



CRESON
Centro Regional de Formación
Profesional Docente de Sonora



**CENTRO REGIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL DOCENTE DE
SONORA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD ACADÉMICA 263, NOGALES, SONORA
LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

LINEA INICIAL

**MEJORANDO LA CALIDAD DE LOS ALMUERZOS ESCOLARES
EN EL JARDÍN DE NIÑOS NUEVA CREACIÓN LOMAS DEL SOL**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

**PRESENTA:
LUZ DEL CARMEN BARBOSA CAMARENA**

H. NOGALES, SONORA.

FEBRERO DEL 2019.



**CENTRO REGIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL DOCENTE DE
SONORA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD ACADÉMICA 263, NOGALES, SONORA
LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

LINEA INICIAL

**MEJORANDO LA CALIDAD DE LOS ALMUERZOS ESCOLARES
EN EL JARDÍN DE NIÑOS NUEVA CREACIÓN LOMAS DEL SOL**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

**PRESENTA:
LUZ DEL CARMEN BARBOSA CAMARENA**

**DIRECTOR DEL PROYECTO:
DRA. MA. ELENA GUADALUPE BURRUEL QUINTERO**

H. NOGALES, SONORA.

FEBRERO DEL 2019.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1	5
Explicación del Objeto de Estudio	5
CAPÍTULO 2	21
Justificación	21
Referencias Analíticas	30
CAPÍTULO 3	36
Metodología y estrategias utilizadas	36
Estrategia 1	36
Estrategia 2	39
RESULTADOS	42
CONCLUSIONES	45
BIBLIOGRAFÍA	47
APÉNDICES	48
ANEXOS	48
FOTOS	48

CAPÍTULO 1

Explicación del Objeto de Estudio

El proyecto de intervención es derivado de un diagnóstico realizado como producto de las prácticas profesionales las cuales se llevaron a cabo durante el periodo Febrero a Junio del 2017, asistiendo los días miércoles y viernes al Jardín de Niños Nueva Creación, en un horario de 12:30pm a 5:00pm. Durante este periodo se realizaron algunos instrumentos como guías de observación, entrevistas y encuestas para recabar información y poder determinar la situación que se presenta en la institución; estos serán descritos más adelante.

Con los resultados obtenidos de los instrumentos que se aplicaron, se seleccionó una problemática viable y real, en la que se pueda intervenir para darle una solución. En el periodo de agosto a diciembre de 2017 se diseñó un proyecto de intervención acorde a la dificultad elegida, dicho proyecto se llevó a cabo en el “Jardín de Niños Nueva Creación Lomas del Sol”, con clave CCT: 26DJN0721U, ubicada en la ciudad de Nogales Sonora México, con dirección en calle Amanecer S/N, Colonia Lomas del Sol, perteneciente a la Zona 48 Sector 009, cuenta con dos turnos, matutino con horario de 8:30am a 12:00pm y vespertino de 1:30pm a 5:00pm, el turno en el cual se estuvo trabajando fue en el vespertino.

El servicio que ofrecen es de educación para niños 5 a 6 años de edad, por el momento sólo trabajan con grupos de tercero debido a la falta de infraestructura correspondiente y necesaria para cubrir las necesidades de las familias del sector al que pertenece, esta información fue brindada por la directora del ciclo pasado (2016–2017) del plantel en una entrevista. (Apéndice 1)

Actualmente atienden a 78 niños entre los 5 y 6 años de edad pertenecientes al turno vespertino, los cuales la mayoría de las familias pertenecen a un nivel socioeconómico medio bajo pues son hijos de padres trabajadores de maquiladora, esta información fue proporcionada por las maestras de la institución en una plática informal sobre el apoyo que recibe la escuela por parte de los padres de familia y la ayuda que les dan a los niños en sus casas. El Jardín pertenece a la Dirección de Educación Federal.

Está situada en la avenida principal en la colonia en mención y con esto logra tener un buen punto para las colonias aledañas, con fácil acceso de automóviles y transporte urbano.

La institución está conformada por tres aulas móviles en donde se imparten las clases a los niños, una de ellas se encuentra seccionada en dos partes, en una de ellas se ubica la dirección, baño para docentes y en la otra parte se imparten clases. Tienen dos baños uno para las niñas y uno para los niños, dispone con almacenamiento de agua para los sanitarios (tinaco) y una llave de toma de agua. El patio es utilizado para eventos cívicos y culturales, así como para las festividades y actividades académicas que se desarrollan fuera del aula. Esta área se encuentra techada, también hay 8 bancas en donde los niños pueden ingerir sus alimentos durante la hora de recreo (Foto 1 y 2), en la parte trasera de las aulas móviles tiene juegos recreativos, un balancín (sube y baja), un pasamanos y una resbaladilla; otros de los juegos son llantas pintadas de colores llamativos (Foto 3 y 4). Con las respuestas obtenidas por la directora y las observaciones realizadas sobre las instalaciones del Jardín de Niños, se pudo constatar que la institución carece de una infraestructura adecuada para brindar una mejor atención a los niños y que estos tengan un desarrollo óptimo en su aprendizaje (Foto 5, 6 y 7).

Organización institucional:

Misión:

Aquí todos aprendemos

Visión:

Aprender siempre no importa la edad, el aprendizaje se debe de compartir y ser el ejemplo de las niñas y niños.

Objetivos:

Impactar en el pensamiento matemático, lenguaje y comunicación.

Normatividad con la que trabajan

Se rigen por un reglamento interno de convivencia para los niños (carta compromiso) (Anexo 1) la cual los padres de familia deben de firmar; y el docente debe cumplir el reglamento de Secretaria de Educación Pública de docentes, la normativa mínima para las maestras en donde se establecen los puntos a cumplir como son: los horarios de entrada, cumplimiento de la planeación, asistencia al consejo técnico, participar en la ruta de mejora.

Estructura interna:

Recursos Humanos:

La institución está conformada por tres maestras para el turno matutino y tres para el turno vespertino, un intendente que solo labora en el turno de la mañana y la directora que cubre ambos turnos. (Anexo 2)

El personal con el que no disponen es: secretaria, contador, trabajo social, intendencia en turno vespertino, cafetería, asistentes educativos y guardia o policía quien se encargue de salvaguardar la integridad física de los niños al ingresar o salir del preescolar.

Recursos financieros

La Secretaria es la encargada de pagar los servicios básicos que como la luz y el agua de la institución. Ellos no cuentan con ningún programa que los ayude como institución para cubrir los gastos que se generan durante el ciclo escolar; el internet, el agua de garrafón para los niños es pagado con los recursos que se recolectan con las actividades que se realizan en el Jardín por medio de la asociación de padres de familia los cuales proponen actividades como rifas, mini kermeses, para juntar los recursos que se necesita, está información fue recopilada por medio de una entrevista (Apéndice 1) realizada a la directora del ciclo pasado (2016-2017) la Maestra Elvia Edith Rábago.

Los materiales didácticos que utilizan los niños durante todo el ciclo escolar es proporcionado por cada padre de familia; antes de iniciar clases se les entrega una

lista de materiales los cuales se deben de entregar el primer día de clases, si a mediados del ciclo se les terminan, se les vuelve a pedir a los padres el material que necesitan.

La directora durante la entrevista comentó que la institución no recibe el apoyo por que no tienen la infraestructura adecuada, cuando tenga su propio espacio con la infraestructura correspondiente y todas las medidas necesarias para laborar sin ningún riesgo para los niños y tenga la aprobación de protección civil, podrán recibir un presupuesto; el plantel nuevo se encuentra en construcción y esperan que para el próximo ciclo escolar pueda disponer con las condiciones necesarias para ser habilitado y utilizado.

Organización política:

Organización de programas que se desarrollan y/o ofrece la institución

Al interior para el funcionamiento interno

Trabajan con la Ruta de Mejora (Anexo 3) la cual cada mes le van haciendo los cambios necesarios para llegar al objetivo planeado. Todas las maestras junto con la directora trabajan en la realización de la planeación y los cambios que le hacen cada mes considerando las prioridades con las que están trabajando que son convivencia escolar, alto a la deserción escolar, pensamiento matemático, lenguaje y comunicación, la evalúan mensualmente sobre cómo van avanzando, que hicieron bien, que hicieron mal y se proponen nuevos objetivos para cumplir con la ruta de mejora; estos comentarios son concentrados en una minuta de reunión o bitácora que se llena en cada Consejo Técnico (Anexo 4).

La escuela lleva a cabo el programa ASUME, es un programa que viene de Puebla, el cual busca la superación integral de los niños, jóvenes y adultos; trabaja con valores, el pensamiento matemático, donde se les dan las herramientas necesarias para la resolución de problemas pero de una manera didáctica y lúdica. Sin embargo este programa no se está aplicando en el turno vespertino. Esta información fue obtenida por medio de una entrevista a la directora.

Durante los periodos Agosto – Octubre de 2017 se llevaron a cabo observaciones generales (Apéndice 2) para recabar información sobre el funcionamiento que desempeña y la infraestructura de la institución, con el fin de identificar varias problemáticas, así como puntos de oportunidades que se presentan en dicho lugar. Con estas observaciones realizadas pudimos identificar que el Jardín presenta varios problemas uno de los principales es la falta de infraestructura, ya que no dispone con el espacio necesario y adecuado para los niños el cual conlleva a que se presenten otras anomalías en la institución.

La escuela presenta una desventaja al no tener la infraestructura adecuada en donde los infantes y personal docente puedan desarrollar sus actividades sin ningunas complicaciones. Los espacios deben de ser áreas cómodas, seguras, higiénicas y acondicionadas a las necesidades de los estudiantes para un mejor desarrollo integral. Sin embargo se observó lo opuesto; las aulas móviles presentan un peligro para la seguridad de los niños, esto por la forma en que están instaladas, los niños en ocasiones pasan por debajo o corren alrededor de éstas, provocando accidentes con los tubos que sobresalen de las aulas.

El espacio de las aulas no es suficiente para la capacidad de niños que se encuentra en cada salón (de 25 a 27 niños por aula aproximadamente), la distribución del espacio no es funcional pues sus dimensiones son angostas, existe un pasillo estrecho por donde pueden pasar los niños entre las mesas de trabajo; otro de los problemas detectados es la organización y utilización del material didáctico dentro de las aulas, al no contar con el espacio necesario y con inmueble correcto los materiales con los que trabajan están aglomerados en la parte final del aula móvil.

Son pocas las ocasiones en las que dejan a los niños que exploren en su entorno y que opinen sobre las actividades que les gustaría desarrollar, la mayoría de las veces solo utilizan el libro de actividades y el cuaderno, una de las actividades que se pudo observar que les ponen a los niños sin que se encuentre en la planeación es pintar mándalas y contar cuentos, pero sin tener un objetivo propuesto.

La higiene de los sanitarios fue uno aspectos más notorios ya que solo es una persona la encargada de intendencia y únicamente en el turno matutino es

donde labora; la intendente deja limpio las aulas móviles y los sanitarios al terminar el turno de la mañana, pero no hay nadie que se encargue de limpiarlos durante las clases por la tarde; por tal razón es un foco de infección para los niños.

Otros de los aspectos observados es que los niños no se lavan las manos antes de comer sus alimentos, ni cuando entran de recreo, las maestras tampoco se preocupan por decirles que se laven las manos, esta conducta se presenta cuando los niños trabajan con acuarelas y se manchan las manos e incluso hay niños que no lo hacen.

La directora y las docentes nos hicieron saber que en los ciclos pasados y en el actual se ha estado presentado una problemática en la alimentación de los niños; esta situación también fue detectada por las observaciones realizadas, para recabar más información se realizó una entrevista informal (Apéndice 3) a las maestras donde comentaron que la mayoría de los niños no iban comidos a la hora de entrar a clases, el único alimento era el desayuno que ingerían al levantarse; la falta de alimento en los niños los debilitaba, otros niños presentaban dolor estomacal, dolor de cabeza y otros se quedaban dormidos en clase; esta información proporcionada por las maestras pudo ser corroborada con las observaciones que se hicieron dentro de las aulas y con el contacto que se pudo tener con los niños.

Al preguntarles a los niños ¿quiénes habían comido antes de entrar a la escuela? Todos levantaban la mano y al decir lo habían ingerido, la gran mayoría de los niños contestaba que huevo y que lo comieron después de despertarse.

Otro de los instrumentos utilizados fue otra guía de observación (Apéndice 4) con la cual se recabó información acerca de los espacios utilizados para la preparación de los almuerzos, en donde se sirven los alimentos y los espacios utilizados por los niños para ingerirlos durante la hora de descanso. La información que se obtuvo fue que la institución no dispone de un espacio especial para la preparación de los alimentos, ni para servirlos; estos son elaborados en otro lugar fuera de las instalaciones del Jardín de niños, la cual es la casa de la responsable de los alimentos, esta información fue adquirida por medio de una entrevista a la encargada de preparar los almuerzos escolares y por las pláticas informales de las

maestras, las cuales en ocasiones también le compran comida a la persona que prepara los refrigerios.

Se realizó una entrevista (Apéndice 5) a la directora de la institución Karina Xitlaly Cosme en donde se obtuvo información sobre los alimentos que la Secretaría de Educación Pública (SEP) permite a las escuelas para ser consumidos por los menores, si poseen algún espacio específico para la preparación y servir los alimentos, quien es la encargada de los almuerzos escolares y si la persona cuenta con los conocimientos necesarios sobre la alimentación de los niños, si se le da alguna capacitación cada cierto tiempo.

La directora comentó que nunca han trabajado con un especialista en nutrición y que la persona responsable de los almuerzos nunca ha recibido algún tipo de capacitación sobre el manejo de los alimentos; solo se le hizo saber los alimentos permitidos por la institución, esta persona también es la encargada de realizar el menú semanal, de preparar los alimentos y de servirlos; ningún padre de familia o docente participan en la elaboración del menú semanal y en la preparación de los alimentos.

Tampoco cuentan con ningún apoyo para la implementación, promociones y el cuidado de la salud en el contexto escolar.

Algunos de los alimentos permitidos que nombró la directora fueron: frutas, yogurt, ½ sándwich, 1 burrito, 1 quesadilla, galletas crackers o saladas, gelatina, jugos de pulpa de fruta, etc. Esta información sobre los alimentos permitidos se les da a saber a los padres de familia en el momento que inscriben a los niños junto con el reglamento escolar.

Se realizó una entrevista a la señora Mary responsable de los almuerzos escolares (Apéndice 6) en donde se especifica el tiempo que lleva trabajando con los almuerzos escolares en el preescolar, sobre los conocimientos que tiene de la alimentación de los niños y el plato de bien comer, que variedad de platillos les ofrece a los niños, si maneja un menú semanal o mensual, quienes participan en la elaboración tanto del menú como los alimentos.

La señora Mary tiene trabajando desde el ciclo 2016 – 2017 con los almuerzos escolares, el ciclo pasado trabajo sólo con el turno vespertino y en este ciclo 2017

– 2018 tiene los dos turnos matutino y vespertino. Durante la entrevista, nos comentó que nunca ha recibido ninguna capacitación sobre el tipo de alimentos que deben consumir los niños en edad preescolar, sólo le fue proporcionado por parte de la directora en turno, una hoja donde vienen especificados los alimentos que son permitidos por la institución (Anexo 5).

La responsable de los almuerzos comenta que algunos de los alimentos que se les ofrece a los niños son la mitad de un sándwich de jamón y queso, $\frac{1}{4}$ de manzana y un vaso de 6 oz de agua; 2 rodajas de pepino, un taco, espagueti o un burrito. (Foto 8 al 11)

La responsable de los alimentos comentó que les trae lo que puede, que solo una vez a la semana les lleva alimentos elaborados con harina como burritos, sándwich o quesadillas; otros de los platillos que más les prepara a los niños es el espagueti, comentó que es una de las comidas que más les gusta a ellos. Solo una vez a la semana se les da harina a los niños como un taquito o media quesadilla.

La forma en que se organiza la señora para servir los alimentos es instalarse en una de las bancas mientras los niños forman una fila esperando para que les sirvan los alimentos (Foto 12 al 14).

Después de recibir los alimentos, los niños se sientan en las bancas, otro se van a los juegos, hay niños que se sientan en las llantas, en las escaleras e incluso en el piso para ingerir sus alimentos. (Foto 15 al 17). En ocasiones una de sus hijas la acompaña a servir los almuerzos.

La forma en que les da a conocer a los padres el menú de la semana es por medio de un cartelón que pone a la entrada de la escuela (Foto 18 al 23). La cantidad de niños que consumen los almuerzos escolares es aproximadamente de 30 niños; la mayoría de ellos se comen todos los alimentos.

Al comparar las respuestas de la directora y de la responsable coinciden y se pudieron comprobar con las observaciones que se realizó ya que definitivamente como institución no cuentan con un lugar especial para la preparación de los alimentos y para servirlos a los niños.

Otro de los instrumentos utilizados fue una lista de cotejo (Apéndice 7) donde se pudo observar qué tipos de alimentos son los que llevan los niños de su casa a la

escuela, estas observaciones se realizaron a los niños de los tres grupos durante cinco días.

A continuación se presentan graficadas los datos recabados:

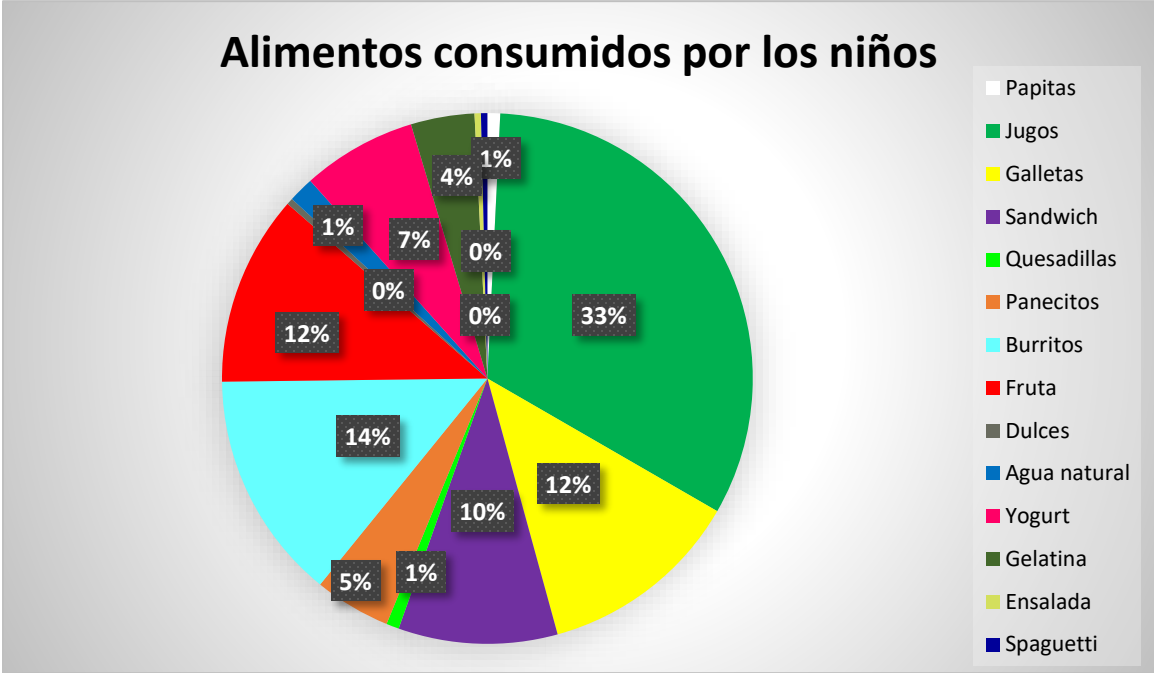


Grafico 1. Tipos de alimentos que llevan los niños al preescolar

En esta grafica se puede observar que la bebida que más consumen los niños son los jugos en sus diferentes representaciones (lata, botella, cartón) y marcas (pau pau, jumex, bonafón, entre otros). Los burritos, la fruta, las galletas y el sándwich son los otros alimentos que más consumen los niños durante el recreo.

Se tomó como muestra a un grupo de padres de familia a los cuales se les aplicó una encuesta (Apéndice 8) para obtener información acerca de que conocimientos que tienen sobre los almuerzos escolares, si tienen alguna participación en la elaboración del menú, de los alimentos y si conocen a la persona encargada de elaborarlos. Los resultados obtenidos se pueden apreciar en las siguientes graficas:



En este grafico se puede apreciar que la mayoría de los padres de familia les dan alimentos a los niños para que lleven a la escuela y los puedan consumir durante el recreo. Es bueno que los padres les preparen los alimentos que tienen que comer sus hijos, pero es necesario que sepan que tipos de alimentos son los correctos para la edad de sus hijos y los cuales les van a ayudar en su desarrollo y nutrición. Tomando en cuenta los tipos de alimentos que les dan mencionados anteriormente (jugos, burritos, galletas).

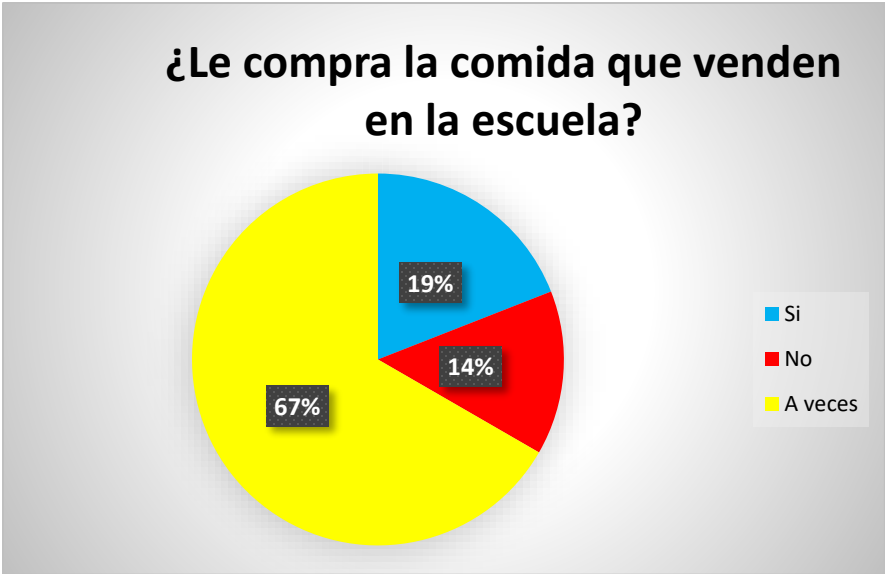


Gráfico 3. Porcentajes de los padres que compran los almuerzos escolares

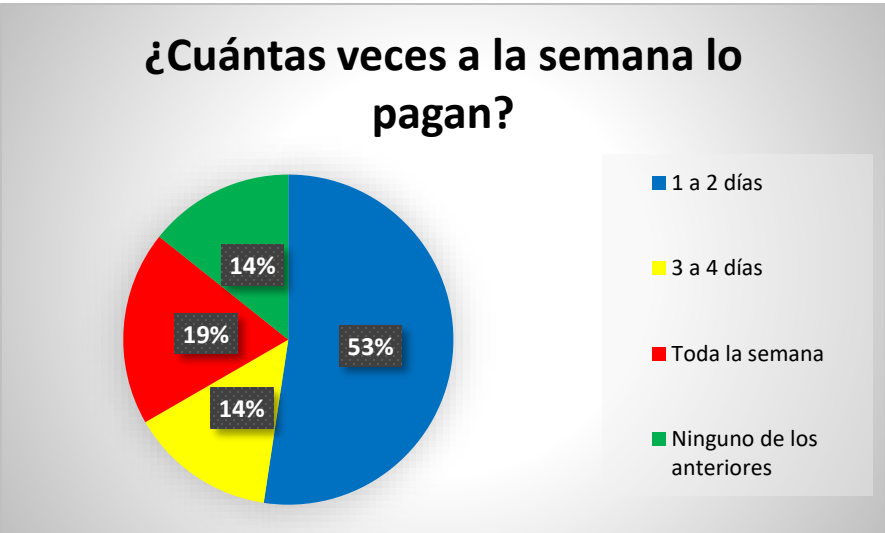


Gráfico 4. Frecuencia con la que los padres compran los almuerzos escolares.

No es muy frecuente que los padres de familia compren los almuerzos para toda la semana, la mayoría de ellos lo compran solo uno o dos días a la semana y los días restantes les dan lonche para llevar a la escuela. Entre el 19% y 14% tiene poca diferencia entre comprar el almuerzo de tres a cuatro días y toda la semana. Esto se puede ver en los gráficos 3 y 4.

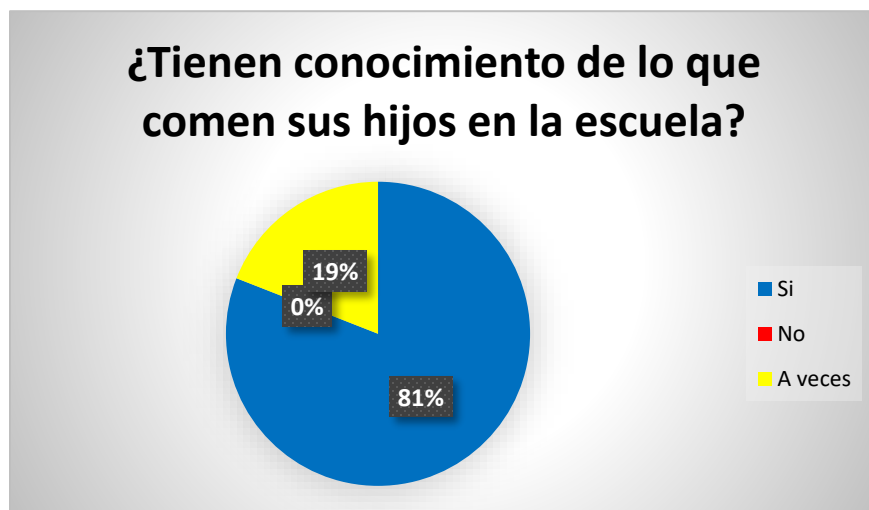


Gráfico 5. Conocimiento de los padres de familia sobre lo que comen sus hijos en la escuela.

La mayoría de los padres de familia conocen lo que sus hijos comen en la escuela ya que son ellos los que les preparan el lonche o les compran el almuerzo, sin embargo el 19% de ellos a veces no saben que es lo que realmente ingieren sus hijos durante su estancia en la escuela.

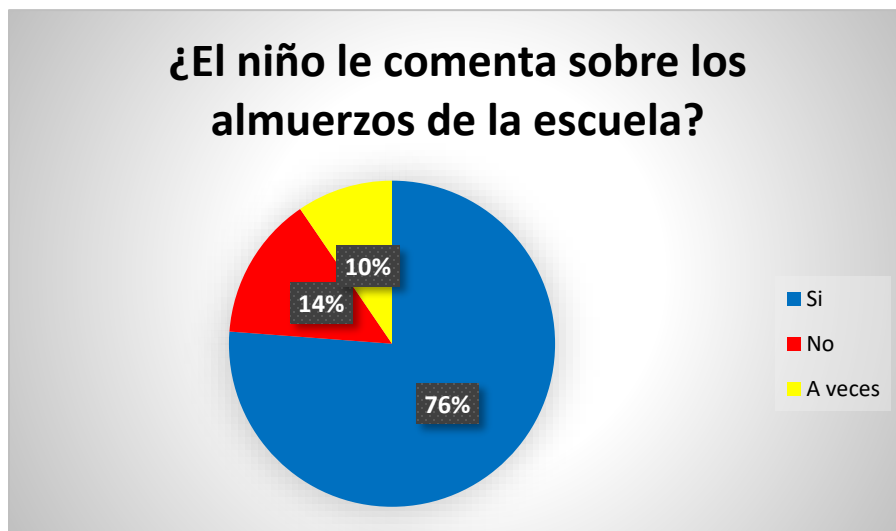


Gráfico 6. Porcentajes de los niños que les comentan a sus padres sobre los almuerzos escolares.

El 76% de los padres de familia respondieron que sus hijos “si” les platican sobre los alimentos que consumen en la escuela. El 14% de los padres respondieron que “nunca” les dicen nada, es necesario que como padres de familia estén al pendiente

de lo que hacen sus hijos sobre todo en un tema tan importante como es la salud y lo que consumen los niños fuera del hogar.

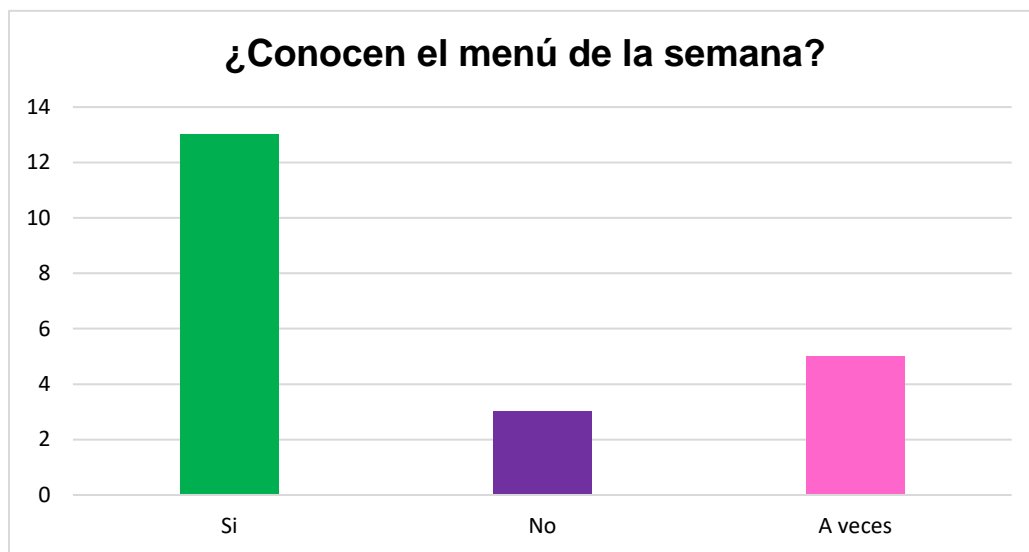


Gráfico 7. Relación sobre los padres que conocen el menú de los almuerzos escolares.

Como se había mencionado anteriormente el menú se da a conocer por medio de un cartel puesto en la entrada de la escuela así que todos los padres de familia tienen acceso a él para verlo y conocer los almuerzos de la semana, esto es reflejada en el gráfico 7 donde la mayoría de los padres respondieron que "si" conocen el menú de la semana.

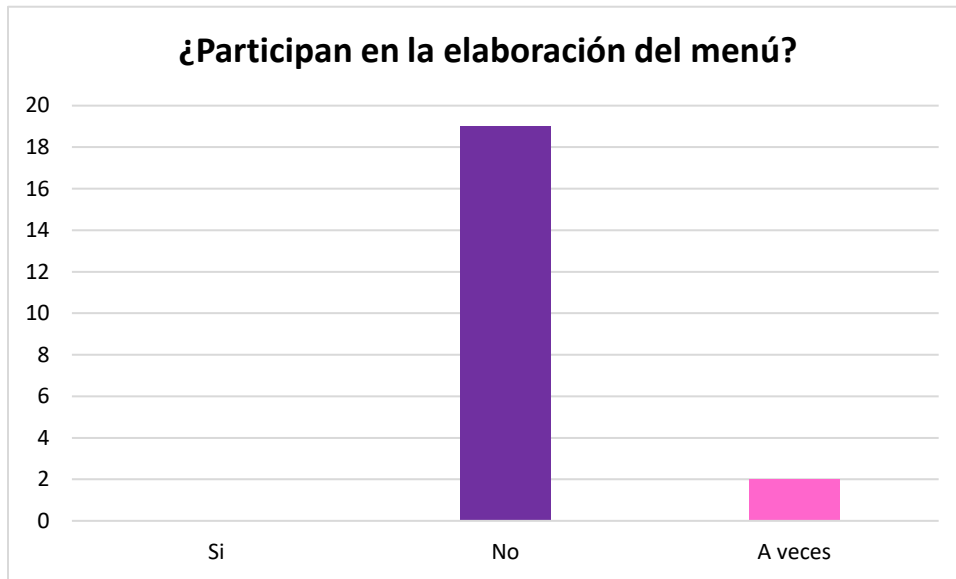


Gráfico 8. Relación sobre los padres que conocen el menú de los almuerzos escolares.

La mayoría de los padres de familia no participan en la elaboración del menú semanal de los almuerzos escolares que son ofrecidos a sus hijos, con este gráfico comprobamos con las respuestas de la directora y la responsable de los almuerzos quienes especificaron que sólo la señora Mary es la encargada de elaborarlos. Es necesario que los padres de familia también participen en la elaboración tanto del menú como de los alimentos.

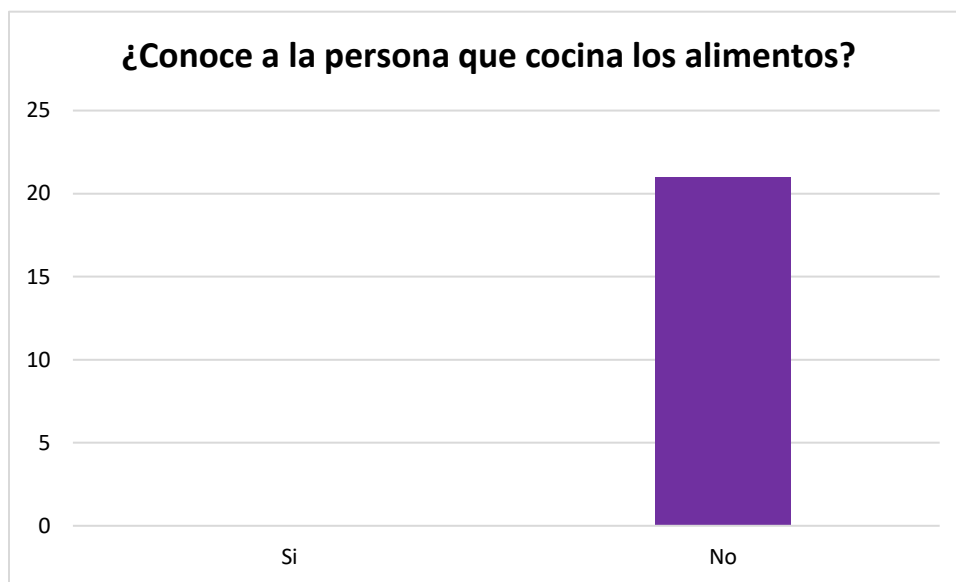


Gráfico 9. Padres de familia que conocen a la persona responsable en preparar los almuerzos escolares.

Como se puede ver en el gráfico 9 ninguno de los padres de familia conocen a la persona responsable de preparar los alimentos que son ingeridos por sus hijos, es necesario que los padres conozcan a la persona encargada de los almuerzos y sobre todo la forma de preparación de los mismos, la salud es un tema muy delicado y como padres de familia se debe de estar pendiente de los hijos.

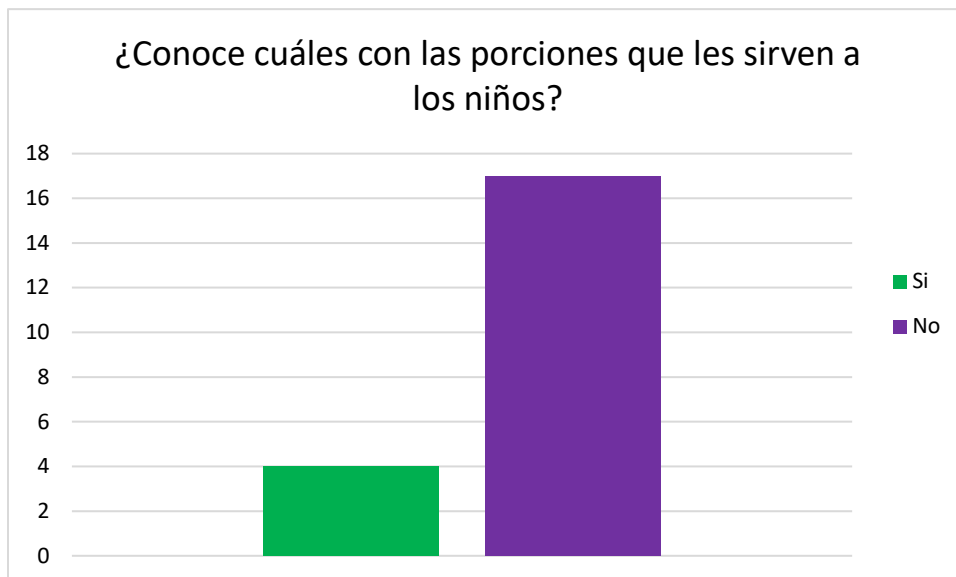


Gráfico 10. Total de padres de familia que conocen las porciones que son servidas a los niños.

La encargada de preparar y servir los alimentos es la misma persona de realizar el menú por consiguiente y como nos muestra el gráfico 10 los padres de familia tampoco tienen conocimiento de las porciones que son servidas a sus hijos, como hemos visto los padres de familia no tienen ningún tipo de participación en cuestión con los alimentos que los niños ingieren en la escuela.

Una correcta alimentación es fundamental para realizar todo tipo de actividades, principalmente para lograr y mantener una vida sana; es conveniente iniciar con las prácticas alimentarias desde las primeras etapas de la vida, para generar hábitos que resulten beneficiosos para los niños y que perduren a lo largo de sus vidas. En la edad inicial del niño el rol del cuidador primario es importante pues este es el encargado de inculcar dichos hábitos a los niños hábitos enseñándoles con el ejemplo sobre llevar una buena alimentación. También es necesario que el docente de la institución al igual que la persona responsable de los almuerzos escolares cuenten con la información adecuada sobre cómo es una correcta alimentación en los niños de preescolar y poder mejorar la calidad en el servicio y aportación nutricional correcta, al gusto y adecuación regional de los almuerzos escolares.

CAPÍTULO 2

Justificación

Este informe está basado en los conocimientos vistos en la materia “El Desarrollo Físico-Motor, la Salud y la Nutrición en la Infancia Temprana” impartida en quinto semestre, la cual nos habla sobre el desarrollo del niño en una forma integral. Basándome en la salud y la nutrición del niño en la infancia temprana, el cómo puede repercutir una buena o mala alimentación del infante en su salud y en su vida diaria.

Sobre todo en el tercer bloque “La Alimentación y Nutrición en la Infancia, Como Fundamento del Desarrollo”, donde se abordan la alimentación, la nutrición y los requerimientos dietéticos e higiénicos para una alimentación balanceada del niño y la niña y su importancia para un óptimo desarrollo infantil. En este bloque también nos habla sobre la educación para la salud la cual trata de crear oportunidades de aprendizajes para ampliar el conocimiento y habilidades personales relacionadas con la conservación y restablecimiento de la salud, que facilitan cambios conscientes y responsables en la conducta del sujeto.

Para lograr esta educación es necesario realizar una labor de promoción de la salud, que significa trabajar con las personas en forma colectiva, para fortalecer las habilidades y capacidades que permitan modos de actuación grupales más saludables, en beneficio de la comunidad. La Educación para la Salud es un componente fundamental de la promoción de la salud. Permite la transmisión de conocimientos y de información necesaria para la participación social, y para el desarrollo de habilidades personales y cambios en los estilos de vida.

En 1986 Green señaló¹ que la Educación para la Salud es la disciplina encargada de comunicar a las personas lo que es la salud, considerando las tres facetas que la conforman: biológica, psicológica y social, así como transmitir información sobre los comportamientos específicos que suponen un riesgo para la salud y aquellos otros que, por el contrario, ensalzan la salud.

¹ EL DESARROLLO FÍSICO-MOTOR, LA SALUD Y LA NUTRICIÓN EN LA INFANCIA TEMPRANA. Disponible en : <http://www.waece.org/encicloped/resultado2.php?id=1170>

Señala a la familia como la célula básica de la sociedad y la primera escuela para el niño en donde se deben de fomentar los hábitos de alimentación, salud e higiene, los de cortesía y de autoservicio.

Se dice que a partir de los 2 años de edad en los niños se produce una reducción de ingesta en los alimentos, pero es una condición normal debido al crecimiento de los niños, tema que preocupa a los padres ya que dejan de comer y estos quieren obligarlos a ingerir alimentos.

La comida es un acto educativo, pues en el momento de ingerir los alimentos se van enseñando los hábitos alimenticios en los niños; la hora de la comida puede ser un momento que los adultos en ocasiones suelen sobrevalorar pues en ocasiones se dan premios o castigos cuando el menor ingiere o no los alimentos; para esto hay que tener en cuenta los estadios del crecimiento infantil, con sus altas y bajas, y saber que en determinados momentos los niños tienen un gran apetito, mientras que en otro período del desarrollo presentan inapetencia. Obligarlos a comer en estos casos es perjudicial; en esas circunstancias es mejor colocarse en el lugar de ellos. El momento de la alimentación debe estar rodeado de una atmósfera agradable, exenta de ansiedades tan dañinas para los pequeños, hay que motivarlos a la hora de la comida.

Mientras algunos niños tienden a perder el tiempo durante las comidas, otros prefieren comer apresuradamente para dejar la mesa y entregarse a una actividad atractiva. La regularidad de las comidas y la falta de prisa son importantes, por lo que nunca se debe facilitar que se apremien al comer. Son recomendables la cortesía, afabilidad e interés durante estos momentos, para crear normas de conducta y de alimentación que resultan muy valiosas en su educación integral.

En la antología "El Desarrollo Físico-Motor, la Salud y la Nutrición en la Infancia Temprana" utilizada en este curso, habla sobre la alimentación desde la gestación, que tipos de alimentos se deben consumir durante el embarazo la cual debe de ser balanceada para proporcionar todos los nutrimentos necesarios tanto para la madre como para el bebé, y los alimentos y sustancias tóxicas de debe evitar, los cuales pueden dañar al organismo y perjudicar el desarrollo del bebé en el vientre. También

habla sobre los grupos de alimentos y su clasificación partiendo de la importancia de las personas para su alimentación y nutrición.

En uno de los temas “Normas Dietéticas para la Alimentación y Nutrición en Estas Edades” podemos visualizar a los productos alimenticios desde diferentes puntos de vista:

Los productos alimenticios se pueden analizar desde el punto de vista gastronómico, es decir, formas de elaboración, costumbre o hábitos alimenticios, incidencia de cada uno de estos productos dentro de una población; también se pueden estudiar desde el punto de vista de la composición cuantitativa de los alimentos, de su presentación en el mercado (elaboraciones, racionamiento): o se pueden planear desde el punto de vista cualitativo o desde el de nutrición, es decir considerando las necesidades para el organismo, la forma de absorción, la digestibilidad, etc.²

Es necesario el contar con los conocimientos necesarios sobre la correcta alimentación en los menores, la forma de elaborar un platillo saludable y de vista agradable para los niños; con las competencias adquiridas en la materia “El Desarrollo Físico-Motor, la Salud y la Nutrición en la Infancia Temprana” fue darle la importancia a la alimentación sobre todo en la primera infancia, conocer los alimentos que los niños pueden ingerir según la etapa en la que se encuentren. Cómo enseñarles a los niños con actividades pedagógicas sencillas y de interés para ellos las propiedades e importancia de los alimentos.

La otra materia es “Desarrollo Infantil” de la cual su competencia es caracterizar el desarrollo infantil de 0 a la pubertad, mediante el análisis de diversos enfoques, para comprender la importancia de esta etapa en la vida e intervenir de manera eficaz sobre las variables que la caracterizan. En esta materia se ve todo el devenir del desarrollo infantil, las investigaciones que se han hecho para conocer el desarrollo del niño; haciendo mención al tema desarrollado, hace hincapié en la importancia de la nutrición en la edad infantil pues en los niños menores de dos años la mayoría de los nutrientes que son consumidos por el infante, son absorbidos por el cerebro lo cual permite desarrollarse en todas sus potencialidades. Cuando un niño no está

² MARTÍNEZ, Monzo. “Los grupos de alimentos”; en Nutrición y dieta. España. 2003. P. 61-95

nutrido, su cerebro no se desarrolla adecuadamente y esto provoca que el niño no desarrolle sus habilidades correctamente, no tiene un buen rendimiento académico. Otra de las referencias en las que nos basamos fue en el “Manual para la Preparación e Higiene de Alimentos y Bebidas en los Establecimientos de Consumo Escolar de los Planteles de Educación Básica”³, el cual fue elaborado por la Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública, a través del Programa Escuela y Salud, con aportaciones de directivos, profesores y autoridades educativas estatales, y en colaboración con la Dirección General de Promoción de la Salud, de la Secretaría de Salud. Tiene como finalidad ofrecer a la comunidad educativa información relacionada con las características de una dieta correcta; proporciona, de manera particular, a los responsables del establecimiento de consumo escolar orientaciones para la selección, preparación, conservación y manejo higiénico de alimentos. Además, formula algunas recomendaciones prácticas para elaborar refrigerios escolares e incluye una serie de menús saludables como opciones para combinar los alimentos, conforme a los criterios nutrimentales definidos en el Anexo Único de los Lineamientos.

El documento es un material de apoyo que brinda tanto a los responsables del establecimiento como a los integrantes del Comité del Establecimiento de Consumo Escolar elementos básicos para el conocimiento, la comprensión y aplicación gradual y obligatoria de los criterios nutrimentales que deben cumplir los alimentos y las bebidas que se ofrezcan en las escuelas de educación básica, en función del reconocimiento del contexto estatal, regional y local. El propósito fundamental es generar una cultura para la salud alimentaria que favorezca la prevención y disminución del sobrepeso y la obesidad en la población escolar.

Todos los lineamientos que vienen expuestos en este manual deben de ser cumplidos por todas las instituciones que tengan un establecimiento en donde se vendan alimentos para los niños.

³ LUJAMBIO IRAZÁBAL, A. CÓRDOVA VILLALOBOS, J. “Manual para la Preparación e Higiene de Alimentos y Bebidas en los Establecimientos de Consumo Escolar de los Planteles de Educación Básica.” México. Secretaría de Educación Pública, 2010.

Algunos de los temas de los cuales se hablan en este manual es sobre el grave problema de salud que existe en México por la obesidad, y el sobrepeso y los factores que provocan estas enfermedades; los principales lineamientos generales que se deben de cumplir para el expendio de alimentos en los establecimientos escolares; como debe de ser una alimentación correcta según el Plato de Bien Comer, su utilización, los grupos en los que se dividen los alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos y el de leguminosas y los alimentos de origen animal), también habla sobre la importancia del refrigerio escolar, las recomendaciones necesarias para la preparación de los almuerzos combinando los grupos de alimentos para realizar una alimentación balanceada y sugerencias para preparar los refrigerios desde la planeación de un menú, sugerencias para la preparación, como ofrecer el almuerzo a los niños.

El ambiente escolar representa uno de los espacios privilegiados para contribuir a prevenir y resolver esta problemática de salud que afecta el desarrollo integral de los estudiantes y el rendimiento académico de quienes la padecen, es por ese motivo que debemos impulsar a las escuelas a prepararse y conocer sobre la importancia de una buena alimentación lo cual ayudará en el desarrollo de los niños.

El establecimiento de consumo escolar es todo aquel espacio asignado en las escuelas de educación básica, públicas y particulares, para ofrecer a los estudiantes alimentos y bebidas dentro de sus instalaciones.

Al responsable del establecimiento de consumo escolar le corresponde contribuir a la formación de buenos hábitos alimentarios de la población infantil mediante la oferta de una variedad amplia de alimentos y bebidas que favorezcan una alimentación correcta acorde con la nueva normatividad.⁴

Por estos motivos es necesario que la responsable de los almuerzos escolares cuente con la información necesaria para la preparación de alimentos adecuados a la edad de los niños y sobre todo nutritivos, también es indispensable que brinde un servicio de calidad y es mejorando el proceso de servir los alimentos a los alumnos y las condiciones de higiene del lugar donde son servidos dichos almuerzos.

⁴ LUJAMBIO IRAZÁBAL, A. CÓRDOVA VILLALOBOS, J. Op. Cit. P. 20.

En la mayoría de los Jardines de niños, los infantes acostumbran el consumo de un refrigerio escolar, sin embargo, para un elevado porcentaje de niños los alimentos que consumen en el recreo sustituye el desayuno o la comida, siendo entonces el alimento principal o plato fuerte que toman los pequeños.⁵

El almuerzo escolar desempeña un papel importante en la alimentación de los niños en edad preescolar porque forma parte primordial en el desarrollo del niño y mejora su estado nutricional, además de su papel formador en hábitos alimentarios correctos.

Es por eso que los padres, tutores, cuidadores o personas que tenga a su cargo el cuidado de niños menores de 6 años en este caso en edad preescolar (5 a 6 años), estén informados sobre los alimentos que ayudan en el desarrollo y nutrición del niño. Es fácil alimentarlos pero no es lo mismo que nutrirlos y que lleven una alimentación correcta y balanceada.

Desde 1994 el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (SDIF) fue el que inició con los desayunos escolares en Sonora, con el objetivo de brindar una alternativa de alimentación completa y de calidad con la finalidad de contribuir a elevar el nivel nutricional y educativo de niños de escuelas preescolar, primarias y secundarias públicas, entregando desayunos calientes y fríos a menores con alto índice de vulnerabilidad y marginación social de los 72 Municipios del Estado de Sonora.⁶

Durante las observaciones realizadas se pudo comprobar que este beneficio no se lleva a cabo en todas las escuelas, puesto que en el Jardín de Niños Nueva Creación Lomas del Sol donde realicé mis prácticas profesionales nunca lo han tenido; los desayunos escolares se manejan de manera independiente por una persona externa a la institución, además de que estos tienen un costo de \$15 pesos por plato, haciendo de estos un negocio para generar recursos monetarios beneficiando a la persona responsable de la venta de estos.

⁵ MONTENEGRO ROJAS. C. "Alimentación a diversas edades". En Nutrición y clínica gastroenterología pediátrica. Bogotá. Editorial Médica Panamericana, 1999. P. 82.

⁶ SISTEMA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA DEL ESTADO DE SONORA. "Programa desayunos escolares".

http://web.difson.gob.mx/images/programas_dif/DIRECCION_DE_PROGRAMAS_ALIMENTARIOS_Y_DESARROLLO_COMUNITARIO/PROGRAMA_DE_DESAYUNOS_ESCOLARES.pdf

Con la implementación de estos almuerzos escolares, la Secretaría de Educación Pública (SEP) publicó el 16 de mayo de 2014 en el Diario Oficial de la Federación los Lineamientos Generales para el Expendio y la Distribución de Alimentos y Bebidas Preparados y Procesados en las Escuelas del Sistema, una guía de productos industrializados que cumplen con las características nutrimentales y que facilitan una alimentación correcta; la cual deben de cumplir todas las tiendas escolares; esta guía es válida para las escuelas públicas y privadas del territorio nacional cubriendo los niveles de preescolar, primaria, secundaria, media superior y superior. Esta guía la pueden consultar en línea en http://alimentosescolares.insp.mx/alimentos_permitidos/.

Durante las observaciones realizadas nos pudimos dar cuenta de que hay niños que no van alimentados a la escuela, a otros les dan lonche pero son alimentos que no están permitidos llevarlos y no son nada nutritivos como galletas, panecitos, conocidos como comida chatarra. Son pocos los niños que llevan fruta y los alimentos que nunca han llevado son las verduras.

En la actualidad es muy común ver que ambos padres de familia trabajen fuera de casa, por tal motivo los niños ingieren una o dos comidas en la escuela, puede ser una antes de entrar a clases y la otra en la hora del recreo; además la mayoría de los padres de familia desconocen qué tipo de alimentos y qué características debe tener un refrigerio para que sea saludable. Ellos solo cubren la necesidad de alimentarlos pero no de nutrirlos correctamente, incluso por la falta de tiempo solo les hacen comida rápida como burritos, sándwich, quesadillas o les compran papitas, jugos, galletas en la tienda.

Por casos como estos es necesario que la escuela también tenga los conocimientos necesarios sobre una correcta alimentación para poder transmitir esta información a los niños, padres de familia y a la persona responsable de los almuerzos escolares para ir inculcando en los niños los buenos hábitos alimenticios.

La alimentación, la nutrición y la salud tienen implicaciones a largo plazo, razones que obligan a ser más cuidadosos con los alimentos que se incluyen en las loncheras de los niños. Si no ponemos atención en lo que le damos a los niños para alimentarlos puede poner en riesgo su salud. Un niño que es gordito, no quiere decir

que está bien nutrido, la mayoría de las personas que los ven se les hacen bonitos y curiosos pero nunca piensan que pueden sufrir de obesidad infantil y perjudicar su salud.

La mala alimentación implica un alto riesgo para que se padezcan diferentes enfermedades como sobrepeso, luego obesidad, después diabetes, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares, y hasta algunos tipos de cáncer.

“En México la epidemia del sobrepeso y la obesidad es un problema de gran magnitud en todos los grupos de edad y experimenta una gran velocidad... Hoy en día, México ocupa el segundo lugar de prevalencia mundial de obesidad, después de Estados Unidos de América...”⁷

Por estos motivos el padre de familia es responsable de la alimentación del preescolar y debe controlar desde esta etapa, la ingesta de alimentos ricos en azúcares y grasas, fomentar el consumo de frutas, vegetales y alimentos integrales, debe de estar al pendiente de los alimentos que ingieren los niños en esta edad, además de estimular la práctica de algún deporte.

La calidad de la alimentación es uno de los factores que más influencia tiene en la salud de los individuos. Por lo tanto, la alimentación es fundamental para mejorar la salud y la educación de los estudiantes.

Con este proyecto se pretende cubrir la necesidad que se presentó en la institución por la falta de conocimientos por parte de los padres de familia y personas externas a la escuela, en este caso la responsable de los almuerzos escolares, sobre la importancia de una correcta alimentación en los niños de preescolar y mejorar la calidad de los almuerzos escolares que son ofrecidos a los educandos, así como la necesidad de reforzar la higiene en la elaboración de los alimentos y en el lugar que son servidos; es por eso que se pretende concientizar y capacitar al personal de la institución así como a la responsable de los almuerzos escolares sobre la importancia de ofrecer una correcta alimentación y favorecer la calidad del servicio que ofrecen cumpliendo con los lineamientos generales estipulados en el Diario Oficial de la Federación.

⁷ CÓRDOVA VILLALOBOS JOSÉ A. “Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad.” México, Secretaria de Salud, Enero de 2010, p. 10.

Es necesario mejorar la calidad de los alimentos que se ofrecen en el Jardín de Niños Nueva Creación Lomas del Sol porque de acuerdo a la Norma Oficial Mexicana NOM-043- SSA2-2005 una correcta alimentación según el Plato del Bien Comer debe de estar bien balanceada y contener por lo menos un alimento de cada grupo para la integración de una dieta correcta que pueda adecuarse las necesidades y posibilidades de cada familia.

Por medio de las capacitaciones impartidas por un profesional en nutrición los docentes y responsable de los almuerzos podrán adquirir los conocimientos necesarios sobre los problemas que causa la obesidad infantil, qué alimentos forman parte del Plato del Bien Comer para realizar comidas más saludables y balanceadas; con el manual que será otorgado a la institución servirá para mejorar la calidad al preparar, ofrecer y ministrar los alimentos; desde la presentación física del encargado, vestimenta, materiales de protección y utensilios necesarios para presentar el alimento; realización de técnicas higiénicas para su preparación según propiedades calóricas correcta, así mismo que la ministración y entrega sea agradable y adecuada para los niños. Al atender esta problemática que se presenta con los almuerzos aumentaría el número de consumidores y los más beneficiados serían los niños ya que los productos que estarán consumiendo serán comidas más balanceadas beneficiando su nutrición y su salud.

Además que los padres de familias pueden tener la certeza de que sus hijos están consumiendo alimentos de mejor calidad, bienestar para adquirir mejor salud; reforzando los hábitos alimenticios en los infantes y sobre todo el tener una buena alimentación repercutirá en el aprovechamiento académico de los niños, así como en el desarrollo potencial de sus habilidades.

Referencias Analíticas

En las disposiciones que orientan las acciones de la escuela para propiciar el cuidado de la salud de los alumnos, así como en la guía de Orientaciones para la Regulación del Expendio de Alimentos y Bebidas en las Escuelas de Educación Básica hace referencia que “el Sistema Educativo Nacional reconoce que el sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública que afectan a niñas, niños y adolescentes que asisten a la educación básica”.⁸ Estos padecimientos son detonadores de enfermedades crónicas no transmisibles, como hipertensión arterial, diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares, que hoy afectan a la población infantil.

El origen de estos problemas es debido a varios factores, su atención requiere del impulso de políticas y acciones integrales articuladas, que cuenten con amplia colaboración y compromiso de diversos actores y sectores. Por este motivo, “la Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salud han conjuntado esfuerzos para concretar una propuesta de intervención denominada Programa de Acción en el Contexto Escolar, que responde a los objetivos, las metas y los compromisos establecidos en el Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria. Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad”.⁹

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la ha calificado como “la epidemia del siglo XXI”. Como definición se tiene que la obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial prevenible. Es un proceso que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, a partir de un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético; en su origen, se involucran factores genéticos y ambientales que determinan un

⁸ LUJAMBIO, Alonso. CÓRDOVA, José Ángel. Orientaciones para la regulación del expendio de alimentos y bebidas en las escuelas de educación básica. México. Secretaría de Educación Pública. 2010. P. 8.

⁹ LUJAMBIO, Alonso. CÓRDOVA, José Ángel. Programa de Acción en el Contexto Escolar. México. Secretaria de Educación Pública. 2010. P. 8.

trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de grasa corporal más allá del valor esperado según el sexo, talla y edad.¹⁰

Como opinión personal considero que tanto el sobrepeso y la obesidad se puede evitar, teniendo una mejor cultura en la ingesta de alimentos, tener conocimientos sobre cuáles son los adecuados, los cuales ayuden a una correcta nutrición; esto se debe de enseñar desde pequeños para ir haciendo un hábito en los niños y poder evitar estas enfermedades en un futuro.

El sobrepeso y la obesidad son las enfermedades que se están presentando en la edad temprana y la mayoría de los padres no le dan mucha importancia ya que se tiene el pensamiento que gordito(a) se ve más bonito(a) e incluso lo miran como sinónimo de salud o bien nutrido.

Otra de las definiciones utilizadas en el libro “Sobrepeso y la obesidad: epidemiología, evaluación y tratamiento”, hace referencia a que se trata de una enfermedad compleja y multifactorial que requiere para su control de un abordaje integral que enfatice la prevención (especialmente en grupos vulnerables como niños y mujeres) y que fomente el conocimiento sobre las consecuencias y riesgos de la obesidad.¹¹

Como se puede observar las definiciones antes mencionadas coinciden en que son enfermedades que se pueden evitar y son causadas por varios factores como el no comer bien; por problemas de estrés, pero el más común es por el uso y abuso excesivo en la ingesta de alimentos chatarra como la soda, papitas, panecitos y comidas rápidas las cuales son hamburguesas, pizzas, entre otras. Además es importante el tener una vida activa, haciendo ejercicios por lo menos de 5 a 15 minutos diarios, los cuales ayudarán favorablemente en la salud de los niños y las personas que los lleven a cabo.

¹⁰ GUTIÉRREZ PULIDO, HUMBERTO. Sobrepeso y obesidad. *Diez problemas de la población de Jalisco: una perspectiva sociodemográfica*. México : Guadalajara, Jalisco, México : Gobierno de Jalisco, Secretaría General de Gobierno : COEPO, Consejo Estatal de Población, 2011, 2010.

¹¹ BARQUERA FERNÁNDEZ. SIMÓN. Sobrepeso y obesidad: epidemiología, evaluación y tratamiento. México. Instituto Nacional de Salud Pública. 2005. P. 19.

Algunas de las causas del sobrepeso y la obesidad se deben a la vida sedentaria que llevan las personas, es decir el estilo de vida cotidiano, en donde no se incluye el ejercicio físico, además de no llevar una alimentación balanceada, esto hace que aumenten los problemas de salud, como los mencionados anteriormente.

Para evitar el sobrepeso, la obesidad y las otras enfermedades derivadas de estas, como la diabetes infantil, problemas cardiovasculares, que afectan la salud de los menores es necesario el llevar una correcta alimentación, la cual debe de ser completa, equilibrada, suficiente, variada, higiénica, y adecuada; es decir incluir por lo menos un alimento de cada grupo del plato del bien comer; también es bueno y ayudaría el tener una rutina de ejercicios por lo menos 10 a 30 minutos diarios, con esto se puede bajar de peso y evitar la obesidad.

Otro de los puntos que hay que tener en cuenta es sobre la diferencia que existe entre lo que es el alimento, la alimentación y la nutrición; ya que son tres tipos de definiciones diferentes, sin embargo la mayoría de las personas las hacemos una misma, dándoles un mismo significado para las tres.

En “La Guía de Capacitación en Alimentación y Nutrición para Docentes y Comités de Alimentación Escolar”¹² define los términos mencionados anteriormente en la cual el alimento: Es una sustancia o producto apto para el consumo humano. Es decir los productos ya sean frutas, verduras, leguminosas, carbohidratos, proteínas que van a ser consumidos.

La alimentación es un proceso donde los productos se introducen en la boca, se mastican y deglutan. Es la acción de ingerir los alimentos, sin importar que tipo de alimento o comida sea (saludable o comida chatarra).

La nutrición es el proceso de utilización de los alimentos que incluye digestión, absorción, asimilación y el uso de los nutrientes presentes en los alimentos.¹³ Esta

¹² RODRÍGUEZ ELIZABETH. Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2016.

¹³ RODRÍGUEZ ELIZABETH. Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar. Managua. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura. 2016. P. 3-5.

es cuando consumimos los alimentos adecuados para llevar una sana alimentación balanceada según el plato del buen comer, en donde incluya un alimento de cada grupo.

El hablar sobre la alimentación y sobre todo en los niños es algo muy importante y delicado pues es necesario también, contar con la información necesaria como pueden ser algunos puntos o consejos que se deben de llevar a cabo durante la preparación de estos con el fin de que los productos conserven sus nutrimentos naturales y así evitar una posible intoxicación o enfermedad dada por algún producto o alimento mal preparado. Para que los alimentos que van a ser consumidos por las personas y sobre todo por los niños no se contaminen, es necesario tener conocimientos sobre las buenas prácticas de limpieza que se deben de llevar en el manejo de los alimentos, esto representan una herramienta que involucra a todas las personas que manipulan e intervienen en el proceso de elaboración de los alimentos, quienes deben cumplir con ciertas condiciones como los hábitos y costumbres en la elaboración de los alimentos, así como la aplicación de medidas higiénicas que se deben de tener, la vestimenta a utilizar, como malla para el cabello, guantes, cubrebocas, una bata o mandil que sólo se debe usar al momento de preparar los alimentos y servirlos; estas medidas de seguridad son necesarias para evitar que los alimentos se contaminen y puedan ocasionar enfermedades en las personas y en los menores.

Estas enfermedades transmitidas por los alimentos son uno de los problemas de salud pública que se presentan con más frecuencia en la vida cotidiana de la población, es por eso que es necesario utilizar diferentes técnicas de higiene las cuales ayudan evitar la contaminación de estos durante su preparación. En “El Manual de Capacitación para Manipulación de Alimentos” se describe como Hábitos higiénicos a las actitudes responsables de quienes manipulan alimentos constituyentes una de las medidas más efectivas para prevenir las enfermedades transmitidas por su consumo.¹⁴

¹⁴ Manual de Capacitación para Manipulación de Alimentos. Organización Mundial de la Salud. P. 19.

Entre estas técnicas higiénicas se incluye el correcto lavado de manos, la vestimenta adecuada del manipulador de alimentos, la contaminación cruzada y la marcha hacia adelante.

En el artículo “¿Qué es el principio marcha hacia adelante en seguridad alimentaria?” consultado por internet, dice que se trata de una secuencia lógica de trabajo por la que un alimento va pasando de su etapa más contaminada hasta su consumo sin que retroceda a una fase anterior.¹⁵

Se puede decir también que es un concepto de organización que se establece en los servicios de restaurantes, para fijar una sucesión lógica de las diferentes operaciones que se producen entre la recepción de las materias primas, materiales auxiliares y mercancías y el consumo final del producto; de forma que se logre evitar la contaminación cruzada directa e indirecta entre los alimentos.

La idea es que el alimento y las sucesivas operaciones de transformación del mismo, siempre vayan hacia adelante, sin posibilidad de retorno, ni cruces, entre productos de diferente índole o diferente estadio de transformación. Por ello, siempre se intenta que se haga en línea recta, con el mínimo de encuentros, retornos o adelantamientos.¹⁶

La contaminación cruzada ocurre cuando microorganismos dañinos son transferidos a alimentos sanos y listos para el consumo por medio de las manos, equipo, utensilios y alimentos crudos, de manera simultánea. Por ejemplo, al utilizar el mismo cuchillo para cortar cebollas, jamón, carne sin lavarlo entre un uso y otro, los alimentos cortados quedan contaminados.¹⁷

Para evitar que suceda esto es necesario separar los alimentos crudos de los cocidos. Utilizar diferentes trapos para cada área; lavar y desinfectar los utensilios

¹⁵ CHAVARRÍAS MARTA. Qué es el principio marcha hacia adelante en seguridad alimentaria. Publicado el 23 de noviembre de 2016. En <http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2016/11/23/224597.php>. Consultado el 4 de mayo de 2018.

¹⁶ Aprende qué es el principio de marcha adelante. Publicado en <http://www.tunutricionista.es/tu/ficha/109abaf93762a1e52de2f324acb7c265.html>. Consultado el 4 de mayo de 2018.

¹⁷ CAMACHO SOLÍS RAFAEL. Manejo higiénico de los alimentos. México. LIMUSA. 1996. P. 17.

después de usarlos, limpiar y desinfectar todas las superficies de contacto con los alimentos después de cada uso.

Todas estas prácticas mencionadas anteriormente aplicadas correctamente ayudarían a mejorar la calidad en la preparación y distribución de los alimentos.

CAPÍTULO 3

Metodología y estrategias utilizadas

En este capítulo se habla de las actividades planeadas para llevar a cabo en el Jardín de Niños “Nueva Creación”, Lomas del Sol, con el fin de intervenir en los aspectos a incidir para mejorar la calidad en el servicio de los almuerzos escolares; se expusieron las estrategias de intervención que se aplicaron para lograr los objetivos propuestos y la forma en que se llevaron a cabo.

Debido a los resultados obtenidos por el diagnóstico elaborado, se aplicaron dos estrategias la primera se trató sobre una plática con el especialista en nutrición el Lic. Aarón Vázquez, el cual expondrá y explicará la importancia de una correcta alimentación y las enfermedades que pueden suscitar si no se lleva a cabo; como segunda estrategia es una capacitación por medio de un manual al personal de la institución, incluyendo a la persona responsable de los almuerzos escolares.

Objetivo de la intervención:

Brindar conocimientos sobre la correcta alimentación en los niños y mejorar la calidad de los almuerzos escolares ofrecidos a los menores.

Estrategia 1:

Plática con especialista en nutrición

Como primera estrategia se realizó una plática en donde participaron el personal de dirección, los docentes, la responsable de los almuerzos escolares y padres de familia, la cual fue impartida por el Lic. Aarón Vázquez, especialista en nutrición, donde se habló sobre la importancia de tener una correcta alimentación, la obesidad infantil, el plato del bien comer, entre otros temas relacionados con la alimentación en los menores. La plática tuvo una duración de 40 a 50 minutos los presentes participaron exponiendo sus dudas y/o comentarios. Al final de la charla se les pidió a las personas participantes que escribieran que fue lo que les llamó más la atención sobre los temas expuestos. Durante una semana se dio un seguimiento en donde se realizaron observaciones para identificar si los alimentos que los niños llevan de

la casa a la escuela son diferentes a los resultados obtenidos por primera vez en el diagnóstico o siguen llevando el mismo tipo de comida.

Objetivo general:

Dar a conocer y concientizar al personal de la institución junto con la persona responsable de elaborar los alimentos que ingieren los niños en la escuela, sobre la importancia de llevar una correcta alimentación.

Objetivo específico:

Contribuir en como tener una correcta alimentación en los niños del preescolar y tratar de mejorarla.

Que conozcan cómo elaborar una comida y refrigerio balanceado, teniendo en cuenta el Plato del Bien Comer y los alimentos permitidos por la Secretaría de Educación Pública (SEP) y la Secretaría de Salud (SS) en las instituciones educativas.

Recursos materiales:

Bocina, micrófono, pantalla de proyecciones, proyector, computadora, extensiones, mesa, sillas, cuadernillos para las docentes, lápices, plumas, sacapuntas, borradores y hojas blancas.

Recursos humanos:

Especialista en nutrición Lic. Aarón Vázquez, Lic. Luz del Carmen Barbosa Camarena, Lic. Moisés Adrián Ruiz Padilla.

Recursos monetarios:

Transporte, refrigerios

Aplicación:

Se inició dando la bienvenida y presentando al especialista en nutrición, se explicó el motivo de la plática a desarrollar.

Después se le dio la palabra al especialista expositor para iniciar con la charla de una manera clara en donde se puntualizaron los temas más relevante como: obesidad infantil, correcta alimentación en los menores, el plato del bien comer.

Al terminar la participación del especialista, se ofreció un refrigerio a los asistentes.

Para continuar se les pidió a las personas que participaron que escribieran que fue lo que más les llamó la atención y lo que es de importancia para ellos sobre los temas tratados y se les dio un tiempo aproximado de 10 minutos para preguntas, dudas, aclaraciones por parte del personal.

Se dejaron pasar 15 días, desde la aplicación de esta estrategia y para evaluar si se han presentados cambios en los almuerzos que llevan los niños desde su casa a la escuela se realizaron observaciones (apéndice 9) durante una semana; también se les aplicó una entrevista (apéndice 10) a las maestras para saber si han disminuido los problemas estomacales que se presentaban en los niños, si estos ya no se duermen durante las clases y el número de veces que los niños comen antes de ir a la escuela.

Tiempo:

20 minutos para la bienvenida, presentación del especialista y dar a conocer los objetivos de la charla.

45 minutos aproximadamente de plática.

10 minutos para dudas, comentarios, opiniones.

15 minutos para un refrigerio.

10 minutos para la actividad.

10 minutos para la despedida.

Estrategia 2:

Capacitación por medio de un manual al personal de la institución y a la persona responsable de realizar los almuerzos escolares

Esta segunda estrategia se llevó a cabo a la tercera semana de haber aplicado la primera estrategia; la cual trata de la capacitación al personal de la institución y al responsable de realizar los almuerzos escolares por medio de un manual realizado especialmente para mejorar la calidad en el servicio que se les ofrece a los niños al ingerir sus alimentos.

El manual contiene temas sobre la higiene del personal, el uso de cubrebocas, de guantes y cofia; el correcto lavado de manos, la higiene en la preparación de los alimentos y la contaminación cruzada.

Es muy sencillo y fácil de llevar a cabo, al estar capacitado el personal, cualquiera de estas personas podrán capacitar a otras.

Objetivo general:

Reforzar la higiene a utilizar en la elaboración y distribución de los alimentos dentro del Jardín de Niños “Nueva Creación”, Lomas del Sol turno vespertino.

Objetivo específico:

Capacitar al personal de la institución y a la responsable de los almuerzos escolares en cómo utilizar el manual y sobre las medidas de seguridad e higiene la manipulación de los alimentos.

Recursos materiales:

Manual, presentación en power point, computadora, cañón, pantalla de proyecciones, extensiones, mesa, bocina, micrófono, guantes de látex, cubrebocas, cofias, bata.

Recursos humanos:

Lie. Luz del Carmen Barbosa Camarena, Moisés Adrián Ruiz Padilla.

Recursos monetarios:

Transporte, refrigerios, impresión del manual, guantes de látex, cubrebocas, mallas para la cabeza.

Aplicación:

Se inició con la bienvenida y la explicación de los objetivos de la estrategia.

Se les mostró el manual para que lo conozcan, lo revisaran y leyeran los temas que se están abordando en él; después se les explicó su contenido y la forma en que lo pueden utilizar; se les dio como sugerencia si hay algún tema que quisieran agregar o quitar se podría hacer y también se puede ir actualizando la información de acuerdo a las necesidades que se vayan presentando en el Jardín de Niños.

Se llevó a cabo de una manera dinámica, ya que el personal que participó en esta estrategia se involucró activamente durante la capacitación.

Al terminar la capacitación se le ofreció un refrigerio al personal que estuvo presente.

Después de la capacitación se evaluó por medio de observaciones (Apéndice 11) durante una semana, si se están llevando a cabo algunas de las prácticas de higiene durante la distribución de los almuerzos escolares.

Otro de los instrumentos utilizados para la evaluación fue una encuesta (apéndice 12) que se les aplicó a las maestras para saber si la persona de los lonches utiliza las herramientas que se le proporcionaron durante el servicio prestado y su opinión personal sobre cómo se ha desarrollado el servicio de los almuerzos.

Por último se les aplicó una encuesta a los padres de familia (Apéndice 13) para saber si han notado algún cambio en los alimentos que se les ofrecen a los niños, sobre todo en la calidad del servicio que es prestado a los menores.

Tiempos:

10 minutos para dar la bienvenida.

45 a 50 minutos de capacitación

10 a 15 minutos para aclarar dudas, comentarios.

10 minutos de refrigerio

10 minutos de despedida.

RESULTADOS

Una semana antes de la conferencia con el nutriólogo, se les hizo la invitación a los padres de familia, la cual se llevó a cabo por medio de carteles (foto 24 -25) dentro de la escuela, se les mandaron recordatorios y en una reunión con las maestras se les hizo la invitación de nuevo.

El día de la aplicación sólo asistió una madre de familia, no hubo mayor asistencia de los otros padres de familia; debido a la situación que se presentó, se tomó la decisión de darle la plática a los niños del jardín, el nutriólogo les habló sobre la comida chatarra, las frutas y verduras, les hacía preguntas sobre lo que desayunaban, cuantas veces comían en el día o antes de irse a la escuela, otro de los temas que incluyó fue la higiene, el lavado de manos y dientes (fotos 26-29).

Se les hizo la invitación para que les platicaran a sus papás sobre todo lo que se había hablado y que les dijeran cuales eran los alimentos chatarra y que puede pasar cuando los comen, para que no sigan ingiriendo este tipo de alimentos (papitas, galletas, pan, dulces, etc.). Al finalizar la plática, se le realizaron preguntas para reforzar los conocimientos que les compartieron a los infantes y poder comprobar si entendieron lo que se les habló. Los niños contestaron correctamente a los cuestionamientos y sin dificultad alguna. El especialista les entregó un tríptico a los niños, el cual fue diseñado por él mismo para dárselos a los padres, pero por la falta de asistencia se los envió con los menores. (Anexo 6).

Después de la segunda semana de la aplicación, se realizó una guía de observación diaria (apéndice 9) para registrar si los alimentos que llevan los niños de la casa a la escuela han dejado de ser jugos, panes, galletas, si ha cambiado lo que les dan. Los resultados arrojados fueron comparados con las gráficas utilizadas en el diagnóstico y se dieron cambios los cuales fueron que los niños llevan más frutas, yogurt, jugos de frutas naturales para consumir en el recreo y ha disminuido el consumo de galletas y panecitos; los infantes también identifican cuando sus compañeros están comiendo alimentos chatarras.

En la segunda estrategia, la cual fue aplicada tres semanas después de la primera estrategia; durante la capacitación del uso del manual, estuvieron presentes la persona responsable de los almuerzos escolares y una maestra elegida por la directora para que estuviera en su representación; se les entregó una bolsita que contiene una libreta para apuntes, una pluma, un lápiz, borrador y sacapuntas, todo esto para tomar apuntes (foto 30).

Se les enseñó el manual, se les dio la oportunidad de que lo revisara y lo leyera; después se procedió a explicarles la forma de utilizarlo y los temas que incluye. Durante la exposición del manual, se les mostró un ejemplo sobre la vestimenta o bata que se puede utilizar al momento de preparar y servir los alimentos, se les mostro también el uso de los guantes, cubreboca y malla para el cabello, así como el correcto lavado de manos (fotos 31– 35). Después se les pidió que ellas lo realizaran como les fue mostrado. Se dio de una manera dinámica y fácil para las personas. A la responsable de los almuerzos se le obsequió un paquete de guantes látex, cubrebocas, mallas para el cabello y un mantel para utilizarlos durante el servicio de los almuerzos.

Durante las observaciones realizadas (apéndice 11) como evaluación, después de la aplicación de la estrategia se pudo ver que la persona de los almuerzos escolares, si está utilizando los accesorios que se le dieron, para tener una mejor higiene al momento de servir los lonches a los niños.

La reacción de los infantes al verla con estos instrumentos de seguridad, le preguntaban si estaba enferma por el cubrebocas y porqué usaba guantes; las respuestas que daba eran claras y sencillas para los niños, les comentó que era su nuevo uniforme, así como ellos llevan uno, ella también tenía que ponerse el suyo.

También se cambió de lugar, se puso en otra banca alejada de los botes de basura y los baños, para evitar que la comida se contamine.

En las encuestas realizadas a las maestras dan como resultado que la responsable de los almuerzo, si utiliza con frecuencia los instrumentos entregados para cuidar la higiene al momento de servir los almuerzos escolares, mencionaban que los que

más usa son los guantes, la malla para el cabello y el mantel que pone en la mesa. El cubrebocas lo utiliza ocasionalmente, pero ha tenido más cuidado con la higiene al momento de servir los alimentos. Uno de los comentarios extras de las maestras fue que al ver estos cambios en la persona de los almuerzos escolares, ellas estarían dispuestas a comprar los lonches también, ya que se maneja una mayor higiene al servirlos.

En cuestión de los padres de familia comentan que si se ha visto un cambio en los lonches que son ofrecidos a sus hijos, incluso estos les comentan sobre la nueva forma de vestir de la señora responsable de los almuerzos, de igual manera la mayoría de los padres de familia han cambiado el tipo de alimentos que les daban a sus hijos para consumirlos en la escuela.

Aun cuando los padres de familia no asistieron a la conferencia con el nutriólogo, se han observado cambios notables en la alimentación de los niños, ellos ya no se duermen en clases, a la hora de preguntarles cuantas veces han comido, la mayoría responde que dos veces, esta problemática no es fácil de erradicarse pero los cambios que se produjeron son considerables y estas estrategias se pueden seguir aplicando en los ciclos venideros, sobre todo en el mejoramiento de la calidad en el servicio de los almuerzos escolares.

CONCLUSIONES

En lo personal al inicio de este proyecto fue fácil, ya que la directora me abrió las puertas del kínder, se me dio la facilidad y accesibilidad de datos de este, pude realizar las observaciones necesarias para hacer el diagnóstico y poder decidir el ámbito en donde incidí, sin ninguna complicación; las maestras también me apoyaron mucho al contestar las entrevistas que les realice y aportándome consejos de sus experiencias

En el siguiente ciclo escolar se presentó el cambio de directora y fue un poco más difícil el tener contacto con ella y poder obtener más información por su parte; sin embargo si logre contactarme con ella y en ocasiones coincidir para obtener los datos requeridos en el momento.

Al realizar todo el proyecto los problemas presentados fueron el tiempo para la aplicación de las estrategias ya que por el motivo antes mencionado, el no poder coincidir con la directora para que me diera la autorización y los días para poderlos poner en práctica. También el trabajar con los padres de familia ya que estos iban de entrada por salida y en ocasiones eran otras personas (hermanos, niñera) quienes dejaban o recogían a los niños.

En general durante la aplicación de la primera estrategia (conferencia con el especialista), no fue difícil encontrar el apoyo del nutriólogo para dar la plática, sino que ésta cambió totalmente ya que no hubo presencia por parte de los padres de familia y como segunda opción se decidió dárselas a los niños.

Paso todo lo contrario en la aplicación de la segunda aun cuando la directora no estuvo presente, la responsable de los almuerzos escolares y la maestra que estuvo durante la capacitación por medio del manual, se mostraron muy interesantes y se involucraron del todo.

La gran satisfacción que me queda personalmente, es el poder haber ayudado al Jardín de Niños a mejorar en una de las problemáticas que se venía presentando con anterioridad en ciclos pasados y que coincidieron con el diagnóstico que realice,

el ver que se han presentado resultados positivos después de haber sido aplicado estas estrategias y que existen probabilidades de seguir poniéndolas en práctica y seguir mejorando en la calidad que se les ofrece a los niños durante el almuerzo escolar, pero sobre todo que los padres tengan el conocimiento y lo utilicen para tener una mejor alimentación y nutrición en los niños, y a su vez ir eliminando los problemas que se presentan dentro del aula con los menores cuando no son bien alimentados como pueden ser dolor de cabeza y estómago, sueño, falta de concentración, entre otras.

Al realizar este proyecto tuve la oportunidad de conocer más cosas y situaciones reales que pasan dentro del ámbito escolar y laboral, de las cuales salen oportunidades para intervenir y encontrar una solución a la situación que se encuentre. Te das una idea de que acciones se pueden llevar a cabo al estar laborando profesionalmente, es decir identificas áreas de trabajo en donde poder intervenir.

BIBLIOGRAFÍA

- Campirano Núñez, F., Campos Nonato, I., Barquera Cervera, S., & Tolentino Mayo, L. (2005). *Sobrepeso y obesidad: epidemiología, evaluación y tratamiento*. Cuernavaca Morelos: Productos Medix, S.A. de C.V., y de Voláos, S.A. de C.V.
- Gutiérrez Pulido, H. (2010). Sobrepeso y obesidad. En H. Gutiérrez Pulido, *Diez problemas de la población de Jalisco: una perspectiva sociodemográfica*. México: Guadalajara, Jalisco, México : Gobierno de Jalisco, Secretaría General de Gobierno : COEPO, Consejo Estatal de Población, ©2011.
- LA NUTRICIÓN Y LA ALIMENTACIÓN EN LAS PRIMERAS EDADES*. (s.f.). Recuperado el 13 de Noviembre de 2017, de WAECE: <http://www.waece.org/encicloped/resultado2.php?id=1165>
- Lineamientos Generales para el Expendio y Distribución de Alimentos y Bebidas Preparados y Procesados en las Escuelas del Sistema Educativo Nacional*. (s.f.). (Secretaría de Educación pública) Recuperado el 13 de Noviembre de 2017, de alimentos escolares: <http://alimentosescolares.insp.mx>
- LUJAMBIO IRAZÁBAL, A. J., & CÓRDOVA VILLALOBOS, J. Á. (2010). *Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica*. México: Secretaría de Educación Pública.
- Lujambio Irazábal, A., & Córdoba Villalobos, J. Á. (2009). *Diseños de Planes de Alimentación para el Escolar y Buenas Prácticas de Higiene*. México: Secretaría de Educación Pública.
- Lujambio Irazábal, A., & Córdoba Villalobos, J. Á. (2010). *Cómo preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta. Manual para madres y padres y toda la familia*. México: Secretaría de Educación Pública.
- Lujambio Irazábal, A., & Córdoba Villalobos, J. Á. (2010). *Manual para la preparación e higiene de los alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica*. México: Secretaría de Educación pública.
- Lujambio Irazábal, A., & Córdoba Villalobos, J. Á. (2010). *Orientaciones para la regulación del expendio de alimentos y bebidas en las escuelas de educación básica. Guía para directivos y docentes*. México: Secretaría de Educación Pública.
- Lujambio Irazábal, A., & Córdoba Villalobos, J. Á. (2010). *Programa de Acción en el Contexto Escolar*. México: Secretaría de Educación Pública.

Nuñez Romo, O. (2002). *El desarrollo físico-motor, la salud y la nutrición en la primera infancia*. Hidalgo: LIE UPN.

Secretaría de Salud. (2006). *Guía para reforzar la orientación alimentaria basada en la NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación*. México: Subsecretaría de Prevención y Promoción de la salud y Dirección General de Promoción de la salud.

Secretaría de Salud. (2010). *Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad*. México: Secretaría de Salud.

Secretaría de Salud, Instituto Mexicano del Seguro Social, Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador. (2003). *Guía de orientación alimentaria*. México: Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud Dirección General de Promoción de la Salud.

Apéndices

Apéndice 1
Primera entrevista para la directora de la institución
Entrevista para la directora de la institución

Nombre de la institución:

Dirección:

Nombre de la directora:

¿A qué sector pertenece?

¿Qué tipo de institución es, público, privado, mixto?

¿Qué tipo de servicio ofrece?

¿Qué población atiende?

¿Cuentan con normas, reglamentos, acta constitutiva y registro? ¿Cuáles?

¿Trabajan con un reglamento interno?

¿Cómo es elaborado y quienes lo realizan?

¿Pertencen a algún sistema o subsistema?

¿Cuentan con un organigrama? ¿Cómo se organizan? ¿Cómo funciona?

¿El personal docente lo conoce?

¿Está a la vista de todos?

¿Cuánto personal labora en la institución y cuáles son sus funciones?

¿Cuál es la formación o nivel académico del personal?

¿Cuentan con un (a) subdirector (ar)?

¿Cuentan con un guardia de seguridad?

¿Quién es el encargado de tomar las decisiones?

¿Se toman en cuenta las opiniones del personal?

¿Cómo se deben de comportar las maestras en el recreo?

¿Qué funciones se desempeñan durante el recreo?

¿Tienen una misión y visión para el desarrollo de los programas?

- ¿De qué forma obtienen sus recursos para los gastos de operación?
- ¿Las instalaciones son propias, prestadas o rentadas?
- ¿Con cuántos espacios cuenta la institución y cuáles son sus usos?
- ¿Cuenta con los servicios básicos como agua potable, drenaje, electricidad, teléfono, calles pavimentadas?
- ¿Cuentan con servicios de apoyo como cable, internet, vigilancia?
- ¿Cuentan con transporte?
- ¿Está diseñado para las actividades que realizan?
- ¿Sus áreas son adecuadas a las necesidades de los niños?
- ¿Su distribución es la adecuada?
- ¿Cuentan con el mobiliario acorde a sus necesidades?
- ¿Cuentan con material de apoyo necesario como tv, video, computadora, impresoras, etc.?
- ¿Utilizan materiales didácticos? ¿Cuáles?
- ¿Son propios o prestados?
- ¿Tienen un programa o departamento de mantenimiento de las instalaciones?
- ¿Es interno o externo?
- ¿Cuentan con algún proyecto a nivel macro? ¿De qué trata, como funciona y quién es el encargado de llevarlo a cabo?
- ¿Cuentan con algún proyecto a nivel micro? ¿De qué trata, como funciona y quién es el encargado de llevarlo a cabo?
- ¿Cuentan con un programa propio?
- ¿Está sujeto a un programa más amplio?
- ¿Lo adapta al contexto y/o necesidades de la comunidad?
- ¿Cuentan con proyectos estratégicos?
- ¿De qué tratan? ¿Cada cuánto tiempo los aplican? ¿Quién es el responsable de llevarlos a cabo?

Apéndice 2
Primera guía de observación
(Guía de observación general)

Nombre del observador:	Fecha:
Hora de inicio:	Hora de término:
Aspecto a observar:	Observaciones:

Apéndice 3

Entrevista informal

¿Cuáles son alguna de las problemáticas que como personal de la institución identifican en el preescolar?

¿En cuál de ellas les gustaría intervenir?

¿Qué casos se han presentado en los niños para identificarla como una problemática?

¿De qué manera han intervenido para tratar de solucionar o aminorar esta problemática?

Después de su intervención ¿se sigue presentando esta situación?

¿Se le ha dado un seguimiento? ¿De qué manera?

Apéndice 4
Segunda guía de observación

Fecha de observación:	Lugar de la observación:
Sujeto a observar:	
Hora de inicio:	Hora de término:
Observador:	
Aspectos a observar	Observación
Cómo se organiza para servir los alimentos.	
Quiénes participan a la hora de servir y repartir los alimentos.	
Donde sirve los alimentos.	
Que comida contiene el plato.	
Como son las porciones que se sirven.	
Cuántos niños consumen los alimentos.	
Como es la reacción de los niños al comerse los alimentos.	

Apéndice 5
Segunda entrevista para la directora de la institución

1. ¿Cuentan con un área especial para darles los alimentos a los niños?
2. ¿Quién está a cargo de la alimentación de los niños?
3. ¿Cómo se tomó la decisión de quien estaría a cargo de dar los alimentos?
4. ¿Qué alimentos se les dan a los niños?
5. ¿Qué tipo de conocimientos cuenta la persona encargada de preparar los alimentos?
6. ¿Trabajan con algún especialista en la salud o nutriólogo?
7. ¿Cuentan con un menú semanal?
8. ¿Quién está encargado de realizar el menú?
9. ¿De qué manera se les da a conocer el menú a los padres de familia?
10. ¿Conoce las porciones que deben ser para los niños?
11. ¿Ofrecen apoyos para la implementación promociones y cuidado de la salud en el contexto escolar?
12. ¿Cuáles son los alimentos que están permitidos ingresar a la institución?
13. ¿De qué manera se les informa a los padres de familia sobre los alimentos permitidos?
14. ¿Cada cuánto tiempo se les recuerda?
15. ¿Puede mencionar los alimentos que los niños traen de su casa para consumirlos en la escuela?
16. ¿Cómo intervienen los padres de familia en la alimentación que se les dan a los niños en la escuela?

Apéndice 6

Entrevista para la responsable de los almuerzos escolares

1. ¿Cuánto tiempo tiene trabajando con la alimentación de los niños?
2. ¿Cómo fue su proceso de contratación?
3. ¿Qué conocimientos tiene sobre la alimentación y las porciones que deben de tener los niños en edad preescolar?
4. Según el plato del buen comer ¿Cómo debe de ser los alimentos que se les dan a los niños?
5. ¿Qué debe contener un menú adecuado para estos niños en edad escolar?
6. ¿Qué variedad de platillos les ofrece a los niños?
7. ¿Cómo está conformado el almuerzo que se les da?
8. ¿Cuántas veces a la semana incluye proteína en los almuerzos?
9. ¿Cuántas veces a la semana incluye harinas en los almuerzos?
10. ¿Cuántas veces a la semana incluye carbohidratos?
11. ¿Qué cantidad de fruta les proporciona en los almuerzos y cuantas veces a la semana?
12. ¿Cómo decide qué comida se va dar a diario?
13. ¿Cómo elaboran el menú y quienes participan en su participación?
14. ¿Cada cuánto tiempo se realiza el menú?
15. ¿Cómo le da a conocer a la institución y a los padres de familia el menú?
16. ¿Quiénes participan en la elaboración de los alimentos?
17. ¿Cómo se organiza para servir los alimentos?
18. ¿Dónde sirven los alimentos a los niños?
19. ¿Qué cantidad de niños aproximadamente consumen los almuerzos?

Apéndice 7
LISTA DE COTEJO

Observar qué tipos de alimentos consumen los niños durante el recreo, que son traídos de su casa.

Marque con una X **Si** consume o **No** el alimento que consume el niño durante el recreo.

Fecha de la observación:	Lugar de la observación:	
Sujeto a observar:	Hora de inicio:	Hora de término:
Indicadores a observar	SI	NO
Papitas		
Jugos		
Sodas		
Galletas		
Sándwich o tortas		
Quesadillas		
Panecitos		
Burritos		
Fruta		
Dulces		
Verduras		
Agua natural		
Tacos		
Espagueti		
Yogurt		

Encuesta a los padres de familia sobre los alimentos que consumen sus hijos

1. ¿Les da lonche para llevar al preescolar?
Si No A veces
2. ¿Le compra la comida que venden en la escuela a su hijo?
Si No A veces
3. ¿Cuántas veces a la semana lo pagan?
1 a 2 días 3 a 4 días Toda la semana
4. ¿Qué alimentos le incluye en el lonche del niño?
Frutas Verduras Proteínas (carne, pollo, queso) Papitas
Jugos Soda Yogurth Galletas Panecitos
5. ¿Tienen conocimiento de lo que comen sus hijos en la escuela?
Si No A veces
6. ¿El niño le comenta sobre los almuerzos de la escuela?
Si No A veces
7. ¿El niño se come todo lo que le sirven?
Si No A veces
8. Referente a los almuerzos que venden en la escuela ¿Conocen el menú de la semana?
Si No A veces
9. ¿Participan en la elaboración del menú?
Si No A veces
10. ¿Conoce a la persona que cocina los alimentos?
Sí No
11. ¿Conoce cuáles son las porciones que les sirven a los niños?
Sí No

Apéndice 9

Observar qué tipos de alimentos consumen los niños durante el recreo, que son traídos de su casa.

Marque con una / (diagonal) por niño, que se encuentre consumiendo los siguientes alimentos durante el descanso.

Fecha de la observación:	Lugar de la observación:
Hora de inicio: Hora de término:	
Indicadores a observar	Cantidad de niños
Papitas	
Jugos	
Sodas	
Galletas	
Sándwich o tortas	
Quesadillas	
Panecitos	
Burritos	
Fruta	
Dulces	
Verduras	
Agua natural	
Otros	

Apéndice 10

Entrevista a las maestras

1. Después de la plática que se les presentó a los niños, ¿se han presentado algunos cambios en la alimentación de ellos? ¿Cuáles?
2. ¿Los menores identifican la comida chatarra?
3. ¿Los niños reconocen para que sirven las frutas y verduras?
4. ¿Se siguen presentando problemas con los niños sobre dolores estomacales?
5. ¿Cuántas veces comen los niños antes de ir al jardín?
6. ¿Cuántos niños se siguen durmiendo durante las clases?
7. ¿se siguen presentando problemas sobre la alimentación de los niños? ¿Qué tipo?
8. ¿Qué alimentos traen los niños desde casa?

Apéndice 11

Guía de observación

Las observaciones se realizarán durante el servicio de los almuerzos escolares

Fecha de la observación:		Lugar de la observación:		
Sujeto a observar:				
Aspectos a observar	Si	No	A veces	Observaciones
Usa bata durante el servicio				
Usa guantes				
Usa cubrebocas				
Usa malla en la cabeza				
Trae joyas (anillos, pulseras)				
El calzado es el correcto				
Se lava las manos antes de servir los alimentos				
Utiliza utensilios diferentes para cada comida				
Limpia el área donde sirve los alimentos				

Apéndice 12

Encuesta para las maestras

1. ¿Se ve un cambio durante el servicio de los lonches?

Sí

No

A veces

2. De los siguientes elementos, ¿Cuáles usa la responsable de los almuerzos a la hora de servir los alimentos?

- a) Bata o mandil
- b) Zapato cerrado
- c) Pantalón
- d) Shorts
- e) Camiseta
- f) Cubreboca
- g) Malla de cabello
- h) Guantes

3. ¿El lugar donde sirve los alimentos es el mismo?

Sí

No

A veces

4. ¿Se lava las manos antes de servir los alimentos a los niños?

Sí

No

A veces

5. En el lugar donde sirve, ¿utiliza algún mantel antes de poner los contenedores con los alimentos?

Sí

No

A veces

6. Al servir ¿utiliza diferentes utensilios, uno para cada tipo de alimento?

Sí

No

A veces

Apéndice 13

Encuesta para los padres de familia

1.- ¿Tienen conocimiento de la capacitación que se realizó a la responsable de los almuerzos escolares?

Si

No

2.- ¿Han visto algún cambio significativo en el servicio de los almuerzos de los niños?

Si

No

3.- Sus hijos ¿les han hablado sobre la forma de vestir de la responsable de los lonches?

Si

No

4.- ¿Sus hijos les comentan sobre la comida chatarra?

Si

No

5.- ¿Están de acuerdo con los cambios que se están dando en el servicio de los almuerzos escolares?


Si

No


Anexos

Anexo 1

Carta Compromiso

 Secretaría de Educación y Cultura

JARDIN DE NIÑOS "NUEVA CREACION"
CCT: 26DJN0721U
CALLE AMANECER S/N
COL. LOMAS DEL SOL.
ZONA: 48 SECTOR: 009
Tel: 6316885368

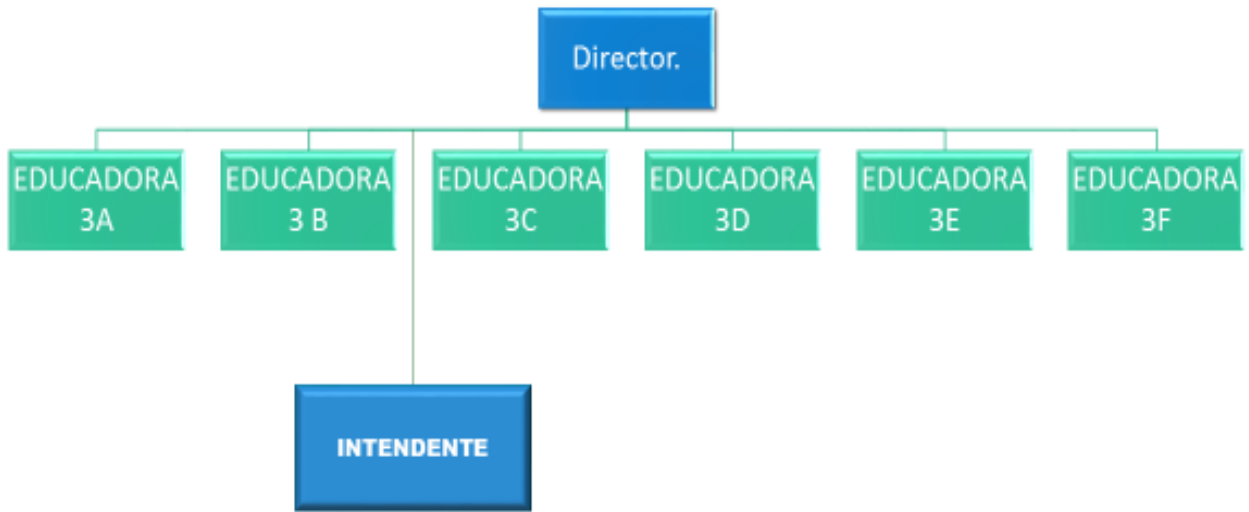


CARTA COMPROMISO

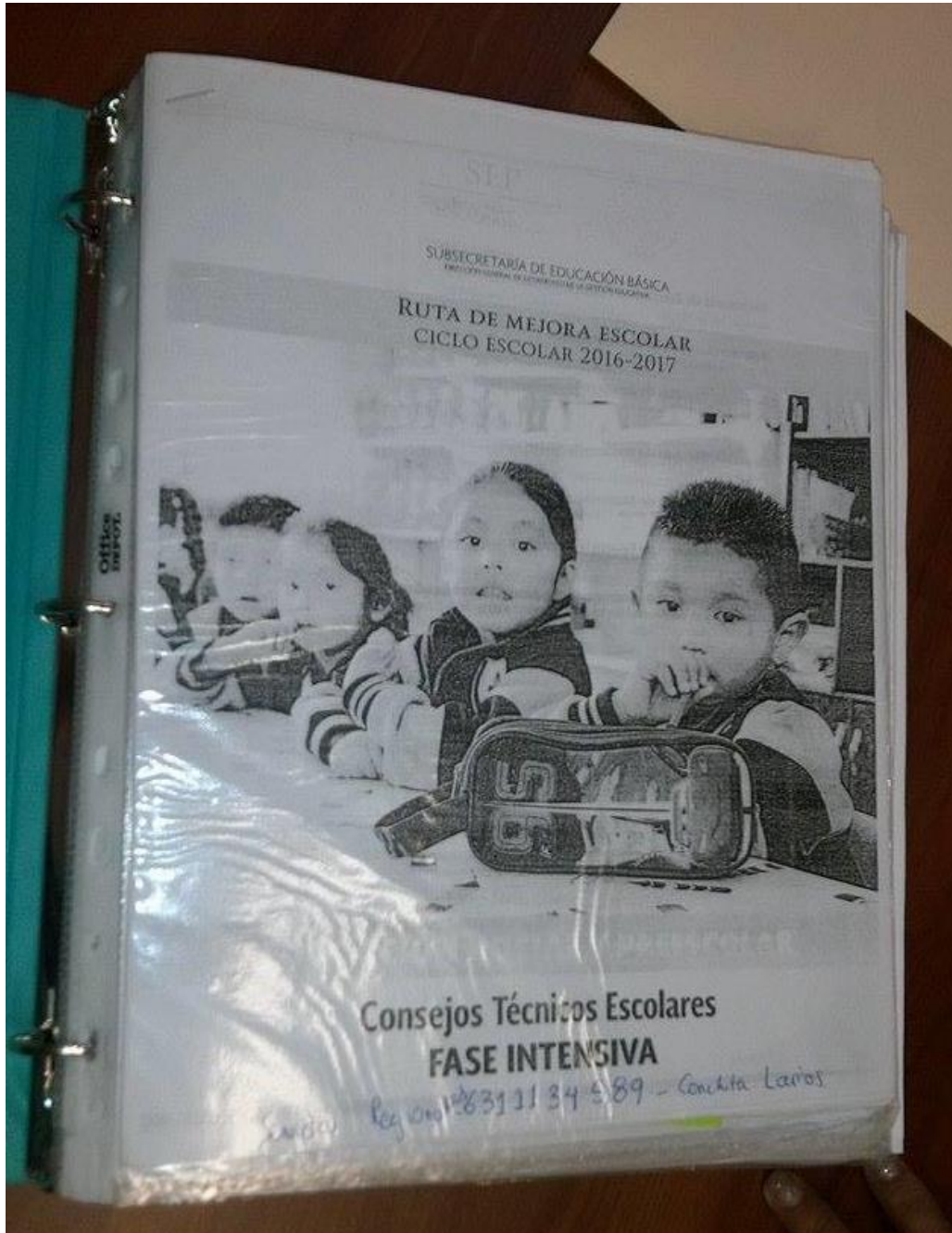
- 1.- Cumplir puntualmente con el horario establecido de entrada y salida de la escuela.
- 2.- Asistire de manera voluntaria y como compromiso a las reuniones que convoque el personal Docente, Directivo así como de los diferentes Comités de Padres de Familia de nuestra Institución.
- 3.- Se prohíbe traer artículos personales de valor (alhajas, juguetes, objetos punzocortantes, celulares, etc.).
- 4.- Cumplire con el material que le solicite la educadora, para lograr la equidad en todas las actividades innovadoras de aprendizajes significativos que se aplicaran con los alumnos.
- 5.- Apoyare con disposición y respeto las actividades que organicen la Asociación de Padres de Familia y la Escuela, con responsabilidad ya que se organizan en beneficio de necesidades que se presentaran en el presente Ciclo Escolar.
- 6.- Avisare oportunamente a la educadora con su debida justificación de la inasistencia de mi hijo (a) en casos personales o de salud y evitar así la baja definitiva de mi hijo (a).
- 7.- El lunch de su hijo (a) debe ser nutritivo y balanceado de acuerdo a la edad de los alumnos.
- 8.- Solo se entregaran los alumnos a las personas mayores de edad y autorizadas por padre de familia.
- 9.- Me hago responsable de los desperfectos que ocasione mi hijo(a) en el edificio escolar.
- 10.- Reforzar los hábitos de limpieza y reglas de disciplina en sus hijos para mantener una escuela segura y limpia.
- 11.- Las dudas e inquietudes que se relacionan con el proceso Educativo de mi hijo(a) las comentare personalmente con la Educadora y/o Directora para una mejor solución.
- 12.- Asistire activamente de manera obligatoria a la realización de las diferentes actividades cívicas, culturales, educativas que organice y convoque la Escuela.
- 13.- Brindare respeto al Directivo, Personal Docente y de Apoyo, así como a los padres de familia para una armonía escolar.
- 14.- Mostrare respeto en las diferentes reuniones convocadas.
- 15.- No se permite hacer negocios personales de ninguna índole dentro del plantel.
- 16.- Se prohíbe la venta y adquisición de artículos de cualquier índole (graduación o fechas festivas)
- 17.- No se permitirá realizar fiestas de cumpleaños en horario de clases ya que nuestra prioridad es cumplir con el tiempo efectivo a la educación.
- 18.- Me comprometo a participar en actividades educativas, recreativas, campañas y otras en beneficio de la propia escuela y de mi hijo(a).
- 19.- Me comprometo a involucrarme y apoyar en el cumplimiento de la Ruta de mejora de este plantel Escolar.

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA

Anexo 2
Organigrama de la institución



Anexo 3
Ruta de Mejora



Anexo 4 Minuta de reuniones y/o bitácora

MINUTA DE REUNIONES
FECHA:

LIDER:
SECRETARIO:
TIPO DE REUNIÓN:
SEDE:

ASISTENTES	AUSENTES	RAZÓN
Directora 3 Docentes		

PROPOSITOS:
• Elaboración de ruta de mejora.

AGENDA A TRATAR:
• Propósitos = plantear, metas y acciones para trabajar durante todo el ciclo escolar.

RESUMEN DE LA JUNTA:
Se dio término a la tercera sesión de CTE fase intensiva.

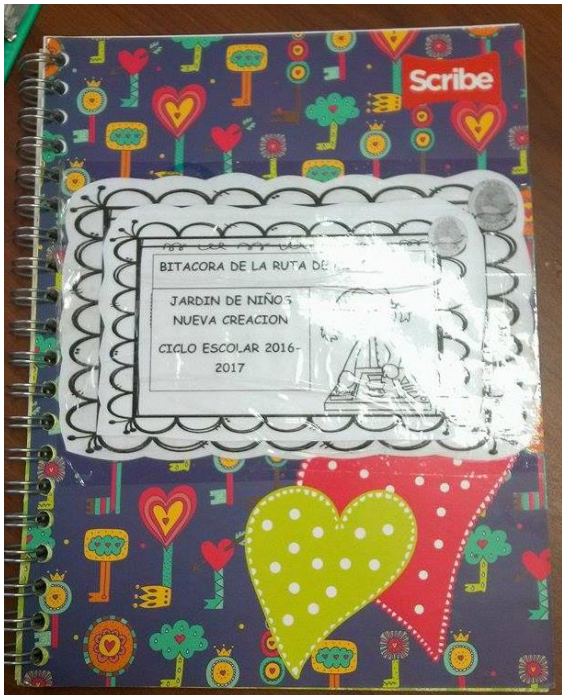
ACUERDOS Y COMPROMISOS	RESPONSABLE	FECHA
Cumplir con la ruta de mejora durante todo el ciclo.	Todo el personal	18 Agosto 16

PRÓXIMA REUNIÓN:
Durante un mes.

PRÓXIMO LIDER:
Directora

SECRETARIO (A):
Pendiente
Carmen Egoz
(Docente)

08-02DEE-POS-F23REV.00



Bitacora del día 16 de agosto del 2016

Iniciamos con la presentación de directora y docentes, continuamos leyendo la introducción y comentando las fortalezas que observamos en el jardín.

Se proyectó un video en el cual se muestra el modelo educativo 2016, en las prioridades nos menciona que el objetivo de todo el egresado debe ser ciudadano que propone y percibe de manera analítica, crítica y creativa, que aprenda el inglés con segunda lengua materna, utilice las tecnologías, trabaje en equipo, cuide su salud, conozca su historia y cultura, empiece el arte y cuide el medio ambiente.

Primer producto:

- 1* La escuela ha de ofrecer a cada estudiante oportunidades en las cuales poder desarrollarse cognitivamente, social, física y psicomotricidad para lograr ser un individuo con razonamiento, creativo y dispuesto a servir a la sociedad.
- 2* Atender tanto al desarrollo de la dimensión socio cognitiva de los alumnos como a la dimensión socio afectiva para así lograr una educación integral.

Anexo 5 Menú de alimentos permitidos

Taquitos de barbacoa

Alimento	Medida	Calorías
Barbacoa	30 gr de res	218
Tortilla de maíz	1 pieza	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Platano	1 pieza	
Agua Potable	libre	

Burrito de picadillo de pollo

Alimento	Medida	Calorías
Picadillo	30 gr de pollo	282
Tortilla de harina integral	1 pieza (25g)	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Pera	1 pieza	
Galletas maria	4 piezas	
Agua potable	libre	

Burrito de machaca

Alimento	Medida	Calorías
Machaca	15 gr de res	226
Tortilla de harina integral	1 pieza (25g)	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Platano	1 pieza	
Agua potable	libre	

Espagueti con carne

Alimento	Medida	Calorías
Espagueti	1 taza cocida	234
Carnes molida	15 gr de pollo	
Salsa fresca	libre	
Fresas	1 taza	
Agua potable	libre	

Sopa aguada con verdura

Alimento	Medida	Calorías
Pasta cocida	1 taza	232
Caldo con verdura	libre	
Piña	1 taza	
Agua Potable	libre	

Tostada de picadillo de res

Alimento	Medida	Calorías
Picadillo	30 gr de res	204
Tostada horneada	1 pieza	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Manzana	1 pieza	
Agua potable	libre	

Burrito de carne deshebrada

Alimento	Medida	Calorías
Carnes deshebrada	30 gr de res	229
Tortilla de harina integral	1 pieza (25g)	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Naranja chica	1 pieza	
Yogurt descremado	1/2 taza	
Agua potable	libre	

Tostada de ceviche

Alimento	Medida	Calorías
Ceviche de pescado	30 gr de pescado	208
Tostada horneada	1 pieza (25g)	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Durazno	2 piezas	
Yogurt descremado	1/2 taza	
Agua potable	libre	

Enchilada de queso

Alimento	Medida	Calorías
Tortilla de maíz	1 pieza	205
Queso Oaxaca	15 gr	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Sandía	1 taza	
Palomitas de maíz	1 1/2 taza	
Agua Potable	libre	

Banderilla

Alimento	Medida	Calorías
Sachet	1 pieza	222
Verdura cruda	libre	
Mostaza	libre	
Yogurt	1/2 taza	
Melón	1 taza	
Agua Potable	libre	

Salpicón

Alimento	Medida	Calorías
Salpicón	30 gr de res	231
Galletas saladas	4 piezas	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Jugo de naranja	1 taza	
Agua Potable	libre	

Media hamburguesa

Alimento	Medida	Calorías
Pan de hamburguesa	1/2 pieza	270
Carnes molida	30 gr de res	
Verdura cruda	libre	
Mostaza	libre	
Papaia	1 taza	
Agua Potable	libre	

Coclet de elote

Alimento	Medida	Calorías
Elote cocido	1/2 taza	223
Caldo	libre	
Queso cotija	1 cucharada	
Platano	1 pieza	
Agua Potable	libre	

Ensalada de pollo

Alimento	Medida	Calorías
Ensalada de pollo	60 gr de pollo	217
Galletas saladas	4 piezas	
Verdura cruda	libre	
Orzotes de manzana	25 gr	
Agua Potable	libre	

Quesadilla

Alimento	Medida	Calorías
Tortilla de harina integral	1 pieza (36gr)	233
Queso Chihuahua	15 gr	
Verdura fresca	libre	
Toronja	1 1/2 pieza	
Agua fresca	libre	

Medio sandwich de jamón y panela

Alimento	Medida	Calorías
Pan integral	1 rebanada	221
Queso	1 rebanada	
Jamón	1 rebanada	
Verdura cruda	libre	
Mostaza	libre	
Platano	1 trozo	
Agua Potable	libre	

Sopa de leguminosa

Alimento	Medida	Calorías
Leguminosa cocida	1/2 taza	211
Caldo con verdura	libre	
Uvas	1/2 taza	
Agua Potable	libre	

Pan-pizza

Alimento	Medida	Calorías
Bollo sin migaón	1/2 pieza (20 gr)	212
Queso Chihuahua	15 gr	
Salsa de tomate	libre	
Pepinillos	2 cucharadas	
Cacahuete	2 cucharadas	
Pepino	libre	
Tuna	1 pieza	
Agua potable	libre	

Tostada de tinga de pollo

Alimento	Medida	Calorías
Tinga de pollo	30 gr de pollo	236
Tostada horneada	1 pieza	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Naranja	1 pieza	
Leche descremada	1 taza	
Agua potable	libre	

Cereal

Alimento	Medida	Calorías
Cereal sin azúcar	1/2 taza	237
Leche descremada	1 taza	
Platano	1 pieza	
Agua potable	libre	

Anexo 6

Tríptico sobre la alimentación

PLATO QUIERO ¡VIVIR SANO!



Recomendaciones:

- No saltarse ningún tiempo de comida
- Realizar preparaciones sanas (horneadas, al vapor, hervidas. Evitar fritos o empanizados)
- Realizar ejercicio
- Tomar agua




Alimentación Saludable



"No comas menos, come mejor"

L. N. Celeste G. González Yocupicio

Plato del Bien Comer



El plato del bien comer es una guía alimentaria elaborada para ofrecer una mejor orientación alimentaria a la población.

Modelo de alimentación Saludable

- Aumenta** el consumo de frutas y verduras
- Combina** cereales y leguminosas para obtener una proteína de mejor calidad.
- Moderar** los alimentos de origen animal.

Frutas y Verduras

Estos alimentos son fuente importante de vitaminas y minerales. Su principal función es la regulación metabólica, es decir, ayudar al organismo a realizar sus funciones. No se debe olvidar lavar y desinfectar todas las frutas y verduras antes de comerlas para prevenir enfermedades intestinales.

Cereales y Tubérculos

Su principal nutriente son los carbohidratos, los cuales son la fuente principal de energía para el organismo. Se recomienda el consumo de cereales integrales por su alto contenido en fibra (la fibra ayuda a mejorar la salud intestinal).

Leguminosas y Oleaginosas


Son un grupo de alimentos con un alto contenido de proteínas. Su principal función es la formación de músculo y el buen mantenimiento del sistema inmune.

Grasas

Este grupo de alimentos se tiene que consumir con moderación ya que se acumula en el cuerpo siendo el causante de enfermedades cardiovasculares.


Azúcares

Es un grupo de alimentos fuente de carbohidratos simples. Se debe tener un consumo moderado.



Características de la alimentación saludable

- Completa:** Que contenga todos los nutrientes
- Equilibrada:** Que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí
- Inocua:** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud
- Suficiente:** Que cubra las necesidades de todos los nutrientes
- Variada:** Que incluya diferentes alimentos de cada grupo
- Adecuada:** Que este acorde con los gustos de la cultura



Fotos



Foto 1
Bancas en el patio



Foto 2
Patio techado



Foto 3 y 4
Área de juegos

Instalaciones del Jardín de Niños Nueva Creación Lomas del Sol (aulas móviles)



Foto 5



Foto 6



Foto 7

Almuerzos que se les ofrecen a los niños



Foto 8



Foto 9



Foto 10



Foto 11

Proceso que se lleva a cabo para servir los alimentos a los niños



Foto 12



Foto 13



Foto 14

Lugares donde los niños ingieren los alimentos



Foto 15

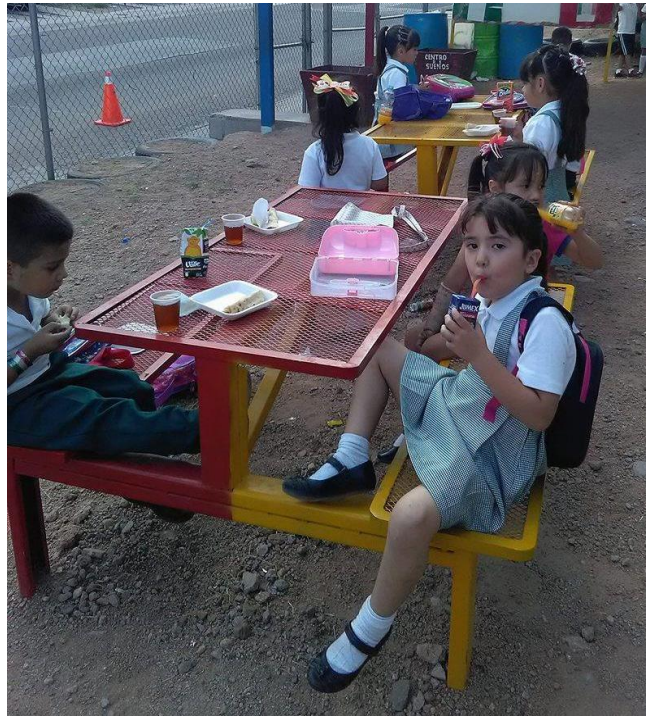


Foto 16



Foto 17

Forma de dar a conocer el menú semanal a los padres de familia

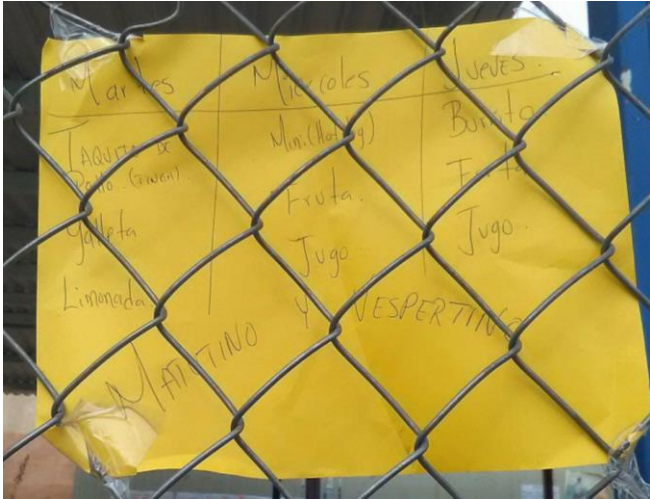


Foto 18

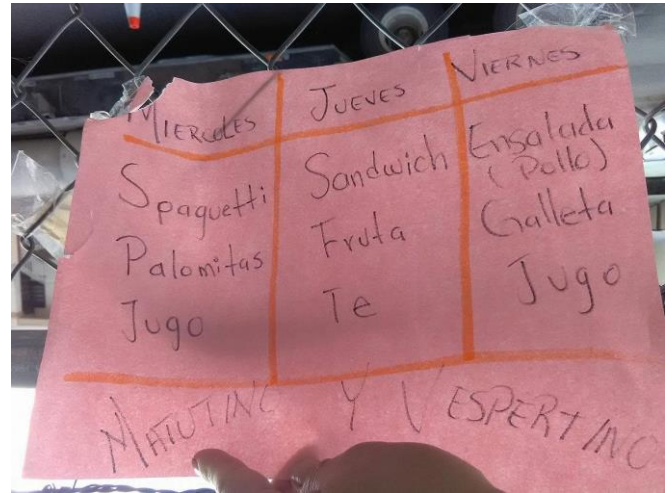


Foto 19



Foto 20

Forma de dar a conocer el menú semanal a los padres de familia



Foto 21

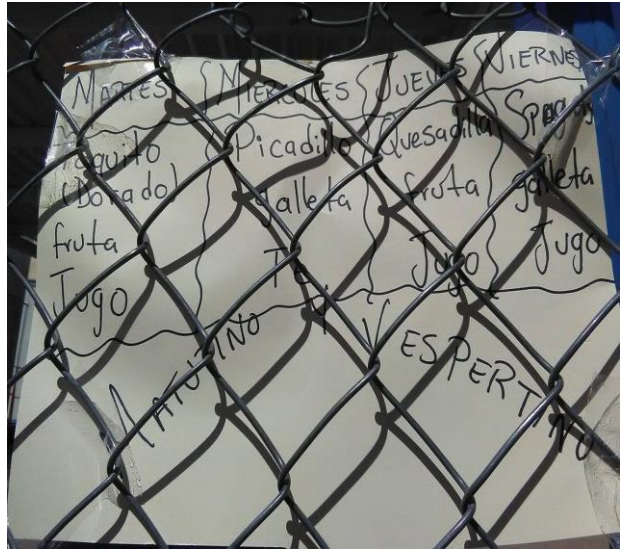


Foto 22



Foto 23

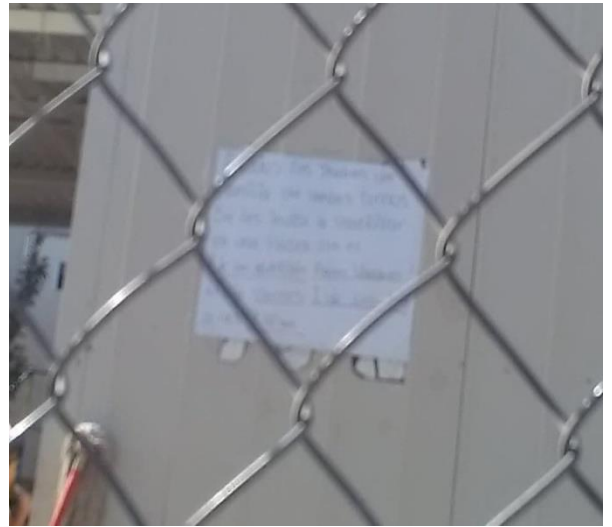


Foto 24 y 25
Carteles informativos



Foto 26 y 27
Plática con los niños



Foto 28 y 29
Plática con los niños

Foto 30
Bolsa con libreta, lápiz y
pluma.

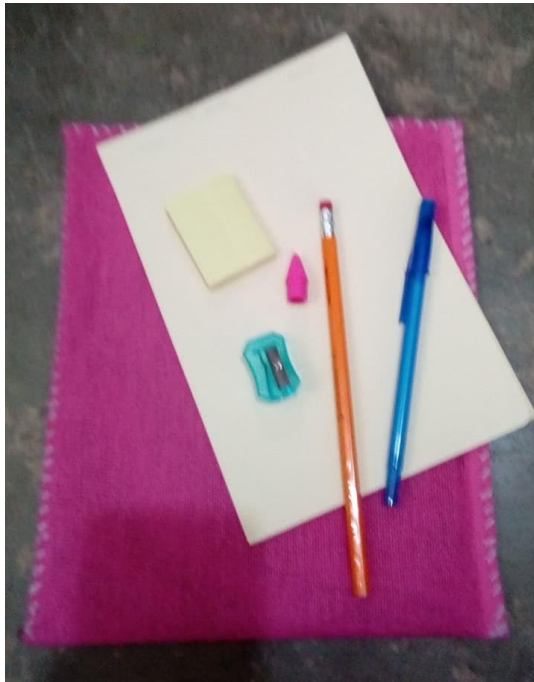




Foto 31-35
Capacitación sobre el
manual.

