



Unidad 144

“La mala alimentación en los niños de Preescolar”.

Ma. Orecia Arellano Granados

Cd. Guzmán, Mpio. de Zapotlán el Grande, Jal.; marzo de 2011



Unidad 144

“La mala alimentación en los niños de Preescolar”.

Tesina (Recuperación de la experiencia profesional)

que presenta:

Ma. Orenca Arellano Granados

Para obtener el grado:

Licenciada en Educación

Directora del documento recepcional:

Lic. Fabiola Leal Saavedra

Cd. Guzmán, Mpio. de Zapotlán el Grande, Jal.; marzo de 2011

ÍNDICE

I	INTRODUCCIÓN.....	6
II	DIAGNÓSTICO DE LA PRÁCTICA DOCENTE.....	8
2.1	Dimensión contextual.....	8
2.1.1	Aspecto Litoral.....	9
2.1.2	Flora y Fauna.....	10
2.1.3	Factor político.....	10
2.1.4	Factor Social.....	11
2.1.5	Factor económico y Laboral.....	11
2.1.6.	Factor Cultural.....	12
2.2	Capacitaciones.....	13
III	RECUPERACIÓN DE LA EXPERIENCIA PROFESIONAL.....	15
3.1	Trayectoria Profesional.....	15
3.2	Experiencias profesional.....	16
3.2.1	Técnicas implementadas.....	18
3.3	Apoyos gestionados.....	19
3.3.1	Recursos Humanos.....	19
3.3.2	Recursos económicos.....	19
3.4	Actividades de acción.....	23
3.5	Conceptualización.....	33
3.6	Clasificación de alimentos.....	38
IV	APORTES PEDAGÓGICOS.....	43
V	CONCLUSIÓN.....	52
	REFERENCIAS	55
	ANEXOS.....	56

DEDICATORIAS

Este trabajo lo dedico y toda mi carrera a mi esposo Miguel Ángel Yáñez y a mis hijos, quiénes me apoyaron durante todo este tiempo. Ellos fueron mi principal motivación para superarme en lo profesional y personal,

También deseo agradecer a mis padres Eliseo Arellano Aguilar y Graciela Granados, por darme la oportunidad de haber nacido y así lograr todos mis propósitos en mi vida.

A Ted y Susan y al equipo de proyecto amigo.
Mi gran profundo agradecimiento por el apoyo y la confianza que me brindaron durante mi formación profesional.

INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo se presenta una perspectiva sobre los malos hábitos de alimentación en la comunidad. Se mencionan algunas situaciones de cómo influye la mala alimentación del niño en su desarrollo y aprendizaje escolar, en el cual, a los padres de familia no les interesa mucho este tema, así como tampoco se involucran en la educación de sus hijos, ni en las actividades educativas.

Entre otras cosas, la cultura que tiene esta comunidad con respeto a la alimentación de los niños es poca o nula y que no hacen por involucrarse para el mejoramiento de la misma.

Se realizó un diagnóstico haciendo preguntas a los niños y papás. Mientras investigaba, me di cuenta que la mala alimentación en el niño en preescolar influye de manera negativa en su proceso de aprendizaje así como en su desarrollo.

Durante esta investigación se descubrió que existe una mejor manera de combatir este problema; utilizando la motivación, para ello se requiere todo un proceso, el cual comenzó motivando a las personas para modificar los hábitos alimenticios hasta lograr que ellos reconozcan por sí mismos dichos hábitos y no esperar a que la educadora les este recordando diariamente a los padres de familia que traten de lograrlo.

Dentro y fuera del aula se han observado algunas características con niños y niñas involucrados en esta problemática, las cuales se describen en el apartado de contexto.

Se incluye un cuadro donde el doctor del centro de salud, diagnostica a niños con desnutrición, con el fin de que quede más claro lo que realmente quiero investigar y como se desea manejar esta problemática.

Se mencionan algunas citas de autores, las cuales fundamentan la propuesta y el aprendizaje en el niño en preescolar, donde se maneja la importancia de una nutricional alimentación para un buen aprendizaje, cómo puede influir en el proceso del niño las perspectivas de la problemática en el aula y en la comunidad específicamente.

Una de las tareas de la propuesta es que los niños se sientan adoptados por la educadora y que se sientan importantes para él e indispensables para la sociedad y en el jardín de niños. Se tiene plena confianza en el trabajo realizado, gracias a la cooperación y apoyo de los padres de familia, Proyecto Amigo el DIF municipal y el Centro de Salud, quienes con gran interés demostraron el mejoramiento del jardín de niños Hugo Ramírez Miranda.

II. DIAGNÓSTICO DE LA PRÁCTICA DOCENTE

2.1 Dimensión contextual

Por crónicas históricas y tradicionales se sabe que la población de Quesería la constituía solamente la hacienda que a manera de feudo medieval Europeo, sólo contaba con una serie de jacales en las inmediaciones de sus muros externos, pero esto no constituía un centro de población. A mediados del siglo XVIII la hacienda de la Quesería contaba con aproximadamente 50 jacales contruidos con troncos de árboles, carrizos, zacate seco y tejamanil. Su piso en parte eran de tierra y en partes de barro cocido. Actualmente cuenta con una población de 10,000 habitantes aproximadamente, gran parte de la población depende de la actividad cañera y azucarera que se lleva a cabo en Quesería.

Desde hace aproximadamente 25 años en la población se asentaron migrantes del estado de Guerrero principalmente, debido a que el número de trabajadores locales era insuficiente, los grupos cañeros los contrataron para el corte de caña ya que la mano de obra con ellos sería más barata.

Debido a que los pobladores de la comunidad son indígenas, tienen su propia cultura, es decir, tienen costumbres características esta porción de la población y diferentes al resto de la población, principalmente debido a que ellos provienen de otros estados de la república, lo que representa una resistencia muy fuerte a cualquier tipo de cambio, ya sea educativo, social, religioso, etc.

En esta comunidad es muy palpable la pobreza en que viven las personas, y ésta se debe principalmente a que su empleo principal es el corte de caña y además, siembran maíz. Es muy difícil que cuenten con dinero extra, lo que hace que su alimentación sea precaria y nunca cuenten con recursos económicos para la educación de sus hijos; la mayoría de los padres trabajan únicamente ocho meses, que son los que dura la zafra del ingenio Quesería, empresa para la cual trabajan, durante este tiempo cuando cobran lo primero

que hace la gran mayoría es comprar bebidas embriagantes y no les dan importancia a la educación, alimentación y salud de sus familias.

En la comunidad en donde se encuentra el preescolar “Hugo Ramírez Miranda” se han observado las necesidades que tienen los padres de familia, ya que no cuentan con los medios económicos, sociales y otros, produciendo de esta manera un desconocimiento de lo que es mejor para sus hijos, los padres tienen un estilo de crianza autoritario, con reglas rígidas, pero muchas veces con roles difusos, lo que produce que a los niños desde temprana edad los padres los conviertan en adultos con la responsabilidad del hogar. También en los padres se observa desinterés en la alimentación del niño lo cual afecta en su aprendizaje.

Los servicios públicos con lo que cuenta:

- ◆ Agua Potable
- ◆ Luz Eléctrica
- ◆ Drenaje
- ◆ Recolección de Basura

Pero carecen de alumbrado público, y las calles son de tierra.

2.1.1 Aspecto litoral

Quesería se encuentra al norte del estado de Colima, el clima es húmedo y templado, la temperatura anual media es de 23.7° C, con un régimen de lluvias que comprende variablemente entre los meses de mayo a octubre. Quesería es un lugar donde abundan las pináceas de gran altura y grueso tronco, los fresnos, encinos, nogales, caoba, rosa morada, también predominan el huizache, huizilacate, higueras, guasimas, salates, chamizos y tepames, etc. el resto de la superficie está ocupada por cultivos agrícolas y Pastizal.

2.1.2 Flora y fauna

Por lo que se refiere a la fauna pese a la destrucción del bosque se encuentra un gran número de especies: Jaguares, Onzas, Puma Americano, Coyote, Zorros, Gato Montes, Cacomiztles, tejones (coatí), mapaches, tlacuaches, venados, ardillas, serpientes, conejos y roedores. La flora cuenta con una gran variedad de alcatraces, rosales, noche buena etc.

También hay extensas variedades de aves como: Zopilote, Águilas, Cuervos, Gavilanes, Lechuzas, Tecolotes, Jilgueros y Tzetzontles, Gorriones, Mirlos, golondrinas, Jardineros, Tordos, palomas, Codornices, Torcacitas, Sanates y peces en estanques y ríos.

2.1.3 Factor político

Se encuentra regido por un grupo de personas indígenas que vienen a trabajar al corte de caña, son de diferentes partes de Guerrero, pero principalmente de San Juan Totolcintla y San Juan Tecuiciaapan Guerrero.

Todos los pobladores hablan dos idiomas: el Náhuatl, que es su lengua madre y el español. La población está formada por dos grupos y cada grupo elige su líder o jefe, y le llaman "CABO", él representa la autoridad máxima para ellos, son los que dan las ordenes y se hace lo que ellos dicen.

Son una comunidad marginada, de la cual las autoridades no se interesen por ayudarlos, nunca se molestan en conocer sus necesidades, si los niños están bien nutridos, se enferman, etc. no se preocupan para nada por ellos, las únicas veces que los visitan son en tiempos electorales, donde les hacen promesas de construirles vivienda y tendrán muchos apoyos y que todo va a cambiar, pero pasa el tiempo y no se preocupan por ellos, si les prometieron trabajo se olvidan de las promesas y de esta población, nunca se preocupan por mandar apoyos educativos, si se preocuparan un poquito por invertir en

cubrir las necesidades que afectan a la población, tendríamos niños seguros, capacitados, responsables.

2.1.4 Factor social

En cuanto a este aspecto se marca el poco interés que muestran los padres de familia hacia los hijos, no se preocupan por darles una buena alimentación y una buena educación.

Además de la función nutritiva, la alimentación tiene un papel social en la familia ya que en esta sociedad los momentos de la comida son una oportunidad para platicar, estar juntos, y logra una mayor integración familiar.

La desnutrición es ocasionada por la pobreza, falta de alimentos, por lo que las familias no se dan cuenta que sus hijos la padecen, los niños desnutridos tienen dificultades en el desarrollo, concentración, psicomotricidad y pérdida de peso, están delgados, no tienen equilibrio, son niños que crecen en un medio de privaciones. Ellos traen diferentes costumbres e ideas lo que representa una resistencia a aceptar nuevas costumbre, ideas y formas de alimentación.

2.1.5 Factor económico y laboral

El trabajo que desempeñan las personas aparte de ser cansado, el sueldo es muy bajo, con lo cual no les alcanza para comprar lo indispensable, viven en casa de lámina de cartón y la cual cuenta con un cuarto lo que sirve como cocina, habitación, etc.

En tiempo de zafra es cuando hay más trabajo, dura ocho meses y todo este tiempo salen a trabajar a las cuatro de la mañana, sus esposas se levantan temprano a tortear para mandar los lonches y regresan de 2 a 4 de la tarde. Mientras trabajan, las madres de familia salen a cortar leña o a recolectar semillas como guajes, ciruelas, guamúchiles etc. para hacer de comer. Durante esto dejan a sus hijos mayores con la obligación de cuidar a los hermanos más

pequeños, esto es durante gran parte del día, de modo que no hay nadie responsable de alimentarlos y mandarlos a la escuela, y cuando lo hacen llegan sin ganas de trabajar y realizar las actividades educativas.

Se nota la crisis económica que se vive, donde posiblemente si se sigue así se podría incrementar el nivel de la mala alimentación (desnutrición infantil), se encontrarían mayores enfermedades, donde se ha observado que entre más me involucro más reconozco que no va ser fácil la labor, requiere el uso de la creatividad, esfuerzo y ganas para el mejoramiento de los niños y de los padres de familia.

2.1.6 Factor cultural

Los hábitos alimenticios de la familia son influidos por varios factores: el lugar geográfico en donde vive (vegetación, clima, etc.) la disponibilidad de alimentos en la región y las diversas experiencias y costumbres que están presentes en cada comunidad, que van desde la manera en que se selecciona y preparan los alimentos hasta la forma en que se consumen.

Los hábitos o tradiciones alimenticias frecuentemente se basan en conocimientos adquiridos por experiencias y costumbres de cada comunidad.

El jardín de niños Hugo Ramírez Miranda se encuentra en Quesería, municipio de Cuauhtémoc. La población es de un medio rural marginado la escuela cuenta con mueble adecuado para los niños, con dos salones uno para preescolar y otro para primaria, los salones son rústicos sus paredes son de ladrillo y lamina de asbesto, puertas y ventanas de herrería.

Está incorporado a la S.E.P. el apoyo que se brinda es por medio del club Rotario internacional conocido como proyecto amigo.

Los jardines de niños de las zonas rurales no cuentan con materiales disponibles para las problemáticas que se han surgiendo; se debe buscar

alternativas y estrategias donde la participación es buscar actividades creativas, para dar solución a la problemática para que los jardines de niños rurales no se queden atrás y mejorar cada día, lo que tiene consecuencia que haya muchos niños felices, sanos, participativos y todo lo que aprendan lo pongan en práctica en su vida diaria.

Actualmente la Secretaria de Educación de Colima en los últimos años, consciente de la importancia que representa el rubro educativo para la sociedad y su constante necesidad de actualización, se ha dado a la tarea de apoyar la implementación de herramientas tecnológicas para la mejora de sus procesos internos y el control del quehacer administrativo cotidiano.

En este contexto se inició el lanzamiento de un sistema automático de control escolar, considerado como elementos principales los planes de estudio, el control de grupo por centro de trabajo y el expediente de alumnos.

El sistema contempla la posibilidad de obtener la información directamente de las escuelas, es decir, que las escuelas puedan capturar la información de los alumnos con el fin de tener datos expeditos y confiables.

Los padres de familia de los alumnos de preescolar no se preocupan por alimentarlos adecuadamente, en el cual hay la problemática del alcoholismo, no se procuran por comprar frutas, verduras, comida adecuada; no tienen un horario fijo para comer, en el cual las madres dejan a los hijos mayores de responsables de sus demás hermanos mientras ellas se van a recolecta comida para preparar , es por ello que los niños se malpasan en comer y cuando tienen hambre recurren a la tienda a comer chatarra.

2.2 Capacitaciones

Participación en el curso el juego y la creatividad en la educación preescolar. Con la duración de 40 horas. El curso de juego y creatividad se logró que

aprendiéramos a planear con un fin de prever algunas interpretaciones con enfoques pedagógicos.

Al término del curso se entregó un paquete de juegos tradicionales para el jardín de niños.

Talleres generales de actualización 2005-2006.

Con una duración de 34 horas dirigido a docentes del nivel preescolar. El interés y el gusto por la literatura en la educación preescolar. Durante 10, 12, 17y 19 de junio del 2005. El curso de literatura fue muy favorable y aprendí que los cuentos no se leen o se cuentan por contar sino tener creatividad para poder motivar al niño para que tenga el gusto para leer.

Al término del taller se nos entregó un paquete de libros para la biblioteca en diferentes materiales para teatro guiñol.

Con una duración de 8 horas.

Taller de actualización durante 3 días, de agosto 2009, con una duración de 12 horas. Se ha percatado que es una gran responsabilidad la que recae en nosotros las docentes, la gran labor que hay que desempeñar en los niños, es por eso que se decidió investigar la problemática, y la relación que existe con la mala alimentación en los niños de edad preescolar.

Para llevar a cabo el desarrollo de esta investigación, se tomaron en cuenta la participación de padres de familia, maestra, nutrióloga (la cual impartió taller con los papás los jueves en la cual se elaboró la pirámide alimenticia), autoridades, niños de segundo grado de preescolar, donde a todos se les dio el mismo respeto e igual importancia en su participación.

III. RECUPERACIÓN DE LA EXPERIENCIA PROFESIONAL

3.1 Trayectoria profesional

Desde que estaba en la primaria en el colegio Jorge Septien, la educación era impartida por monjitas, no había ningún maestro estuve toda la primaria, siempre preguntaban las madres, que cuando estuviéramos grandes quien se iba a ir de monjita, la mayoría parábamos la mano, siempre quise ser maestra pero mi pregunta era, ¿para ser maestra tenía que ser monjita? Mi preocupación era que nunca me iba a casar. Una mala experiencia que tuve en la institución fue que cada año las monjitas tenían sus preferidas lo cual fue una frustración para mí, en la secundaria tenía un maestro con problemas de lenguaje, impartía la materia de matemáticas, que cada que nos daba clases no le entendíamos. Ahora que imparto una clase trato de darme a entender lo más claro que se pueda para que los niños lo comprendan, trato de atender a los niños de la mejor manera y los veo a todos por igual, cuando los niños me preguntan algo que no sé, hago lo posible por dar respuesta en sus dudas o les comento que entre todos vamos a investigar.

Cuando estudié en la Universidad Pedagógica Nacional se impartieron diversas materias de las cuales me apoyaron para mi labor docente, la que puse más en práctica fue la naturaleza en el niño en preescolar, para inculcar a cada niño el cuidado de su medio ambiente, para hacer conciencia de lo importante que es cuidar las áreas verdes, y evitar contaminar el ambiente en que viven.

Durante la estancia en la universidad, tuve admiración hacia una maestra, que en cada clase nos daba lo mejor de ella, siempre muy presente, su puntualidad, organización y principalmente su alegría y contagio de buena energía y entusiasmo para darnos la clase, muy elegante, la maestra Refugio que todos la conocemos como la maestra "Cuquita", en cada clase aprendí cómo dar todo para que crezca nuestra institución, en las clases que recibimos nos daban muchos consejos, nunca la olvidaré, fue una de las maestras inolvidables para mí.

3.2 Experiencia profesional

Desde que estaba en la secundaria mi sueño era ser maestra, yo decía: “cuando salga entraré a la normal de maestros”, pero tuve problemas con mi documentación, y cuando fui a la normal a inscribirme ya se habían terminado las fechas de inscripciones, me sugirieron que regresara hasta el otro ciclo escolar. Ya estaba preocupada porque iba a perder un año sin estudiar, platicando con unas amigas del porque no entraba a la escuela de educación artística (C.E.D.A.R.), me sugirieron que se lo planteara a la directora sobre la situación, para ver en que me podría ayudar y apoyar.

Cuando llegué a la escuela me dirigí con la secretaria expresé mi caso, y después pasé con la directora, la cual muy amable me preguntó el porqué no tenía los documentos, fue cuando le expliqué el problema que surgió con los maestros sobre la huelga que hicieron antes de salir de la secundaria, que habíamos sido varios los afectados al no recibir la documentación correspondiente, y me dio la oportunidad de que en cuanto los recibiera se los entregara, y que por lo pronto dejara una acta de nacimiento y me presentara al día siguiente a integrarme.

Continué en esta escuela, estudié cuatro años una especialidad de danza folklórica. Al terminar la carrera de Maestra en Educación Artística, me dirigí a la SEP para pedir horas de trabajo, me recibieron mis documentos, así pasaron tres meses en que me traían vuelta y vuelta, estando ahí en la Secretaría de Educación me preguntó un maestro que si tenía trabajo, le comenté que no, que ya tenía casi tres meses y aún no me daban una respuesta, me invitó a trabajar, inmediatamente acepté, se abrió un curso para maestros que quieren integrarse a un proyecto para dar clases de primaria a niños migrantes, o a niños que viven en Guerrero, se les va a dar capacitación, si el proyecto se autoriza las capacitaciones se realizarán en el centro de maestros en Cómala, su duración será de un mes a dos meses. A la semana siguiente recibí una llamada y era el maestro Arnoldo Vizcaíno donde me informaba que me presentara al día siguiente a las 8:00 de la mañana en el centro de maestros.

La capacitación duró dos meses, nos reuníamos cada tercer día en la Secretaría de Educación en Colima, durante estos días se elaboraron libros y exámenes especiales para los niños migrantes, se nos asignó el lugar donde tendríamos que cumplir con nuestra misión de maestros y el cual me tocó impartir clases en Quesería.

Se llegó el día que tenía que ir a conocer la comunidad, la cual se encuentra a dos kilómetros a fuera del poblado de Quesería, no se cuenta con transporte para llegar hasta la comunidad, diario caminaba durante media hora para llegar a mi destino.

Cuando llegué a la comunidad sentía un poco de desconfianza porque la gente no se asomaban, estaban escondidos detrás de las puertas de cartón que tenía en sus casas, es una comunidad muy marginada y desconfiaban de las personas que llegaban ahí, durante casi una hora nadie se acercaba y tampoco se veían, me hice la fuerte fui a tocar una de las humildes casas, vengo a dar clases a los niños, la mamá externo que los niños se van al corte de caña, cerró la puerta, fui a varias casas pero no hubo respuesta de los padres de familia, me tuve que retirar porque no convencí a las mamás que anotaran a sus hijos para que asistieran a la escuela.

Regresé al día siguiente a la comunidad, al llegar, vi a un señor que estaba ahí, lo saludé y conversando con él mencionó que era el cabo de esta comunidad soy la autoridad máxima para mi gente, por lo tanto se tiene que dirigir conmigo para que los niños acudan a la escuela cual fue mi sorpresa cuando vi a las señoras y a los niños fuera de sus casas, los llamó, mencionó unas palabras en Nahuatl que yo no le entendí, se acercaron las mamás conmigo para que anotara a los niños

Comencé a dar clases a 10 niños, no contábamos con un lugar adecuado para impartir las clases, comencé debajo de un árbol y los niños sentados en piedras que ellos mismos acercaban para sentarse, así duramos cinco meses, la comunidad estaba tan pobre, que no contaban ni con una silla para sentarse,

me sorprendí mucho cuando quise tomar fotografías, una mamá se acercó y me dijo maestra no me gusta que les tomen fotos a mis hijos, les di una paleta de dulce y me despedí de ellos.

Al día siguiente encontré a Don Isidro en la comunidad, se acercó y comenzó a platicar conmigo, la gente se acercó para escuchar, sobre el tema de las fotos, explicando que era una ofensa para su gente porque les roban el espíritu, inmediatamente cambio de platica, te vamos ayudar a construir un salón para que impartas las clases, consíguete el carrizo, costales de azúcar o de abono, las mamás ayudaran a cocerlos, los mesa bancos eran petates, en tiempo de frío se cubría con costales alrededor del salón para cubirnos del aire, así pasamos varios ciclos escolares.

Se pidió apoyo al municipio, pero nunca hubo respuesta, no me desesperé, así seguí trabajando para que los niños siguieran recibiendo educación, continué trabajando e insistiendo por una aula para mejorar el ambiente de aprendizaje de los niños.

Conocí a Ted es el presidente del club rotario internacional como conocido (proyecto amigo) brindó ayuda para el mejoramiento de la comunidad y de la escuela construyendo dos aulas, un desayunador, dos baños, el cercado para la seguridad de los niños, una área de juegos de herrería, cancha cívica un techado con sombra para las actividades de los niños y actualmente nos siguen apoyando con materiales educativos

3.2.1 Técnicas implementadas

El estudio es de tipo cualitativo, por lo tanto, para lograr conocer los hábitos alimenticios de los participantes se utilizaron dos técnicas que a continuación se describen, 1.- observación directa de los participantes: durante el transcurso del desarrollo de las actividades se observaba a los padres de familia y los niños que asisten al preescolar, está tenía como finalidad explorar las actitudes de los padres de familia, de los niños y los cambios de ellos a partir

de cada una de las actividades. Todas las observaciones se registraron en un diario de campo (ver tabla 1).

También se realizaron doce entrevistas: estructuradas a madres de familia participantes en las actividades, algunas de manera oral y otras de manera escrita. La finalidad era conocer los hábitos alimenticios de los participantes.

3.3 Apoyos gestionados

Para la realización de actividades de este proyecto se contó con:

3.3.1 Recursos humanos:

Nutrióloga: Dra. Acela C. Delgado Briceño.

Doctor: Roberto René Hernández Bautista.

Padres de familia.

Alumnos del jardín de niños Hugo Ramírez Miranda

Profesora: Ma. Orenca Arellano Granados.

3.3.2 Recursos económicos:

El proyecto de innovación fue apoyado por el Club Rotario de Colima, en especial por el “proyecto amigo”, de donde surgieron los apoyos para contratar a la nutrióloga de procesos de alfalfa y soya, así como también para la implementación de vitaminas para los preescolares (ver anexo 1 y 2).

Se trabajó la pregunta: ¿Por qué los niños tienen tanto sueño y flojera?

Quizá sea esta una de las tareas más difíciles, pero será un orgullo apoyar en la comunidad y producir en ellos un conocimiento sobre los alimentos y la importancia de una nutrición adecuada para favorecer un desarrollo físico, intelectual y social óptimo en los niños de la comunidad, para que en cada generación se superen y vivan mejor.

Durante la investigación se descubrió que será difícil por no decir imposible cambiar la forma de ser y pensar de los padres de familia a los que no les interesa la educación de sus hijos, en donde les desagrada participar en actividades que tengan algo que ver con la educación de sus hijos, ellos prefieren que sus hijos trabajen, mientras que también está presente en la población el alcoholismo en los padres de los alumnos del jardín, lo que sin duda afecta a la estructura psicológica y social del niño, y se entiende que por este problema los padres son descuidados en la crianza de sus hijos, es más hasta se podría decir en esta comunidad que tener un padre alcohólico es algo normal, una costumbre que está arraigada en su cultura, Por lo cual se considera que esta problemática se encuentra fuera del alcance del docente.

Otro problema que interfiere en el aprendizaje de los niños es el analfabetismo de los padres de familia de la comunidad, donde no saben leer ni escribir, lo cual no se puede resolver, a menos que intervengan autoridades educativas de otro tipo. Entre otras, se considera imposible de resolver es la violencia intrafamiliar y el machismo, en todos los hogares de la población se ha observado que el mando en la familia es llevado por el padre de familia, dejando a las mujeres un papel de dependencia y obediencia total, en todos los casos se hace lo que el hombre dice, es un factor que afecta a los niños, esto debido a la predominancia social del hombre, favoreciendo así, una desigualdad social entre hombres y mujeres, ya que se le da más importancia al niño que a la niña.

Durante la investigación también se encontró otro problema que afecta a los niños, y este es la insalubridad, ya que los padres de familia tiran la basura en lugares inadecuados, es muy común ver a los niños sacando basura o jugar sobre ella.

La problemática que ocupa principalmente a este trabajo fue descubierta de manera paulatina, es una problemática que se considera que está al alcance de nuestras manos y se cuenta con el apoyo para mejorarla, hacer algo con la ayuda e integración de la población, que es muy importante, el educar a las

familias de la comunidad en el mejoramiento de la alimentación, lo que hará que los niños estén mejor nutridos y se producirá sobre todo un mejor desarrollo físico, mental y social del niño.

Algunos síntomas del problema en el proceso de aprendizaje escolar en la labor educativa son:

Que los niños no son alimentados por los padres antes de asistir a la escuela, por lo general esperan hasta la hora del recreo, y la única comida que les ofrecen son alimentos chatarra (ver anexo 3) o únicamente una tortilla dura con sal, muy pocas veces se les da carne ya sea de cerdo, res, pollo o pescado, o bien huevo, frutas o verduras, toman leche proporcionada por el DIF, la cual se les proporciona en la escuela, pero muchos padres han prohibido a sus hijos que tomen la leche, porque no le gusta o le provoca diarrea.

Muchos de los niños no tienen la madurez mental, muestran manchas en la cara, no quieren jugar, les da mucho sueño, lo cual en este ambiente se comprueba lo que Piaget (1970) menciona en su teoría durante la etapa de la infancia juega un papel fundamental en el desarrollo cognitivo del niño.

Es importante que en todos los aspectos que interfieren en el aprendizaje de los niños se favorezcan lo afectivo y social, es decir que el niño se sienta querido, seguro y aceptado por los demás y lo primordial, que sus padres se preocupen más por ellos.

La mayoría de los niños se enferman continuamente de resfriados, fiebre, tos, dolores de cabeza y están expuestos a infecciones debido a las bajas defensas inmunológicas con las que cuentan, lo que hace que se presente gran cantidad de ausentismo a clases.

En esta comunidad se refleja mucho la mala alimentación infantil, por eso se considera una problemática, ya que si el niño no está bien alimentado y esto conduce a su vez a que el niño no se relaciona efectivamente con su entorno

en la escuela demuestra poca capacidad para contestar, la distracción, el cansancio y poco interés en clase, pues considero que va dentro del aprendizaje del niño preescolar, lo cual es resultado de la mala alimentación, Piaget mencionado en Craig (2001) dice que “ésta garantiza en el niño un buen desarrollo cognitivo y físico, lo que le permite aprender y conocer a su entorno”.

Se considera que el niño desde que está dentro del vientre debe ser querido, amado, deseado y protegido, pero sobre todo debe ser bien alimentado, lo que le garantiza de cierto modo un buen desarrollo físico, mental, emocional y social.

Los principales factores que influyen y son perjudiciales en el proceso de aprendizaje de los niños:

La desnutrición que existe en la gran mayoría de la población infantil, además de que los padres son analfabetas y alcohólicos, existen problemas de salud, las familias perciben bajos ingresos económicos, y todo estos factores se deben a que como forman parte de un grupo étnico cuentan con sus propias costumbres en cuanto a su alimentación, vestimenta, religión, estilos de crianza, etc. y por parte de las autoridades reciben poco o nada de apoyo, he aquí el desinterés por las cosas

En general los padres de familia no le dan importancia a la educación de sus hijos, cuando se les brindó apoyo para la educación de los niños por parte del club Rotario hubo muy poca respuesta, no les interesó que sus hijos no asistieron, por lo tanto se tuvieron que hacer visitas casa por casa para concienciar acerca de la importancia de la educación, pero siempre existían pretextos para no asistir a las reuniones, y si asistían mostraban su desinterés, es entonces cuando se analiza que los docentes unitarios tienen un compromiso mayor con las comunidades y que se debe trabajar en labor de convencimiento con los padres, educar a los hijos y gestionar apoyos para la mejora de la comunidad.

Recapitulando el problema en la comunidad sobre que los niños presentan desnutrición, lo cual fue diagnosticado por el Dr. R. René Hernández Bautista, encargado del Centro de Salud de Quesería, y de acuerdo a la escala de nutrición resultaron con índices muy bajos en estatura y peso en relación con otros niños de su edad, lo cual hace que sin duda se vea afectado el proceso de aprendizaje, y si a esto le agregamos que son niños rechazados por la sociedad, lo que provoca que su autoestima se vea afectada.

3.4 Actividades de acción

Todos los recursos antes mencionados colaboraron en el cumplimiento de los propósitos del presente trabajo de investigación, a continuación se describen las actividades que se llevaron a cabo (ver tabla 1 actividades realizadas para cumplir los propósitos establecidos).

Tabla 1. Actividades realizadas para cumplir los propósitos establecidos.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PROPÓSITO	FECHA	MATERIAL
Reunión de padres de familia	Informales a los padres de familia sobre las actividades a realizar para mejorar la alimentación.	17/09/08	Mobiliario del salón de clases
Plática sobre de que los alimentamos.	Informar y recomendar los alimentos acordes a la edad de los niños del preescolar.	23/09/08	<ul style="list-style-type: none"> • Salón de primaria • Plumones • hojas • láminas con información, • Pizarrón • Cinta, • Tijeras • Chicles
Encuesta a padres	Concientizar a los padres	30/09/08	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas

de familia	de familia sobre la alimentación del niño en preescolar.		<ul style="list-style-type: none"> • Lápiz • Mesa • Sillas • Salón de preescolar
Higiene de los alimentos	Que los padres de familia se preocupen por preparar alimentos con limpieza	14/10/08	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolio • Guía de orientación • Salón de primaria • Estufa
Aplicación de vitamina A	Que los niños identifiquen las vitaminas como algo importante para su desarrollo.	Del 7 al 30 de Enero de 2009	<ul style="list-style-type: none"> • Frascos de vitaminas
Alimentación chatarra y nutritiva.	Que los padres de familia diferencien alimentos nutritivos y chatarra	28/ 10/ 08	<ul style="list-style-type: none"> • Salón de primaria • Carteles con ilustraciones • Lápices • Plumones • Diferentes materiales de Comida chatarra, y nutritiva (recortes, sopas).
Hábitos de higiene en los niños de preescolar	Que el niño de preescolar conozca las reglas y las normas de higiene	18/11/08	<ul style="list-style-type: none"> • Desayunador • Mesas • Sillas • Platos • Vasos • Estufa
Alimentos recomendables	Que los padres de familia, conozcan los diferentes grupos alimenticios	27/11/08	<ul style="list-style-type: none"> • Salón de clases • Mobiliario de salón de clases. • Papel • Tijeras
Visita a la biblioteca del preescolar	Que los papás investiguen sobre la alimentación.	2/12/08	<ul style="list-style-type: none"> • Libros

Ensalada de frutas	La educadora les explicará a los niños la importancia que tiene consumir frutas y verduras.	13/01/09	<ul style="list-style-type: none"> • Revistas • Libros • Cromos • Tijeras • Tabla para picar • Pegamento
Elaborar una pirámide de la alimentación	Que las madres de familia conozcan los diferentes grupos alimenticios en la pirámide.	16/12/08	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Tijeras • Pegamento • Plumones

Se mencionan de manera resumida las actividades realizadas, así como el propósito que se tenía en cada actividad y los materiales utilizados durante la misma.

Actividad1 (Ver anexo 4)

No. de la Actividad	Taller de soya
Lugar:	Jardín de niños "HUGO RAMIREZ MIRANDA"
Fecha:	27 de enero del 2009
Materiales:	Estufa, ollas, cazuelas, cucharas cuchillo, verduras, frijol de soya, mesas, agua, longaniza, sillas.
Meta:	Los padres de familia sean más capaces y seguros de preparar alimentos nutritivos en el desayuno.
Responsable.	Capacitadora en alternativas nutricionales de alfalfa y soya
Desarrollo:	Para desarrollar los conocimientos y poner en práctica todo lo que se trabajó a través de todas las actividades realizadas. Darles a conocer a las mamás la importancia que tiene la soja como primer alimento nutritivo, y preparar varios platillos, La nutrióloga les explicara el procedimiento y lo importante que es consumir soja para el mejoramiento y desarrollo del niño.
Informe:	Esta actividad se llevo todo un día, porque la nutrióloga Ramona Fuentes Fuentes, no podía realizar otra fecha para la realización de alimentos. Las mamás estuvieron de acuerdo de trabajar todo el día. En esta actividad fue favorable ya que el interés de las mamás se mostró en la puntualidad es un reflejo de importancia para participar en las actividades. La nutrióloga les mostró el frijol de soja a las mamás donde les digo que con ese frijolito se podía elaborar muchos platillos nutritivos para sus hijos En todo momento las mamás mostraron interés en las actividades, se organizaron equipos para trabajar para elaborar diferentes platillos como: Leche, tacos callejeros, soja atún tamales, agua fresca albondigones, gelatina. En todo momento las mamás aplicaban todo lo que aprendieron durante las pláticas que se realizaron todo estos meses mostraron sobre todo la higiene en la preparación de alimentos. Los resultados fueron satisfactorios se logro todo lo que se esperaba. La nutrióloga de

	<p>ver buena participación se comprometió a impartir un taller de alfalfa. Nota: La nutrióloga proporcionó un recetario de soja para el mejoramiento del desayunador escolar.</p>
Conclusión	<p>Al término de éste trabajo de la aplicación de la alternativa fue muy importante y significativo, además que el tema no era tan conocido para mí, porque creí necesario e importante que las madres de familia, se preocuparan por la alimentación de sus hijos, porque es muy desagradable observar las consecuencias que afecta estar mal alimentado, una de ellas sería, la del aprendizaje del niño, por lo que es importante que las madres de familia se preocupen por la alimentación de sus hijos. El cuál también resulta un valor muy importante en lo afectivo para la seguridad y confianza de cada niño. Llevar a cabo estas actividades, con los padres de familia, me permitieron interactuar con ellos y conocer que somos un círculo de apoyo para el mejoramiento tanto de los niños como de la comunidad. Analizando esto reflexioné que uno como docente no tomamos en cuenta estas necesidades de la alimentación como problemática, siempre nos fijamos en otras que se ven más resaltadas, pero es poco el interés que mostramos, en el mejoramiento alimenticio, para su proceso de enseñanza aprendizaje. Mi meta es seguir apoyando a los padres de familia para que las nuevas generaciones que vayan surgiendo tengan la oportunidad de cambiar su vida y forma de vivir y que no tomen la educación de preescolar como un entretenimiento para el niño si no para su mejoramiento y entusiasmo de salir adelante cada día y que todo lo que aprenda lo ponga en práctica en su vida diaria, esto favorecido con la ayuda de adquirir una buena alimentación.</p>

Actividad 2 (Ver anexo 5)

Nombre de la Actividad	ELABORAR MÁSCARAS DE FRUTAS
Lugar:	Jardín de niños "HUGO RAMIREZ MIRANDA"
Fecha:	20 de enero del 2009
Materiales:	Fomy de diferentes colores, pistola de silicón, elástico y plumones
Meta:	Se pretende como los niños y los padres de familia, le den importancia a consumir frutas y verduras.
Responsable.	Educ. Ma. Orenca Arellano Granados
Desarrollo:	Se invitara a los padres de familia junto con los niños para la elaboración de frutas y mascarar, donde se les dará material para que ellos elaboren las frutas que más les gusten, de igual manera las mascarar de los niños.

Informe:	<p>Esta actividad se realizo a la hora y el día indicado en el cual las mamás se entusiasmaron al llegar al salón y trabajar con los niños, elaborando mascarás y frutas para ellas.</p> <p>Donde la disposición fue favorable; la señora Carmen comenzó a repartir material, a los padres de familia, unas mamás trabajaron a fuera del salón, en el cual se les dio libertad de trabajar.</p> <p>La participación de los padres de familia como los niños se encontraron motivados en la realización de la actividad para concluir las actividades y favorecer el propósito.</p> <p>Los niños y padres de familia fueron el medio por el cual se externo a la comunidad, la importancia de consumir frutas y verduras para un mejoramiento y desarrollo del niño</p>
----------	--

Actividad 3 (Ver anexo 6)

Nombre de la Actividad	REUNIÓN DE PADRES DE FAMILIA
Lugar:	Jardín de niños "HUGO RAMIREZ MIRANDA"
Fecha:	17 de Septiembre de 2008
Materiales:	Salón de primaria (por que se cuenta con mobiliario adecuado y cómodo para las padres de familia), pizarrón
Meta:	Informales a los padres de familia sobre las actividades a realizar para mejorar la alimentación.
Responsable.	Educ. Ma. Orenca Arellano Granados
Desarrollo:	Se citara a los padres de familia a una reunión en la cual se les invitaran a participar en diferentes actividades relacionados con la alimentación.
Informe:	<p>En esta actividad fue muy favorable la participación de los padres de familia, ya que se mostraron muy entusiasmados por las actividades que se les van a realizar. En el cual todas las mamás se comprometieron en participar en dar todo el apoyo que se pudiera.</p> <p>Puedo mencionar que fue satisfactorio e interesante ver como las mamás se emocionaron al saber que iban a ver actividades para preparar alimentos en el cual mejorarían porque no se sentían competentes en la preparación de los desayunos escolares.</p> <p>Aunque hubo pocos comentarios se noto la disponibilidad, por participar y apoyar en todo lo que se va a realizar.</p> <p>Se pudo constatar ya que la asistencia por parte de las ya mencionadas fue favorable.</p>

Actividad 4 (ver anexo 7)

Nombre de la Actividad	Platica sobre los alimentos
Lugar:	Jardín de niños "HUGO RAMIREZ MIRANDA"
Fecha:	23 de septiembre de 2008
Materiales:	Salón de primaria, plumones, hojas, láminas con información, pizarrón, cinta, tijeras, chicles.
Meta:	Las mamás identifiquen los diferentes los alimentos adecuados para el desarrollo y mejoramiento de sus hijos.
Responsable.	Educ. Ma. Orenca Arellano Granados
Desarrollo:	<p>Como primera actividad se presentará la Doc. Nutrióloga Arcela C. Delgado Briceño. Trabajadora del DIF. Cuauhtémoc, quien realizara una dinámica con chicles de colores para que las mamás se sientan en confianza y con ello comenzar a preguntales, que conocen de los alimentos nutritivos, así también que dibujen lo que consideran un beneficio para el desarrollo de los niños.</p> <p>Todo esto se hará con el fin de conocer que tan informados están los padres de familia, sobre lo que comen sus hijos.</p> <p>En mesa redonda a cada mamá se le entregará hojas y plumones Para que dibujen los alimentos que ellas consideren nutritivos posterior ente cada una pasara a pegar su hoja en la pared para saber que plasmó, y que comente porque cree que son necesarios para el desarrollo de los niños.</p>
Informe:	<p>Estas actividades se trabajaron con los padres de familia donde el inicio se sentían cohibidas con la Nutrióloga, al momento que les comentó que iban a dibujar y exponer en lo que ellas sabían.</p> <p>Por lo que fue importante llevar a cabo la dinámica ya que con eso empezaron a platicar y prestarse a las estrategias que se tenían planeadas.</p> <p>Así la mayoría de las mamás empezaron a dibujar y entusiasmar a las demás para que participaran una vez terminado los dibujos pasó a pegarlos a la pared con esto se logro que todas lo hicieran y expresaran lo plasmado.</p> <p>Como última actividad la Nutrióloga colocó sus láminas y explicó para quitar dudas en cuando si les daban los alimentos adecuados a sus hijos.</p>

Actividad 5 (ver anexo 8)

Nombre de la Actividad	Encuesta a padres de familia
Lugar:	Jardín de niños "HUGO RAMIREZ MIRANDA"
Fecha:	30 de septiembre de 2008
Materiales:	Hojas, lápiz, mesa, sillas, salón de preescolar.
Meta:	Concientizar a los padres de familia sobre la alimentación del niño en preescolar.
Responsable.	Educ. Ma. Orenca Arellano Granados

<p>Desarrollo:</p>	<p>Como primera actividad se presentará la Doc. Nutrióloga Arcela C. Delgado Briceño. Trabajadora del DIF. Cuauhtémoc, quien realizara una dinámica con chicles de colores para que las mamás se sientan en confianza y con ello comenzar a preguntales, que conocen de los alimentos nutritivos, así también que dibujen lo que consideran un beneficio para el desarrollo de los niños. Todo esto se hará con el fin de conocer que tan informados están los padres de familia, sobre lo que comen sus hijos. En mesa redonda a cada mamá se le entregara hojas y plumones Para que dibujen los alimentos que ellas consideren nutritivos posterior mente cada una pasara a pegar su hoja en la pared para saber que plasmó, y que comente porque cree que son necesarios para el desarrollo de los niños.</p>
<p>Informe:</p>	<p>Estas actividades se trabajaron con los padres de familia donde el inicio se sentían cohibidas con la Nutrióloga, al momento que les comento que iban a dibujar y exponer en lo que ellas sabían. Por lo que fue importante llevar a cabo la dinámica ya que con eso empezaron a platicar y prestarse a las estrategias que se tenían planeadas. Así la mayoría de las mamás empezaron a dibujar y entusiasmar a las demás para que participaran una vez terminado los dibujos pasó a pegarlos a la pared con esto se logro que todas lo hicieran y expresaran lo plasmado. Como última actividad la Nutrióloga coloco sus láminas y explico para quitar dudas en cuando si les daban los alimentos adecuados a sus hijos.</p>

Actividad 6 (ver anexo 9)

<p>Nombre de la Actividad</p>	<p>Elaboración de la pirámide de la alimentación</p>
<p>Lugar:</p>	<p>Jardín de niños "HUGO RAMIREZ MIRANDA"</p>
<p>Fecha:</p>	<p>30 de septiembre de 2008</p>
<p>Materiales:</p>	<p>Hojas, lápiz, mesa, sillas, salón de preescolar.</p>
<p>Meta:</p>	<p>Concientizar a los padres de familia sobre la alimentación del niño en preescolar.</p>
<p>Responsable.</p>	<p>Educ. Ma. Orecia Arellano Granados</p>

Desarrollo:	<p>Como primera actividad se presentará la Doc. Nutrióloga Arcela C. Delgado Briceño. Trabajadora del DIF. Cuauhtémoc, quien realizara una dinámica con chicles de colores para que las mamás se sientan en confianza y con ello comenzar a preguntales, que conocen de los alimentos nutritivos, así también que dibujen lo que consideran un beneficio para el desarrollo de los niños.</p> <p>Todo esto se hará con el fin de conocer que tan informados están los padres de familia, sobre lo que comen sus hijos.</p> <p>En mesa redonda a cada mamá se le entregará hojas y plumones para que dibujen los alimentos que ellas consideren nutritivos posteriormente cada una pasara a pegar su hoja en la pared para saber que plasmó, y que comente porque cree que son necesarios para el desarrollo de los niños.</p>
-------------	---

Actividad 7 (ver anexo 10)

Nombre de la Actividad	Higiene de los alimentos
Lugar:	Jardín de niños "HUGO RAMIREZ MIRANDA"
Fecha:	14 de octubre de 2008
Materiales:	Rotafolio con ilustraciones, guía de orientación alimentaria, mesas sillas, salón de primaria, desayunador, estufa, verduras.
Meta:	Se realizará con la finalidad que los padres de familia se den cuenta de la importancia que tiene en consumir alimentos preparados con limpieza, para evitar enfermedades.
Responsable.	Nutrióloga Acela C. Briceño Salgado
Desarrollo:	Se les invitará a los padres de familia a que participen en una plática que se llevará a cabo en el salón de primaria para que las madres de familia reconozcan y pongan en práctica las recomendaciones higiénicas de los alimentos que son los siguientes:
Informe:	<p>Esta actividad no comenzó a la hora que se tenía programada por que la Nutrióloga llego tarde.</p> <p>A pesar que la Nutrióloga no llegó pronto las madres de familia se mostraban tranquilas y participativas y atentas en los temas.</p> <p>Las preguntas que se hacían e iban relacionadas con la mejora de los alimentos y limpieza para el desayunador.</p> <p>Donde comentaron que todo esto que les había explicado la doctora está muy favorable para que cada día lo pusieran en plática tanto en el desayunador como en su casa como el higiene de los alimentos como del hogar, higiene personal y se comprometieron que día con día tomaran encuentra todos estos valores para su mejoramiento.</p>

Actividad 8 (ver anexo 11 y 12)

Nombre de La Actividad	Aplicación de vitamina "A"
Lugar:	Jardín de niños "HUGO RAMIREZ MIRANDA"

Fecha:	7 a 30 de enero de 2009
Materiales:	Frasco de Vitaminas
Meta:	.Motivar a los niños para que ellos mismos la utilicen como algo cotidiano y necesario.
Responsable.	Educadora quien será apoyada por las practicantes del centro de salud
Desarrollo:	Las vitaminas A se aplicaran de lunes a viernes, estando como responsable la educadora Orenca Arellano y con el apoyo de 4 practicantes del centro de salud de Quesería, quienes se presentaran diario a las 10:00 a.m. y se retiraran a las 11:00 a.m.
Informe:	Durante todo este mes asistieron los practicantes como se había acordado, lo cual se hizo que los niños no se sintieran cohibidos al recibir las vitaminas ya que veían los mismos que prestaban el servicio diariamente. Solo los más chiquitos de primer año de preescolar presentaron temor en la primera semana ya que los que apoyaban a dar las vitaminas iban vestidos con una bata de enfermería, al darse cuenta opinaron que los demás días y los otros meses se presentarían con ropa normal para evitar desconfianza y miedo a los niños.

Actividad 9 (ver cuadro 13)

Nombre de La Actividad	Alimentos recomendables
Lugar:	Jardín de niños "HUGO RAMIREZ MIRANDA"
Fecha:	27 de noviembre de 2008
Materiales:	Mesas, silla, salón de primaria, plumones, papel cascarón lápiz, regla, tijeras.
Meta:	Se realizará con el fin de que los niños pongan en práctica el hábito y reglas y higiene para comer.
Responsable.	Educadora y padres familia
Desarrollo:	Se le pedirá ayuda a las mamás para que preparen desayuno para los niños de preescolar donde los niños pongan en práctica los buenos modales que se les están inculcando en el salón de clases para comer.
Informe:	<p>Esta actividad se lleva a cabo en donde los niños llegaron al desayunador muy contentos y saludando a las mamás esto nos muestra que poco a poco los niños comienzan a tomar en cuenta los valores como los hábitos alimenticios y esto fue un esfuerzo para mejorar en cada niño.</p> <p>Ya que es un cambio brusco para todos ellos, además hay niños en su casa no cuentan con una mesa para comer y esto era que poco a poco el niño va tomando en cuenta los hábitos alimenticios esto nos llevara a que cada día los niños nos muestren felicidad.</p> <p>Cuando llegan a desayunar ya los niños no suben los codos a la mesa han mejorado el no hablar con la boca llena y tirar la basura en su lugar.</p> <p>El realizar estas actividades fue importante para el mejoramiento del desarrollo y aprendizaje de los niños.</p>

Actividad 10 (ver anexo14)

Nombre de la Actividad	Normas de hábitos en los niños de preescolar
Lugar:	Jardín de niños "HUGO RAMIREZ MIRANDA"
Fecha:	18 de noviembre de 2008
Materiales:	Desayunador, mesas, sillas, platos, vasos, estufa, comida.
Meta:	Se realizará con el fin de que los niños pongan en práctica el hábito y reglas y higiene para comer.
Responsable.	Educadora y padres familia
Desarrollo:	Se le pedirá ayuda a las mamás para que preparen desayuno para los niños de preescolar donde los niños pongan en práctica los buenos modales que se les están inculcando en el salón de clases para comer.
Informe:	<p>Esta actividad se lleva a cabo en donde los niños llegaron al desayunador muy contentos y saludando a las mamás esto nos muestra que poco a poco los niños comienzan a tomar en cuenta los valores como los hábitos alimenticios y esto fue un esfuerzo para mejorar en cada niño.</p> <p>Ya que es un cambio brusco para todos ellos, además hay niños en su casa no cuentan con una mesa para comer y esto era que poco a poco el niño va tomando en cuenta los hábitos alimenticios esto nos llevara a que cada día los niños nos muestren felicidad.</p> <p>Cuando llegan a desayunar ya los niños no suben los codos a la mesa han mejorado el no hablar con la boca llena y tirar la basura en su lugar.</p> <p>El realizar estas actividades fue importante para el mejoramiento del desarrollo y aprendizaje de los niños.</p>

Actividad 11 (ver anexo 15)

Nombre de la Actividad	Ensalada de frutas, investigación de frutas y verduras
Lugar:	Jardín de niños "HUGO RAMIREZ MIRANDA"
Fecha:	13 de enero de 2009
Materiales:	Resistol, tijeras libros, revistas, cromos, frutas, cuchillos sin filo, cesto de plástico, tabla para picar, hojas de revolución.
Meta:	Se pretende que los niños le den importancia comer frutas y verduras.
Responsable.	Educadora y padres familia
Desarrollo:	<p>Se les pedirá a los niños que lleven diferentes frutas para realizar una ensalada de frutas a cada niño, se les dará agua de garrafón para que las lave y así poder pelarlas y picarlas.</p> <p>La educadora estará pendiente de cada niño, que tome el cuchillo.</p> <p>Al terminar esta actividad cada niño, sacara de su material de su mochila y los que no lleven buscaran en la biblioteca del aula, material para trabajar.</p>
Informe:	<p>Los niños se mostraron motivados en la realización de la ensalada ya que todos participaron, y respondiendo a las indicaciones que daba la educadora para ayudar y concientizar que solo con la presencia de un adulto o mamá y papá pueden realizar dichas actividades.</p> <p>Para concluir la actividad y favorecer propósito los niños plasmaron en una hoja la comida nutritiva que encontraron.</p>

Actividad 12 (Ver anexo16)

Nombre de la Actividad	Visita a la biblioteca del preescolar
Lugar:	Jardín de niños "HUGO RAMIREZ MIRANDA"
Fecha:	2 de diciembre de 2008
Materiales:	Libros, salón, mesas, sillas, revistas
Meta:	Que los padres de familia investiguen sobre la alimentación que ya se les dio a conocer.
Responsable.	Nutrióloga Acela C. Briceño Salgado
Desarrollo:	Se les invitará a los padres de familia al salón de preescolar para que visiten la pequeña biblioteca para fortalecer el tema de los grupos alimenticios.
Informe:	Esta actividad no se comenzó a la hora programada por que los padres de familia no llegaron puntuales. Se dio inicio a la actividad planeada estando una mayoría de las mamás, las cuales sintieron libertad de trabajar y después de recordar lo que iban hacer comenzaron a tomar los libros de la área de recortar de la pequeña biblioteca del salón de preescolar y empezaron a buscar la información que ayudaría a la elaboración de la pirámide alimenticia.

3.5 Conceptualización

El presente marco- teórico tiene un enfoque socio- pedagógico, se toma en cuenta tanto la influencia social como la del jardín de niños.

El primer punto a tratar dentro de nuestro marco – teórico es la alimentación y el aprendizaje en el niño preescolar donde se manejó la importancia de una buena alimentación y obtener un mejor aprendizaje.

“El aprendizaje tiene un sentido mecanicista que ha conducido a practicar estrategias de enseñanzas de aprendizaje ineficaces en la educación. Se insiste que la enseñanza debe ser práctica, la convivencia de ejercicios constantes, aunque carezcan de interés y de propósitos por parte del alumno, sin importar que ellos guarden alguna relación, con la que normalmente conservan con aspectos, más amplios de la vida práctica, aquí entran costumbres, hábitos higiénicos, hábitos alimenticios, buenos modales, forma de comportamiento, todo esto con necesidades y limitaciones”. (Herrera y Montes, pp. 21-24).

Para esto es necesario tener en cuenta que siempre se adquiere de una habilidad o comportamiento es algo más que conocimiento y habilidad. Es aquí

donde el niño en preescolar aprende a consumir diferentes tipos de alimentos dependiendo del medio en que se encuentra y de las personas con las que convive.

“La alimentación en el niño preescolar que comprende entre 4-6 años de edad es muy importante, pues esta repercute en el aprendizaje del mismo. Se ha comprobado que un niño bien alimentado tiene mayor posibilidad de aprender con más facilidad y mejor, he ahí la importancia de brindarle al niño en su infancia una alimentación adecuada que contenga vitaminas, proteínas, minerales, calcio, hierro, etc.” (Hilgar, 1980, pp.13-18).

Siendo preescolar la etapa en la que es más susceptible a padecer infecciones gastrointestinales, desnutrición y flojera al asistir al jardín de niños.

Es la etapa que se caracteriza por:

- Disminución del apetito debido a que el crecimiento no es tan acelerado.
- Distracción provocada por otras actividades que le despierten nuevos y mayores intereses

Durante esta etapa el niño tiene una mayor capacidad de selección e independencia con respecto a los alimentos, por lo que es importante la formación de hábitos alimenticios y de higiene.

“El niño en edad preescolar representa uno de los mayores problemas de salud pública por las altas tasas de mortalidad de este grupo, ocasionadas principalmente por enfermedades de tipo infeccioso, como la Diarrea y la Parasitosis, las cuales están estrechamente relacionadas por consumir alimentos en la vía pública o alimentos chatarra.” (García, pp. 34-35).

Por lo que es aconsejable que la alimentación del niño en esta edad sea suficiente en aportes caloríficos y complementación nutritiva balanceada y proporcionada a su edad en la medida de lo posible, igualmente no hay que olvidar que el nivel socio económico en que se desenvuelve constituye un factor importante para la misma.

Para darle cierre a lo teórico es importante mencionar que el jardín de niños es la institución donde el educando reafirma su conocimiento acerca de buenos hábitos de higiene y alimentación, los refuerza o los adquiere.

La alimentación es un factor fundamental para el crecimiento y desarrollo del individuo. Sin alimento ningún hombre puede vivir y en primer lugar nos sirve para permitir el funcionamiento de nuestros diferentes órganos, aparatos y sistemas, además para que mantengamos la temperatura corporal sin la cual no podríamos vivir.

De esta manera el niño en edad preescolar que no está bien alimentado, no realizará bien las actividades. Debido a que el alimento que consume chatarra (ver anexo 3) no le proporciona la energía suficiente para que lo realice, razón por la cual debemos de estar conscientes del mal que ocasiona una mala alimentación.

La alimentación del niño preescolar es importante para que crezca y se desarrolle adecuadamente debiendo cumplir los siguientes requisitos y que se tomaran en cuenta en mi práctica docente:

A.-La dieta debe ser completa y equilibrada: que al niño se le proporcionen alimentos de los tres grupos, es decir, vitaminas, proteínas y minerales en cada comida para asegurarle el consumo de todos los nutrientes.

B.- Variada y combinada: que se proporcionen diferentes alimentos y platillos en comidas, para que disfrute la gran variedad de alimentos de cada grupo en sus diferentes preparaciones.

C.- Higiénica: el consumo de la dieta no implique riesgo para la salud, es decir, que los alimentos se preparen con limpieza. En el preescolar la alimentación es muy variable: pues habrá días en que tenga más hambre que otros, para esto se han elaborado cinco características indispensables para lograr la adecuada alimentación ya que éste es un factor fundamental para el óptimo crecimiento y

desarrollo intelectual y físico del niño, además de mantener su salud, son los siguientes.

1. - La dieta debe ser adecuada, en función a la edad sexo, peso, talla, actividad física, período de crecimiento, aspecto cultural y psicológico.

2. - La alimentación debe de ser balanceadas en cuanto a la proporción de proteínas, grasas y carbohidratos.

3. -La dieta debe ser variada, combinando diariamente los alimentos de tal forma que no se consuma siempre lo mismo.

4. - La alimentación debe ser completa en cuanto a que incluya alimentos que cubran las necesidades de calorías proteínas, vitaminas, minerales y agua.

Entre los requisitos de la alimentación se encuentran los siguientes, la cual se toma en cuenta todos los días:

Se motivó a los niños a conocer el sabor natural de cada alimento. A ellos les gustan los alimentos muy dulces o muy salados, casi siempre debido a que la madre le transmite sus preferencias, evite de ponerles sal, azúcar, mayonesa y otros saborizantes que desvirtúen el sabor de los alimentos para el niño.

Se evitó la introducción de alimentos industrializados en la escuela como las sopas, la mayonesa, la salsa cátsup y otras, estas preparaciones enmascaran el sabor natural y por las sustancias sintéticas que utilizan, pueden provocar alergias.

Se tuvo la precaución de no mezclar varios alimentos en una sola preparación (licuado, leche, huevo, chocomilk y fruta) ya que recargan el estómago del niño y no le permite conocer los sabores de cada alimento, además por su alta concentración de calorías hacen más difícil que el niño aprenda a regular por volumen la cantidad de alimentos que satisface su hambre.

En lugar de tres comidas al día, es conveniente fraccionar la dieta en cinco o seis raciones más pequeñas, lo que permitirá mayor asimilación y aceptación. “No presione al niño a consumir todo el alimento que se sirve o algunos alimentos que desagraden, permita que los pruebe, pero no lo forcé”. (Soberón, 1985).

Se trata de consumir moderadamente las grasas dando preferencia a las de origen vegetal (aceite girasol, cártamo, maíz, margarina y otros).

Estar en constante observación de que no consuma en exceso golosinas, dulces, refrescos, pastelitos y otros alimentos que los llenan y disminuyen el apetito por otros alimentos más nutritivos. Es muy importante que la madre permita que el niño toque y manipule los alimentos, cuidando que tenga sus manos muy limpias. Esto estimula su desarrollo psicomotriz. Por otro lado el niño va desarrollando su independencia de ahí se niega a cumplir ciertas obligaciones y afirma su individualidad seleccionando los alimentos de su preferencia y rechazando otros. Para eso la madre debe tener habilidad para que el niño consuma lo que necesita a través de prepararle el alimento en diversas formas.

Dentro de los aspectos que deben de ser tomados en cuenta en la preparación de los alimentos de preescolar son:

Color: los colores contrastantes (rojo, amarillo, naranja, verde), llaman la atención de los niños y esto se logra utilizando frutas y verduras.

Sabor: se combinaron alimentos con diferentes sabores (no abusar) dulce, salado, ácido. Se evitó condimentar mucho las preparaciones, sazone moderadamente las comidas con especias y chile en muy poca cantidad.

Forma: se trato de decorar de una manera atractivamente los alimentos en rodaja, cubos, palitos, siendo muy importante que sean pequeños para que el niño lo pueda masticar, la carne deshebrada, finamente picada y molida, siendo

la mejor forma, el pescado desmenuzado y sin espinas, el pollo sin huesos pequeños.

Textura: se incluyeron alimentos de consistencia crujiente jugosa, seca o suave, cruda y a vapor.

Todos estos requisitos de la alimentación ayudan al niño en su aprendizaje, ya que a través de éstas el niño aprende. Así mismo también es importante mencionar la clasificación de los alimentos a partir de las necesidades de nutrientes, ya que el organismo humano hace patente la importancia de planear la alimentación adecuadamente.

3.6 Clasificación de los alimentos

En nuestro país los alimentos se integran en tres grupos básicos para facilitar la planeación adecuada, esta planeación se hace sobre la base de la mayor concentración, en cantidad y calidad del nutrimento en cada alimento. La finalidad es que al incluir el número de raciones sugeridas en cada grupo de comida se asegura un ingesta adecuada de nutrimento, ya que la buena alimentación no es cosa de suerte.

A continuación se menciona la clasificación de los alimentos en cuanto a las proteínas, lípidos, vitaminas y minerales:

Las proteínas: Los alimentos de origen animal contienen en la mejor proporción en cantidad y calidad de aminoácidos esenciales, por lo que se consideran como los alimentos de alto valor biológico.

También forman la estructura de los organismos ante las enfermedades. Proporciona cuatro calorías por gramo, aunque debido a su alto costo biológico no sería conveniente utilizarlas como fuente energética. De esta manera los alimentos de origen animal como carne, leche, pollo, pescado, huevos y otros contienen la mayor concentración de proteínas de alto valor biológico tanto en

calidad como en cantidad. En cambio los cereales contienen cantidades importantes de proteínas, aunque generalmente les falta alguno de los aminoácidos esenciales de ahí que para aprovechar esa fuente de proteínas sea indispensable combinarlos con algunos de los alimentos de alto valor biológico

Los lípidos: Las grasas y los aceites son excelentes fuentes de energía ya que proporcionan nueve calorías por gramo siendo una de sus funciones importantes la de proteger a los órganos y la piel, además intervienen en el mantenimiento de la temperatura corporal. Los lípidos aportan y transportan las vitaminas A, D, E y K, sin embargo se reconoce que un exceso de grasas saturadas en la dieta puede ser dañino para la salud y por lo tanto se recomienda que sólo un 20% a un 30% de las calorías provengan de las grasas y que de esto por lo menos la mitad sea de origen vegetal.

Las vitaminas: de éstas depende en gran medida la asimilación de los otros nutrimentos que en conjunto determinan el adecuado funcionamiento del cuerpo. A pesar de que las cantidades de vitaminas necesarias para el organismo son pequeñas, su presencia es indispensable. Son fundamentales reguladoras.

Los minerales: Los minerales forman parte de los nutrimentos esenciales que conjuntamente logran el funcionamiento del organismo y forman parte de los compuestos orgánicos como la hemoglobina.

Vitaminas y minerales: Los micro nutrimentos son sustancias nutritivas que necesita el organismo en pequeñas cantidades para su buen funcionamiento entre ellos esta la vitamina "A" la vitamina "C", el ácido fólico y algunos minerales como el hierro, el yodo y el calcio.

La vitamina "A" mejora la resistencia del organismo a infecciones y ayuda a prevenir enfermedades como las gastrointestinales y respiratorias, protege la vista y previene la ceguera nocturna y el total. Puede prevenirse la deficiencia

de vitaminas "A" sí en la alimentación diaria se incluyen frutas y verduras de color amarillo como zanahoria y papaya, hojas de color verde oscuro, como espinacas y acelgas además de leche huevo, hígado y carnes en general.

La vitamina "C" protege la salud y contribuye a evitar enfermedades infecciosas principalmente respiratoria y a la cicatrización de heridas, mantiene en buen estado la piel, evita el sangrado de las encías y ayuda a la absorción de hierro que contiene los alimentos.

Se encuentran principalmente en las frutas cítricas como la naranja, piña, guayaba, toronja lima, mandarina y limón o en verduras como Chile, col, hojas de chaya, hojas de rábano y hojas de nabo.

Ácido fólico: Los alimentos más ricos en ácido fólico son: hígado, huevo, carnes, verduras de color verde oscuro como berro, acelgas, espinacas, quelites, lechuga, brócoli, frutas como la naranja, el trigo completo(integral), así como las nueces y avellanas.

Hierro: Si se comen pocos alimentos ricos en hierro se puede ocasionar anemia. Los niños y las niñas no tienen fuerzas para estudiar, ir a la escuela. No aprenden en forma adecuada y no tienen de jugar o realizar actividades. La anemia se presenta con mayor frecuencia en los niños y en las niñas que nacen con bajo peso: niños desnutridos, niños que tienen parásitos y en adolescentes de familias numerosas y escasos recursos. Un gran número de las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia sufren también de anemia, así como los que tienen varios hijos de forma continua.

El hierro se encuentra en alimentos como el frijol, las lentejas, las verduras, en frutas de color verde, cereales entero, también en el hígado y en el huevo. Las deficiencias de hierro, es generalmente causada por el bajo consumo de alimentos ricos en este mineral.

Yodo: Su aparición en los niños puede alterar su crecimiento y su desarrollo, tanto físico como mental. Los alimentos ricos en yodo son los pescados, los mariscos y la sal yodada.

Calcio: El calcio hace que los huesos y los dientes sean más fuertes. Cuando la alimentación es pobre en calcio ocasiona debilidad de huesos y dientes, lo cual puede provocar en niñas y niños un bajo crecimiento y en los adultos porosidad en los huesos, haciendo que se rompan más fácilmente;

Quienes tienen mayor riesgo de sufrir deficiencias de calcio son niños y niñas que nacen antes de tiempo, los desnutridos, los que son destetados bruscamente o en aquellos que no comen alimentos ricos en calcio. Así como las adolescentes que se embarazan y que tienen bajo consumo de aquellos alimentos que lo contienen. Alimentos ricos en calcio son la leche, las tortillas, el queso, yogurt, el amaranto.

Las deficiencias de vitaminas y minerales provocan enfermedades graves. Las proteínas, lípidos, vitaminas y minerales son importantes ya que aportan los nutrimentos que el organismo necesita y todo organismo vivo necesita nutrirse.

Nutrición

Es un factor complejo y sin negar los múltiples factores que influyen en él, se piensa más útil enfocarlo al origen que los determina. A continuación se presenta este concepto integrador.

“La Nutrición históricamente determinada por la formación económica y social, es el proceso que incluye desde la producción, circulación, industrialización, distribución y consumo de alimentos, a partir de los cuales el organismo metaboliza los nutrimentos necesarios para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento” (Nutrición, ambiente y desarrollo, cerebral, información científica y tecnológica, 1981, pp. 4-7).

En esencia se propone integrar lo biológico con lo social, porque los problemas existentes en el área de nutrición deberán estudiarse científicamente. Esta conceptualización es importante para que las soluciones a los problemas de salud y nutrición, se ubiquen en las necesidades de la realidad social.

La desnutrición que afecta alrededor de 300 millones de niños en el mundo, provoca deficiencia en el desarrollo cerebral, que hasta hace algún tiempo se pensaba era irremediables. Sin embargo, recientes estudios indican que una alimentación adecuada es un ambiente propicio pueden permitir el desarrollo normal de niños que sufrieron hambre durante los primeros tres años de vida.

En nuestro país hay graves deficiencias en la producción, distribución y consumo de alimentos.

“La mala nutrición en una tercera parte de la población está gravemente suba limitada 90% de nuestra población indígena esta desnutrida. Uno de cada cuatro niños Mexicanos tiene deficiencias” (Nutrición, ambiente y desarrollo, cerebral, información científica y tecnológica, 1981, pp 4-7).

Muchos de los problemas de conducta alimentaria han desaparecido en la escuela de acuerdo a las actividades que se trabajaron con los papás, y el niño casi nunca presenta dificultades con la comida. El crecimiento en los años escolares es lento, pero constante y se acompaña de un aumento regular de la ingestión de alimentos.

Los niños pasan la mayor parte de su tiempo en la escuela. Es importante enfatizar las necesidades de un buen desayuno, pues se ha visto que los niños que asisten a la escuela sin desayunar muestran menos atención y rendimiento así como mayor irritabilidad. También es un momento en que puede darse al niño educación nutricional y hacerlos participes en la elaboración de algunas comidas para que observe lo importante que es comer cosas nutritivas.

IV. APORTES PEDAGÓGICOS

Fue muy favorable la intervención en la aplicación de la alternativa debido a que se produjeron cambios significativos en los niños del preescolar y en los padres de familia que participaron en las actividades.

Durante las pláticas y actividades estuvieron apoyando a los invitados (Nutriólogas y Doctor) para que los padres de familia se sintieran en confianza ya que es una comunidad que no confían en cualquier persona que llega a la comunidad; lo que se puede rescatar de las actividades y el aprendizaje, es que por medio de estas actividades se encuentran muchas actitudes y prejuicios, preferencias, hábitos alimenticios e ideas sociales donde agrupan habilidades que se requieren de relaciones sociales con otras personas y con el medio ambiente que les rodea, los hábitos alimenticios son patrones o rutinas de conductas aprendidas por el ser humano como parte de su cultura y que se refuerza con la repetición. Se va adquiriendo por medio de otras personas y el ambiente en que se vive.

Es muy satisfactorio ayudar a esta comunidad, poco a poco va mejorando en la forma de vivir y que las nuevas generaciones tengan un futuro mejor.

Estoy muy agradecida con el club Rotario, "Proyecto amigo" por todo el apoyo que me han brindado para el mejoramiento de esta comunidad, para las actividades del proyecto, como estaban planeadas, en donde apoyaron económicamente y con recursos materiales para lograr el objetivo planeado.

El programa de educación preescolar 2004. Los cambios sociales y culturales los avances en el conocimiento acerca de desarrollo y el aprendizaje infantil.

Este programa está organizado por competencia, "una competencia es un conjunto de capacidades que incluye conocimientos, actitudes, habilidades y destrezas que una persona logra mediante procesos de aprendizaje y que se manifiesta en su desempeño en situaciones y contexto diversos".

De acuerdo al PEP los avances de la investigación sobre los procesos de desarrollo y aprendizaje infantil coinciden en identificar un gran número de capacidades que los niños desarrollan desde muy temprana edad confirman su gran potencialidad de aprendizaje.

Actualmente se puede sostener que existe una perspectiva más optimista sobre lo que los niños saben y sobre lo que pueden aprender entre los cuatro y cinco años y a presentar retos a sus concepciones y a sus capacidades de acción de situaciones diversas, la seguridad y confianza en sí mismo, el reconocimiento de las capacidades para conocer el mundo, pensar y aprender permanentemente, tales como la curiosidad, la atención, la observación, la formulación de preguntas y explicaciones, la memoria, el procedimiento de información, la imaginación y la creatividad participar en diversas experiencias sociales entre las que destacan el juego ya sea en la familia o en otros espacios. Los niños adquieren conocimientos fundamentales y desarrollo competencias que les permiten actuar cada vez más con mayor autonomía y continuar su propio aprendizaje acerca del mundo que les rodea.

Las condiciones y la riqueza de las experiencias sociales en las que se involucra cada niño dependen de factores culturales y sociales.

La educación preescolar desempeña una función de primera importancia en el aprendizaje y el desarrollo de todos los niños, su función es más importante todavía para quienes viven en situación de pobreza o por factores culturales tienen escasas oportunidades de atención.

La primera experiencia escolar puede favorecer de manera importante el desarrollo de las capacidades personales, superar situaciones difíciles derivada de circunstancias familiares o sociales.

En el preescolar se integran niños con necesidades educativas especiales quienes muy frecuentemente carecen de un ambiente seguro y estimulante para su desarrollo y aprendizaje.

Los propósitos fundamentales del PEP 2004 son las bases para la definición de las competencias que se esperan logren los alumnos en el transcurso de la educación preescolar.

- Desarrollo personal y social.
- Lenguaje y comunicación.
- Pensamiento y conocimiento del mundo.
- Expresión y apreciación artística.
- Desarrollo física salud.
- Pensamiento matemático

Los docente trabajan constantemente para promover y brindar a los niños una educación de calidad que permita orientar sus competencias comunicativas para expresarse, dialogar y conversar en una lengua materna mejoradas a su capacidad de escucha, ampliando su vocabulario para comunicarse en diversas situaciones, como la responsabilidad y el respeto propiciando un ambiente en la práctica de valores, tales como la responsabilidad y el respeto a cada niño respete las reglas y el turno para hablar o para participar dentro del aula se propician un ambiente en que los niños y las niñas se sientan seguros y respetados.

El aprendizaje es un logro individual se realiza principalmente en relación de los demás me gustaría que los niños trabajen por equipo para que cada niño se sienta seguro y con responsabilidad para que logren el mejoramiento y la responsabilidad de un aprendizaje y la convivencia, comunicación entre sus compañeros.

La formación de los niños no es solamente la responsabilidad de la educadora, se trata de involucrar a los pobres de familia para que se integren a los saberes y actividades que los niños realizan, se invita a un padre de familia por semana

para que les lea un cuento, después se les proporciona diversos textos, cuentos, periódicos, revistas, diccionarios para que identifiquen la información que contiene y lo compartan con los compañeros de acuerdo a lo que observan, identificar algunas partes de esos textos. (Portada, título, ilustraciones).

Dentro del salón los niños interpretan canciones las crean y las acompañan con instrumentos musicales, convencionales o hechos por ellos.

Se puede sostener que existe una perspectiva sobre los niños de lo que pueden aprender entre cuatro y cinco años.

La percepción de su propia persona, la seguridad y la confianza de sí mismo el reconocimiento de las capacidades propias.

Los pequeños adquieren conocimientos fundamentales y desarrollan competencias que le permitan actuar cada vez con mayor autonomía y continuar su propio aprendizaje acerca del mundo que le rodea, las condiciones y las riquezas de las experiencias sociales en las que se involucran el niño depende del factor culturales y social.

En todas las actividades planeadas en clases trato de que los niños se sientan seguros y queridos, a todos los trato de la misma manera, cada uno tiene sus capacidades y desarrollo diferente, todos son iguales se apoya a cada niño para que se sienta seguro, que se integre al grupo, se hace todo lo posible por escucharlos aun que a veces se salen del tema que estamos viendo nos enriquecemos de las ideas que nos dan cada niño, día a día

La planeación sobre la intervención educativa es un recurso indispensable para un trabajo docente eficaz, ya que la educadora establece los propósitos que pretende lograr.

La comunidad juega un papel importante en el rol que ejercen los padres de familia con sus hijos ya que es un momento de trasmisión entre el hogar y el jardín de niños como institución educativa es decir es un desprendimiento que para los niños realiza en torno a su mamá y viceversa la mamá para el niño para que la educación ejerza una influencia sobre el niño y la madre de familia busca estrategias, herramientas, toma conciencia sobre la importancia de la nutrición como para el desarrollo integral tanto físico biológico, psicológico y social tiene con sigo

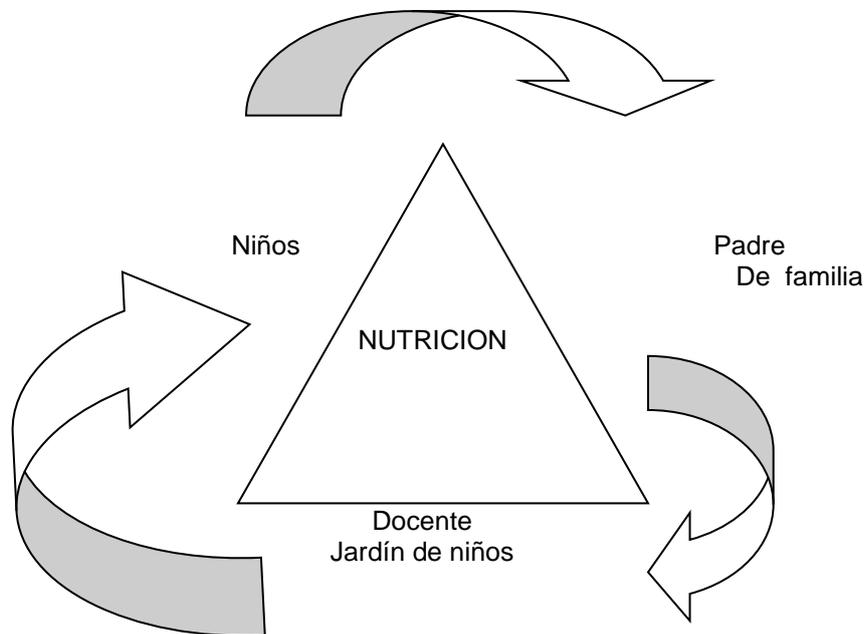
Es allí donde radica el poder, el apoyo pero sobre todo la lucha de la educadora para tener una comunicación directa con cada padre de familia, así como también con cada alumno fomentar una alimentación balanceada, equilibrada pero todo económico.

Cuantas de las veces como docente se escucha el comentario de los padres de familia en relación con la alimentación de sus hijos de que no tenemos dinero para darles de comer bien y sano olvidándose de que existen alimentos que te dan energía, proteínas, vitaminas, minerales, que ellos se pueden encontrar en los cereales básicos en los tubérculos, frutas, verduras, que de una a otra forma las carnes y las grasas forman parte de esta alimentación balanceada y algunas veces toda esta gama de alimentos la encontramos en el campo sin tener la necesidad de comprarlo o en sus defectos tanto en frutas y verduras. Se pueden cultivar en huertos escolares o huertos en casa.

La educadora no sólo posee más experiencia en la elaboración de huertos escolares, sino mayores oportunidades de investigar, de consultar elementos y tiempo para llevar a cabo estrategias que favorezcan el conocimiento y la aplicación de un menú económico, pero nutritivos que las mismas mamás preparan en casa o en el jardín de niños, para el apoyo nutricional del niños.

En este espacio también se puede involucrar al personal de salud, (medico pasante del servicio social) para que de manera científica y con términos apropiados realicen platicas o sesiones de trabajo con los padres de familia y

así, hacer el taller de padres un espacio de interacción que permita facilitar a los involucrados en una comunicación constante.



Un factor importante en la nutrición y el desarrollo del niño es sin duda el cariño, pues el niño necesita ser querido y tener tranquilidad cuando estén ingiriendo sus alimentos, toda la familia en casa puede ayudar a este aspecto, no obstante en el jardín de niños el docente puede dar continuidad o seguimiento a este cariño.

Porque se ha comprobado que el niño se desarrolla física y mentalmente, cuando está rodeado de personas que le den cariño y demuestren su afecto y a la vez cuiden de su alimentación y eviten que se enfermen, así como también le den espacio y tiempo para que jueguen con él, dicho miembros de la familia, pueden ser padres, hermanos, tíos, padrinos, vecinos y amigos, ya que el niño que no recibe atención no es feliz, pierden el interés por la vida, tienen menos apetito y corre el peligro de no desarrollarse adecuadamente, esto se puede percibir en un sentido emocional, es decir su estado de ánimo es deprimente,

por otro lado en un aspecto físico todo aquel niño que no recibe alimentación balanceada no se desarrolla corporalmente.

Porque mientras más le ofrezcan afecto al niño más se siente seguro. El docente es un factor importante tanto para el niño como para los padres de familia. Al niño lo puede motivar para que coma alimentos nutritivos y asista con facilidad al médico para vigilar su salud, crecimiento, y desarrollo. Y a los padres de familia sobre cómo alimentarse adecuadamente aprovechando de la mejor manera los recursos que dispone, y explicar cuáles son los tres grupos de alimentos que proporcionan energía (cereales, azúcares y grasas), los que aportan proteína (leguminosas y productos animales), y los que contienen vitaminas y minerales (frutas y verduras). Ya que el educador ocupa una posición privilegiada para sospechar y detectar ciertas enfermedades pediátricas, incluyendo los trastornos del desarrollo.

Dentro de las estrategias que se sugieren llevara a cabo en el jardín de niños “Hugo Ramírez Miranda” como un trabajo en conjunto entre los involucrados, con ello mejorar el estado nutricional del niño a través de la gestión al DIF municipal para adquirir desayunos escolares, así como también hacer huertos escolares donde además de fomentar en el niño las competencias que sugiere el campo formativo conocimiento del mundo natural, se le estará preparando para la vida, en el sentido que el niño mismo descubrirá lo que en su entorno natural produce y por donde consumir lo producido.

Esta actividad debe girar en torno con los involucrados que son: padre de familia, alumno y docente.

Los avances que he observado son muy claros, donde los padres de familia se han preocupado por mejorar la alimentación de los niños, se observa a diario en el desayunador escolar; día con día sé preocupan más en buscar cosas nuevas y nutritivas para los niños.

Las experiencias que se vivieron es que hay más relación y confianza con padres y alumnos, en cada actividad que se les dan a los padres de familia son más participativas y se preocupan por asistir a las actividades, todas las madres de familia participan en las actividades que se plantean y trabajan en equipo, es muy importante verlos participando.

Es un cambio muy notable dentro del jardín de niños en el cual no existía el desayuno, tampoco la preocupación por los padres de familia para el mejoramiento de sus hijos, en lo educativo y alimentación antes de aplicar la alternativa a este nivel los padres comenzaron a relacionarse y mejorar sus relación el docente–alumno– comunidad y el mejoramiento de hábitos alimenticios.

Los niños ya no ocupan que se les este recordando sobre los hábitos de limpieza para pasar al desayuno, ellos ya tienen conciencia sobre el reglamento establecido en los hábitos alimenticios como de higiene.

Tomando en cuenta que los padres de familia son de diferentes costumbres y formas de vivir, que es imposible que se logre un cambio de manera inmediata en sus costumbres e ideas que tiene los padres de familia, donde poco a poco las nuevas generaciones tomaran en cuenta todo este que están aprendiendo para cada nueva generación, para que su situación y forma de vivir mejore para tener niños seguros para un México mejor.

El hábito de trabajo del aula y formas de enseñanza se llevaron a cabo en todas las actividades las cuales se les dio a conocer por medio de cuentos, cantos, juegos, también se llevo el seguimiento y evaluación.

Se pidió apoyo al ingenio azucarero, al proyecto amigo y la Secretaria de Educación para el mejoramiento del plantel, construyendo dos aulas, dos baños y una cancha cívica enjarraron y pintaron los salones para el mejoramiento de su enseñanza y aprendizaje el cual fue agradable para los niños en la participación y disponibilidad de los tres que se gestionaron.

Gracias a las actividades realizadas se tuvo éxito al término del ciclo escolar, la mayoría ponen en práctica esos conocimientos adquiridos sobre la problemática aunque considero necesario seguir trabajando en los ciclos posteriores y la importancia de darles continuidad en casa.

Al encaminar los esfuerzos en el trabajo en equipo y realizar acciones orientadas para la problemática de nuestra escuela en el desarrollo de las competencias y el logro de los aprendizajes de los niños nos permitió avanzar en nuestra visión planeada, identificando los factores que afectaron el proceso de enseñanza aprendizaje del niño.

Se le dio a conocer a los padres de familia desde el inicio de la aplicación del PAT con el propósito que tuvieran conocimiento de lo que se trabajaría y apoyaran en casa en las tareas encomendadas. Referente a la problemática se tuvieron algunas dificultades debido que más de la mitad de los padres de familia no apoyaron en las tareas de investigación de los niños.

Algunos resultados obtenidos en este proceso fueron la buena relación familiar, la mayoría de los niños poseen buen estado de salud, los niños comunican y expresan ideas y sentimientos por medio de lenguaje oral, así como comparar colecciones, establecen donde hay más y menos, muestra curiosidad por los seres vivos, puede describirlos, se expresan y comunican a través de representaciones plásticas, les gusta mucho los libros, se interesan por conocerlos y escuchar cuentos.

Dificultades durante el proceso, algunos niños en sus casas son agresivos, desobedientes voluntariosos, les cuesta controlar conductas impulsivas se agraden, no toman en cuenta a los demás, no hay colaboración y ayuda entre ellos no practican hábitos de cortesía, muestran dificultades para reconocer y nombrar las características de las figuras geométricas, se les dificulta controlar y coordinar movimientos, ubicarse, no identifican situaciones de peligro al jugar o al realizar algunas actividades en la escuela, no entienden reglas de seguridad.

V. CONCLUSIÓN

En las aplicaciones de las actividades las madres de familia mostraron interés por participar en cada una de las actividades. Se motivaron cuando recibieron la plática de la nutrióloga sobre la importancia que tiene comer sanamente, cuando se logró que los padres de familia participaran dibujando comida que ellos consideraban como nutritiva.

También hubo mucha participación y asistencia en la visita a la biblioteca Las madres de familia investigaron la forma de la pirámide de la alimentación, así como la elaboración de productos, en la cual todas las mamás participaron.

Después de la plática y la elaboración de la pirámide alimenticia, seguimos con la actividad más bonita, poner en práctica lo que aprendimos en la elaboración de platillo de soya, de igual manera las madres de familia se mostraron muy interesadas en elaborarlo y no importó la hora de la entrada ni de la salida.

Me sentí muy contenta al ver la respuesta tan positiva que tuve con los padres de familia, de ver como en todas las actividades participaron y cuando ellas solas elaboraron platillos con el cuidado y las recomendaciones que se les dio.

En las actividades que se aplicaron con los niños todas fueron con una buena respuesta e interés por los niños. Investigaron frutas y verduras de la investigación se elaboro una ensalada de frutas y verduras como en donde los niños con el apoyo de vigilancia adulta para el manejo de las herramientas que utilizamos para evitar accidentes.

Fue muy interesante la elaboración de mascaros y frutas grandes de fomi elaborados por las mamás. Los niños y los padres demostraron las máscaras los niños y las mamás frutas que ellas mismas elaboraron. Los niños demostraron alegría seguridad para elaboración de la actividad.

Considero que esta aplicación fue muy interesante no solamente para los niños y padres de familia también para toda la comunidad donde se han notado cambios positivos.

Al concluir con las actividades se hizo notoria la importancia que tiene el estimular a los padres de familia y los alumnos de preescolar acerca del consumo de alimentos nutritivos, además de consumir alimentos en horarios adecuados y con los hábitos de higiene que se requieren para consumir los alimentos.

Además de que esto ayudó a los padres a prender cada día, tener confianza y demostrar a si mismo que pueden realizar actividades que antes no lograban realizar, lograr esto en los padres de familia tendrán la capacidad de mejorar para el bien de sus hijos y tengan un mejor rendimiento escolar.

Concientizar a los padres que la educación no solo tiene que ver los maestros, sino también los padres de familia, este compromiso es compartido donde los dos tiene el derecho de no dejarlo a un lado y que comprendan que tienen un compromiso con los niños y con la comunidad. De los maestros y padres de familia depende que la educación logre formar ciudadanos sociables, seguros , con sueños y capacidades para salir adelante, si los padres se niega a aceptar que también es su responsabilidad entonces, los niños no tienen a nadie más que los pueda salvar de la ignorancia y de una vida que no les importa.

Con la motivación que se les puede transmitir en casa, los conocimientos que se les comparten, se pueden formar niños con sueños y habilidades que les permitan alcanzar sus metas y llevarlas consigo, durante todos los caminos de la vida.

Es importante que los docentes estén comprometidos con su profesión y así mejorar la educación y mejorar la interacción entre alumnos y maestros, donde este dispuesto el maestro a comprender y buscar el desarrollo de las

habilidades de los alumnos para formar ciudadanos sociables, seguros, con metas establecidas.

Ayudar a los padres de familia a desarrollar el interés por mejorar la alimentación tomando en cuenta todos los tipos de alimentos que deben consumir a diario, pero sobre todo se hace necesario trabajar en el mantenimiento de los hábitos alimenticios sanos, lo que favorecerá un desarrollo óptimo físico, social e intelectual en los niños de las comunidades.

La propuesta es que los padres de familia y los niños confíen en sí mismos, y sigan adelante para su mejoramiento y forma de vivir para que en el país haya niños seguros y autónomos.

Una de las tareas de la propuesta es que los padres de familia y los niños se sientan importantes para la sociedad, esto sin duda ayudará y se tiene la confianza en el trabajo, los propósitos fueron alcanzados gracias a los padres de familia, proyecto amigo y principalmente a los alumnos del preescolar.

REFERENCIAS

- Academia Nacional de Ciencias (1977). *Nutrición materna*. Internacional. México. 125 p.
- Delgado R., J. Educar (1992). *La revista de educación*. Año 1. Núm. 1. SEP. México. pp. 81-84.
- Enciclopedia ilustrada cumbre del hogar (1967). Barcelona, p. 243
- García. (S.F.). *Diccionario de pedagogía labor*, Labor, S.A. México, pp. 34-35.
- Herrera y Montes (S.F.). *Principios de aprendizaje y los principios de la enseñanza*. Oasis, México, pp. 21-24.
- Hilgar E. (1980) *Teorías del aprendizaje*. Trillas. México. pp. 13-18.
- Moncada R. C. (1981) *Unidades Normativas para la Educación en Nutrición*. Secretaría de Salubridad y Asistencia. Dirección General de Educación para la salud. México. pp. 55-59.
- Potter N. (1974) *La Ciencia de los Alimentos. 4a*. Edutec, México.
- S.A. (1981) *Nutrición, ambiente y desarrollo, cerebral, información científica y tecnológica*. Núm. 46. México. 47 p.
- Soberon A. G. (1985) *Guía Temática de Educación para la Salud y Nutrición. 2da ed.*. Psicología medica. Secretaria de Salud, México.
- Solange H. R. (1997) *Nutrición, asociación mexicana de pediatría A. C.* Interamericana Mc. Graw Hill. 49 p.

ANEXOS

Actividad 1 y 2 Ted saludando a los niños



Anexo 3 Niña comiendo chatarra



Anexo 4. Muestra a las madres de familia mientras participan en la elaboración de platillos elaborados de soya y alfalfa.



Anexo 5. Muestra de máscaras de frutas elaboradas por los niños.



Figura 6. Reunión de padres de familia.



Anexo 7 Ejemplo de una alimentación recomendable

Cena

ALIMENTOS POR GRUPO	
1. CEREALES Y TUBERCULOSIS <i>(energía)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Bolillo • Tortilla • Papa
2. LEGUMINOSAS O ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL <i>(Proteínas)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles • Leche
3. FRUTAS Y VERDURAS <i>(Micronutrientes o Vitaminas y Minerales)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Jitomate • Cebolla • Naranja

Desayuno

MENÚ

ALIMENTOS POR GRUPO	
1. CEREALES Y TUBERCULOSIS <i>(energía)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Harina de arroz • Tortilla
2. LEGUMINOSAS O ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL <i>(Proteínas)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo
3. FRUTAS Y VERDURAS <i>(Micronutrientes o Vitaminas y Minerales)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Zanahoria • Plátano

MENÚ

- Papas guisadas*
- Frijoles
- Bolillo
- Café con leche
- Naranja

EJEMPLO DE UNA ALIMENTACIÓN RECOMENDABLE



- Atole de harina de arroz
- Zanahorias con huevo*
- Tortilla
- plátano



Anexo 8. Encuesta a madres de familia.



Anexo 9. Muestra la pirámide de la alimentación elaborada por las madres de familia.



Anexo 10

SÓLO CONSUMA ALIMENTOS PREPARADOS CON LIMPIEZA



RECOMENDACIONES *Higiene de los alimentos*

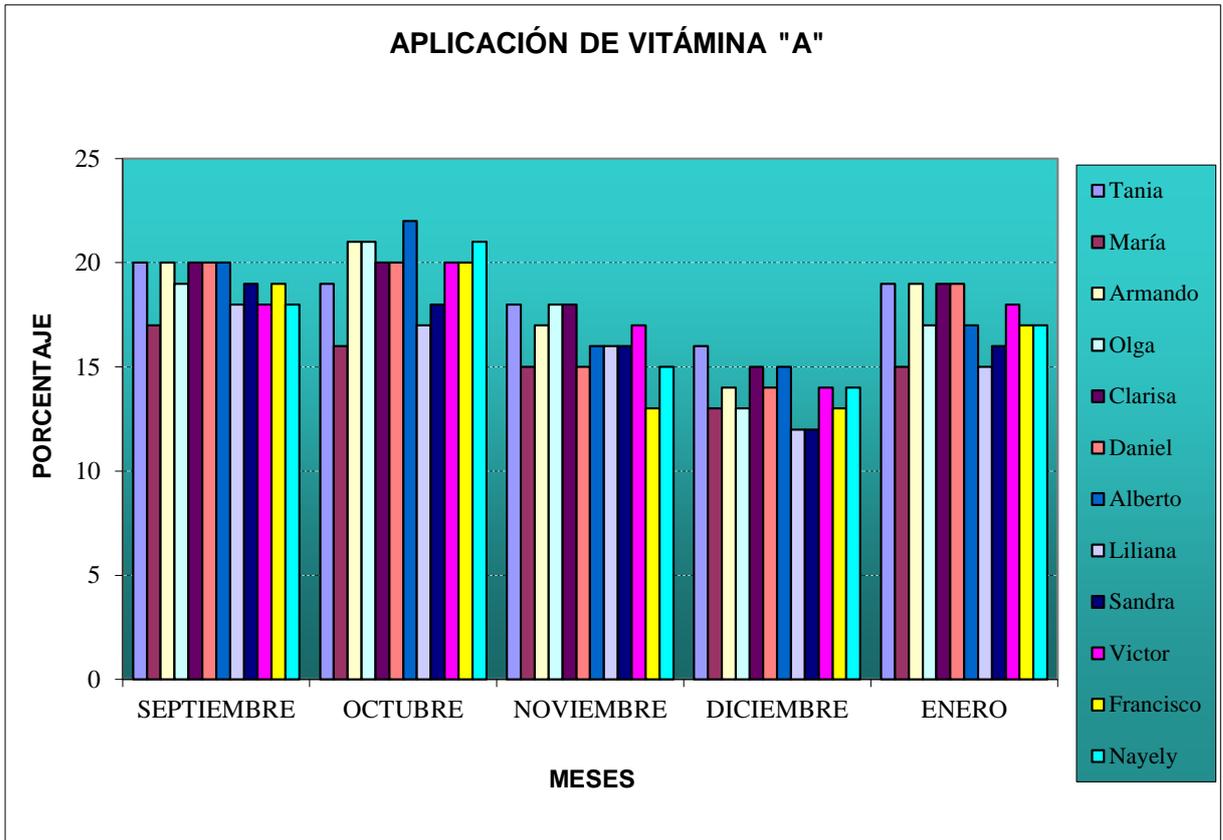
Para evitar que los alimentos causen enfermedades debemos hacer lo siguiente:

- Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos y de comer.
- Hervir durante 3 minutos el agua para beber, para preparar aguas frescas y alimentos y conservarla en recipientes limpios y tapados.
- Lavar bien con agua limpia y zacate las frutas y verduras, sobre todo las de cáscara gruesa e inclusive las que se pelan antes de consumir.
- Poner en agua clorada (*se prepara con cinco gotas por litro*), durante 30 minutos, las frutas y verduras que no se puedan tallar, por ejemplo frescas o verduras de hojas verdes.
- Lavar las verduras con hojas, hoja por hoja y al chorro de agua.

Anexo 11. Practicante dando vitaminas a los niños.



Anexo 12: Resultados obtenidos en la aplicación de vitaminas.



Anexo 14 Adquisición de normas de higiene antes, durante y después de desayunar.



Anexo 15. Preparación de alimentos por alumnos del preescolar, todo realizado bajo la supervisión de un adulto.



Anexo 16 Participación de padres de familia en actividades de investigación en la biblioteca del jardín de niños.

