendo crear conciencia en los niños, niñas y adultos encargados del cuidado infantil sobre la alimentación correcta y las consecuencias de una alimentación incorrecta como reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) explica a través de los patrones de crecimiento ideal de los infantes, los cuales permiten demostrar que los niños nacidos en regiones diferentes del mundo, si se les ofrecen condiciones de vida óptimas cuentan con el potencial de crecer y desarrollarse de igual manera en talla y peso en edades similares. De aquí la importancia de crear hábitos alimenticios saludables, para poder garantizar un desarrollo físico e intelectual adecuado.

CAPÍTULO 1

ASPECTOS SOCIALES

1.1 Diagnóstico

En Octubre de 2019 se realizó en el Centro de Asistencia Infantil Comunitario “Ludwing Van Beethoven” la clasificación y el estado nutricional de 54 alumnos de los cuales 32 son niños y 22 son niñas, obteniendo los siguientes datos:

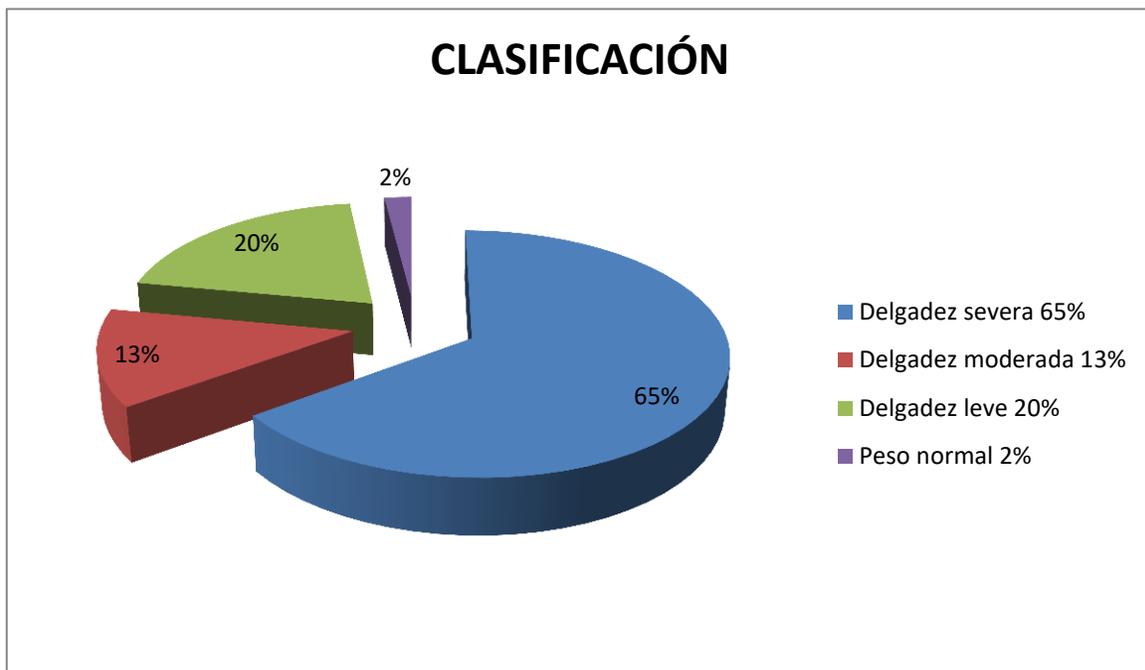
ALUMNO	EDAD	PESO KG.	ESTATURA M.	IMC	CLASIFICACIÓN	ESTADO NUTRICIONAL
Iker	8/4	13.5	0.94	15.28	Delgadez severa	Desnutrición moderada
Dilan	3/2	14.5	0.95	16.07	Delgadez moderada	Desnutrición leve
Alejandro	3/7	14.6	0.94	16.52	Delgadez moderada	Desnutrición leve
Eder	3/9	16.5	0.99	16.84	Delgadez moderada	Peso normal
Natalia	3/1	12	0.90	14.81	Delgadez severa	Desnutrición grave
Emiliano	3/6	14	0.98	14.58	Delgadez severa	Desnutrición moderada
Ernesto	8/4	15	0.96	16.28	Delgadez moderada	Desnutrición leve
Miguel	3/7	18	1.02	17.3	Delgadez leve	Peso normal
Amaya	2/8	12	0.90	14.81	Delgadez severa	Desnutrición grave
Alice	2/9	11.5	0.88	14.85	Delgadez severa	Desnutrición grave
Matiaz	3/10	15	0.98	15.62	Delgadez severa	Desnutrición leve
Renata	3/10	15	0.97	15.94	Delgadez severa	Desnutrición leve
Miranda	4/0	13.5	0.98	14.06	Delgadez severa	Desnutrición moderada
Milla	4/0	17	1.06	15.13	Delgadez severa	Peso normal
Sebastian	4/9	17.5	1.06	15.57	Delgadez severa	Peso normal
Ian G	4/4	14	1.02	13.46	Delgadez severa	Desnutrición moderada
Zurie	3/11	15.5	1.03	14.61	Delgadez severa	Desnutrición leve
Damian	4/3	14	0.97	14.88	Delgadez severa	Desnutrición moderada
Jimena	4/5	14	0.88	18.08	Delgadez leve	Desnutrición leve
Ian N	4/0	16	0.98	16.66	Delgadez moderada	Peso normal
Daniela	4/2	20	1.08	17.15	Delgadez leve	Peso normal
Fernanda	4/0	15	0.99	15.3	Delgadez severa	Desnutrición leve

Leonardo	4/1	15.5	0.93	17.92	Delgadez leve	Desnutrición leve
Santiago	4/3	15	1.03	14.14	Delgadez severa	Desnutrición leve
Jesús	4/4	19	1.05	17.23	Delgadez leve	Peso normal
Suemy	4/5	17	1.00	17	Delgadez leve	Peso normal
Aldo	4/3	20	1.09	16.83	Delgadez moderada	Peso normal
Melanie	5/2	17	1.10	14.05	Delgadez severa	No definido (N/D) ³
Fernanda	4/11	16	1.07	13.98	Delgadez severa	Desnutrición leve
Emir	5/5	19	1.12	15.15	Delgadez severa	(N/D)
Isabella	4/10	13	1.00	13	Delgadez severa	Desnutrición moderada
Itzayana	5/9	20	1.16	14.86	Delgadez severa	(N/D)
Diego	5/1	19	1.05	17.23	Delgadez leve	(N/D)
Antonio	5/9	19	1.19	13.42	Delgadez severa	(N/D)
Marcos	5/5	20	1.08	17.15	Delgadez leve	(N/D)
Erick	5/5	21	1.10	17.36	Delgadez leve	(N/D)
Hanai	5/5	13	1.04	12.02	Delgadez severa	(N/D)
Emily	5/2	16	1.05	14.51	Delgadez severa	(N/D)
Yoselin	4/11	17	1.04	15.72	Delgadez severa	Peso normal
Hazael	5/3	19	1.13	14.88	Delgadez severa	(N/D)
Vladimir	5/4	22.5	1.13	17.62	Delgadez leve	(N/D)
Camila	5/6	19	1.10	15.7	Delgadez severa	(N/D)
Ignacio	4/9	15	1.07	13.1	Delgadez severa	Desnutrición leve
Matias	5/6	18	1.09	15.15	Delgadez severa	(N/D)
Cristobal	5/6	17	1.10	14.05	Delgadez severa	(N/D)
Luis	5/3	27	1.15	20.42	Peso normal	(N/D)
Gabriel	5/2	17	1.07	14.85	Delgadez severa	(N/D)
Alexia	5/3	19	1.10	15.7	Delgadez severa	(N/D)
Arturo	5/4	22	1.13	17.23	Delgadez leve	(N/D)
Juan P	4/11	16	1.02	15.38	Delgadez severa	Desnutrición leve
Nahomy	5/7	15	1.03	14.14	Delgadez severa	(N/D)
Alizon	5/8	15	1.14	11.54	Delgadez severa	(N/D)

³ Dato no definido ya que la NORMA Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999, Para la atención a la salud del niño, en su última actualización el apéndice de tablas para valorar el estado nutricional solo abarca la edad de 2 a 5 años.

Yosmar	4/11	19	1.06	16.91	Delgadez moderada	Peso normal
Aranza	5/0	18	1.07	15.72	Delgadez severa	Peso normal

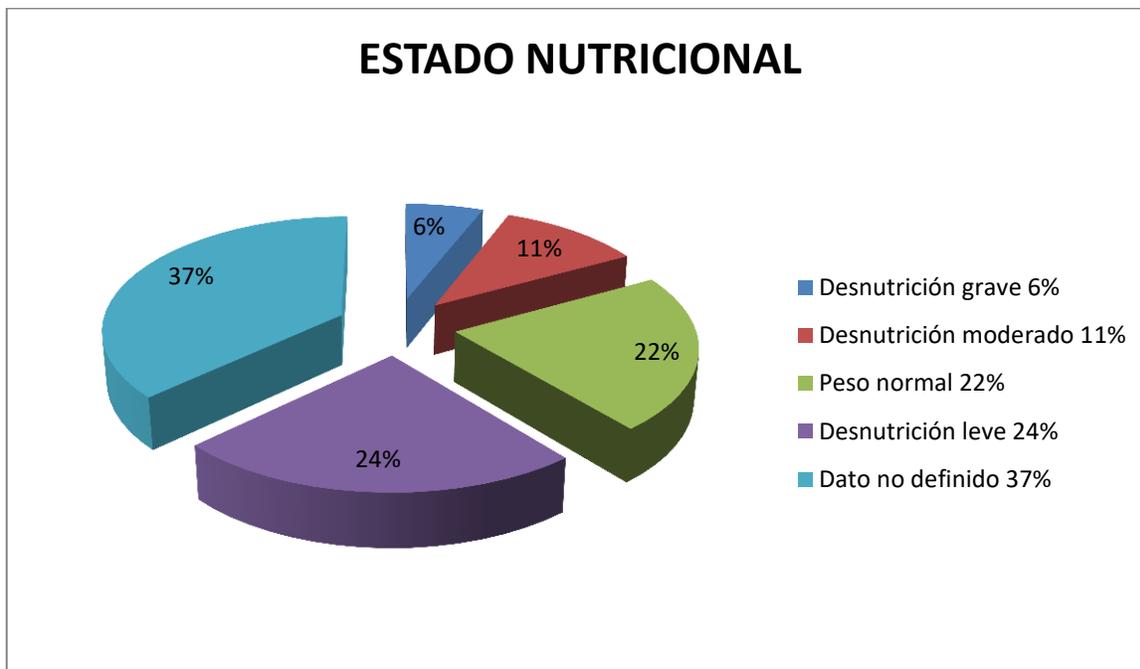
Para conocer la clasificación de un individuo es necesario calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) el cual la NOM-043-SSA2-2012 la define como el criterio diagnóstico que se obtiene dividiendo el peso en kilogramos entre la talla en metros (estatura), elevada al cuadrado. Permite determinar delgadez severa, moderada y leve, peso normal, sobre peso y obeso tipo I, II y III.



Gráfica 1. Se observa que el 65% (35 casos) tiene una clasificación de delgadez severa, el 13% (7 casos) presentan delgadez moderada, el 20% (11 casos) tienen delgadez leve y solo el 2% (1 caso) presenta peso normal.

En la gráfica 1 se pudo observar que un 98% de los alumnos del CAIC “Beethoven” presentan delgadez (IMC) en algún nivel (severo, moderado o leve) determinando una clasificación no correcta, la cual va a impedir que los niños que lo padecen no logren un desarrollo adecuado a su edad.

Para conocer el estado nutricional de un individuo es necesario calcular peso para la edad, el cual la NOM-031-SSA2-2001 lo va a definir como el índice resultante de comparar el peso de un niño, con el peso ideal que debiera presentar para su edad. Permite determinar desnutrición grave, desnutrición moderada, desnutrición leve, peso normal, sobre peso y obesidad.



Gráfica 2. Se observa que el 6% (3 casos) tienen un estado nutricional grave, el 11% (6 casos) presentan desnutrición moderado, el 22% (12 casos) tienen desnutrición moderada, el 24% presentan desnutrición leve y el 37% (20 casos) son datos no definidos.

Al analizar los resultados obtenidos en la clasificación y el diagnóstico nutricional, se observa la importancia de crear un taller que oriente una correcta alimentación como estrategia que permita a los alumnos y tutores a crear conciencia de los alimentos necesarios para lograr un correcto desarrollo en los niños y las niñas.

1.2 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Sabemos que como educadoras y educadores es necesario tener conocimiento sobre la correcta alimentación para niños y niñas sobre todo en la etapa entre los 3 a 6 años, ya que; si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia la cual es la reducción de la concentración sanguínea de hemoglobina y la desnutrición definida como la como el estado en el que existe un balance insuficiente entre uno o más nutrimentos y que manifieste un cuadro clínico característicos ambos conceptos definidos por la NOM-043-SSA2-2012.

Estas deficiencias nutricionales permiten reconocer que la responsabilidad de una correcta nutrición empieza en casa, donde muchas veces existen obstáculos como la poca información sobre una correcta alimentación, el poder adquisitivo limitado que se tiene, al igual que el difícil acceso a diversos alimentos.

Hay ocasiones en que los padres de familia o los tutores responsables de la crianza de los niños no conocen los requerimientos nutricionales (proteínas, carbohidratos, sodio, potasio, calcio, hierro, vitamina A y B), que necesitan los menores para crecer y desarrollarse correctamente, hay casos en los que dan a sus hijos e hijas alimentos no adecuados a su edad como son los productos altamente procesados (galletas, jugos, leches saborizadas, etc.) que lo único que contienen son excesivas cantidades de azúcar y los cuales tienen poco valor nutricional.

De aquí la necesidad de implementar estrategias que permitan disminuir el alto porcentaje de desnutrición presentado en el diagnóstico y crear una conciencia en los adultos encargados de la alimentación, la importancia de conocer aquellos alimentos que le proporcionan a los niños y los nutrimentos necesarios para que tengan una correcta alimentación y puedan alcanzar un crecimiento adecuado.

El papel que tiene la escuela y las educadoras como orientadoras y proveedoras del conocimiento es de suma importancia y esta dirigido a los alumnos y padres de familia sobre la importancia de una alimentación correcta para el desarrollo de los niños, y así, lograr estrategias efectivas de nutrición que garanticen el sano desarrollo de los preescolares.

Algunos organismos mundiales dedicados a la salud y el bienestar de los niños y niñas como lo son la OMS y la Unicef, han establecido que la desnutrición ha disminuido en comparación del 2016, aún se puede observar que la desnutrición aguda sigue afectando la vida de casi 52 millones de niños, es decir el 8% de los menores de cinco años.

Si bien, el retraso del crecimiento en niños menores de 5 años disminuye de forma significativa aún sigue afectando a uno de cada cuatro menores lo cual influye su capacidad cognitiva especialmente en el rendimiento académico.

La desnutrición infantil se puede encontrar a nivel nacional y mundial, hay diversos factores que influyen como el nivel económico, el interés de los tutores al igual que la información que poseen con respecto a esta problemática. Por este motivo es importante conocer a fondo la nutrición infantil y cuáles son las consecuencias en su desarrollo físico, cognitivo y orgánico.

A lo largo del tiempo la desnutrición infantil se ha dado por una alimentación no correcta y por los malos hábitos alimenticios, si el niño no es tratado en el momento indicado las consecuencias en su desarrollo físico pueden ser fatales, ya que los primeros años de su desarrollo son de suma importancia.

Otros de los factores que influyen para la desnutrición son los hábitos alimenticios los cuales la FAO (2004) define como “conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria

y el acceso a los mismos”. Como se observa en la definición una alimentación correcta depende en gran medida de los hábitos alimenticios.

La desnutrición infantil a largo plazo tiene efectos negativos sobre el desarrollo cognitivo y motor ya que, es una enfermedad multi-sistémica que afecta las funciones orgánicas y psíquicas de los individuos que la padecen. Se caracteriza por un deterioro en la composición corporal, producto de un balance negativo entre el aporte energético y/o proteico y los requerimientos corporales que se genera por una alimentación incorrecta. Esta entidad se asocia con cambios fisiológicos, bioquímicos e inmunitarios que favorecen la aparición de otras enfermedades, que en muchos casos ponen en riesgo la vida de los niños (Suarez, N. y García, C. 2017).

Las consecuencias de la desnutrición durante la fase inicial del desarrollo son múltiples, los efectos desfavorables incluyen déficit en el peso y la talla, disminución de la respuesta inmune, disminución del desempeño físico e intelectual. La magnitud de dichos efectos depende del grado de desnutrición o deficiencia del nutrimento específico, el momento en el que aparece la desnutrición y su duración.

En cuestiones de nutrición infantil todo lo que se ingiere cuenta, ya que puede que satisfaga su apetito pero no aporte ningún nutriente. En todas las etapas de vida es muy importante favorecer la nutrición correcta, y más aún cuando se trata de la etapa de desarrollo infantil.

En los espacios de desarrollo en donde se proporcionan alimentos a niñas y niños, las educadoras pueden contribuir en la promoción de la salud, guiando a los tutores y responsables de su alimentación a consumir alimentos que contengan nutrientes necesarios para su crecimiento y disminuyendo el consumo de productos industrializados como aquellos con altos contenidos de azúcar.

En la comunidad donde se encuentra el preescolar existe la necesidad de orientar a los padres y tutores sobre la importancia de alimentar correctamente a los niños y las niñas para su desarrollo físico, emocional y social, ya que aún está muy arraigado que se consuma solo los alimentos que sean de su agrado.

A esta problemática dentro del centro educativo se une el hecho de que los padres o tutores no conocen a profundidad los distintos procesos de alimentación que necesitan sus hijos para un desarrollo adecuado y hay casos en los que dan a los niños y las niñas alimentos no adecuados a su edad y de poco valor nutricional.

En el preescolar Beethoven se ha observado que un importante porcentaje de niños y niñas presentan problemas de nutrición siendo en su mayoría desnutrición, ya que no se tiene el hábito de alimentarse correctamente.

1.3 CONTEXTO INTERNACIONAL

La seguridad alimentaria saltó a la primera página de las agendas políticas mundiales a raíz de los acontecimientos que se desencadenaron tras la aparición de la crisis financiera energética y alimentaria de 2008. El impacto de la crisis no se transmitió de forma homogénea a todos los países. Las respuestas descoordinadas de los grandes productores mundiales amplificaron el impacto negativo a nivel internacional y crearon gran inestabilidad, y un aumento generalizado de los precios de los granos básicos.

El impacto negativo que esta crisis tuvo en la seguridad alimentaria mundial no se hizo esperar. Los avances en el alcance del primer objetivo del milenio, de disminuir a la mitad el porcentaje de personas en desnutrición se ralentizaron bruscamente. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) establece que en el periodo 2005-2008 la población subalimentada en los países en desarrollo disminuyó 33 millones de personas (de 885 a 852 millones), en el periodo 2008-2012 la población con subalimentación ha permanecido invariable.

Los países y los organismos internacionales llamaron a tomar medidas urgentes para mitigar el impacto a corto plazo aumentando la ayuda internacional para asegurar el suministro de alimentos así como los fondos para reforzar los sistemas productivos, particularmente en África, sur de Asia y Centroamérica.

De acuerdo al informe de la FAO (Food and Agriculture Organization) 2017 sobre la seguridad alimentaria la desnutrición crónica infantil en la región se ha reducido de 24,5%, en 1990 a 11% en 2016. Sin embargo, aún 5,9 millones de niñas y niños se encuentran afectados por la malnutrición

Lo que se pretende es impulsar iniciativas, políticas y programas que desde el sector educativo contribuyan a mejorar la educación para la salud y el bienestar para lograr una mejor alimentación y nutrición de niños y niñas en edad escolar.

De acuerdo a la FAO, los programas de alimentación escolar refuerzan la continuidad y fortalecen la cultura alimentaria y la participación social en la creación de hábitos saludables, donde las niñas y niños en etapa escolar son una prioridad para las intervenciones de nutrición y la escuela es el lugar ideal para promover la enseñanza de conocimientos básicos en alimentación, nutrición y salud.

Existen 4 pilares que establece la FAO (2014) para disminuir el hambre a nivel mundial especialmente en Latinoamérica los cuales son:

1. Estrategias coordinadas de seguridad alimentaria a través de la formulación y dirección de políticas públicas nacionales y regionales para afrontar los desafíos de la seguridad alimentaria, con enfoque de género e incorporando la perspectiva de derechos humanos, en particular el Derecho humano a la Alimentación.

Se pretende promover e implementar políticas públicas que impulsen el desarrollo rural y la producción sustentable de alimentos, al igual que establecer la lactancia materna como primer acto de seguridad alimentaria.

2. Acceso oportuno y sostenible a alimentos inocuos, adecuados, suficientes y nutritivos para todas las personas, especialmente las más vulnerables, con pertinencia cultural, a fin de poder desarrollarse y mantener plenamente las facultades físicas y mentales.

Se busca fomentar la compra de alimentos producidos en la agricultura familiar para abastecer la demanda en los diversos programas alimenticios y priorizar esta práctica.

3. Bienestar nutricional y aseguramiento de nutrientes, respetando la diversidad de hábitos alimentarios, para todos los grupos en situación de

vulnerabilidad. Esto es crear grupos de alimentación escolar que trabajen en la inclusión de complementos nutricionales en las escuelas y construir de igual manera, la creación de referencias nacionales y regionales sobre la alimentación y los niveles nutricionales.

4. Producción estable y atención oportuna ante desastres de origen socio-naturales que puedan afectar la disponibilidad de alimentos que pongan en riesgo la seguridad alimentaria.

En el año de 2017 las acciones de los gobiernos han estado orientadas hacia la salud nutricional, educación alimentaria y el incremento de las redes de agua potable y saneamiento. Las consecuencias de eventos climáticos han afectado la producción agrícola en algunos países, conectividad e infraestructura sanitaria y de agua potable. También se han observado un alza en los precios de algunos alimentos, amenazando la estabilidad alimentaria.

La Seguridad Alimentaria y Nutricional ha sido un tema primordial en los últimos años a nivel mundial, el problema del hambre, la malnutrición y la extrema pobreza ha tomado alta relevancia en el debate político, en tanto se asume que en la región se han alcanzado niveles importantes de disponibilidad alimentaria.

Las acciones públicas para enfrentar la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad también han adquirido importancia dentro de la agenda pública y en diversos países han establecido normativas que regulan la publicidad de alimentos no saludables, así como a restringir su venta en espacios educativos, de modo de fomentar hábitos de consumo más saludables que permitan prevenirlos.

1.4 CONTEXTO NACIONAL

La seguridad alimentaria y nutricional en México parte de disponibilidad, acceso y uso de los alimentos, estabilidad de la oferta, al igual que la obesidad y desnutrición. Se dice que se tiene seguridad alimentaria “cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana” (FAO, 2012).

En México hay dos principales problemas de nutrición, una es la desnutrición la cual afecta a la región sur del país y la obesidad que es percibida en el norte, estos se han visto reflejados especialmente en la infancia y la adolescencia.

La seguridad alimentaria y nutricional en México presenta un panorama de grandes contrastes. Si bien la oferta alimentaria disponible en México sobrepasa los requerimientos para cubrir la demanda, las fuertes deficiencias en el acceso originan un panorama heterogéneo de grandes carencias que requiere de intervenciones focalizadas en ciertos grupos de población y en ciertas regiones.

A pesar de la información que se tiene en materia de desnutrición infantil en los últimos años, lo cierto es que las cifras siguen siendo alarmantes en algunos sectores de la población. En el grupo de edad de cinco a catorce años la desnutrición crónica es de 7.25% en las poblaciones urbanas, y la cifra se duplica en las rurales. El riesgo de que un niño o niña indígena se muera por diarrea, desnutrición o anemia es tres veces mayor que entre la población no indígena.

En México, la desnutrición en menores de cinco años ha sido un problema de salud pública, siendo en los niños de entre 13 y 36 meses de edad en quienes se observa un mayor estancamiento en el crecimiento y desarrollo como consecuencia de tal estado de nutrición (Almeida, F. y Marins, A. 2002).

El Instituto Nacional de Salud Pública indica que más de la cuarta parte de los mexicanos tiene acceso deficiente a la alimentación, lo cual conlleva a no cumplir con los estándares básicos de la seguridad alimentaria. Si se mencionan cifras casi 1.5 millones de menores de cinco años, lo que significa un elevado 14% de los preescolares mexicanos, presentan baja talla para la edad, indicador de desnutrición crónica. En población indígena la prevalencia es de más del doble: 33.1%. Adicionalmente, el sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes y adultos se ha convertido en un problema de salud pública.⁴

Por otro lado, la obesidad infantil ha crecido de forma alarmante en los últimos años. Actualmente México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil, problema que está presente en la infancia (principalmente en la edad preescolar) y la adolescencia

Al deficiente acceso a los alimentos de grupos importantes, se suma la desnutrición crónica infantil, al igual que la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes y adultos. La doble carga de la malnutrición impide el adecuado desarrollo físico e intelectual del individuo al mismo tiempo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, con grandes costos directos e indirectos para las familias y la sociedad.

El gobierno mexicano ha integrado diversos programas a nivel educativo que permiten trabajar a favor de la seguridad alimentaria, integrándolos en las escuelas públicas y privadas, permitiendo interiorizar que la alimentación saludable es una condición necesaria para garantizar un desarrollo físico e intelectual de todo individuo, razón por la cual México como otros países reconoce la alimentación como un derecho humano fundamental.

Las habilidades o competencias promovidas en los programas a favor de la salud es una iniciativa internacional promovida por la Organización Mundial de la Salud

⁴ UNICEF MEXICO https://www.unicef.org/mexico/spanish/17047_17494.html

(OMS) a partir de 1993, con el objetivo de que niñas, niños y jóvenes adquieran herramientas psicosociales que les permitan acceder a estilos de vida saludables.

1.5 ASPECTO ECONÓMICO

La Alcaldía de Iztapalapa realiza el 24% de la actividad derivada del comercio al mayoreo. En esta delegación se encuentra el mercado de abastos más grande de la Ciudad de México, así como, las pescaderías que están abiertas a todo público, es un mercado que cuenta con más de 328 hectáreas en las que se comercializa todo tipo de alimentos, desde verduras hasta abarrotes.

En la colonia Renovación la comunidad se dedica principalmente al comercio informal, como es la recolección, separación y venta de productos reciclados (la mayoría de la población son pepenadores), y después a la comercialización de ropa, calzado, muebles y demás objetos de segunda mano.

La comunidad cuenta en su mayoría con casa propia y todos los servicios necesarios (drenaje, luz, agua, etc.), aunque un constante en esta colonia es el servicio de agua, que frecuentemente presenta un desabasto y por ende genera conflicto a la gente que vive en esta zona.

1.6 CONTEXTO AMBIENTAL

La alcaldía de Iztapalapa se encuentra al oriente de la Ciudad de México, tiene una extensión de 116.67 km², 7.5% de la superficie de la CDMX y su altura sobre el nivel de mar es de 2240m.

La Alcaldía de Iztapalapa se localiza en la Ciudad de México, (CDMX). De acuerdo a lo que señala el mapa de la República Mexicana, la alcaldía antes mencionada se encuentra situada entre las coordenadas geográficas 19° 24' y 19° 17' latitud

norte del trópico de cáncer y entre 99° 58' y 99° 08' longitud oeste del meridiano de Greenwich. También es fundamental saber que Iztapalapa colinda al norte con Iztacalco, al poniente con las Alcaldías de Benito Juárez y Coyoacán, al sur con Tláhuac y Xochimilco y en la región del este colinda con los municipios de Nezahualcóyotl, La Paz y Valle de Chalco Solidaridad, en el Edo. De México.⁵

1.6.1 Población

De acuerdo con los resultados del Censo General de Población y Vivienda 2010 generado por el INEGI, la Alcaldía de Iztapalapa contaba al año 2010 con 1'815,786 habitantes en su territorio de los cuales, el 48.52% (880,998 habitantes) estaba constituido por hombres y el restante 51.48% (934,788 habitantes) por mujeres.

En términos de crecimiento poblacional, la Alcaldía de Iztapalapa ha conformado entre el 20.5% aproximadamente, de la población total de la Ciudad de México. En los distintos momentos censales, mencionados en el gráfico “Población Iztapalapa – Ciudad de México. Evolución Reciente”, se representa para el año 1995 un 20%; en el 2000 el 20.60%; en el 2005 un 20.87% y para el 2010 (nótese la disminución) el 20.51%.⁶

De la población mayor de 15 años que habita en Iztapalapa (poco más de 1 millón 200 ml personas), el 96.3% sabe leer y escribir; en tanto que la tasa observada en la CDMX fue de 97%. En lo respectivo a los niños en edad escolar el 91.88% saben escribir. El índice observado para la CDMX fue de 92.94%. El promedio de grado escolar en Iztapalapa es de 9 años de instrucción, en tanto que para la CDMX es de 10 años.

⁵ SEDESOL (Secretaría de Desarrollo Social), catálogo de localidades www.microrregiones.gob.cdmx.mx

⁶ Primera Alcaldía Iztapalapa www.iztapalapa.cdmx.gob.mx

1.7 CONTEXTO HISTORICO

La Alcaldía de Iztapalapa está constituida por pueblos, 8 barrios (San Lucas, San Pablo, san Pedro, San José, Asunción, Santa Bárbara, San Ignacio y San Miguel) y colonias; éstas cuentan con servicios socio-culturales, centros de salud, agencias de ministerio público, bancos, bibliotecas, centros deportivos, cines, correos, teatros, mercados, tianguis, telégrafos, museos, oficinas de gobierno, parques, centros escolares de todos los niveles, de rubro público y privado.

La colonia Renovación fue fundada por el Gobierno del Distrito Federal (ahora Ciudad De México) como compensación para las familias a las que les fueron expropiados sus terrenos en la zona donde se estableció la Central de Abastos y también para trabajadores del área de limpia y transporte del Gobierno Federal.

A través de los años se han escuchado diferentes historias con respecto a este suceso, ya que algunos pobladores de mayor edad comentan que en realidad los terrenos se les ofrecieron a los pepenadores que trabajaban en los basureros y que formaban parte de un grupo político perteneciente al Partido de la Revolución Institucional y que en ese momento eran liderados por el Sr. Rafael Gutiérrez.

1.8 ASPECTO SOCIAL.

La Alcaldía de Iztapalapa cuenta con diversos hospitales que dan servicio a la comunidad en general, así como algunos del sector privado.

En la colonia Renovación existe un mercado sobre ruedas que se pone los días miércoles y el domingo un tianguis que vende diversos productos; existen solamente cuatro farmacias en toda la colonia, tres panaderías, aproximadamente veinte tiendas, tres carnicerías, tres pollerías, seis papelerías, dos tlapalerías, una tienda de pinturas Comex, una casa de materiales, una Iglesia, un módulo de

policía, existen escasos teléfonos públicos, hay dos parques que se encuentran en los límites de la Colonia, es una zona árida y con mucha contaminación ambiental.

1.9 VIAS DE COMUNICACIÓN

La colonia Renovación se encuentra delimitada al norte por el eje 5 oriente, al sur por el eje 6 oriente, al oriente por la Av. Guelatao y al poniente por Av. Periférico Oriente. La colonia tiene pocas vías de acceso, ya que solo cuenta con dos rutas de transporte público (microbuses) una que desemboca en el metro Xola y la otra en el metro Zapata hay un sitio de taxis y aunque la colonia se encuentra delimitada por vías primarias y secundarias, su acceso a ésta es difícil por toda la cantidad de desechos que se encuentran en la calles.

1.10 ASPECTO CULTURAL

La oferta cultural en Iztapalapa es reducida. Cuenta con un auditorio y varios centros culturales, aunque de ellos, sólo La Fábrica de Artes y Oficios de Oriente (El Faro de Oriente) tiene alguna significación en la CDMX. Su clientela está constituida especialmente por jóvenes, por lo que se orienta más bien las alternativas no comerciales de la actividad cultural. Ha servido lo mismo para exposiciones de fotografía que como escenario para conciertos (o tocadas) de rock en lenguas indígenas. Por su parte, la UAM y la UACM también poseen establecimientos de difusión cultural y formación artística. La primera ópera en Casa de las Bombas, localizada en las viejas instalaciones en una vieja bomba de agua de los años treinta; y la segunda convirtió una sección de la antigua Cárcel de Mujeres de Santa Martha en Casa Libertad.

La colonia Renovación cuenta con tres centros de educación preescolar, dos de ellos particulares y el centro comunitario “Ludwing Van Beethoven”; solo hay una escuela primaria que es insuficiente para dar atención a toda la población; en esta

colonia no hay escuelas secundarias y tampoco escuelas de nivel media superior, por lo que los alumnos que desean seguir estudiando se tienen que trasladar a las colonias aledañas para recibir la educación requerida.

1.10.1 Instituciones nivel superior

La Alcaldía de Iztapalapa alberga cuatro instituciones públicas de educación superior en su territorio. Éstas son la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (UNAM), la Unidad Iztapalapa y San Lorenzo Tezonco de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM). La UACM es la más reciente, creada por el Gobierno del Distrito Federal (ahora CDMX) con el propósito de ampliar la oferta de instrucción superior gratuita en la Ciudad de México. En conjunto, estas instrucciones atienden a cerca de 30 mil estudiantes en los campos de las ciencias médicas, ciencias sociales e ingenierías.

1.10.2 Bibliotecas

La primera alcaldía cuenta con 46 bibliotecas pequeñas repartidas en toda la delegación, las cuales ofrecen lectura en voz alta, tertulias literarias y otras actividades culturales vinculadas con los libros. La más grande de ellas es la biblioteca Alonso de Axayácatl, ubicada en la colonia Vicente Guerrero. Además de los acervos de las escuelas superiores públicas, que están abiertas a todo el público.

1.11 CONTEXTO ESCOLAR

El Centro de Asistencia Infantil Comunitario (CAIC) “Ludwing Van Beethoven” se localiza en la calle 1 poniente mz. 16 lote 42 en la Colonia Renovación en la Alcaldía de Iztapalapa. Estos centros se iniciaron hace más de treinta años, en sus inicios se llamaban Casas de Cuidado Diario.

El Centro de Asistencia Infantil Comunitario “Ludwing Van Beethoven” colinda al norponiente con la colonia Chinampac de Juárez, al sur con la Unidad Habitacional Vicente Guerrero y al oriente con la colonia Ejidos de Santa María Aztehuacan.



Esta colonia se estableció en un predio que era utilizado como basurero, cercano a los tiraderos de Santa Cruz Meyehualco, el predio se fracciono y otorgo en los lotes de 120 m2 a las personas que se les expropiaron sus terrenos en la Central de Abastos, así como al personal dedicado a la recolección de basura.

El CAIC Beethoven es un centro que da atención a niños entre 3 y 6 años aproximadamente, el horario de atención es de 8:00 am a 2:00 pm. De lunes a viernes; cuenta con tres grupos: preescolar 1, preescolar 2 y preescolar 3.

GRUPO	HOMBRE	MUJERES	TOTAL
PREESCOLAR I	7	3	10
PREESCOLAR II	10	7	17
PREESCOLAR III	15	12	27
TOTAL	32	22	54

El personal del centro está compuesto por:

- Directora
- Sub directora/ psicóloga
- Tres maestras titulares
- Una asistente
- Un profesor de música
- Una persona de aseo

1.11.1 Mobiliario

Existe un pasillo que une a los tres salones en donde se encuentra ubicado un mueble empotrado en la pared el cual cuenta con 5 niveles y que nos sirven para que los alumnos y alumnas guarden sus mochilas y en la parte alta se guardan los libros de la biblioteca escolar. También en este lugar se encuentran dos muebles en donde se guarda material didáctico para todos.

La escuela cuenta con un pequeño patio la mitad esta techado con loza y la otra parte tiene techo de policarbonato, todo el patio cuenta con loseta. En el patio es donde se lleva a cabo las ceremonias cívicas en las que participan todos los alumnos y alumnas. En el patio los niños salen al recreo y tienen una casita de plástico y un cubo para que jueguen con él y la única regla para jugar con estos materiales es que deben dejar todo en orden al terminar el recreo.

En la parte trasera de la escuela existe otro patio, en donde se encuentran ubicados tres baños que son utilizados por los niños y las niñas y una tarja con tres llaves. En este patio hay un lavadero y una pequeña área verde que se encuentran separados de los baños por una reja de metal y a esta zona los alumnos y alumnas solo tienen acceso con la supervisión de su maestra.

También se encuentra una dirección que cuenta con escritorios, sillas, archivero, librero, computadora, impresora, fotocopidora, teléfono, etc., donde se lleva toda la parte administrativa y donde se recibe a los padres de familia. En esta área está ubicado el baño de docentes.

Existe una bodeguita en donde está concentrado todo el material que se utiliza para trabajar con los niños, y este material es: papel de todo tipo, diamantina, pintura digital y acrílica, resistol, plumas, semillas, hojas blancas y de colores, etc.

Se cuenta también con un proyector y una laptop que se utilizan en los convivios para ver películas y también sirve de apoyo para las exposiciones de los alumnos y las maestras del centro.

1.11.2 Misión

Brindar educación de calidad que contribuya a la formación de las niñas y los niños que asisten al Centro Comunitario, con la finalidad de que desarrollen sus capacidades intelectuales, sociales y culturales, así como de sus familias y comunidad en general para que aporten lo mejor de ellos mismos a su comunidad y a su país.

1.11.3 Visión

Lograr que el Centro Comunitario se convierta en una institución educativa con un enfoque humanista que contempla el desarrollo del ser del educando, de su

orgullo por su entidad y contribuir de esta manera a elevar la calidad de la educación en nuestro país.

1.11.4 Valores

Los valores se manifiestan en actitudes y grandes habilidades de aplicación múltiple que en conjunto son las que permiten lograr las capacidades y competencias requeridas. Un desarrollo humano integral, finalmente, cubre todas las posibilidades de crecimiento. Por lo general, la escuela se preocupa por los aspectos cognoscitivos o racionales.

Los valores se definen como un conjunto de factores y creencias que el ser humano considera importantes para su desarrollo y convivencia en armonía con sus semejantes (SEP. 2016).

Los valores se aprenden en la familia, posteriormente en la escuela, con los amigos y en la sociedad en general. Cada uno de los seres humanos poseen diferentes tipos de valores debido a que cada individuo ordena sus valores en función de la importancia que personalmente les atribuye, creando así su propia escala o jerarquía de valores.

Siendo la escuela una institución principal para fomentar los valores, el CAIC “Ludwing Van Beethoven” tiene 4 valores en los que trabaja diariamente para que los alumnos los desarrollen y logren interiorizarlos, los cuales son:

- **Identidad.** La identidad es considerada como un fenómeno subjetivo, de elaboración personal, que se construye simbólicamente en interacción con otros. La identidad personal también va ligada a un sentido de pertenencia a distintos grupos socio- culturales con los que consideramos que compartimos características en común (Erickson. 1961)

La identidad es considerada un fenómeno subjetivo, de elaboración personal, que se construye simbólicamente en interacción con otros. La identidad personal también va ligada a un sentido de pertenencia a distintos

grupos socio-culturales con los que consideramos que compartimos características en común.

- **Tolerancia.** La tolerancia es el respeto a los demás, la igualdad de todas las creencias y opiniones, la convicción de que nadie tiene la verdad ni la razón absolutas, son el fundamento de esa apertura y generosidad que supone el ser tolerante. Sin la virtud de la tolerancia, la democracia es un engaño, pues la intolerancia conduce directamente al totalitarismo (Beltran M. 1999.)
- **Igualdad.** La igualdad es un valor que reconoce dignidad de todos los seres humanos por el hecho de serlo dignidad que es innata a la persona e inalterable por razón de las circunstancias. (Montoya. A. 2007)
- **Respeto hacia la individualidad.** El Individualismo es un conjunto de creencias, valores y prácticas culturales en el que los objetivos individuales predominan sobre los grupales. De forma opuesta, el Colectivismo como síndrome cultural, se asocia a una dependencia de las personas con respecto a los grupos (Morales, López y Vega, 1992; Triandis, 1995).

La individualización es el diálogo con la cultura que representa los valores y las acciones que defienden la plural interrelación entre todos los participantes. La acción docente coherente con la singularidad de cada estudiante ha de configurar un discurso y un espacio interactivo que respete la amplitud y las claves culturales de cada participante, sus modelos de relación y las redes interactivas con las que hemos de aportar ideas y sentimientos al modo personal de aprender y asumir la realidad.

CAPÍTULO 2

MARCO TEORICO

2.1 TEORÍAS SOBRE EL DESARROLLO EN LA INFANCIA

El desarrollo infantil es una parte fundamental del desarrollo humano, se considera que en los primeros años se forma la estructura cerebral a partir de la genética y las interacciones sociales, lo cual es la base fundamental para las demás áreas.

Para entender mejor este tema es importante definir los conceptos básicos como: teoría, crecimiento y desarrollo.

Josep Tomás en el 2008, definió el concepto de “teoría” como el conjunto de creencias generales que ayudan a explicar lo que se observa o se pronostica. El concepto de “crecimiento del ser humano” como la modificación cuantitativa del cuerpo, es decir, el cambio hacia una dimensión mayor. Y el “desarrollo” como la adquisición de nuevas habilidades que están íntimamente ligados al proceso de crecimiento.

Las niñas y los niños tienen derecho a alcanzar su desarrollo adecuadamente, por esta razón, los educadores y cuidadores de la niñez temprana deben facilitar los procesos de su crecimiento y desarrollo, aportando conocimientos y experiencias que les permitan alcanzarlas.

El desarrollo humano se ve influenciado por un conjunto de procesos biológicos, intelectuales y socioemocionales que lo hacen complejo, el desarrollo son los cambios que tienen los procesos a los que se enfrentan los niños, Cuando uno o varios de estos procesos no se manifiestan acorde con la población infantil se dice que hay deficiencia en el desarrollo

2.1.1 Teoría Dinámico-relacional

La psicología dinámica propone que las relaciones humanas constituyen la base del mundo que los rodea, lo cual a su vez les permiten construir una mente individual. Esta teoría toma como base la teoría del constructivismo social, la cual define que la idea de sociedad no existe fuera de las relaciones humanas, pues bien, a través de ellas se construyen una simbología y un lenguaje en común que le da significado al mundo interno y externo de las personas.

Esta teoría está basada principalmente con las grandes investigaciones y aportaciones que Freud hizo al desarrollo humano, la cual menciona que la personalidad de un individuo se constituye sobre una estructura tridimensional del ello, yo y super-yo.

Hall en 1978 en el compendio de psicología Freudiana, describe el “ello”, “yo” y “super-yo” siendo la función del ello es encargarse de la descarga de cantidades de excitación (energía o tensión) que se liberan en el organismo mediante estímulos internos o externos. El ello cumple con el principio del placer, el cual tiene como objetivo liberar la tensión a un nivel bajo y buscar el equilibrio frente a los desórdenes internos y externos de todo individuo.

El “yo” es el ejecutivo de la personalidad, que domina y gobierna al ello y al superyó y mantiene un comercio con el mundo exterior en interés de la personalidad total y sus vastas necesidades. El Yo está relacionado con el principio de la realidad, el cual permite reconocer el objeto real antes de realizar la descarga energética, es decir el Yo tiene la capacidad de tolerar la tensión hasta que esta pueda ser descargada por una forma apropiada de comportamiento.

Y el “Súper-yo. Es la rama moral o judicial de la personalidad. Representa lo ideal más bien que lo real, pugna por la perfección antes por el placer o la realidad. El súper yo es el código moral de la persona, la cual permite asimilar las normas

respecto a lo que es bueno o malo. El súper yo va a permitir la internalización de su propia autoridad y controla su comportamiento según código moral aprendido.

La mayor parte de los pensamientos son manifestaciones directas del inconsciente, cuando existe una situación de conflicto no resuelto en la estructura de la personalidad del niño se producen diversas inquietudes que van a depender de múltiples factores como lo son los mecanismos de defensa y la represión. Los problemas que se manifiestan a lo largo del desarrollo son debidos a las experiencias negativas o conflictivas a temprana edad.

2.1.2 Teoría del desarrollo cognitivo

La teoría del desarrollo cognitivo fue fundada a mediados del siglo XX por Jean Piaget (1972), ha tenido un enorme impacto en la educación, tanto en lo que respecta a las elaboraciones teóricas como a los modelos y la práctica pedagógica.

Desde la teoría del desarrollo cognitivo se reconoce a un sujeto activo, que cambia de acuerdo a un proceso de socialización y educación en el que incide de manera directa el entorno socio cultural. Uno de los aspectos fundamentales de las teorías del desarrollo era valorar la relación que el niño establecía con su medio, debido a que para Piaget:

“El organismo altera el medio y lo hace en función de sí mismo, aspecto que es definido como asimilación; por otra parte, el organismo se altera en función del medio, aspecto que es definido como acomodación. Todo acto de acomodación al medio tiene algo de los dos aspectos. Como la nutrición, el conocimiento es un proceso adaptativo y supone una modificación a nivel del intelecto, ya del medio en beneficio suyo (asimilación), ya de sí mismo en beneficio del medio (acomodación). La asimilación intelectual se produce cuando el sujeto se enfrenta a un objeto ambiental, lo estructura o

reestructura con base a la organización intelectual que le es propia” (Piaget. J. 1972).

En 1972 Piaget establece que todo acto intelectual por sencillo que pareciera, está compuesto de una interpretación de la realidad externa; es decir, que siempre hay una asimilación del objeto de tal manera que este se integra a una serie de esquemas y una organización intelectual dada. De acuerdo a esto la inteligencia se desarrolla desde lo lógico hasta lo más abstracto, reconociéndose tres periodos sucesivos:

- **Periodo de la inteligencia sensomotora.** Se inicia con una completa indiferenciación del yo y del mundo exterior y termina cuando el niño adquiere una organización relativamente coherente de las acciones sensorio-motoras entre su ambiente inmediato.

Esta etapa se desarrolla desde el nacimiento hasta los dos años, durante este primer tiempo aparecen los primeros hábitos sin intencionalidad, es decir, el niño aún no se percibe como un individuo dentro de un grupo.

- **Periodo de las operaciones concretas.** Se inicia con simbolizaciones elementales que se presentan al final del periodo anterior, y concluye con los comienzos del pensamiento formal durante los primeros años de la adolescencia.

Según Piaget es el mejoramiento de la capacidad para pensar de manera lógica en un cambio constante. En estos cambios destacan el desarrollo social donde se observa una disminución del egocentrismo.

- **Periodo de las operaciones formales.** Se produce una reorganización definitiva, con nuevas estructuras. El adolescente puede enfrentarse no solo a la experiencia concreta directa, sino a problemas y realidades que exijan una mayor abstracción

Esta etapa implica el poder realizar cálculos matemáticos, pensar creativamente, usar el razonamiento abstracto, e imaginar el resultado de acciones particulares.

Las etapas más importantes de crecimiento y maduración del sistema nervioso y el reconocimiento de la información relacionada con el medio exterior, se producen durante los periodos de gestación, lactancia y pre-escolaridad.

Piaget en el año de 1947 menciona que a la maduración biológica que posibilita diferentes y cada vez más complejos niveles de conducta, se añade el ejercicio y actividad del niño en interacción con el medio. Esta interacción no se produce en una sola dirección, no es solamente el niño quien resulta afectado, el entorno que los rodea también es modificado por su actividad.

El desarrollo infantil es un proceso determinado, por la interacción entre la maduración biológica y la social, las cuales se da mediante la convivencia con otros seres humanos. Esta interacción se va a ir modificando dependiendo la etapa en la que se encuentre, ya que el niño es un ser activo que afecta y es afectado por las relaciones de su entorno social, especialmente con sus padres.

Los primeros dos años de vida se caracterizan por un crecimiento rápido y algunas de las experiencias del aprendizaje más importantes de la vida como lo son: caminar, hablar, afrontar el temor y el placer, descubrirse a sí mismo y a los otros. El desarrollo de estas habilidades y la estructura cerebral de un individuo va a depender en su mayoría del ambiente físico, social y emocional en el que se desenvuelva, los cuales a su vez.

La etapa comprendida entre los tres y los seis años de edad también se distingue por un desarrollo físico y mental acelerado. Los niños adquieren confianza en sus cuerpos, se esfuerzan por lograr su independencia haciendo cosas por sí mismos y experimentando con objetos en el medio ambiente que los rodea. Muestran una curiosidad más viva por lo que ocurre a su alrededor, disfrutan de la compañía de otros niños y tratan de imitar el comportamiento de los adultos.

Aprenden a afirmarse como personas y empiezan a adquirir autocontrol y disciplina. En este periodo el desarrollo intelectual y social del niño progresa rápidamente como lo demuestra la adquisición de habilidades lingüísticas

sofisticadas y la adopción de comportamientos aceptables culturalmente. En esta etapa es esencial que a los niños se les asigne tareas que respondan a su intensa sed de aprendizaje y que se les prepare para el pensamiento simbólico y lógico necesario en la educación escolar.

Es necesario tener claro que, el desarrollo infantil no es igual a crecimiento ya que, el crecimiento se describe por cambios en el tamaño, el desarrollo se caracteriza por cambios en cuanto a la complejidad y a la función. Los niños son física y mentalmente activos y se esfuerzan por entender el mundo.

El desarrollo de las funciones mentales de orden superior, tales como la conceptualización, empiezan con la interacción social y más tarde se internalizan psicológicamente. El aprendizaje infantil muestra un ciclo recurrente que empieza con la toma de conciencia, pasaba por la exploración, la indagación y, por último, la utilización.

Piaget en 1948 empleo como necesario para entender esta teoría la definición de los principales conceptos que en ella utiliza y los cuales ayudan a comprender la importancia de cada uno de ellos dentro de la teoría.

El primero de ellos es la “Estructura”, la cual Piaget la define como el conjunto de respuestas que tienen lugar cuando el sujeto ha adquirido e incorporado al conocimiento ciertos elementos del exterior. Es el punto central de lo que conoce como la teoría de la fabricación de la inteligencia la cual se construye en la cabeza del sujeto, mediante una actividad de las estructuras que se alimentan de los esquemas de acción, o sea, de regulaciones y coordinaciones de las actividades del niño. La estructura es una integración equilibrada de esquemas. Así, para que el niño pase de un estado a otro de mayor nivel en el desarrollo, tiene que emplear los esquemas que ya posee, pero en el plano de las estructuras.

Otro de los conceptos es la “organización” es un atributo que posee la inteligencia, y está formada por las etapas de conocimientos que conducen a conductas diferentes en situaciones específicas. Piaget menciona un objeto no puede ser

jamás percibido ni aprendido en sí mismo sino a través de las organizaciones de las acciones del sujeto en cuestión.

El tercer concepto que maneja Piaget es la “adaptación”, está siempre presente a través de dos elementos básicos: la asimilación y la acomodación. El proceso de adaptación busca en algún momento la estabilidad y, en otros, el cambio. En sí, la adaptación es un atributo de la inteligencia, que se adquiere por la asimilación mediante la cual se obtiene nueva información y también por la acomodación mediante la cual se ajustan a esa nueva información. La función de adaptación le permite al sujeto aproximarse y lograr un ajuste dinámico con el medio. La adaptación y organización son funciones fundamentales que intervienen y son constantes en el proceso de desarrollo cognitivo, ambos son elementos indisociables.

La asimilación se refiere al modo en que un organismo se enfrenta a un estímulo del entorno en términos de organización actual. "La asimilación mental consiste en la incorporación de los objetos dentro de los esquemas de comportamiento, esquemas que no son otra cosa sino el armazón de acciones que el hombre puede reproducir activamente en la realidad" (Piaget, 1948).

De manera global se puede decir que la asimilación es el hecho de que el organismo adopte las sustancias tomadas del medio ambiente a sus propias estructuras. Incorporación de los datos de la experiencia en las estructuras innatas del sujeto.

Otro concepto importante es la acomodación implica una modificación de la organización actual en respuesta a las demandas del medio. Es el proceso mediante el cual el sujeto se ajusta a las condiciones externas. La acomodación no sólo aparece como necesidad de someterse al medio, sino se hace necesaria también para poder coordinar los diversos esquemas de asimilación.

El último concepto que maneja Piaget es el equilibrio el cual define como “la unidad de organización en el sujeto cognoscente”. Están encargados del sistema

intelectual o cognitivo las cuales van a regular las interacciones del sujeto con la realidad, ya que es el medio por el cual la nueva información es incorporada en la persona.

El desarrollo cognoscitivo comienza cuando el niño va realizando un equilibrio interno entre la acomodación y el medio que lo rodea y la asimilación de esta misma realidad a sus estructuras. Es decir, el niño al irse relacionando con su medio ambiente, irá incorporando las experiencias a su propia actividad y las modifica con las experiencias obtenidas.

Las teorías cognitivas están relacionadas al proceso de pensamiento, memoria, razonamiento, desarrollo del lenguaje, la resolución de problemas o la toma de decisiones. Durante los primeros años de vida, el desarrollo cognitivo va a determinar el aprendizaje y la capacidad de procesar mejor y entender todo lo que sucede en el entorno, es decir lo que el niño escucha, entiende y ve, y todo ello es clave en edades posteriores para lograr un mejor rendimiento escolar y un mayor éxito en la vida adulta.

Se considera que la función cognitiva de una persona es el resultado de la interacción de factores genéticos y ambientales, entre los que se encuentra la alimentación. La alimentación está directamente involucrada en el desarrollo del cerebro, ya que la capacidad de absorción de los nutrientes es especialmente importante en los periodos críticos del desarrollo físico y cognitivo.

La nutrición adecuada en cada una de las etapas por las que pasa un individuo es importante, ya que los procesos de desarrollo neurológico se inician desde los primeros meses de gestación y en los primeros años de vida. El tipo alimentación durante los primeros meses de vida está asociada al desarrollo intelectual en los años posteriores.

Otro autor que realizó aportaciones a la teoría cognitiva fue Bruner, es un psicólogo del desarrollo, su teoría del crecimiento cognoscitivo postula que el

funcionamiento intelectual del hombre está determinado por una serie de avances tecnológicos en el uso de la mente. En 1973 Bruner establece que existen tres formas de representar el conocimiento, y aparecen en una secuencia de desarrollo:

- En acto: consiste en las respuestas motoras, los modos de manipular el medio; en este caso, las operaciones son definidas por los estímulos.
- La representación icónica: se refiere a las imágenes mentales almacenadas sin movimiento, se refiere a la capacidad que tiene un niño para pensar en objetos sin tenerlos físicamente, y reflexiona sobre sus funciones.
- La representación simbólica emplea sistemas de símbolos para codificar la información. Permiten entender los conceptos abstractos y modificar la información simbólica a resultas de indicaciones verbales. Este modo es el último en desarrollarse.

Para Bruner el aprender por medio del descubrimiento es importante, lo cual pretende que los niños sean individuos activos que deben obtener el conocimiento a través de la experimentación y la formulación de hipótesis.

Las aportaciones de Ausubel en su obra "psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo de 1968, fue el aprendizaje significativo, el cual consiste en la adquisición de ideas, conceptos y principios al relacionar la nueva información con los conocimientos en la memoria; propone una estrategia deductiva para enseñar contenidos relacionados con las ideas generales expuestas al comenzar y seguidos de puntos específicos; este modelo requiere de mucho contacto entre el alumno y el maestro.

De acuerdo al aprendizaje significativo, el alumno debe tener un interés por obtener conocimientos nuevos, los cuales se integran a la estructura cognitiva y se relaciona con lo antes aprendido.

2.1.3 Teoría sociocultural

Desarrollado por L. S. Vigotsky en 1920, en esta teoría se establece que intervienen dos formas de interacción social: la intervención del contexto sociocultural y los artefactos socioculturales que usa el sujeto cuando conoce el objeto.

Es el medio sociocultural el que pasa a desempeñar un papel esencial y determinante en el desarrollo del psiquismo del sujeto (materialismo dialéctico), es decir, a partir de la interacción con el contexto sociocultural y participando en prácticas culturales, va a construir el mundo social en el que vive.

2.1.3.1 Educación, desarrollo y aprendizaje

Vigotsky en 1935 en su obra “el desarrollo mental del niño en el proceso de la educación” plantea que el aprendizaje es componente activo en el desarrollo, el cual no pasaría si el individuo no estuviera en determinado ambiente social y cultural.

Hay signos como la memoria, la atención, la percepción y el pensamiento, en formas primarias éstas se convertirán en procesos mentales superiores, que operan en:

- La forma de transferir el control del entorno, al control por parte del individuo.
- La forma en que surge la realización gracias a los procesos psicológicos.
- El origen social de las funciones psíquicas superiores.
- La utilización de los signos como mediadores en las funciones psíquicas superiores.

Estos elementos integran la interacción de los individuos a los procesos Inter.-psicológicos en pequeños grupos sin ser considerado un proceso social, simplemente es el resultado a la respuesta de un adulto el comportamiento del niño.

La herencia cultural sólo es posible por un proceso de aprendizaje social, presionado por los adultos cercanos al niño. Esto viene a transformar los mecanismos mentales sustituyendo gradualmente a los naturales de origen biológico.

Estas estructuradas permiten actuar de una determinada manera, las cuales requieren de un proceso de estimulación y práctica, lo cual es llevado a cabo por los mecanismos culturales que cada sociedad humana posee.

Para Vigotsky los procesos psíquicos inferiores son de naturaleza biológica en su origen, producto del desarrollo, para que los mecanismos mentales lleguen a convertirse en algo eficiente deben entrar en juego ciertos procesos de orden social, por medio del aprendizaje y la sociabilización.

2.1.3.2 Los procesos psíquicos superiores

Vigotsky, propone que la educación debe tomar en cuenta la forma en que los seres humanos se abren paso en el mundo, de una manera zigzagueante. Estos avances y retrocesos son un conflicto hecho aprendizaje, esta crisis de cambios le permiten ir razonando, en contacto con la realidad, con base en la experiencia, lo cual provoca un continuo cambio intelectual.

El aprendizaje está relacionado con el desarrollo y la evolución de las funciones psíquicas superiores. El aprendizaje lo que posibilita el despertar de procesos internos del desarrollo, los cuales no tendrían lugar si el individuo no estuviese en contacto con un determinado ambiente social y cultural.

Menciona dos formas de interacción social, siendo el medio sociocultural el que desarrolla el psiquismo del sujeto, reconstruyendo el materialismo dialéctico. Primero la intervención del contexto sociocultural en un sentido amplio y segundo los artefactos socioculturales cuando el sujeto conoce al objeto transformando los objetos y signos, produce cambios en el sujeto, sobre el objeto de forma interna. Construyendo el mundo socio-cultural al cual pertenece.

Otra de sus aportaciones es la zona de Desarrollo Próximo, se deriva de la ley general del desarrollo de los procesos psíquicos superiores, síntesis capital de Vigotsky que postula que toda función psicológica humana existe primariamente como utilización de instrumentos semánticos compartidos interpersonalmente, y que precede genéticamente a su dominio intrapersonal.

A partir de esto que exista una diferencia, un "espacio" en cada momento del desarrollo entre el dominio individual (como realización personal) y el dominio compartido (como realización futura ya existente como potencialidad en la relación). Esta diferencia, interpretada como diferencia cualitativa, señala las direcciones del desarrollo posible inmediato y el objeto de toda intención formativa, componente esencial del modelo de hombre determinado por una historia y una cultura.

La definición original la enmarca en la relación entre enseñanza y desarrollo, pero su realidad va sin dudas más allá del espacio educativo formal para extenderse a la comprensión de la ontogenia humana. Ya existen otras lecturas e interpretaciones, que sin disminuir la fuerza de la versión original, la unen como caso específico a otras posibles lecturas, tan importantes como esta.

Vygotski en 1980, definió la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) como la distancia entre el nivel de desarrollo real del niño tal y como puede ser determinado a partir de la resolución independiente de problemas y el nivel más elevado de desarrollo potencial y tal como es determinado por la resolución de problemas bajo la guía del adulto o en colaboración con iguales más capaces.

La Zona de Desarrollo Próximo puede interpretarse como un sistema donde se identifican como elementos constituyentes el sujeto que aprende, un instrumento semántico que es aprendido y el sujeto que enseña. Uso "aprender" y "enseñar" apenas para marcar las posiciones del sujeto más experimentado (el que enseña) y al menos experimentado (el que aprende).

El concepto de ZDP es un concepto de desarrollo del hombre, no solo del área de aprendizaje o enseñanza. Estos elementos existen en un espacio de relación e interdependencia, que supone una acción compartida, una cooperación, por lo que la interpretación de la ZDP como potencialidad predeterminada en uno de sus elementos es insuficiente: la potencialidad es un emergente del espacio de relación mismo y se modifica en su propia existencia y desarrollo.

Lo que inicialmente se comparte y después se establece como función personal es un instrumento ideal de regulación, en otras palabras, sistemas y signos semánticos, elaborados durante la historia social y fijados en la cultura.

Por tanto la primera tarea en el análisis de la ZDP es la comprensión de estos sistemas, su estructura y función, su historia en tanto instrumento cultural y como autorregulación personal, y finalmente su determinación social, entendida como las formas en que una práctica social específica las crea, utiliza y valora, al punto que la pertenencia a un grupo humano se identifica con las características de tal utilización.

El desarrollo y empleo de los sistemas simbólicos, sus límites históricos y culturales, y lo más importante, las secuencias por las que transitan desde la función compartida hasta el dominio individual define diferencias cualitativas en la ZDP y las direcciones de desarrollo. Así una condicionante de la potencialidad está en aquello que es incorporado.

Finalmente la zona de desarrollo próximo queda como la distancia entre el nivel real de desarrollo, condicionada por la capacidad de solucionar problemas. Aunque esto es condicionado por la supervisión de un adulto.

Vigotsky su propuesta gira alrededor de la zona de desarrollo próximo como la relación desarrollo-aprendizaje, concepto espontáneo-científico, por el interés de la evolución prehistórica del aprendizaje formal, como la escritura, evaluación,

lenguaje, etc. Pretendiendo llegar a la formal descontextualización por la práctica cultural genuina.

La ZDP establece que las personas van realizando a partir de las interacciones con otras personas que poseen mayor experiencia y de la ayuda adecuada de los profesores con relación a dichos progresos. La ZDP es la distancia entre el nivel de desarrollo efectivo del alumno es decir, lo que es capaz de hacer por sí solo y el nivel de desarrollo potencial, aquello que es capaz de hacer con ayuda de otros.

CAPÍTULO 3

MARCO NORMATIVO NUTRICIONAL

3.1 NUTRICIÓN

La nutrición está integrada por un conjunto de procesos involucrados que interactúan entre sí, como son: el ambiente el cual influye en la selección de alimentos, la frecuencia de su consumo, el tipo de gastronomía, el tamaño de las porciones, los horarios, etc., el agente es decir, el agua, la energía y nutrientes que posee cada alimento y el huésped el cual es representado por el niño con sus características fisiológicas.

La nutrición tiene por función el mantenimiento de las funciones vitales y la producción de energía en su sentido más amplio, en el niño adquiere una dimensión mayor, al ser el factor determinante del crecimiento e influir de forma importante en el desarrollo (maduración funcional). Cualquier análisis o intervención nutricional debe tener en cuenta todos los factores que influyen en la nutrición (Muñoz, T. 2007)

Para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia definida como la reducción de la concentración sanguínea de hemoglobina y la desnutrición el cual es un estado en el que existe un balance insuficiente de uno o más nutrimentos; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.

La alimentación correcta involucra hábitos alimentarios que cumplen con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida. Las necesidades de energía y nutrientes, a través de una alimentación correcta y adecuada en

cantidad y calidad, garantiza la utilización de los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales) que intervienen en los procesos de crecimiento y desarrollo así como en la reparación de los tejidos.

El aumento de tamaño se relaciona con el crecimiento y la capacidad funcional del ser humano y con el concepto de desarrollo o de maduración. La estatura de los niños y niñas y su ritmo de crecimiento se ve afectado por diversos factores genéticos, hormonales, ambientales y especialmente nutricionales, que interactúan desde el momento de la concepción hasta el final de la pubertad.

El crecimiento de cada niño y niña tiene características individuales, incluso dentro de una misma familia. La medición periódica de peso, talla y longitud es uno de los procedimientos para establecer si el niño o niña están dentro de los límites normales para su edad y sexo. El individuo en el primer año de vida y el inicio de la adolescencia tienen un crecimiento acelerado y en el caso del inicio de la adolescencia el desarrollo emocional e intelectual también es más rápido, los cuales suelen afectar los hábitos alimentarios.

En la etapa preescolar y el inicio de la etapa escolar, el crecimiento es lento pero continuo y es más notorio su desarrollo cognoscitivo, por lo que la cantidad y calidad de los alimentos, debe ser la necesaria para aportar las sustancias nutritivas que necesitan y será importante motivarlos para que consuman alimentos en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia. Conforme van avanzando en las etapas de crecimiento, la cantidad de las porciones de alimentos será mayores.

Los factores ambientales están influidos por la oferta de alimentos y su publicidad, los hábitos familiares, escolares y sociales, la cultura gastronómica, los estilos de vida, la economía y, actualmente en menor proporción el clima. En la actualidad la oferta de alimentos es ilimitada, sin temporalidad, de cualquier procedencia geográfica y apoyada en una importante propaganda que incita a su consumo, especialmente en la población infantil, más vulnerable a la presión del marketing. Junto a ello los cambios en la estructura familiar, la incorporación de la mujer al

mercado laboral y la urbanización de la sociedad propician el consumo de alimentos modificados e industrializados.

3.2 REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

3.2.1 Alimentación balanceada para niños de 24 meses a 6 años

Es importante conocer las características diferenciales de las distintas etapas de la infancia, su maduración y crecimiento, para comprender mejor las conductas alimentarias y los requerimientos nutricionales de cada infante.

Los hábitos alimentarios son definidos por la NOM-043-SSA2-2012⁷ como el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Están relacionados con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada.

Las pautas de alimentación comienzan a establecerse muy pronto, desde el inicio de la alimentación complementaria (después de los 6 meses) y están consolidados antes de finalizar la primera década de la vida. En la etapa preescolar, los niños inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos. En la elección de alimentos, influyen factores genéticos, aunque tiene mayor importancia los procesos de observación e imitación.

En 1975 la Organización Mundial para la Salud (OMS) describió las necesidades mínimas como la cantidad de energía y nutrientes necesarias para mantener un estado de salud óptima y define el término requerimiento nutricional, como la cantidad de energía/nutrientes necesarios para mantener no solo la salud, sino también el crecimiento y un grado apropiado de actividad física.

⁷ Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

Los patrones de alimentación y las necesidades de nutrientes durante la niñez están condicionados por las necesidades metabólicas basales, así como por el ritmo de crecimiento y el grado de actividad física que realiza cada individuo al igual que el desarrollo psicológico. Cuando existe un desequilibrio entre consumo de nutrientes y gasto es la causa de la aparición de exceso de peso.

Las recomendaciones para la alimentación complementaria que se establecen en la NOM-043-SSA2-2012 apéndice informativo A son orientaciones de carácter general sobre las necesidades de energía y nutrientes en las distintas etapas de la vida las cuales son:

- A partir de los 6 meses iniciar la alimentación complementaria y continuar con la lactancia materna de ser posible hasta los 2 años de edad.
- Promover el consumo de alimentos de acuerdo con el Plato del Bien Comer.
- Recordar que los momentos de comer son periodos de enseñanza y aprendizaje mutuos entre los padres de familia y los hijos, hablar con los niños y mantener el contacto visual.
- Aumentar la consistencia y la variedad de los alimentos gradualmente conforme crece el niño o niña, adaptándose a sus requisitos y habilidades.
- A partir del 6o. mes se recomienda iniciar con el consumo de carnes y, a partir de los dos años de edad, se recomienda dar leche descremada.
- Variar los alimentos para cubrir las necesidades nutricionales. Deben consumirse alimentos de origen animal lo más frecuentemente posible. Las frutas y verduras ricas en vitamina A deben ser consumidas a diario.
- Debe ofrecerse agua simple potable. Los jugos de fruta deben ofrecerse cuando el niño o niña pueda tomar líquidos en taza. De preferencia deben ser naturales sin la adición de edulcorantes. Antes de extraerlos, las frutas deben estar lavadas y sin cáscara. Preferir ofrecer agua simple potable para evitar remplazar o desplazar alimentos. recomendados por el pediatra.

Es importante considerar que la cantidad de calorías recomendable es de 1.200-1.800 kcal/día, en la ingesta energética intervienen principalmente 2 factores: el volumen alimentario y la densidad energética de la dieta. La capacidad de acomodar la dieta a las necesidades energéticas mediante cambios en el volumen alimentario y, sobre todo, en la densidad energética, es ya constatable en el niño desde edades tempranas. (Moreno, J. 2012).

Una alimentación correcta y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, adecuado crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades.

Las proteínas cumplen principalmente un papel en el crecimiento y en el mantenimiento de la estructura corporal. Una dieta correcta se define como aquella que es completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada, la cual debe proporcionar entre un 11 y un 15% de la energía total como proteínas. El 65-70% de la ingesta proteica debería ser de alto valor biológico, típicamente productos animales (carne, pescado, leche, huevos y derivados lácteos) y el resto de origen vegetal.

Moreno (2012) describe que la grasa es una fuente importante de energía, soporte para transportar vitaminas liposolubles y proveedor de ácidos grasos esenciales (α-linolénico-omega 3, y linoleico-omega 6). La ingesta total de grasa debe estar entre el 30-35% de la ingesta de energía para niños de 2 a 3 años y entre el 25 y 35% para niños de 4 a 18 años.

Los ácidos grasos son definidos por la NOM-043-SSA2-2012 como aquellos que carecen de dobles ligaduras. Se recomienda que no excedan más del 7% del valor

energético total de la dieta, ya que favorecen algunas enfermedades como la diabetes, colesterol alto, hipertensión, etc.

Los hidratos de carbono son los compuestos orgánicos integrados por carbono, hidrógeno y oxígeno, que constituyen la principal fuente de energía en la dieta. La NOM-043-SSA2-2012 recomienda que aporten del 60% al 65% del total de la energía de la dieta.

Si bien es importante considerar cuáles son los aportes recomendados, es necesario recordar que las recomendaciones en función de la edad y sexo no tienen en cuenta las diferencias interindividuales, dependientes de factores genéticos, actividad física, estadio madurativo, ritmo de crecimiento y/o estado de salud/enfermedad.

En la realidad pocas veces se utilizan los datos referentes a nutrientes, ya que las recomendaciones se hacen en función de los alimentos que los contienen y cuál es el nivel de accesibilidad para los individuos.

Los patrones de alimentación y las necesidades de nutrientes durante la niñez van a estar condicionados por las necesidades metabólicas basales, así como por el ritmo de crecimiento, el grado de actividad física, junto al desarrollo psicológico.

Vazquez, R. en 2010 realiza una serie de recomendaciones dietéticas las cuales las va definir como orientaciones de carácter general sobre las necesidades de energía y nutrientes en las distintas etapas de la vida. Estas recomendaciones, traducidas en frecuencias de consumo de alimentos y raciones, sirven de orientación para diseñar una dieta saludable.

- **Necesidades energéticas.** Las necesidades energéticas van variando a lo largo de las diferentes etapas de la vida, y esto implica la necesidad de adaptar la ingesta para hacer frente a estas variaciones.

- **Necesidades de proteínas.** Las proteínas cumplen principalmente un papel en el crecimiento y en el mantenimiento de la estructura corporal. Una dieta equilibrada debería proporcionar entre un 11 y un 15% de la energía total como proteínas. El 65-70% de la ingesta proteica debería ser de alto valor biológico, típicamente productos animales (carne, pescado, leche, huevos y derivados lácteos) y el resto de origen vegetal.
- **Necesidades de grasas.** La grasa es una fuente importante de energía, soporte para transportar vitaminas liposolubles y proveedor de ácidos grasos esenciales. La ingesta total de grasa debe estar entre el 30-35% de la ingesta.
- **Hidratos de carbono y fibra.** Los hidratos de carbono son una importante fuente de energía y soporte para el transporte de vitaminas, minerales y elementos traza. Una ingesta adecuada de carbohidratos contribuye a una ingesta suficiente de fibra y hierro. Los carbohidratos deberían constituir el 50-60% del total de energía. Proceden mayoritariamente de los vegetales: cereales, verduras, hortalizas, frutas y legumbres.
- **Necesidades de vitaminas y minerales.** Las vitaminas y los minerales carecen de aporte calórico y su presencia en cantidades suficientes se garantiza con una dieta variada. Destacan, el calcio por su importancia en la formación del esqueleto y que está contenido en los lácteos y pescados, y también el hierro, con necesidades aumentadas en los periodos de crecimiento rápido, así como el yodo.

A esta edad, los niños ya comen de manera independiente muchos de los alimentos que se sirven en la mesa, ahora lo importante es presentarlos de forma innovadora utilizando el juego para que sea más fácil aceptar sus propiedades organolépticas, sabores y texturas.

Al cumplir el año el aparato digestivo de los niños ha completado su maduración por completo, lo cual le va a permitir digerir la mayoría de los alimentos que ingiere un adulto. Lo ideal sería que a partir de esta edad los niños realicen comidas diarias (desayuno, comida, merienda y cena) y de esta manera, incluir en ellas todos los grupos de alimentos. En la actualidad difícilmente se cumple con estas

recomendaciones, por lo que se hace necesario la creación de estrategias que permitan hacer conscientes a los tutores de los niños y niñas sobre la importancia de cubrir ese tipo de necesidades.

Una etapa clave en la nutrición infantil es a partir de los 2 años de edad, desde este momento y hasta la pubertad el crecimiento es más lento, por lo que el apetito disminuye y se puede llegar a pensar que los niños ya no están comiendo bien.

En la etapa de los 3 a los 5 años de edad el crecimiento es cambiante, por lo que unas temporadas se come más que otras. El menor puede decidir cuánto comer pero no siempre que comer, es decir que la cantidad de comida dependerá de la etapa en la que se encuentre y de su metabolismo.

A partir de los 2 años los niños pueden y deben comer de todos los grupos de alimentos, excepto los de tamaño pequeño y redondos como los frutos secos, las aceitunas, los caramelos, etc., que proporcionan un gran riesgo de atragantamiento. En cuestión de nutrición infantil, todo lo que se ingiere cuenta ya que puede que satisfaga su apetito pero no aporte ningún nutriente. En todas las etapas de la vida es muy importante favorecer la nutrición adecuada, y más aún cuando se encuentran en el desarrollo infantil.

Para adecuar la ingesta de energía y nutrientes a las necesidades de cada niño, es preciso conocer las características fisiológicas y del desarrollo en cada etapa, y tener en cuenta, además, las diferencias personales, condicionadas en parte por su grado de actividad, así como sus circunstancias sociales.

3.2.2 Orientación alimentaria basada en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar educación.

La norma oficial mexicana NOM-043-SSA2-2012, servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria, fue publicada el 28 de mayo de 2012. Tiene como propósito fundamental es establecer los criterios

generales que unifiquen y den congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población.

La NOM-043-SSA2-2012 tiene como prioridad la orientación alimentaria, dirigida a la población en general y a los grupos más vulnerables, permitiendo los intereses y posibilidades de adquisición de los mismos.

La estructura técnica de la NOM-043-SSA2-2012 se conforma por dos grandes capítulos: Disposiciones Generales y Disposiciones Específicas.

- Las Disposiciones Generales describen las características de los alimentos, su clasificación en tres grupos: alimentación correcta, prácticas de higiene, recomendaciones alimentarias, selección, preparación y conservación de alimentos.
- Las Disposiciones Específicas destacan la importancia que la alimentación tiene en cada etapa de la vida por sus características fisiológicas y de crecimiento y desarrollo; es muy importante explicar en este tema que cada grupo de edad tiene necesidades generales y necesidades específicas de alimentos.

3.3 LA PIRAMIDE NUTRICIONAL

La pirámide nutricional es una guía que indica cuales son los alimentos que necesita nuestro cuerpo para funcionar adecuadamente, y en qué cantidad deben consumirse para lograr una alimentación sana y balanceada. La pirámide está conformada por cuatro bloques. Los alimentos que están en la cima son los que se deben consumir en menor cantidad y los que están cerca de la base son los que deben consumir con mayor frecuencia y en cantidades mayores.



Fig. 1. Pirámide de la alimentación saludable Organización Mundial de la Salud

El primer nivel es la base del esquema y agrupa aquellos alimentos con altas concentraciones de carbohidratos, como pastas, granos, cereales, arroz, harinas, agua y sal. Se recomienda que las pastas y harinas sean provenientes de fuentes integrales.

Los nutrientes especificados en este escalafón los debemos tener todos los días sobre la mesa. Se recomiendan entre 4 o más raciones al día en los platos de los niños, especialmente en horas de la mañana por ser esencial para mantener la integridad funcional del tejido nervioso y la única fuente de energía saludable para el cerebro ricos en hidratos de carbono, minerales, proteínas, fibra, azúcares y vitaminas B y E.



Pan, cereal, arroz y pasta (6 a 11 porc.)

La segunda posición de la pirámide (en orden ascendente) encontramos el grupo de las verduras ricas en vitaminas, minerales y fibra. Disponen de nutrientes esenciales para muchas funciones del cuerpo, como, las relaciones metabólicas. Consumir de 3 a 5 porciones al día. En esta misma posición está el grupo de las frutas que son buenas fuentes de vitaminas, minerales y fibra, sobre todo cuando se consumen de manera natural. Igualmente, poseen nutrientes básicos para muchas funciones del organismo. Consumir de 2 a 4 porciones al día.



Verduras
(3 a 5 porc.)

Frutas
(2 a 4 porc.)

El siguiente nivel se localizan las proteínas que son necesarias para la construcción y mantenimiento de los tejidos del cuerpo, la formación de enzimas, hormonas y diversos fluidos corporales y secreciones, así como la preservación

del sistema inmunológico. Incluye alimentos ricos en proteínas, vitamina B12 y minerales como el zinc y el hierro. Como carne, pollo, frijoles y frutos secos. Consumir de 2 a 3 porciones al día.



Carnes y pescados
(2 a 3 porc.)

Los productos lácteos que son los mayores proveedores de calcio, un mineral que intervienen en la formación de huesos y dientes, la contracción muscular y la acción del sistema nervioso, como yogur, queso, leche, etc. Consumir de 2 a 3 porciones al día.



Lácteos
(2 a 3 porc.)

Aceite
(2 a 3 porc.)

En la punta se encuentran los alimentos con una fuente más concentrada de energía que los carbohidratos y las proteínas. Tienen una concentración elevada de azúcares y grasas, por lo que su ingesta debe ser moderada o nula. Por ejemplo, dulces, pastel, refresco, mantequilla, mayonesa, etc.



Dulces, grasas y aceites
(Consumo disminuido o nulo)

En la pirámide se señala la cantidad de porciones o raciones que deben de consumirse, pero estas se deben adecuar a la edad y a la actividad física que se realice. Se recomienda que aparte de llevar una adecuada alimentación es importante realizar ejercicio por lo menos 30 minutos diarios y beber agua simple.

3.4 EL PLATO DEL BIEN COMER

La NOM-043-SSA2-2012 define el plato del bien comer a la herramienta gráfica que representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

El Plato del Bien Comer forma parte de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual da los criterios para la orientación alimentaria.

El Plato del Bien Comer es una guía de alimentación para la población mexicana y fue diseñada por la Secretaría de Salud y surge de la necesidad de unificar criterios para brindar orientación en materia de alimentación, pues existe gran desinformación y desorientación entre la población sobre lo que se debe considerar una alimentación correcta. También promueve la prevención de enfermedades como obesidad, diabetes, desnutrición, hipertensión entre otras.

La clasificación de alimentos y ayuda a conformar una dieta correcta, ejemplifica la combinación y variación de alimentos, así como el intercambio de estos en cada tiempo de comida.

El plato del bien comer representa 3 grupos de alimentos:

- Verduras y Frutas (color verde). Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

Ejemplo de verduras y frutas: acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, huauzontles, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel, guayaba, papaya, melón,

toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera. (NOM-043-SSA2-2012).

- Cereales y tubérculos (color amarillo). Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: estudiar, correr, jugar, bailar, etc. También son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

Ejemplo de cereales y tubérculos: maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como: tortillas, papa, camote y yuca.

- Leguminosas y alimentos de origen animal (color rojo). Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo, y para la formación y reparación de tejidos.

Ejemplo de leguminosas y alimentos de origen animal: frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja, alubia, soya, leche, queso, yogurt, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes rojas y vísceras.

Es importante incluir al menos, un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día. Las frutas y verduras en lo posible se deben consumir crudas y con cáscara (por su mayor contenido de vitaminas y fibra), y que sean de temporada ya que son más baratas y de mejor calidad.



Norma Oficial Mexicana NOM 043-SSA-2012

Es importante proporcionar diariamente a niñas y niños en edad de 3 a 6 años aproximadamente 500 ml de agua potable al día y evitar la mayoría de la ingesta de alimentos fuera de casa.

3.5 ALIMENTOS PREPARADOS

Los alimentos preparados la NOM-251-SSA1-2009⁸ los definen como aquellos que se someten a un procedimiento mecánico como picado, mezclado, entre otros; físico-químico como calor húmedo o seco, de fritura, enfriamiento o congelación para su consumo.

El procesamiento es definido por la NOM-251-SSA1-2009 como el conjunto de actividades relativas a la obtención, elaboración, fabricación, preparación, conservación, mezclado, acondicionamiento, envasado, manipulación, transporte, distribución, almacenamiento y expendio o suministro al público de productos. También puede incluir el agregado de otros ingredientes al alimento, tales como conservantes, saborizantes, nutrientes y otros aditivos sal, azúcares y grasas. Al agregar ingredientes puede reducir, aumentar o dejar intactas las características nutricionales de los productos agrícolas no tratados.

Cuando un alimento se procesa, su sabor natural es modificado con el fin de cambiarlo ya sea para intensificarlo o suavizarlo. En otros casos los alimentos también son alterados para extender su vida útil. Las consecuencias, es que al hacerlo, las propiedades naturales se pierden al mismo tiempo que se adicionan altas concentraciones de grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sodio.

Existen los alimentos no procesados, los procesados y los ultra procesados, es importante conocer en qué consisten cada uno de ellos, y así elegir conscientemente lo que es mejor para la alimentación.

Alimentos procesados son aquellos que están procesados pero que conservan la mayoría de las propiedades físicas, químicas, sensoriales y nutricionales que les son propias. Muchos alimentos mínimamente procesados son tan nutritivos como

⁸ NORMA OFICIAL Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.

el alimento en su forma no procesada. Mientras que los alimentos procesados sí incluyen alimentos que están destinados a ser sólo para darse un gusto ocasional, también incluyen muchos otros alimentos que compramos regularmente en las tiendas de alimentos y que se ingieren en los restaurantes. En realidad, la mayoría de los alimentos que comen han sido sometidos a algún grado de procesamiento. (Martínez J., 2012)

Alimentos ultra procesados. Son altamente procesados, se elaboran a partir de ingredientes industriales en su mayoría y en ellos no podemos reconocer o se presentan en muy escasas cantidades, los alimentos naturales. (Martínez J., 2012)

Se pueden identificar porque son productos altamente durables, apetecibles y lucrativos, no se reconocen como versiones de un alimento natural y en general, son listos para consumir y se componen básicamente de variedad de aditivos.

Para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.

La satisfacción de las necesidades de energía y nutrientes, a través de la ingestión de una alimentación sana, adecuada en cantidad y calidad, garantiza la utilización de los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales) que intervienen en los procesos de crecimiento y desarrollo así como en la reparación de los tejidos.

El aumento de tamaño se relaciona más con el crecimiento y la capacidad funcional del ser humano y con el concepto de desarrollo o de maduración. La estatura de los niños y niñas y su ritmo de crecimiento se ve afectado por diversos

factores genéticos, hormonales, ambientales y especialmente nutricionales, que interactúan desde el momento de la concepción hasta el final de la pubertad.

El crecimiento es definido por la NOM-031-SSA2-2001⁹ como el proceso fisiológico por el cual se incrementa el número y tamaño de las células, por lo que incluye órganos y sistemas, en el caso de niños se mide a través de indicadores como el peso y longitud/talla. Cada niño y niña tiene características individuales, incluso dentro de una misma familia. La medición periódica de peso y talla es uno de los procedimientos para establecer si el niño o niña están dentro de los límites normales para su edad y sexo. El individuo en el primer año de vida y el inicio de la adolescencia tienen un crecimiento acelerado y en el caso del inicio de la adolescencia el desarrollo emocional e intelectual también es más rápido, los cuales suelen afectar los hábitos alimentarios.

En la etapa preescolar y el inicio de la etapa escolar, el crecimiento es lento pero continuo y es más notorio su desarrollo cognoscitivo, por lo que la cantidad y calidad de los alimentos, debe ser la necesaria para aportar las sustancias nutritivas que necesitan y habrá que motivarlos para que consuman alimentos en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia. Una vez iniciada la adolescencia, la cantidad de las porciones de alimentos será superior a la de los escolares.

Dentro de este grupo resaltan los menores de 4 años, porque son de mayor riesgo nutricional debido a su mayor requerimiento energético y a la limitada capacidad del estómago para consumir los alimentos que necesita en 3 o 4 tiempos de comida. A esta edad, los niños están incorporando nuevos alimentos a su dieta, lo que implica conocer nuevos sabores, texturas, colores.

Estas experiencias generan sensaciones de agrado o de rechazo lo que influye directamente en el patrón alimentario que se adquiera. Por esta razón se afirma que en la etapa preescolar se consolidan los hábitos alimentarios.

⁹ NORMA Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-2001 Para atención a la salud del niño.

Durante este período los niños deben recibir la misma alimentación que el resto de la familia. El preescolar está en etapa de desarrollar sus habilidades motoras, lo que es muy importante en la adquisición de independencia al comer. Es por eso que se deben seguir las siguientes recomendaciones:

- Brindar las comidas en un ambiente familiar tranquilo y de cariño.
- Dar alimentos que le sean familiares, porque los niños/as aceptan mejor aquellos alimentos que consumen sus padres.
- Cada nuevo alimento que se incorpore a la dieta, debe darse gradualmente, prefiriendo los alimentos solos a los combinados, porque así los reconocerán fácilmente.
- Ofrecer alimentos en trozos pequeños, de esta manera será más fácil utilizar la cuchara y el tenedor y desarrollar independencia para comer.
- Deben evitarse alimentos con sabores muy fuertes y las comidas muy condimentadas.
- Brindar alimentos con diferentes texturas y colores para reforzar sus habilidades masticatorias y estimular el apetito.

Para estar bien nutridas, las familias necesitan suficientes recursos para producir y/o comprar los alimentos necesarios. También necesitan entender qué combinaciones de alimentos constituyen una alimentación saludable y tener las habilidades y motivación necesaria, para adoptar decisiones apropiadas sobre el cuidado de la familia y las prácticas alimentarias.

Una ingesta adecuada de alimentos en cantidad y calidad lleva al individuo a un buen estado de salud, lo que a su vez redundará en mayor resistencia a las infecciones y a las enfermedades comunes, a un mayor rendimiento escolar, a un mayor rendimiento en el trabajo, etc. Sin embargo, cuando la alimentación es deficiente, uno de los problemas nutricionales que se presenta es la desnutrición; que afecta especialmente a niños menores de cinco años y escolares.

La desnutrición es producto de la inseguridad alimentaria que afecta el estado de salud, el bienestar, el desarrollo y la productividad de individuos y de grandes grupos de población considerados como grupos vulnerables. Como las causas son muchas, deben desarrollarse de manera integral, muchas acciones orientadas al logro de la autosuficiencia alimentaria y de una situación nutricional satisfactoria a nivel familiar.

3.6 LA JARRA DEL BUEN BEBER

La jarra del buen beber, es una guía elaborada por la secretaría de Salud, donde se ilustran las recomendaciones de bebidas saludables para la población mexicana. La recomendación se basa en los beneficios que cada bebida proporciona.

La jarra del Buen beber contiene los siguientes niveles y recomienda:

- Nivel 1: agua potable natural. Es la bebida más adecuada para cubrir las necesidades diarias de líquidos. Se debe consumir mínimo 8 vasos de agua natural al día.
- Nivel 2: leche semidescremada, descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada. Aportan calcio, vitamina D y proteína de alta calidad; se recomienda beber máximo 2 vasos al día. Se deben preferir sobre la leche entera y bebidas con azúcar agregada.
- Nivel 3: café y té sin azúcar. Se pueden tomar 4 tazas (250ml por taza) al día. El té provee micronutrientes como fluoruro, aminoácidos y vitaminas.
- Nivel 4: bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales. Son refrescos de dieta, agua con vitaminas, bebidas energizantes y otras con base en café o té. Se aconsejan 0 a 500 ml por día (0 a 2 vasos). Se recomienda su consumo esporádico.
- Nivel 5: bebidas con alto valor calórico y beneficios en salud limitados. Se trata de jugos de fruta, leche entera y bebidas alcohólicas o deportivas; se

recomienda de 0 a ½ vaso (125 ml) por su aporte de calorías. Se recomienda no ingerirlas.

- Nivel 6: bebidas con azúcar y bajo contenido de nutrientes. Incluye refrescos y bebidas con azúcar adicionada (jugos, aguas de sabor y café). Su consumo se asocia con caries dental y obesidad. Se recomienda no ingerirlas.

Una hidratación adecuada del organismo es un requisito para la salud. El agua es el solvente que permite muchas de las reacciones químicas vitales del organismo y mantiene las funciones corporales. Es el componente mayoritario de las células del cuerpo y también protege y es lubricante para el cerebro y las articulaciones.

El agua es el componente principal del cuerpo; normalmente representa el 60% del peso corporal en hombres y en un 50% en mujeres debido a su proporción más alta de grasa corporal.

El agua también transporta los nutrientes a las células del cuerpo y se encarga de retirar de las mismas de los residuos o sustancias de deshechos. Ayuda a regular la temperatura corporal mediante la redistribución del calor desde tejidos activos hasta la piel y mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor.

JARRA DEL BUEN BEBER



Fuente. ISSSTE Instituto de Seguridad y Servicios sociales de los trabajadores del Estado. (2017).

CAPÍTULO 4

PROPUESTA DE TALLER

4.1 ACTIVIDAD 1 VAMOS CRECIENDO

El desarrollo y crecimiento del niño cursa con varias etapas, una de estas es la preescolar; la cual comprende de 2 a 5 años de edad, esta etapa es muy importante y crucial para el niño, ya que es cuando surgen los cambios más importantes en su desarrollo físico y cognitivo.

El crecimiento y el desarrollo del niño son dos fenómenos que están ligados. Sin embargo cada uno presenta diferencias que son importantes precisar. Se entiende por crecimiento un aumento progresivo de la masa corporal, tanto por el incremento del número de células como por su tamaño. El crecimiento conlleva un aumento del peso y de las dimensiones de todo el organismo y de las partes que lo conforman.

El crecimiento es inseparable del desarrollo y, por lo tanto, ambos están afectados por factores genéticos y ambientales. El crecimiento físico de cada persona está sujeto a diversos factores condicionantes. Es un proceso que indica cambio, diferenciación, desenvolvimiento y transformación gradual hacia mayores y más complejos niveles de organización

La nutrición en el niño es fundamental ya que tienen efectos para el desarrollo normal del individuo sea inmediatamente o largo plazo, la promoción de la práctica alimentarias es fundamental para la prevención de enfermedades crónicas. Los niños aprenden los hábitos alimenticios a través de la familia, la cultura, y las influencias ambientales. Los padres interfieren en la educación alimentaria y preferencias a estas, por lo cual se han asociado en los últimos años como responsables del desarrollo de los malos hábitos alimenticios aumentando la ingestas de gran cantidad de carbohidratos y azúcares.

VAMOS CRECIENDO

PROPÓSITO EDUCATIVO. Se interesen en la observación de los seres vivos, descubran características que comparten y realicen comparaciones entre ellos.

ORGANIZADOR CURRICULAR 1. Exploración y comprensión del mundo natural y social.

ORGANIZADOR CURRICULAR 2. Cuidado de la salud

APRENDIZAJES ESPERADOS. Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.

RECURSOS

- Anexo 1A (tres laminas ilustrativas de una planta, animal y ser humano en desarrollo)
- Anexo 1B (imágenes de alimentos)

TIEMPO

45 minutos

SITUACIÓN DIDÁCTICA

INICIO. Recuperar aprendizajes previos realizando las siguientes preguntas indagatorias:

- Para ti ¿Qué es crecer?
- Si no crecieras ¿Qué pasaría?
- ¿Cómo cambia un ser humano, una planta y un animal al crecer?
- ¿Qué necesitamos para crecer?

DESARROLLO. Mostrar a los niños plantillas con las etapas del crecimiento de algún animal, planta y ser humano.

Permitir a los alumnos señalar algunas características que observen.

Dar a los niños tarjetas con imágenes de los elementos que necesitan para crecer y posteriormente cada uno colocara cada imagen donde corresponde.

CIERRE. Hacer una reflexión grupal sobre la importancia que tiene que tener una alimentación correcta y el consumir alimentos nutritivos y adecuados para cada especie

EVALUACIÓN

Observación

4.2 ACTIVIDAD 2. EXPLORANDO LOS ALIMENTOS

Los seres humanos y en especial los niños necesitan ingerir una serie de nutrientes para desarrollarse correctamente y mantener un estado de salud adecuado. La sensación que experimentan al observar e ingerir un alimento depende de varios factores como la composición, propiedades físicas y de su sensibilidad fisiológica la cual va a permitir que se capten los estímulos provenientes de los alimentos.

Los sentidos tienen la función de crear una representación interna del mundo exterior. Con frecuencia se piensa que nuestra manera de interpretar los mensajes de los sentidos es innata, pero en muchas ocasiones esto depende de la cultura gastronómica que moldea los sentidos y provoca una adaptación al entorno que se han tenido (Mondeléz, 2016).



CAJA DE LOS SENTIDOS

PROPÓSITO EDUCATIVO. Explorar algunas características de los diferentes alimentos y potencializar sus sentidos.

ORGANIZADOR CURRICULAR 1. Exploración y comprensión del mundo natural y social.

ORGANIZADOR CURRICULAR 2. Cuidado de la salud

APRENDIZAJES ESPERADOS. Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.

RECURSOS

Una caja forrada con imágenes de los 5 sentidos y con espacio para meter alimentos. (Anexo 2A)

Alimentos varios como: papa, zanahoria, chayote, granos de elote, miel, melón, manzana, jitomate, pera, etc.

TIEMPO

60 minutos

SITUACIÓN DIDÁCTICA

INICIO. El facilitador a manera de introducción explicara brevemente cuales son los sentidos y la importancia que tienen para la ingesta de alimentos.

Se pedirá al grupo dividirse en 5 equipos 1. Olfato, 2. Tacto, 3. Gusto, 4. Vista y 5. Oído.

DESARROLLO. Se introducirá un alimento al azar en la caja, se le pedirá que un miembro del equipo pase y adivine el alimento utilizando solo el sentido que le toco.

Se realizara el mismo procedimiento con cada representante de los 5 equipos.

CIERRE. Se les realizaran al grupo las siguientes preguntas.

- ¿Fue fácil reconocer el alimento con solo un sentido?
- ¿Te recuerda a algo ese olor?
- ¿Es liso o rasposo?
- ¿El sabor te recuerda a algo?
- ¿Cuál fue su experiencia en esta actividad?

EVALUACIÓN

Observación

4.3 ACTIVIDAD 3. FRECUENCIA DE LOS ALIMENTOS

Entre los cambios registrados en los hábitos alimentarios los cuales la NOM-043SSA2-2012 los define como el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres. Está la tendencia a aumentar y demandar un mayor consumo de alimentos procesados o preparados en casa, expendios de alimentos, restaurantes, etc. Este hábito alimenticio está asociado con el incremento de la desnutrición infantil.

En un estudio entre niños mexicanos (González E. 2007) de 2 a 6 años de edad, casi la mitad de energía (48%), 39% de proteínas, 56% de grasa y 44% de hidratos de carbono de su dieta provienen de alimentos procesados.

El consumo de frutas y verduras para obtener una alimentación más variada, rica en micronutrientes y fibra tiene múltiples beneficios para la salud, incluyendo un menor consumo de otros alimentos con mayor contenido calórico, por otro lado, la reducción en el consumo de azúcares y grasas es clave para la política nacional de prevención de la desnutrición.

Debido a los principales problemas de salud pública entre los niños y niñas, es necesario establecer mecanismos para que los consumidores puedan tomar decisiones mejor informadas en relación a su alimentación.

Dentro de la clasificación para la frecuencia de alimentos, el color verde indicará aquellos ricos en vitaminas, minerales y fibra que tiene la cantidad de grasas y azúcares recomendadas para su consumo diario, así como agua natural como fuente principal de hidratación.

Aquellos que se encuentren dentro del color amarillo serán alimentos con una considerada cantidad de grasas y azucares, por lo que su consumo debe ser con moderación y no todos los días.

Los que se encuentran en el color rojo indicará que se trata de alimentos con alto contenido de grasas y azucares que en cantidades superiores a las recomendadas pueden ocasionar problemas en la salud infantil, por lo tanto debe consumirse con escasa frecuencia.



FRECUENCIA DE ALIMENTOS

PROPÓSITO EDUCATIVO. Dar a conocer la importancia de una alimentación correcta y la frecuencia con que se deben consumir los alimentos.

ORGANIZADOR CURRICULAR 1. Exploración y comprensión del mundo natural y social.

ORGANIZADOR CURRICULAR 2. Cuidado de la salud

APRENDIZAJES ESPERADOS. Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.

RECURSOS

- (Anexo. 3-A) Un dibujo de una pirámide donde se muestre algunos tipos de alimentos.
- Un franelografo de la frecuencia de alimentos.
- (Anexo 3-B) Tarjetas con diversos ejemplos de alimentos naturales y procesados.
- Banderines verde, amarillo y rojo para cada niño

TIEMPO

60 minutos

SITUACIÓN DIDÁCTICA

INICIO. Frente al grupo el facilitador mostrara las tarjetas del anexo 2-B y preguntará a los niños si reconocen los alimentos.

DESARROLLO. Dependiendo de lo que respondan se les comentara que entre todos conocerán cada cuando debemos consumir ciertos alimentos; para tal fin se colocara en el pizarrón un franelografo con la frecuencia de alimentos, y apoyándose de las tarjetas de alimentos, le entregará una a cada alumno y tendrán que pasar al pizarrón a colocarlas en el franelografo según su frecuencia.

Con apoyo del anexo 2-A y se analizarán los alimentos contenidos en cada color. Finalmente los alimentos colocados en el pizarrón serán cambiados a la estrella del color correspondiente, explicándoles el porqué.

CIERRE. Para llevar a cabo la actividad el facilitador proporcionará un set de 3 banderas de diferente color: verde, amarillo y rojo a cada niño.

El facilitador explicará que cuando muestre una tarjeta de algún alimento tendrán que alzar la bandera del color según corresponda la frecuencia con la que hay que consumir cierto alimento.

EVALUACIÓN

Observación

4.4 ACTIVIDAD 4. NUESTRO PLATO DEL BUEN COMER

La Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 numera tres grupos de alimentos;

1. Verduras y frutas.
2. Cereales y tubérculos.
3. Leguminosas y alimentos de origen animal.

Si se observa el plato cada uno de los grupos alimenticios tienen la misma proporción, es decir cada uno de los alimentos que se encuentran en el plato son igual de importantes para lograr un adecuado crecimiento en los niños y niñas. La recomendación del Plato del Buen Comer es variar y combinar todos los grupos, para así evitar la obesidad, la desnutrición.



NUESTRO PLATO DEL BUEN COMER

PROPÓSITO EDUCATIVO. Identificar los alimentos que constituyen el plato del buen comer y reconocer el valor nutricional que aportan para el sano crecimiento.

ORGANIZADOR CURRICULAR 1. Exploración y comprensión del mundo natural y social.

ORGANIZADOR CURRICULAR 2. Cuidado de la salud

APRENDIZAJES ESPERADOS. Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.

RECURSOS

- Anexo 4A
- Anexo 4B
- Pegamento
- Lamina grande del plato del buen comer

TIEMPO

60 minutos

SITUACIÓN DIDÁCTICA

INICIO. Se les mostrara a los alumnos una lámina del plato del buen comer y se les preguntara a los alumnos cuales de los alimentos que se observan ahí conocen y cuales han probado.

Se les explicara en qué consisten cada uno de las clasificaciones que aparecen en el plato.

DESARROLLO. Se les entregara una hoja con diversos alimentos (anexo 4A) y otra con el plato del buen comer (anexo 4B), posteriormente ellos recortaran los alimentos del anexo 4A y elijarán los que ellos prefieran consumir, de manera que cada uno arme su propio plato.

CIERRE. Cada uno de los alumnos realizara una comparación del plato que ellos realizaron y lo compararan con el de sus compañeros

EVALUACIÓN

Observación

4.5 ACTIVIDAD 5. CONOCIENDO MI ALIMENTACIÓN

Dentro de la promoción de la salud es indispensable tener en cuenta las implicaciones que tiene el consumo de los productos resultantes de la industrialización de los alimentos.

La clasificación que en la actualidad se realiza de los alimentos depende totalmente del valor nutricional que presentan, debido a que existe una alta producción de alimentos industrializados cada vez tienen un valor nutricional menor.

Conocer el nivel de procesamiento que tiene un alimento es de suma importancia, ya que de este va a depender su grado nutricional, es decir mientras mayor sea el proceso de los alimentos su elementos nutritivos va a ser menores.



CONOCIENDO MI ALIMENTACIÓN

PROPÓSITO EDUCATIVO. Identificar los alimentos no procesados y los productos resultantes a partir de su industrialización. Conocer la importancia del consumo de alimentos no procesados para tener una mejor nutrición.

ORGANIZADOR CURRICULAR 1. Exploración y comprensión del mundo natural y social.

ORGANIZADOR CURRICULAR 2. Cuidado de la salud

APRENDIZAJES ESPERADOS. Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.

RECURSOS

- Anexo 3A Y 3B
- Caja de cartón en forma de fábrica.

TIEMPO

60 minutos

SITUACIÓN DIDÁCTICA

INICIO. El facilitador pedirá a los niños se coloque en medio círculo, después les entregará imágenes de alimentos (anexo 3A) para que identifiquen las características de los mismos mediante las siguientes preguntas:

- ¿Qué alimento es?
- ¿Qué colores tiene?
- ¿Lo podemos comer crudo o cocido?

DESARROLLO. Una vez identificadas las características le pedirá a cada uno de los niños que coloque su alimento dentro de la caja en forma de fábrica. Se les explicará cuál es su proceso de industrialización que tiene desde su forma natural. Después les mostrará la imagen del producto resultante respecto al alimento previamente en la caja y entre todos analizarán las características resultantes.

CIERRE. Cuando todos los niños hayan pasado, el facilitador colocará los alimentos, y se les explicará que cuando los alimentos son procesados en las fábricas se reducen algunos de sus nutrientes que ayudan a nuestro organismo a estar saludables.

EVALUACIÓN

Observación

CONCLUSIONES

Cuando se habla de nutrición en México se toma como uno de los principales factores la desigualdad alimentaria que existe en el país, la cual va a depender de la geografía del mismo, el poder adquisitivo y que tan al alcance se tienen los alimentos.

Los problemas de nutrición que se presentan en México y en el mundo son considerados problemas de salud, ya que van a afectar principalmente a los niños de los 0 a 6 años de edad, los cuales van a tener implicaciones en su desarrollo físico, intelectual y social, y están relacionados con bajo rendimiento escolar y baja capacidad de concentración.

El entorno familiar donde crecen los niños es la principal influencia para el desarrollo de hábitos alimenticios, siendo de suma importancia para un correcto crecimiento en las etapas posteriores de vida. El ambiente que se genera a la hora de ingerir los alimentos va a ser una pieza fundamental para crear hábitos alimenticios positivos.

Los padres o tutores, mediante el ejemplo y con sus propios hábitos alimenticios, permiten que sus hijo consuman o no alimentos que ellos están o no acostumbrados a ingerir, provocando la ingesta de comida que favorecen o no a su desarrollo.

De igual manera, el crecimiento de los preescolares va a depender de la interacción de varios factores en especial los ambientales, los cuales van a ser fundamentales para la formación de hábitos alimenticios que les permitan obtener los nutrimentos que necesitan de cada uno de los alimentos ingeridos.

La escuela siendo uno de los principales factores ambientales tiene dos funciones primordialmente, uno es la educación y el otro es la socialización, destacándose

por considerarse un lugar lúdico donde se realizan actividades recreativas favorece el desarrollo de niño, por lo que en la escuela los alumnos experimentan la oportunidad de comer fuera del ambiente familiar, exponiéndose a diferentes alimentos preparados en formas distintas, favoreciendo la correcta alimentación y al observar que otros compañeros la ingieren se les facilita la ingesta por imitación.

Es fundamental enseñar a los alumnos desde edades tempranas la importancia que tiene la alimentación en la salud, así como en el desarrollo emocional y psicosocial. Nosotros los docentes, desempeñamos un papel fundamental en este sentido, ya que proporcionamos las bases necesarias para crear conciencia en alumnos y padres de familia sobre la importancia de una correcta alimentación.

Es importante conocer los criterios que permiten tomar en cuenta los alimentos que se deben consumir dentro de la dieta cotidiana, que permita obtener las necesidades energéticas y nutritivas para lograr un desarrollo correcto en las niñas y en los niños, de esta manera hacer conscientes a los padres de familia y tutores mediante el taller propuesto en este trabajo.

Los hábitos alimentarios adquiridos en estas etapas de educación Infantil son decisivos en la edad adulta, y éste a su vez, pueden influir en las decisiones alimenticias de las siguientes generaciones. La educación debe considerarse, como una herramienta indispensable en la prevención de los trastornos alimentarios y tener una alimentación correcta.

Los resultados obtenidos están divididos en clasificación y en estado nutricional, en el primer caso se obtuvo que el 65% presenta delgadez severa, el 20% delgadez leve, el 13% delgadez moderada y solo el 2% presentan un peso normal. En el caso de estado nutricional se tiene un 6% de desnutrición grave, 11% desnutrición moderada, 24% desnutrición leve, 22% peso normal y el 37% son datos no definidos.

Los resultados obtenidos al realizar el diagnóstico nutricional en el CAIC “Beethoven” de acuerdo a la clasificación el 98% y en el estado nutricional el 41% con algún grado de desnutrición. Al considerar estos resultados, la mayoría de los alumnos presentan un estado nutricional incorrecto el cual influye y dificulta el crecimiento y desarrollo correcto.

La propuesta de taller permite tomar diversos puntos que ayuden a los niños y adultos responsables de su alimentación a crear conciencia y conocer lo que significa una alimentación correcta y la importancia que tiene cada uno de los alimentos en su desarrollo físico e intelectual.

Por otra parte la inclusión de la Norma Oficial Mexicana, ayuda a conocer los patrones necesarios para la elaboración de diversos alimentos y como estos se deben manipular, considerando siempre las medidas de higiene que se deben tomar para evitar enfermedades que pongan en riesgo la salud de los menores.

El propósito fundamental de la normativa enfocada a la alimentación es establecer criterios generales que unifiquen y den congruencia a la orientación alimentaria permitiendo brindar a la población, opciones prácticas para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

El importante papel de diversas normas en este trabajo, han permitido unificar la orientación alimentaria y proporcionar a la población, en especial a la más vulnerable, puntos esenciales que les van a permitir dirigir de manera correcta su alimentación y a considerar elementos importantes que permitan preservar los nutrientes de cada alimento que necesitan los individuos en especial los niños y niñas que se encuentran en la etapa primordial del desarrollo para lograr un crecimiento adecuado.

Orientar a la comunidad escolar a nivel escolar va a facilitar que cada uno de los miembros de esta interioricen y realicen cambios que permitan crear hábitos alimenticios saludables y alcanzar un adecuado y sano crecimiento.

BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Bárcera, A. (2016). Seguridad alimentaria, nutrición y erradicación del hambre CELAC, 2025. Elementos para el debate y la cooperación regional.
- ✓ Barnoya, C. (1968). La planificación de la educación nutricional en programas escolares.
- ✓ Berdushi, L. y Faret, P. (2014). Cooperación Internacional y Políticas Públicas de Seguridad Alimentaria y Nutrición.
- ✓ FAO. (2017). Boletín de la seguridad alimentaria y Nutricional, Oficina Regional de la FAO para America Latina y el Caribe.
Recuperado de: www.fao.org/americas
- ✓ FAO, FIDA, OMS, PMA Y UNICEF. (2017). el estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2017.
- ✓ Gómez, M. (2018). Recomendaciones de la asociación española de pediatría sobre la alimentación complementaria.
- ✓ Hall, C. (1978). Compendio de psicología Freudiana.
- ✓ Martínez, I. y Alvarado, G. (2010). Estudio de las pautas alimentarias para la introducción de alimentos complementarios y su diversidad a través de la incorporación a la dieta familiar.
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo/pdf>
- ✓ Moctezuma, I. y Ortiz, L. (2017). Modelo educativo Salud en tu escuela, SEP/Secretaria de Salud.
- ✓ Modeléz, I. (S/A). Manual Educativo. Guía de actividades sobre Nutrición y actividad física para Educadoras de Comunitarios de desarrollo Infantil.
- ✓ Monteiro, C. y Cannon, G. (2012). El gran tema en nutrición y salud Pública es el ultra-procesamiento de alimentos.
Recuperado de: www.paho.org/nutriciónydesarrollo/pdf
- ✓ Morales, C. y Shaman, T. (2016). Evolución de los programas de ayuda alimentaria, en México a través de información de la Ensanut. M. C. 2016
Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/0036-36342018>

- ✓ NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. (2009).
Recuperado de: www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud.htm
- ✓ NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicio de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. (2012).
Recuperado de: www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/043ssa205/pdf.
- ✓ Organización mundial de la Salud. (2006). Patrones de crecimiento infantil de la OMS.
Recuperado de: www.oms.int/childgrowth
- ✓ Santillana, A. (2013). Relación entre el estado nutricional y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los preescolares.
Recuperado de: <http://www.riuaemex.mx/handle.PDF>
- ✓ Unicef México. (2018). El doble reto de la malnutrición y la obesidad.
Recuperado de: <http://www.unicef.org/mexico7spanish/17047.htm>

ANEXOS

ANEXO 1A









ANEXO 1B





ANEXO 2-A

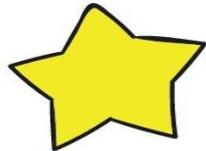


ANEXO 3-A

FRECUENCIA DE LOS ALIMENTOS



**SIEMPRE
5 A 7
VECES POR SEMANA**



**A VECES
3 A 4
VECES POR SEMANA**



**OCASIONALMENTE
0 A 1
VEZ POR SEMANA**



ANEXO 3 B

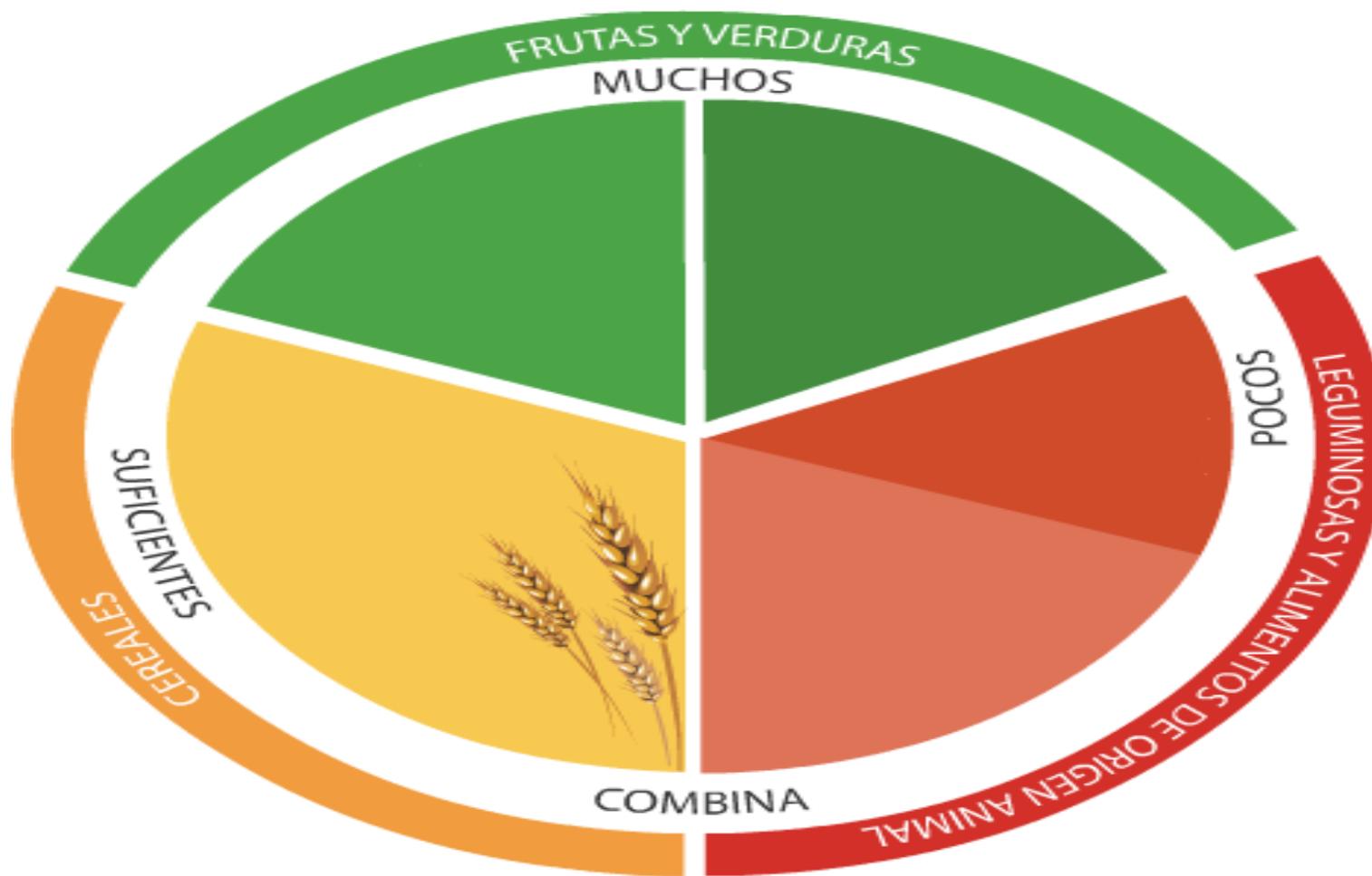






ANEXO 4-A

El Plato del Bien Comer



ANEXO 4-B



