



**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**

**TESINA  
MODALIDAD: ENSAYO**

**"EL NIÑO Y LA NUTRICIÓN"**

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

**PRESENTA:  
CORRALES CASTRO IVETTE CHRISTINA**

**H. NOGALES, SONORA.**

**JUNIO DE 2019.**



**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**

**TESINA  
MODALIDAD: ENSAYO**

**"EL NIÑO Y LA NUTRICIÓN"**

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

**PRESENTA:  
CORRALES CASTRO IVETTE CHRISTINA**

**DIRECTOR DEL PROYECTO:  
GERARDO ALEJANDRO PACHECO ARAGÓN**

**H. NOGALES, SONORA.**

**JUNIO DE 2019.**



## INDICE

Introducción	5
Desarrollo	6
Conclusión	17
Bibliografía	18
Anexos	19

## INTRODUCCIÓN

En el presente ensayo, conoceremos la importancia de los hábitos alimentarios en la primera infancia, un tema que ha tenido mucho auge en las estancias infantiles, en este caso nuestro interés fue iniciado en una estancia infantil llamada EBDI #79, en la ciudad de Nogales, Sonora. Lugar en donde realizamos prácticas profesionales.

De igual modo describo mi experiencia como Interventora Educativa en formación, con las herramientas que se nos han proporcionado durante la carrera, haciendo mención de las posturas de algunos autores que hablan de este tema en cuestión.

Este tema en particular, es de mucho interés para mí, ya que en la materia de La salud y la psicomotricidad impartida por la maestra Nida Mosri en 6to semestre se nos habló sobre la importancia que tiene la alimentación en la vida de los seres humanos, ya que repercute en la salud y el desarrollo social, es por ellos que decidí empezar a enfocar las observaciones al ámbito de la alimentación y que su vez, los niños al consumir el alimento se sientan motivados e informados sobre los beneficios que esto les puede traer.

## **DESARROLLO**

Para poder hablar de hábitos y de alimentación es importante que primero tengamos clara la definición de cada uno de ellos. Si bien sabemos un hábito es el resultado de actividades realizadas para poseer un bien o para lograr un fin determinado. Son disposiciones estables que la persona adquiere en la medida en que va ejerciendo su libertad. Solo el ser humano es capaz de adquirir hábitos, ya que el hombre tiene esta capacidad esto dicho en propias palabras de Aspe y López. (1990).

Microsoft encarta, (2008) nos habla sobre los hábitos de acuerdo a la psicología haciendo énfasis en que son cualquier acto que se adquiere por la experiencia y realizado regular y automáticamente. Esto incluyen desde los gestos, la forma de mover las manos al hablar y la satisfacción de las ansias personales.

Los hábitos no son los mismo que las costumbres, pues al hablar de ellas, hacemos referencia a la repetición de actos que no necesariamente se hacen consiente y libre, ahora bien, por ejemplo, un hábito seria lavarse los dientes después de cada comida y una costumbre seria, celebrar el día de muertos.

Existen distintos tipos de hábitos:

- Hábitos Físicos:

Se trata de hacer algo que mejore tu salud física. Es decir, en lugar de pasar dos horas viendo la televisión o revisando tus redes sociales, podrías tomar un paseo de 30 minutos o hacer ejercicio. Una opción es caminar o usar una bicicleta en lugar del coche para ir al súper, o subir las escaleras en vez de usar el elevador.

- Hábitos Afectivos:

Cuando tienes que querer a alguien, sea por lazos de sangre, costumbre o porque la sociedad lo manda, como en el matrimonio que ha durado mucho tiempo. El afecto pierde espontaneidad y se convierte en algo habitual.

- Hábitos Sociales:

Son cosas que no haces habitualmente en tu vida diaria, pero si cuando estás en una reunión de amigos. Lo que se hace porque el resto de la gente lo hace, es decir

se hace por costumbre o para encajar mejor en una parte de la sociedad, a eso se le llama hábito social.

- **Hábito Moral:**

Es el tipo de hábito que nos hace sentir bien, son diversas y se nos presentan en el día a día como el tráfico, las fechas de entrega y la gente difícil. Por ello debes intentar rodearte de personas que te inspiren y mejoren tu humor, y no de aquellas que te depriman o te hagan sentir mal. Por ejemplo, si un locutor de radio te molesta, no lo escuches. Debes aprender a identificar las malas influencias e intentar deshacerte de ellas.

- **Hábito Intelectual:**

Es el cumplimiento de un deber y de ser mejor persona. Además de adquirir ciertos conocimientos, el alumno debe potenciar y afinar sus capacidades intelectuales, y lograr aquellas disposiciones u hábitos que harán del estudiante una persona intelectualmente madura.

- **Hábito Mental:**

Es cuando se intenta aprender algo nuevo todos los días. No importa que sea algo chico o algo grande; puede ser desde el nombre de alguien hasta una historia que siempre has querido aprender o un instrumento musical que siempre has querido tocar.

- **Hábitos de Higiene:**

Los buenos hábitos de higiene son esenciales para mantener la buena salud. Puede parecer una tontería, pero así es: la higiene previene de muchas enfermedades causadas por virus y bacterias, aunque lo cierto es que no siempre se toman las medidas necesarias.

Como podemos observar existen distintos tipos de hábitos, pero en este ensayo nos enfocaremos en los hábitos alimentarios

Al hablar de alimentación, hacemos referencia a la actividad mediante la que tomamos del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrirnos. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea. Por otra, es el proceso por el cual

obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir. Martínez, Belén (2016).

Debemos tomar en cuenta que es de suma importancia que, dentro de nuestra dieta alimenticia, exista un equilibrio, que sea variada y que no siempre se consuma lo mismo y que se ingiera el suficiente alimento. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. (Cabrera, Gretel).

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes. (Macias, Ivette. 2012).

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitadas de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos. (Macias, Ivette.2012).

Los padres y educadores de los niños tienen un papel esencial en la educación alimentaria, por ello se debe realizar con tiempo y dedicación y de una forma



didáctica y divertida. Algunas recomendaciones para enseñar buenos hábitos alimentarios a los niños son:

- Transmitir la importancia que tiene la alimentación y la diversidad que hay en función de las necesidades del organismo. Enseñarles la pirámide nutricional.
- En el supermercado, mostrarles las posibilidades que tenemos en elegir los alimentos adecuados entre un abanico de posibilidades (Revista salud y bienestar. 2019)

Si bien sabemos, la alimentación influye de una manera decisiva en el proceso de desarrollo de los niños y niñas. La importancia de una alimentación sana y equilibrada está justificada tanto desde el punto de vista de la salud como desde la prevención de enfermedades (Andalucía, 2011 pp1).

México ha sufrido transformaciones constantes en las características étnicas de su población, en los alimentos ingeridos y el contexto sociocultural en que son consumidos (Román et al., 2013).

Como país estamos atravesando dos problemas de salud asociados con la alimentación y la nutrición. Por un lado, el país ocupa la posición número uno a nivel mundial en obesidad; por el otro, la desnutrición continúa afectando a la población, en especial a los niños menores de cinco años que habitan en las zonas rurales del sur del país (Gutiérrez *et al.*, 2012).

Es evidente que el cambio en la cultura alimentaria en México ha propiciado problemas de salud en la población: “La urbanización, la modernización y la sofisticación frecuentemente han llevado a dietas en las que un gran porcentaje del consumo de energía viene de azúcares y grasas, y conduce a un mayor consumo de sal” (Latham, 2002).

Personas profesionales en la salud (dietistas, médicos, nutriólogos etc.) en conjunto con el gobierno han puesto en marcha programas para erradicar los problemas relacionados a la alimentación, tal es el caso de la prohibición de alimentos chatarras en las escuelas.

Ley general de educación Artículo 24 Bis .- La Secretaría, mediante disposiciones de carácter general que se publiquen en el Diario Oficial de la Federación y sin perjuicio del cumplimiento de otras disposiciones que resulten aplicables, establecerá los lineamientos a que deberán sujetarse el expendio y distribución de los alimentos y bebidas preparados y procesados, dentro de toda escuela, en cuya elaboración se cumplirán los criterios nutrimentales que para tal efecto determine la Secretaría de Salud.

Ante esta situación, la secretaria de educación pública hace algunas sugerencias, para que los padres de familia, ofrezcan a los niños opciones para que se alimenten de mejor manera.

La participación y colaboración de niñas, niños y adolescentes en actividades relacionadas con la alimentación familiar es importante para mejorar sus hábitos.

¿Cómo involucrar a niñas, niños y adolescentes?

Para favorecer la dieta correcta de los niños se debes tomar en cuenta:

- La preparación de un refrigerio saludable, y recordar que éste no sustituye el desayuno en casa.
- Lo que consumen niñas, niños y adolescentes dentro y fuera de la casa y la escuela. Que por lo menos realicen un tiempo de comida en familia.
- Hay que apagar la televisión en ese momento y favorecer la conversación.

Colaborar en la preparación de la comida; por ejemplo, partir pan, picar fruta, limpiar frijoles, etcétera.

- En las compras de los alimentos, ayudando a elegir los que favorecen una alimentación correcta (verduras y frutas de la temporada).
- Sugiriendo combinaciones con base en el Plato del Bien Comer, y ayudando a escribir un recetario para la familia. (véase en anexo 1) (Mercado Claudia et al)

El plato del bien comer es una representación gráfica que muestra la clasificación de los grupos de alimentos. Orienta sobre la variedad de éstos, cómo combinarlos

y en qué proporción se deben consumir, tomando en cuenta las características y necesidades de los mexicanos, para favorecer una alimentación correcta.

El plato del bien comer se divide en 3 grupos:

- Grupo 1. Verduras y frutas: Fuente principal de vitaminas y minerales. Indispensables para regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico, y para los procesos de digestión y reparación del organismo.
- Grupo 2. Cereales y tubérculos: Fuente principal de carbohidratos y vitaminas; proporcionan la mayor parte de la energía que necesitamos para estar sanos. En este grupo se encuentran los siguientes cereales: el maíz (en sus diferentes formas: tortillas, tamales, esquites, elotes, etcétera); el trigo (en forma de pan, galletas, pastas, etcétera) y otros, como el arroz, la avena, el amaranto y la cebada; en cuanto a los tubérculos, están la papa y el camote, entre otros.
- Grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal: Representan la fuente principal de proteínas en la dieta. Son importantes para formar y reponer los tejidos del cuerpo. En las leguminosas están, por ejemplo, frijol, lenteja, habas, garbanzo y otros. Los alimentos de origen animal son carne, vísceras, huevos, leche, queso, pollo y pescado, principalmente. En este grupo se pueden incluir las oleaginosas, que aportan cantidades importantes de lípidos (grasas) esenciales para la vida; entre otras, tenemos el cacahuete, la pepita, el ajonjolí y la nuez. (Mercado Claudia et al)

Para poder tener una mejor alimentación es importante tener en cuenta las 3 comidas del día, que son desayuno comida y cena (véase anexo 2)

Retomando la postura de AMEI debemos recordar que, en los primeros años de vida, los niños deben mantener un estado emocional positivo por períodos prolongados, una comunicación afectiva positiva con el adulto, así como aceptar distintos alimentos de diferentes sabores, texturas y temperaturas, y una apropiada formación de hábitos higiénico culturales, como es comer de la cucharita cuando el adulto lo alimenta, y beber del vaso por sí solos. Es por ello que se debe trabajar el aspecto motivacional para que, a su vez, los niños sean capaces de consumir el

alimento por voluntad propia, sin la necesidad de que el adulto tenga que castigar o amenazar al pequeño para que se alimente.

Para motivar a un niño hay que usar cosas que le interesen y le creen expectativas. Los padres y cuidadores del niño son fundamentales en este proceso", afirma Lucía Godoy, psicóloga de la Escuela de Fonoaudiología de la Universidad Andrés Bello. Quien también plantea que es vital proporcionar al niño desde pequeño, un ambiente que le resulte agradable, fomentando la creatividad, las buenas ideas y la iniciativa personal.

La motivación se puede definir como la determinación o voluntad que impulsa a la persona a hacer determinadas acciones o comportamientos para alcanzar un determinado objetivo. Es decir, ésta influye de forma determinante en la puesta en marcha de conductas hacia un determinado fin. (catalán)

Las emociones positivas son parte de la naturaleza humana y se han convertido en una clave indiscutible para la consecución de las relaciones sociales. Son creadoras de experiencias positivas (Lyubomirsky, 2008), capaces de promover el disfrute y la gratificación (Seligman, 2002), de desarrolla la creatividad y de aumentar la satisfacción y el compromiso (Fredrickson, 1998, 2001), lo que en general se traduce en una espiral ascendente de transformaciones en la vida de las personas (Prada, 2005).

Algunas de las emociones positivas más representativas dentro de la psicología positiva son el bienestar y la resiliencia:

- Bienestar: es una de las condiciones que ayudan a lograr un adecuado funcionamiento de la persona dentro de su contexto social, familiar, laboral y personal. De acuerdo con Seligman (2002), el bienestar y la felicidad forman un binomio inseparable. Por lo tanto, cuando aumenta este sentido de bienestar subjetivo, la persona se vuelve más creativa y su personalidad refleja una actitud rozagante.

- **Fluidez:** es aquella emoción que se experimenta cuando una persona se encuentra totalmente involucrada en la actividad que está realizando (Csikszentmihalyi, 1990); es decir, cuando la persona concentra todos sus sentidos, pensamientos y emociones en lo que sucede en ese momento y pierde la noción del tiempo.

Los hábitos alimentarios adquiridos en estas etapas de educación Infantil son decisivos en el comportamiento alimentario en la edad adulta, y éste a su vez, puede incidir en los comportamientos de las siguientes generaciones. La educación debe considerarse, por lo tanto, como una herramienta indispensable en la prevención de los trastornos alimenticios. Es fundamental potenciar desde el ámbito escolar la necesidad de una dieta equilibrada, a través de la educación para la salud como tema transversal. (Andalucía, 2011 p. 3).

La Licenciatura en intervención educativa, es una carrera con un amplio panorama, ya que puede trabajar desde lo administrativo (creación de planeaciones y programas) hasta estar dentro de las aulas. Se busca con esta, educar a la población en los distintos ámbitos (sociales, nutricionales, culturales, etc.) se brinda la oportunidad de crear proyectos de mejora social.

En un primer momento diagnosticando las situaciones para posteriormente crear una estrategia de mejora para la situación. En el sexto semestre de la licenciatura, se supone que el estudiante ya tiene los conocimientos suficientes para poder discernir, dialogar, mostrar postura de un interventor educativo, por lo que, es en este semestre que la curricular de la carrera marca las prácticas profesionales

Como experiencia en prácticas profesionales, en el caso personal, fue muy enriquecedora, ya que pudimos, efectivamente, poner en práctica los contenidos vistos a lo largo de la carrera, por ejemplo, tuvimos la oportunidad de llenar algunas planeaciones, cuyo conocimiento fue adquirido en la materia de diseño curricular impartida por la maestra Patricia Santiago en este semestre.

De igual forma en la materia de la Salud y la psicomotricidad, impartida por la maestra Nida Mosri López en 6to semestre. pudimos conocer el desarrollo de los niños en lo físico, psicológico y nutricional y así posteriormente identificar en la estancia en donde se realizaron las practicas que niño tenían problemas referidos a estos aspectos y dar ideas de mejoras.

Otra de las experiencias muy gratificantes fue el poder realizar actividades con los niños y como LIE dar me cuenta de que existen muchos aspectos a trabajar no solo con los niños si no con los padres y las cuidadoras de los infantes.

Gracias a la educadora con la cual estuvimos de apoyo, aprendimos nuevas técnicas para enseñar a los niños a ir al baño, a comer con cubiertos, que aprendieran los numero, el abecedario de una mejor manera.

En 6to semestre (mi primer semestre trabajando prácticas profesionales) Pudimos reconocer distintas problemáticas, a través de un diagnostico como, por ejemplo: la falta de supervisión de las maestras hacia los niños, que no existe algún programa que le ayudé a las educadoras a trabajar con niño con necesidades especiales, entre otros. Sin embargo, el problema que se veía con más recurrencia y que más nos impactó fue la falta de motivación los padres de familia y las educadoras de la estancia para que los niños consuman el alimento brindado por la estancia y en su hogar y que no se generan estados emotivos positivos en los niños para que consuman el alimento.

Gracias a las observaciones, realizadas, pudimos identificar esta problemática mayormente en los preescolares, debido a que, en las horas de comida, los niños se rehúsan a consumir el alimento, hacen berrinche, lloran, pelean.

En muchos niños se presenta una reacción de rechazo al alimento incluso mucho antes de conocer que es. Ante esta situación, las educadoras toman una postura firme en donde amenazan y regañan a los niños para que consuman el alimento brindado por la estancia. En algunas ocasiones se sientan con los niños para

empezar a darles el alimento en la boca y así los niños no tengan oportunidad de decir no. Estas situaciones la pude identificar mediante la observación y los diarios de campo.

Como LIE, parte de nuestra formación es detectar problemáticas y en base a eso diseñar proyectos de mejora, así que, empecé a trabajar e idear estrategias que ayudaran a disminuir el rechazo a los alimentos. Primeramente, cree 2 (véase en anexo 3 y 4) guías una para las educadoras en donde se plantearon actividades para realizar dentro y fuera del aula, que concientizara y motivara a los niños a consumir los alimentos que se les brindan en sus hogares y en la estancia. La segunda guía fue diseñada para los padres de familia en donde se proponían actividades para realizarse en casa y así poder involucrar hábitos alimenticios y que a su vez se divirtieran.

En un segundo momento se realizó una plática con los padres de familia para socializar la utilización de la guía y a su vez hablar sobre la importancia de ella. También se realizó una plática (véase anexo 5) con las educadoras para dar conocer la guía. Considero que fue de gran ayuda que los padres de familia siempre se mostraron interesados y hacían comentarios sobre la guía.

Después de trabajar con el diseño y aplicación de las estrategias antes mencionadas, tuvimos la oportunidad de evaluar las estrategias, a través de instrumentos diseñados para evaluarlas.

La educación nutricional ayuda a generar un estado emotivo positivo en los niños, las actividades educativas como la narración de cuentos por parte de las docentes a los niños, canciones que hablen sobre alimentación antes de salir al comedor, entre otras actividades que planteadas en las estrategias.

Con el fin de reforzar la nutrición y motivar a los niños a consumir los alimentos que la estancia les ofrece y los que se les brindan en su casa, de igual forma trabajar

con los padres de familia sobre la sana alimentación mediante una guía que ofrezca algunas opciones prácticas para los adultos, en donde se aborden consejos para que el niño consuma el alimento brindado.



## CONCLUSIONES

Bajo estos criterios, se considera de suma importancia trabajar con la educación nutricional de los niños en la primera infancia que asisten a las estancias, es sencillo proponiendo actividades lúdicas por parte de las educadoras.

Para los padres también se sugiere la creación de una guía en donde se planteen actividades sencillas, que se puedan realizar en casa y que, a su vez, ayuden en la nutrición de los niños.

Estas actividades permitirán que los niños, logren desarrollar hábitos alimenticios, que serán de gran importancia en su desarrollo, físico, intelectual y emocional por el resto de sus vidas.

Uno de los objetivos primordiales de este ensayo, es dar conocer la importancia de lograr un estado emotivo positivo en los niños, antes, durante y después de su alimentación, tanto en casa como en las instituciones educativas y así mismo influir en la nutrición de estos.

También el conseguir que los niños tengan la iniciativa de consumir el alimento motivándolos a que consuman el alimento de forma satisfactoria, si se trabaja con los padres de familia, estos generaran una predisposición positiva en los niños a la hora de alimentar y a su vez, promoverán la alimentación correcta en estos.

## BIBLIOGRAFIA

- Federación de Enseñanzas de Andalucía (2011). ``La importancia de la alimentación en los niños`` En: Temas para la educación. PP. 1,3
- Treviño, Javier. Cervantes, German. Et al (2015). ``Manual para padres de familia y la familia`` En; `` Recomendaciones para una alimentación saludable`` Mexico. pp. 5-11
- Barragán Estrada ``Enseñanza e investigación en psicología`` En: ``Psicología de las emociones positivas`` Vol. 19. Núm. 1, Xalapa, Mexico
- Yanda, Lourdes. "Familia y comunidad como agentes educativos" En: "Antologías de la LIE Universidad Pedagógica nacional"
- Federación de Enseñanzas de Andalucía (2011). ``La importancia de la motivación infantil" En: "Temas para la educación"pp.1
- Ana Belén Martínez, Consuelo Pedron. (2016) "Conceptos básicos de alimentación"
- Ivette Macias. (2012) "Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud" En: Revista chilena de alimentación [ISSN 0717-7518](#)
- Eduardo Velasquillo (2018) "Procedimiento de alimentación del servicio de guarderías. En: Dirección de prestación de economías y sociales.
- Yennifer Gomez (2019) "Salud y cultura alimentaria en Mexico. En: Revista UNAM ISSN 16-07-60-79
- Ley General de educación (2013)
- Mercado, Claudia et al ("Plan de acción en contexto escolar". EN: Acuerdo nacional para la salud alimentaria

# ANEXOS

## Anexo 1.




El plato del bien comer, hace referencia a la cantidad que debemos consumir por alimento y que es lo que debe llevar nuestro plato de comida.

## Anexo 2

CUADRO DE DESAYUNOS		
VERDURAS Y FRUTAS (Selecciona uno)	CEREALES Y TUBÉRCULOS (Selecciona uno)	LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (Selecciona uno)
Una manzana Una naranja Un plátano Una taza de papaya 1 ½ tazas de melón Guarnición para taco o sándwich: lechuga, jitomate, cebolla ½ taza de salsa de tomate casera ½ taza de coctel de frutas	Una tortilla de maíz o una tostada 2 galletas de avena Una tortilla de harina integral Una barra de granola ¾ de taza de cereal 2 rebanadas de pan integral ½ bisquet ⅓ de taza de avena	Un huevo Una taza de leche Una rebanada de queso ½ taza de jocoque ¾ de taza de yogur bajo en grasas ½ taza de frijoles

En esta tabla se nos muestra una guía de como elegir el desayuno para los niños.

## Anexo 2.1

CUADRO DE COMIDAS					
SOPA		PLATO FUERTE Elige un guiso y un complemento		ENSALADAS	
Verduras o consomé con verduras	Champiñones, calabaza, nopales, elote con rajas poblanas, papa, cebolla	Guisos con verduras	Calabazas rellenas, tortas de espinacas	Lechuga Espinaca Berros Germen de soya Nopales Brócoli	Pepinos Jitomate Betabel Aguacate
Cremas	Zanahoria, calabaza, chayote, espinaca, brócoli, acelga, chile poblano, elote	Guisos con cereales	Tortas de amaranto, albóndigas de trigo, avena con zanahorias rayadas y pasas	Col Jicamas Zanahorias	
Leguminosas	Lentejas, frijol, habas	Guisos con alimentos de origen animal	Salpicón, picadillo, tinga de pollo	Agrégale algún aderezo (vinagre o aceite de oliva o limón con moderación).	
Cereales	Pasta de espagueti, coditos, fideos, de letra, arroz o avena	Complemento	Frijoles de la olla o arroz (siempre y cuando no se hayan elegido como sopa)		

En la tabla anterior, podemos observar ideas de como elegir nuestra comida, de una manera correcta.

## Anexo 2.2

### En la cena...

- Consume alimentos ligeros y fáciles de digerir.
- Completa la dieta del día.

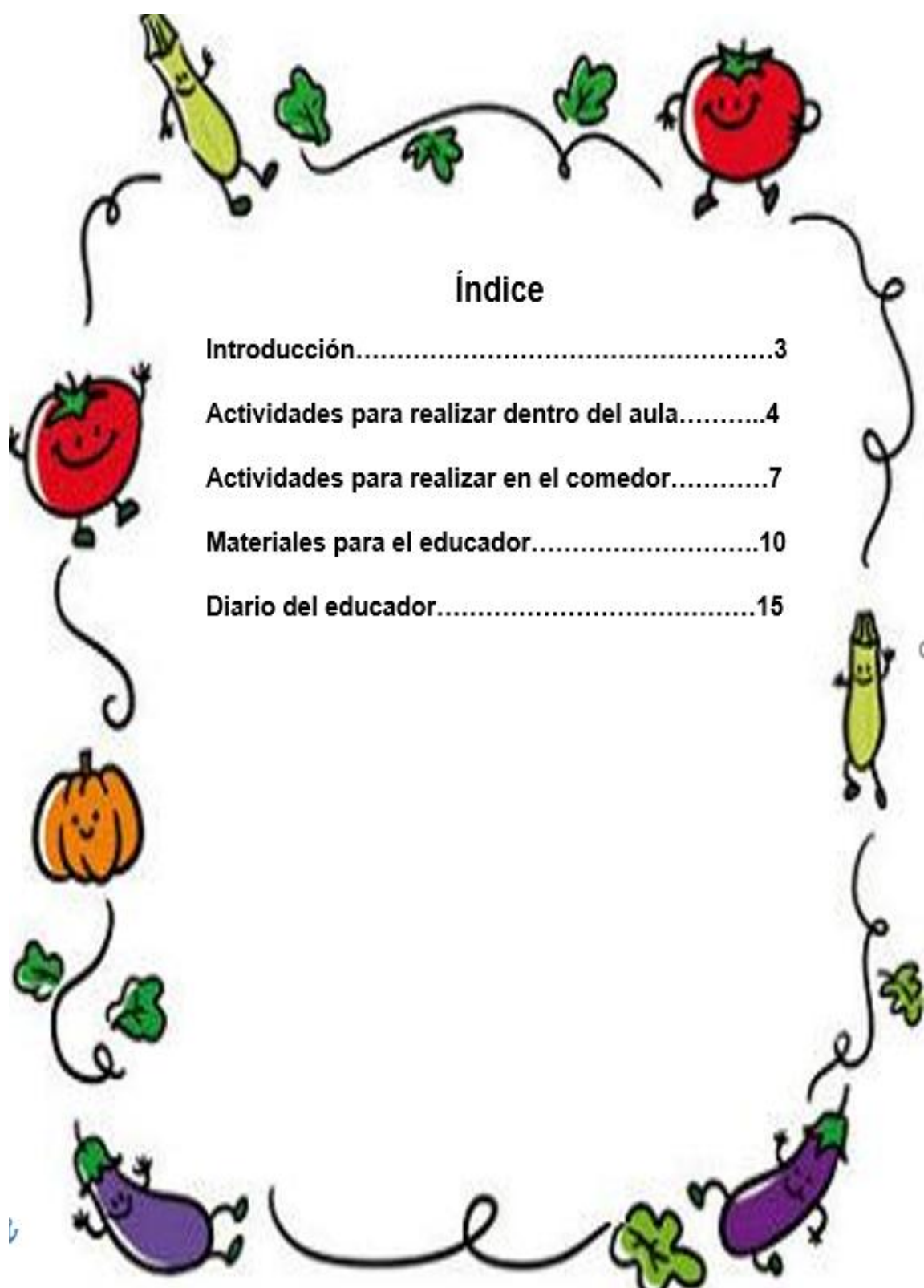


CUADRO DE CENAS		
VERDURAS Y FRUTAS (Selecciona un alimento)	CEREALES Y TUBÉRCULOS (Selecciona un alimento)	LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (Selecciona un alimento)
Una manzana 2 nopales asados Una naranja Un plátano Una taza de papaya 1 ½ tazas de melón Guarnición para torta: lechuga, jitomate, cebolla. ½ taza de salsa de tomate casera ½ taza de coctel de frutas ½ manzana ½ plátano Guarnición de lechuga o de cebolla Una taza de sopa de verduras ¾ de plato de ensalada de pepino y limón ½ plato de ensalada de betabel con jícama Guarnición: lechuga, aguacate y jitomate	Una tortilla de maíz o una tostada 2 galletas de avena Una tortilla de harina integral Una barra de granola ¾ de taza de cereal 2 rebanadas de pan integral ½ bisquet 1/3 de taza de granola Una taza de atole de avena 1 rebanada de pan 1 bolillo	Un huevo ½ taza de lentejas Una taza de leche Una rebanada de jamón Una rebanada de queso ½ taza de jocoque ¾ de taza de yogur bajo en grasa ½ taza de frijoles ½ taza de leche descremada Una rebanada de queso ¼ de lata de atún

En el Anexo anterior, podemos observar una tabla, en la cual nos hace recomendaciones de como elegir nuestra cena.







## Índice

Introducción.....	3
Actividades para realizar dentro del aula.....	4
Actividades para realizar en el comedor.....	7
Materiales para el educador.....	10
Diario del educador.....	15

## **Introducción.**

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades. (CASTRO Jimenez, 2015)

El objetivo de esta guía llamada "Mi educación y nutrición" es promover la alimentación saludable en los niños, mediante actividades que ayuden a crear un estado emocional positivo en los niños, para que estos puedan consumir todo tipo de alimentos, sin ser obligados o sancionados.

Se plantean pequeñas actividades dentro y fuera del aula, para que se aproveche cualquier momento del día para estimular esta parte.



# **Actividades dentro del aula**



Narración de cuento que hablen sobre la alimentación



Creación de hojas con imágenes en donde se señale con color rojo los alimentos chatarra y con verde los saludables

Pegar en la pared figuras que representen: frutas, verduras, legumbres etc





Pegar en el salón de clase el plato del buen comer para que los niños conozcan

Cantar canciones sobre la alimentación



Que los niños vayan un día vestido de alguna fruta, verdura o legumbre



# Actividades en el comedor



Poner canciones sobre la alimentación



No regañar a los niños si no desean consumir el alimento, si no motivar y si es necesario consumir un poco de este.

Pegar imágenes en las paredes o colgando del techo sobre alimentos saludables





← Las educadoras, deberán interactuar con los niños y hacer comentarios sobre el alimento (Si te lo comes vas a estar bien fuerte o muy bonita)



# **Materiales para el educador**



Instrucciones: El niño(a) deberá colorear de color rojo los alimentos chatarra y de verde los alimentos saludables.



### "El día que se fueron los alimentos saludables"

Había una vez en el pueblo de Villa Sana. Los reyes de las frutas, verduras y cereales estaban conversando, cada uno de ellos decía que era el más importante para la alimentación de los niños. Así en medio de la pelea, Don poroto rey de los cereales dijo: saben cada uno de nosotros, afirma ser el mejor y es tiempo de demostrarlo. Yo propongo hacer una apuesta. -Un robusto plátano, que escucho lo que el poroto decía, decidió hablar en nombre del reino de las frutas. - Me parece una idea interesante, así todos podemos participar y ver ¿cuál de nosotros es el mejor? Pero poroto que apuesta quieres hacer, pues veraz dijo el rey de los cereales: cada uno pensara en algo para demostrar sus vitaminas, nutrientes y como ayuda a la alimentación de los niños. Así cuando los padres y sus pequeños, vean cual es el mejor, el ganador será el rey absoluto y podrá gobernar a todas las verduras, frutas y cereales. La reina de las verduras, una zanahoria, levanto la mano y dijo me parece una buena idea, sin embargo pido ser la primera. Yo ordenaré a todas las verduras que se vayan del pueblo. Así los niños no podrán comer en las ensaladas y nos extrañaran muchísimo, lloraran y pedirán que volvamos. -Verduras ¡atención! en marcha.

Y así todas las verduras emprendieron la partida, ahí estaba la lechuga, perejil marchando hasta alejarse del pueblo muy pronto las verduras habían desaparecido totalmente. Y Al cabo de unos días, los padres que no sabían lo de la apuesta, empezaron a buscarlas por todos partes. El poroto estaba muy molesto. Todos los padres, estaban preocupados por la desaparición de las verduras. Si ellas se enteraban de eso, serían las ganadoras. Entonces convoco a los cereales y dijo:-escuchen bien lo que tengo que decirles, las verduras han desaparecido y su ausencia está causando problemas para preparar las comidas de los niños, si no hacemos algo, ellas ganaran. La arveja que querían ganar en todo dijeron: y que haremos para ganar nosotras, avisen a todos los cereales que se esconda rápidamente. La lentejas, garbanzos todas deberán permanecer

ocultas en el bosque veremos que harán cuando no puedan hacer comidas con nosotros. Los niños no podrán alimentarse bien y triunfaremos.

Ahora ya no había cereales ni verduras. Los padres estaban muy preocupados, pues sus niños, no estaban comiendo todo lo necesario, para estar sanos y fuertes. Comenzaron a alimentarse con golosinas lo que produjo que se enfermaran, y ya no tenían ganas de jugar.

Las frutas como la naranja, plátano y muchas más se dieron cuenta de lo que pasaba y se quedaron pues no querían que los niños siguieran triste y decidieron reunirse con el comando de la buena salud, para buscar una solución. Una manzana dijo: no podemos permitir que esto continúe debemos buscar a los cereales y verduras y hacer que regresen a villa sana, esta tonta apuesta solo está causando enfermedades en los niños ya que solo comen golosinas y ellos necesitan estar muy sanos para jugar. Entonces un grupo de alimentos estuvieron de acuerdo con lo que dijo la manzana y quisieron ayudar. Juntos a las frutas, salieron a buscar a sus amigas al bosque.

Aminaron mucho hasta que los encontraron en el bosque. Estas seguían discutiendo de quien era la mejor y las frutas trataron de hacerles entender y las frutas dijeron: no les da vergüenza se fueron de villa sana y ahora los niños están sin energía, no saben que ellos nos necesitan a todos. Somos un equipo y los padres saben que si combinan bien los alimentos van ayudarlos a crecer y a estar siempre sanos.

Al escuchar las verduras y cereales se arrepintieron de su comportamiento, entonces decidieron volver y al llegar los niños corrieron a su encuentro, mientras que los padres aplaudían por el retorno de los cereales y las verduras.

Y las golosinas se quedaron solas y debieron abandonar el pueblo.

## Las frutas y la comida chatarra

Había una vez un señor que tenía una tienda de **frutas**, pero nunca vendía nada porque la comida chatarra atraía mucho más a la gente, preferían toda la comida basura antes que la más sana.

Pasado un tiempo todos en la ciudad estaban enfermos por no cuidar su **salud**, así que empezaron a darse cuenta que debían de cuidarse más con la **alimentación**. Todos comían frutas o verdura. Y por empezar a comer mejor se fueron curando del malestar que tenían.

Esto les sirvió de lección para que no abusaran de una comida que no era aconsejable. Las frutas habían sido como **mágicas** para todos los habitantes de pueblo, todos se recuperaron por completo. Así que el señor que tenía la tienda de frutas estaba muy **feliz** porque iban a comprar sus productos que cosechaba y los demás estaban tan contentos de estar en forma, sanos; y además hacían mucho deporte.



Anexo 4





## Índice

<b>Introducción.....</b>	<b>3</b>
<b>Actividades para realizar antes de alimentarse.....</b>	<b>4</b>
<b>Actividades para realizar durante y después alimentarse.....</b>	<b>9</b>
<b>Tips de alimentación.....</b>	<b>13</b>
<b>Diario para padres.....</b>	<b>16</b>
<b>Diario para hijos.....</b>	<b>20</b>



## Introducción

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades.(CASTRO Jimenez, 2015)

El objetivo de esta guía llamada "Me alimentos, aprendo y me divierto" es promover la alimentación saludable en los niños, mediante actividades que ayuden a crear un estado emocional positivo en los niños, para que estos puedan consumir todo tipo de alimentos, sin ser obligados o sancionados.

Dentro de esta guía se plantean actividades muy sencillas de realizar con los niños y algunos tips que ayudaran a promover hábitos alimenticios en los niños, dichas actividades, no necesitan materiales en específico, tampoco necesitamos largos periodos de tiempo para su realización. Se pueden aprovechar cualquier momento oportuno para desarrollarlas.

# **Actividades antes de alimentarse.**





Dejar que los niños elijan sus platos, vasos y cubiertos.

Pedirles que ayuden a poner la mesa



Recordarle siempre que debe lavarse las manos antes de comer



Tratar siempre de que el platillo tenga buena presentación.



Establecer un horario de comida y no brindarle galletas, papitas, dulces o chocolates antes de la hora establecida



Dejar que el niño participe en el lavado de los alimentos



Se puede pegar la imagen del plato del buen comer en algún lugar de la cocina para que el niño conozca todos los tipos de alimentos

Poner alguna canción sobre la alimentación



# Actividades durante y después de alimentarse



No encender la televisión, durante la hora de comida-cena



Poner el ejemplo y consumir todo el alimento que este en el plato, sin hacer malos comentarios sobre la comida

Realizar 5 comidas en el día en lugar de 3 desayuno, refrigerio, comida,







Darles porciones de comida de acuerdo a su edad

Ofrecerles un postre después de la comida





Preguntarle qué fue lo que más le gusto de la comida y por que

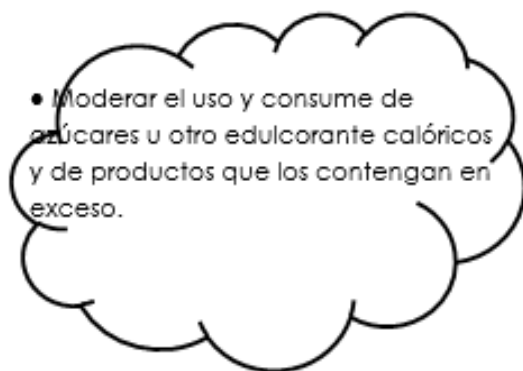
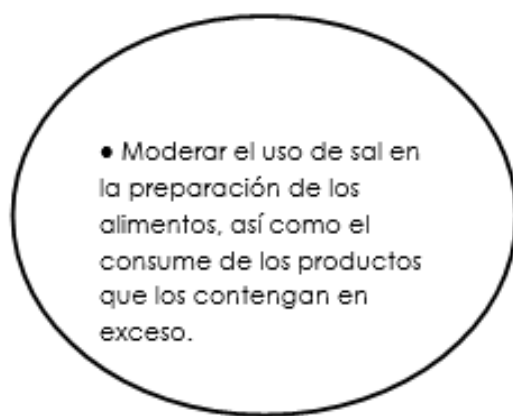
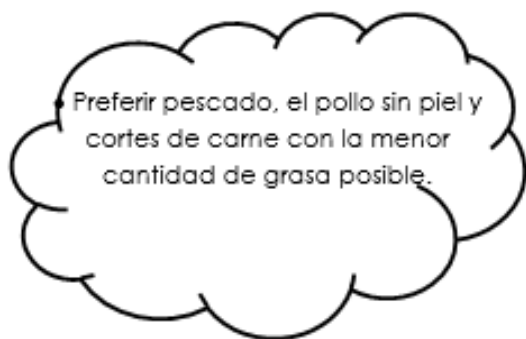
Pedirles a los niños que nos ayuden a recoger la mesa



---

# Tips de alimentación.

Cuadro de desayuno		
frutas y verduras (selecciona uno)	cereales y tubérculos (selecciona uno)	leguminosas y alimentos de origen animal (selecciona uno)
Una manzana Una naranja Un plátano Una taza de papaya 1 1/2 tazas de melón Guarnición para taco o sándwich: lechuga, jitomate, cebolla 1/2 taza de salsa de tomate casera 1/2 taza de coctel de frutas	Una tortilla de maíz o una tostada 2 galletas de avena Una tortilla de harina integral Una barra de granola 3/4 de taza de cereal 2 rebanadas de pan integral 1/2 bísquet 1/3 de taza de avena	Un huevo Una taza de leche Una rebanada de queso 1/2 taza de jocoque 3/4 de taza de yogur bajo en grasas 1/2 taza de frijoles



- No reutilizar el aceite, ya que puede afectar la salud.

- De preferencias asar, hornear o hervir los alimentos en lugar de freírlos.

- Consumir de preferencia cereales de grano entero y harina integrales.

#### Preparaciones rápidas y nutritivas

Quesadilla con tortilla de maíz (70 kcal), rebanada de queso panela (23 kcal) y aguacate (23 kcal). Total 116 kcal
Medio sándwich de jamón de pavo (100 kcal) con aguacate (23 kcal) lechuga y jitomate (10 kcal). Total 133 kcal
Medio pan para hot dog (70 kcal), con media salchicha de pavo (50 kcal), jitomate picado (10 kcal). Total 130 kcal
Cuatro galletas (70 kcal) con atún (55 kcal) a la mexicana (10 kcal). Total 135 kcal
Un mollete (70 kcal) con frijoles (60 kcal) y queso panela (23 kcal). Total 153 kcal
1/2 taza de pepinos (12 kcal) con tres palitos de pan (70 kcal) y una rebanada de jamón de pavo (30 kcal). Total 112 kcal
1/2 taza de cereal (70 kcal) con 1/2 taza de leche descremada (55 kcal) y 1/2 fruta picada (35 kcal). Total 160 kcal





## Anexo 5



En la foto presentada anteriormente, se muestra la platica que se realizo con los padres de familia,

