



CRESON
Centro Regional de Formación
Profesional Docente de Sonora



**CENTRO REGIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL DOCENTE DE
SONORA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UPN NOGALES, SONORA**

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO

**“PADRES INFORMADOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA
MERIENDA ESCOLAR, MEJORA EL APRENDIZAJE INFANTIL”**

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

**PRESENTA:
VALDEZ VALENZUELA ROSA ALICIA**

H. NOGALES, SONORA.

JUNIO DEL 2019.



CRESON
Centro Regional de Formación
Profesional Docente de Sonora



**CENTRO REGIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL DOCENTE DE
SONORA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UPN NOGALES, SONORA**

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO

**“PADRES INFORMADOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA
MERIENDA ESCOLAR, MEJORA EL APRENDIZAJE INFANTIL”**

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

PRESENTA:

VALDEZ VALENZUELA ROSA ALICIA

DIRECTORA DEL PROYECTO:

MAESTRA: PATRICIA BARRÓN SALIDO

H. NOGALES, SONORA.

JUNIO DEL 2019

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO I PROBLEMA	7
CAPÍTULO II DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DEL JARDÍN “PROFRA MARTHA ESTRAFFÓN MANZANO”	17
CAPÍTULO III ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN (MANUAL SOBRE LA ALIMENTACIÓN Y TIPS DE LONCHES SALUDABLES)	20
CAPÍTULO IV RESULTADOS (PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES EN LA ELABORACIÓN DE LONCHES SALUDABLES)	27
CONCLUSIONES	31
BIBLIOGRAFÍA	34
APÉNDICES	36

INTRODUCCIÓN

Para poder diseñar estrategias de intervención es importante primero conocer el problema desde fondo para poder actuar de la forma adecuada y de esta condición cambiar una situación dada y esto es lo que se ha hecho para poder actuar ante un problema.

Una de las principales problemáticas de alimentación que enfrentan los niños de edad preescolar son el tipo de lonches que ingieren, dado por distintas cuestiones, como lo son: la cultura y las tradiciones de las personas que habitan en esta ciudad, también los hábitos alimenticios de cada familia.

En el presente trabajo, se establecen estrategias de intervención pertinentes ante la identificación de, “la mala alimentación en los niños de preescolar, del jardín de niños “Profra. Martha Straffón Manzano”, ellos están consumiendo alimentos altos en azúcares durante el receso, que al llegar a su cuerpo se convierte en energía que no es buena, y por lo tanto entran al salón con conductas poco favorables como: hiperactividad, poca atención, no se concentran en sus trabajos, no hay interés en las clases, entre otras.

En este trabajo se estarán respondiendo entre otras las siguientes interrogantes: ¿Cuáles son las estrategias adecuadas para solucionar el problema “la mala alimentación en los niños de preescolar, del jardín de niños “Profra. Martha Straffón Manzano”? ¿Quiénes están involucrados para que se lleven a cabo? ¿A quiénes se dirige la intervención y cuáles son las actividades pertinentes? ¿Cuáles son los tiempos que se establecen para llevar a cabo esas estrategias? ¿Cuáles son los instrumentos que se utilizarán para saber si está dando resultados las estrategias? ¿Qué se espera en la aplicación del proyecto de intervención dirigida a los padres?

Para llevar a cabo dicho trabajo, fue necesario realizar un diagnóstico para conocer las necesidades del preescolar registrando la experiencia en el diario de campo, de esta manera se hizo una lista de los problemas que había y se le dio prioridad al que se presenta en este trabajo, después se diseñó una planeación

de trabajo para saber qué es lo que deseo hacer y qué se quiere lograr , cuales son los tiempos que tengo para la aplicación de estas actividades, quienes son las personas involucradas en este proceso y de qué manera va ser evaluado.

La estructura del trabajo es la siguiente: en el capítulo 1 se expone la importancia del niño desde educación inicial sea atendido correctamente en el aspecto de la alimentación, después agrego el resultado del diagnóstico y la aportación de los cursos de mi carrera.

En el capítulo 2 se describe el ámbito escolar desde su estructura (participantes, maestros, directora etc.), población infantil, infraestructura y carencias del jardín de niños.

En el capítulo 3 se detallan las estrategias de intervención, objetivos, a quien va dirigida la estrategia, quienes se benefician con ella, las actividades que se realizaron para cumplir con los objetivos, los tiempos, las personas involucradas en la intervención, etc.

En el último capítulo los resultados que arrojó la evaluación de la intervención.

I PROBLEMA

En la educación inicial los niños se encuentran en un periodo de crecimiento muy importante, su cuerpo tiene necesidades muy elevadas de energía y nutrientes; con la alimentación adecuada se contribuye de forma positiva en la construcción de su rendimiento físico e intelectual.

Al cubrir esta necesidad, los niños tienen mejoras en su conductas, varios estudios llevados a cabo con niños de edad escolar indicaron que “en la mitad de los niños se eliminaba el nerviosismo cuando se les daba la dieta adecuada, y mejoraban sus estados de excitación y fatiga, y sus capacidades de perseverancias, concentración y sociabilidad, al que solo se concedía tiempo para jugar, mientras que los otros comían, no mejoraba en su conducta.” Haslam R, Valletutti P. (1980).

Es de suma importancia que los infantes del preescolar reciban una alimentación adecuada para su edad, que les proporcione los nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) necesarios para su desarrollo tanto físico como cognitivo.

Es por ello la importancia de detectar a tiempo, “La alimentación está directamente relacionada con la provisión de energía y nutrientes que necesitan las estructuras celulares para participar en los diversos sistemas metabólicos. Es importante para conseguir el más alto rendimiento intelectual de que el hombre es capaz” Hasmar R, Valletutti P. (1980).

Por lo que es fundamental priorizar la alimentación ya que de ella depende en mucho el aprendizaje de los niños, y para que esto se dé, es necesario que pongan interés en sus actividades, que presten atención, que se concentren en lo que hacen, pero estas conductas están ausentes a causa de la alimentación que reciben.

La alimentación no solo va a influir en el aprendizaje y rendimiento intelectual sino que a través de ella, el niño recibe los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo físico.

Esta necesidad vital del niño debe ser cubierta desde su nacimiento de una manera apropiada. “La alimentación que el niño recibe al principio de su vida y la forma en que la obtiene influirá en su salud para siempre. Es importante que el niño reciba en cada etapa de su desarrollo la alimentación adecuada para su grado de madurez y sus necesidades”. Del Hollo J. (1993).

De esta manera dejamos en claro que la alimentación de los niños debe de ser la adecuada para su edad ya que de ella depende un buen desarrollo y su grado de madurez o sea un desarrollo más completo de las capacidades del ser humano para que funcionen a niveles más elevados.

Durante la experiencia de prácticas profesionales se detectó que uno de los principales problemas se da en relación a los refrigerios que no contemplan una buena nutrición, esto es notorio en los alimentos que llevan para consumir durante el receso en el jardín y este problema puede afectar directamente en la realización efectiva de las funciones del cuerpo tanto físicas (crecimiento, peso) como cognitivas (aprendizaje).

La mala alimentación “es la que no aporta a nuestro organismo los nutrientes precisos para realizar las funciones necesarias para la vida. Cada persona tiene unas necesidades distintas, y según nuestra actividad diaria, el lugar donde vivimos y las condiciones meteorológicas, estas varían de modo significativo”. Mercado (2012)

Los alimentos que consumen con más frecuencia los niños, son altos en azúcares y carbohidratos, los cuales al llegar a su cuerpo se convierten en energía que no es buena. Esto es un grave problema ya que el 100% de los niños consumen

alimentos altos en azúcares durante su receso, algunos ejemplos de ellos son: galletas, panecitos y jugos artificiales.

Los niños al no consumir alimentos saludables pueden tener problemas en su desarrollo físico y cognitivo.

Una consecuencia que se perfila a causa de la alimentación inadecuada en la infancia; “es la repercusión del retraso en el crecimiento sobre el subsiguiente aumento rápido y desproporcionado de peso en la vida posterior” UNICEF (2013).

Las prácticas de atención y alimentación incorrectas puede provocar una desnutrición infantil y por ende, las consecuencias a largo plazo son: “altura, capacidad cognitiva, enfermedad metabólica y cardiovascular”. A corto plazo “mortalidad, discapacidad, morbilidad” UNICEF (2013)

La UNICEF dice que: “La desnutrición infantil tiene una serie de consecuencias negativas como una tasa mayor de mortalidad, bajo desempeño durante la etapa de aprendizaje de las habilidades cognitivas, sociales y emocionales bajo desempeño escolar y limitada productividad laboral en la edad adulta”.

Para saber cómo se encuentran los niños en el aspecto físico se realizó una actividad donde se tomó el peso (kilogramos de una persona), la talla (estatura en metros) y el Índice de Masa Corporal de cada uno de los niños.

El índice de masa corporal (IMC) “es un indicador antropométrico que se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la estatura en metros elevada al cuadrado ($IMC = kg/m^2$), permite interpretar con mayor precisión el peso en relación con la estatura y por ello es posible realizar una mejor comparación entre dos personas adultas con diferente estatura y sexo”. Revista salud pública y nutrición RESPYN (2012).

Como resultado obtuve el siguiente: las niñas que se encuentran dentro de los parámetros de peso ideales es 1, por encima de los parámetros son 4 y debajo de los parámetros son 9. En la estatura las que se encuentran en los parámetros ideales son 2 niñas, por debajo son 5 y por encima son 7 niñas. En lo que concierne al IMC, las que marcan como parámetro ideal son 2 niñas, 10 están por debajo de lo que indica el parámetro y 2 se encuentran arriba.

En lo que se refiere al peso, 3 niños están en el parámetro ideal, 5 por debajo y 3 por encima de lo que establece la tabla del IMSS. En la estatura, 1 niño está dentro de la estatura ideal, 6 están por encima y 4 por debajo. El IMC, 1 niño tiene lo ideal, 9 están por debajo y 1 por encima (ver apéndice 11).

Es un dato importante saber cómo los niños andan en este aspecto de su desarrollo. En el presente trabajo se dará mayor relevancia al desarrollo cognitivo, indagando cómo los niños están desarrollando su aprendizaje y de qué manera influye la alimentación en él.

Podemos observar que como resultado del consumo de alimentos altos en azúcares, al entrar a clases después del receso, los niños entran con estados de conductas que no son favorables como: inquietud, atención dispersa, se ponen hiperactivos y entran con una energía desmedida, comentan las maestras de los grupos y se pudo observar durante las prácticas.

Estudios demuestran que “El consumo elevado de azúcares se asocia con diversas patologías como sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes, hiperlipidemia, enfermedad cardiovascular, hígado graso, algunos tipos de cáncer y caries dental. Puede contribuir al desarrollo de alteraciones psicológicas como la hiperactividad, y las enfermedades mentales” CABEZAS Z. Claudia (2015).

Los padres de familia están incluyendo en los lonches de sus hijos esta serie de alimentos: burritos 80%, panecitos, galletas, jugos 80%, yogurt 40% y fruta 10%.

Del mismo modo, se detectó que el 30% de los niños no consumen alimentos antes de irse a su escuela, tanto del turno matutino como del vespertino.

Los niños que no consumen alimentos antes de llegar a la escuela y los que consumen alimentos altos en azúcares, no muestran interés en sus actividades didácticas y pedagógicas, ponen poca atención, hay falta de concentración y poco rendimiento escolar.

De la alimentación depende el aprendizaje de los niños mencionan las maestras y se comprueba con el sustento de los diferentes teóricos y los estudios que se han realizado. Al salir al receso consumen los lonches mencionados anteriormente y de nuevo estos problemas de conducta se presentan en el salón de clases.

La UNICEF indica que estudios practicados con anterioridad arrojaron luz sobre cómo la ingesta inadecuada de micronutrientes específicos, como el hierro, el ácido fólico y el yodo, perjudica al cerebro, al sistema nervioso y, por ende, el rendimiento escolar.

Las causas por las cuales pasa este problema son muy variadas, una de ellas y la más importante, es que los padres no tienen información suficiente sobre el tema de la buena alimentación; en las encuestas que se realizaron y las pláticas que se tuvo con ellos, comentan que les interesa que haya pláticas donde se ofrezcan información sobre tips de lonches saludables, porque muchas veces no saben que darles a sus hijos, además de eso mencionan que siempre es bueno que los orienten en lo que no saben mucho, en este caso desean tener alternativas saludables de la alimentación para sus hijos.

Los padres de familia son los principales proveedores de cubrir la necesidad de alimentación de los niños, ellos deben de proporcionar los lonches para que reciban una alimentación adecuada, pero como trabajan jornadas completas, no siempre disponen del tiempo suficiente para realizarlos, y lo que más fácil se les hace es pasar a la “tiendita” y comprarles panecitos, galletas y jugos a sus hijos, contribuyendo a una alimentación inadecuada.

La mayoría de los padres de familia trabajan periodos completos y no tienen el tiempo suficiente para atender a sus niños y hacerles un lonche saludable. Y las madres que disponen de ese tiempo, comentan que no saben qué hacerles a los niños y desean tener asesorías sobre el tema para poder ayudar a sus hijos, el 100% desea tener esa información (ver apéndice 3).

Por último tenemos la parte educativa de la institución, es la que les proporciona información sobre la buena alimentación a los niños mostrándoles los tipos de alimentos, la importancia de comer saludable de una manera didáctica para que ellos adquieran el conocimiento, y es quien debe de dar seguimiento al tema e involucrar a los padres en el mismo.

Los educadores son los que van apoyar para que se dé un verdadero aprendizaje y los niños puedan captar la información necesaria para permanecer con hábitos alimenticios adecuados.

La ONU a través de la FAO (2018) “Reconoce que las escuelas son un entorno ideal para contribuir a la nutrición y el desarrollo infantil y juvenil. Los niños llegan a las escuelas a una edad a la cual se están creando sus hábitos alimentarios y de salud. Las escuelas también influyen en las familias y la comunidad escolar, y pueden ser un medio para una mayor participación de la comunidad”.

A través de las escuelas se puede promover una mejora de la alimentación y pueden generar beneficios en materia de salud y bienestar de los niños y estas

se pueden extender más allá de las aulas, que lleguen hasta los hogares y comunidades.

El Jardín de niños cuenta con el programa de preescolar 2011, se sustenta el campo formativo de Desarrollo Físico y de Salud, su propósito es que los alumnos practiquen acciones de salud individual y colectiva para preservar su salud y promover una vida saludable, sin embargo diariamente se puede ver que los niños asisten a la escuela con lonches que no son saludables, incluyen en ellos comida chatarra en su mayoría (jugos con endulzantes artificiales, galletas, penecitos, etc.).

El programa define aplicar medidas de higiene que están a su alcance, en relación con el consumo de alimentos saludables. A causa de esto, los niños presentan diferentes conductas cognitivas que no son favorables para su desarrollo y aprendizaje, se muestran muy inquietos dentro del aula, no ponen atención en las actividades que llevan a cabo durante el día, entran al salón con una energía desmedida, y no muestran interés por aprender ni en los temas que se vayan a ver.

Si la alimentación que los niños reciben fuera saludable, ellos tendrían mejor aprendizaje, se reflejaría en ellos conductas cognitivas favorables como: atención en las actividades tanto pedagógicas como didácticas, concentrarse en las mismas, y mostrar atención en los temas que se ven en el grupo.

No todas las maestra del Jardín saben o conocen sobre este campo formativo, el 16.6% de las maestras dicen que en el nuevo plan de estudio no viene mucha información sobre el tema.

Lo que está haciendo la escuela hasta el momento, es dialogar sobre el tema de alimentación cuando es necesario nada más, cada maestra habla sobre el tema de la alimentación en su grupo a diario, aunque hay quienes lo hacen y quiénes

no. Además el 33.3% de las maestras están haciendo un monitoreo diario a los niños sobre lo que consumen pero un 70% no lo hacen.

La mayor relevancia es la participación de los padres de familia en la elaboración de lonches saludables y a su necesidad que tienen de información en el tema de la alimentación, para poder apoyar a sus hijos en este aspecto tan importante para su desarrollo. Las condiciones de la escuela (infraestructura) y maestros es limitada, por la importancia de priorizar otros campos formativos, pero lo que si pueden hacer es apoyar para que se puedan implementar estrategias de intervención que apoyen a solucionar el problema detectado.

Para recabar la información que llevara a detectar el problema, entenderlo y conocer más de él, me apoye en diferentes técnicas e instrumentos como la observación en los diferentes ámbitos del desarrollo de los niños (psicomotor, cognitivo, socio afectivo, social) lo relacionado a su aprendizaje y seguridad durante 2 meses, los datos se registraron en diarios de campo (ver apéndice 5).

Otras técnicas que se utilizaron fueron la entrevista formal e informal que se le hicieron a la directora de la institución, para ello fue necesario reunirse varias veces, se le hicieron dos entrevistas informales y una formal (ver apéndice 6). A las seis maestras se les hizo una entrevista informal y un cuestionario al terminar su turno de clases; a la del turno vespertino en los tiempos de prácticas (ver apéndice 7) y al 10% de los padres de familia se les aplicó una encuesta con preguntas abiertas, tanto del turno matutino como del vespertino (ver apéndice 8); me acerqué a ellos en diferentes ocasiones, a unos a la hora de salida cuando iban recoger sus hijos y a los de la tarde cuando los iban a dejar al Jardín.

Por último, para obtener información por parte de los niños, de los 168 que hay en el Jardín, se les aplicó al 10% del total de la población de ambos turnos unos cuestionarios con opciones múltiples para su mejor facilidad (ver apéndice 9)

durante el receso. La información recabada se sistematizó en cuadros (ver apéndices 1, 2, 3 y 4).

Para poder identificar que la alimentación es un factor importante para el buen desarrollo y aprendizaje de los niños, y si esta no es adecuada para la edad, se considera problema, fue necesario poner en práctica las competencias aprendidas durante la carrera, en la cual se revisaron diferentes cursos que hablan sobre lo mencionado.

En el curso de El desarrollo físico-motor, la salud y la nutrición en la infancia temprana. El departamento de nutrición (1997). “Alimentación es el acto de consumir los alimentos dando lugar a que se aproveche las substancias contenidas en ellos. Estas substancias se llaman nutrimentos, es decir los hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales”.

Para adquirir el hábito de la alimentación adecuada, es importante que trabajen en conjunto los padres y educadores para que se fomente de una manera positiva en los niños.

En la materia de El conocimiento de sí mismo y la formación de la personalidad, AMEI (s/f) “Es precisa una secuencia determinada de estímulos que deben producirse en un mismo orden y en un mismo sentido. Así ocurre con la alimentación, que demanda una exigencia estable y consistente por todos los adultos que intervienen en la educación de los infantes”.

El ejemplo de los padres y los educadores es muy importante para los niños, ya que ellos aprenden de la imitación, por consiguiente sus modelos deben de ofrecer información que favorezca este tema, en el curso de Familia y comunidad como agente educativo, Dolto, Froncois. (1982) dice al respecto que: “El niño aspira a imitar a sus modelos. Todo cuanto lo rodea, objetos inanimados y

animados, todo cuanto observa como ser hecho ya individuo, puede parecerle una imagen a la cual adaptarse”.

II DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO

El Jardín de Niños “Profra. Martha Straffón Manzano” es una institución del gobierno el cual se encuentra ubicada en la calle Del Coral #1 colonia El Manantial, Nogales Sonora, con clave 26DJN0651P.

Actualmente están trabajando con la normatividad del programa de educación preescolar PEP 2011 y se está impartiendo uno nuevo que se llama “PNCE (Programa Nacional de Convivencia Escolar)”.

El Jardín cuenta con 168 alumnos en su total, son 6 grupos, 4 terceros y 2 segundos cada grupo es de 28 alumnos, son alumnos con edad de entre los 4 y los 6 años.

Tiene 9 trabajadores; 7 educadores (6 encargadas de los grupos, de las cuales 3 son de base y 3 interinas, un maestro de educación física), 1 directora, 1 intendente. Cuanta con dos turnos; en el matutino hay 5 grupos, 3 terceros y 2 segundos. Su horario es de 8:30am a 12:00pm.

En el turno vespertino se encuentra el grupo de 3 “d”, con un horario de 1:30pm -5:00pm. Actualmente están inscritos 28 alumnos de las cuales 15 son niños y 13 niñas con una promedio de edad de 5.5.

La institución cuenta con 5 aulas, 1 dirección, 1 bodega para materiales de limpieza, dos baños, uno para niñas y otro para niños, tiene una cancha para eventos y un espacio recreativo, son instalaciones seguras que están protegidas y en condiciones aptas para que los niños se recreen y puedan adquirir los conocimientos adecuados para su edad.

El Jardín de niños cuenta con el programa de preescolar 2011, donde se consigna el campo formativo de Desarrollo Físico y de Salud, su propósito es que los alumnos practiquen acciones de salud individual y colectiva para preservar su

salud y promover una vida saludable. Los niños revelan que no siempre les gusta lo que llevan de lonche y que cuando consumen todo el paquete de galletas sufren de dolor de estómago y hasta ganas de vomitar les da, pero lo tienen que consumir ya que no hay opción por falta de cafetería escolar.

Los padres de la población infantil de esta Institución, son personas jóvenes de escasos recursos que viven en colonias vecinas del Jardín, en su mayoría trabajan en maquilas, de toda la población de padres de familia de la institución el 80% trabajan tiempos completos, a causa de este factor, los niños son educados por segundas personas ya que la mayoría del tiempo los padres están en sus labores.

Los padres de familia no cuentan con el tiempo suficiente para prepararles a sus hijos lonches saludables, ni tampoco tienen opciones y por consiguiente es más fácil acceso pasar a la “tiendita” y comprarles galletas, penecitos y jugos, esto para cubrir la necesidad de ser alimentados y no mandar a sus hijos sin nada al preescolar.

Los padres de familia no pueden enviar a sus hijos seguros de que en la escuela serán alimentados ya que ésta no cuenta con una cafetería para los niños que brinde alimentos saludables y satisfaga esta necesidad tan importante.

Una estrategia que implementó el Jardín de niños es iniciar con la venta de alimentos en la tiendita, dicha actividad empezó al inicio del ciclo escolar, por medio de ella se aportó alimentos variados a los niños, por la cantidad de quince pesos, el servicio solo subsistió 4 meses y fue retirado del Jardín por razones de organización, la Directora comenta que la asistencia se ofreció para beneficio económico de la Institución únicamente.

Considerando esta necesidad que el preescolar presenta, como recomendación se plantea que se puede acondicionar un espacio adecuado para los niños y

llevar a cabo la venta de lonches saludables tomando en cuenta el manual de la alimentación, ya que en él hay opciones hasta por tres semanas de diferentes alimentos por día y no solo eso, también están unas tablas de los diferentes alimentos que son adecuados para los niños y las cantidades apropiadas para ellos y esto servirá para armar más opciones de lonches y así brindar mucha variedad para los niños, de esta manera se puede apoyar al desarrollo de los niños no solo de un grupo sino del preescolar en general.

III ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

Desde la experiencia de prácticas profesionales se abre un espacio para desarrollar las estrategias desde LIE, como un lugar que posibilite la mejora, en beneficio del desarrollo desde educación inicial.

Para dar una clara explicación sobre este capítulo, es necesario primeramente dejar en claro el concepto de Intervención Educativa y lo que implica en mi trabajo.

La intervención educativa “es la acción intencional para la realización de acciones que conducen al logro del desarrollo integral del educando, tiene carácter teleológico: existe un sujeto agente (educando-educador) existe el lenguaje propositivo (se realiza una acción para lograr algo), se actúa en orden a lograr un acontecimiento futuro (la meta) y los acontecimientos se vinculan intencionalmente” (Touriñán, 1996).

El problema que se presenta, se puede resolver aportando la información sobre la sana alimentación de los niños que los padres necesitan, ya que son los principales agentes que cubren esta necesidad.

Para lograr esto se requiere llevar a cabo la intervención adecuada, para ello se definieron objetivos generales y específicos que a continuación presento.

Objetivo general

Ofrecer información a los padres del Jardín de niños “Profra. Martha Straffón Manzano”, sobre la alimentación adecuada de sus hijos, para que se optimice su desarrollo físico y cognitivo.

Objetivos específicos:

- Realizar un manual que ofrezca información sobre lonches saludables, para que apoye a los padres sobre la buena alimentación de sus hijos.

- Llevar a cabo una dramatización por parte de los padres de familia, sobre los diferentes alimentos.
- Informar a los padres sobre el tema mediante una plática que será expuesta por un nutriólogo especialista en el tema
- Participar en un taller en compañía de sus hijos para que pongan en práctica lo aprendido en la plática.

Los padres de familia son los principales involucrados, es por eso que la intervención se dirige a ellos.

A partir de que los padres tienen el conocimiento de la importancia de mejorar las opciones de refrigerio, puede garantizar a los niños una alimentación más adecuada que les ayudará en su desarrollo físico, ya que crecerán sanos y fuertes, y cognitivo, porque, adquirirán un mejor rendimiento escolar, gracias a que sus conductas cambiaran, ellos pondrán atención en las actividades, mostrarán interés, mayor concentración y así conseguirán dicho desarrollo, elemental para su futuro.

La mala alimentación no solo afecta en los primeros años de vida, sino también en el futuro. Craig, Grace, J. (2001, p. 137), afirma que: “Durante los primeros 30 meses de vida las deficiencias serias tienen efectos que pocas veces se eliminan más tarde. El crecimiento físico se deteriora de manera permanente, lo que provoca que los niños y los adultos tengan menor estatura, lo mismo que retraso en la maduración y el aprendizaje. Se registra así mismo, déficit a largo plazo en el tamaño del cerebro, junto con la déficit de atención y de procesamientos de información”.

La importancia de atender este problema que se presenta en los niños, por ello es importante llevar a cabo esta intervención.

Las entrevistas realizadas y los cuestionarios demuestran que los padres requieren de esa información, el 80% de los padres de familias trabajan tiempos

completos y esta es una limitante para que dediquen atención al tema, además carecen de alternativas de lonches para sus hijos.

Por ello también es necesario aportar ideas sobre recetas saludables y a través de éstas puedan contribuir en la sana alimentación de sus niños.

El autor Higashida B,Y. (1990) “Los preescolares pueden tener problemas nutricionales porque la madre no les de la atención adecuada, el saneamiento al médico sea deficiente o porque elijan sus propios alimentos que en ocasiones son inadecuados. La actitud que adopten los padres hacia los hijos es de suma importancia”.

A través de esta información, los niños estarán generando progresos en su desarrollo físico y cognitivo de esta manera se presentaran florecimientos en sus conductas en el aula, habrá mayor atención en las actividades.

La primera infancia es muy significativa en el desarrollo del niño o niña. Es la etapa más importante ya que en ella se van a formar las bases y facultades físicas y mentales que le han de posibilitar desenvolverse posteriormente en el mundo

Contextualización de la Intervención.

Dicho proyecto se llevó a cabo en un plazo de 8 semanas que es tiempo adecuado para recabar información, establecer vínculos con especialistas, aprobar los permisos necesarios y sobre todo llevar a cabo el diseño del manual (tips de lonches saludables), también en ese lapso se hicieron las observaciones pertinentes para conocer los avances de dicha intervención.

Para realizarlo no bastó con mi aportación, fue necesario el apoyo de padres de familia, niños, educadores, directora y un especialista externo, en este caso un nutriólogo.

Con el proyecto de la intervención que se realizó también se benefició a los padres, se les ofreció la información que requieren para que ofrezcan a sus niños una alimentación saludable adecuada para la edad, que brinde los nutrientes que los niños necesitan y de esta manera se estará atendiendo esta necesidad que se presenta.

La información se plasmó en un manual de tips de lonches saludables, con él los padres tendrán un sostén muy importante y sabrán cómo atender este aspecto en sus hijos de manera que les proporcionen la alimentación adecuada.

El manual es una estrategia y como mejor alternativa acorde a la disponibilidad limitada de los padres porque es una manera práctica de tener información muy clara y concisa y se puede aclarar dudas sobre un tema dado. En este caso sobre los lonches saludables.

Los beneficios de su uso como guía son muchos, ya que te ofrece información de qué hacer y cómo hacer las cosas en momento dado. "Los manuales de procedimientos son una herramienta eficaz para transmitir conocimientos y experiencias, porque en ellos documentas la tecnología acumulada hasta ese momento sobre un tema". Vivanco Vergara, M. E. (2017).

De forma indirecta se estará beneficiando a la institución porque es un proyecto que garantiza optimizar el desarrollo del niño en el aspecto físico y cognitivo y tendrán frutos a largo plazo, porque a través del tiempo los niños van a adquirir el hábito de alimentarse sanamente y esto los llevará a tener mejoras en el aula y la institución tendrá prestigio por tener alumnos más desarrollados intelectualmente.

A las educadoras porque se busca que los niños con la buena alimentación se reduzcan las conductas cognitivas (falta de atención, poco interés en las actividades, hiperactividad), que su atención en los trabajos vaya en aumento y

que la energía con la que entran a las aulas sean para realizar tareas, explorar, interesarse por hacer cosas nuevas y de esta manera vayan adquiriendo nuevos conocimientos que le ayudarán en su futuro.

Actividades aplicadas en el proyecto.

La estrategia principal con la que se trabajó el problema, es el desarrollo de un manual sobre la alimentación y los tips de lonches saludables, una dramatización, esta es para que el tema les quede más claro a los niños, una plática por parte del experto, en este caso el nutriólogo y un pequeño taller que se hizo con la finalidad de practicar la elaboración de los lonches y comprobar que se quedó un aprendizaje en los padres.

Para el proceso de la elaboración del manual (contenido, información, organización de los temas, lonches etc.) un tiempo de dos semanas, para la organización de la plática, dramatización y taller dos semanas, las fechas exactas se describen en una tabla, las actividades que realicé, los recursos, el inicio y fin de las actividades propuestas, y la duración de cada una de ellas (ver apéndice 10).

En el manual describe: objetivos de una buena alimentación, qué esconden los alimentos, cómo influye la alimentación en el desarrollo de los niños, descripción del desarrollo físico y cognitivo.

Incluye recomendaciones de la manera de cómo ofrecer los lonches, tips de lonches saludables para tres semanas, así mismo se mencionan unas sugerencias para la elección de alimentos de las tablas y opciones de organización, enseguida están unas tablas que contengan información sobre tips de lonches saludables por tres semanas, tablas donde vienen descritos los diferentes tipos de alimentos, lo que contienen y las cantidades adecuadas que se deben de brindar a los niños, estas se están agregando al manual con la

finalidad de que conozcan la gran variedad de alimentos y así mismo los padres se atrevan a armar por sí mismos los lonches de sus hijos, para que den inicio con los lonches también es necesario presentar un día de súper por aquello de que si los padres tienen dudas de qué comprar primero, que después etc., al final viene el plato de buen comer.

También incluye un apartado para que los padres anoten sus experiencias vividas con relación a los lonches y los cambios que presentan sus hijos, si está aceptando sus lonches, que les gusta más que los gusta menos.

Para elaborarlo fue necesario antes recabar información y para ello se necesitó el apoyo de un especialista en nutrición para formar los lonches, las tablas de alimentos etc., también fue necesario acudir a otras fuentes como los cursos que llevamos durante la carrera.

Para la plática que se llevó a cabo por la Nutrióloga primeramente se gestionó la entrada de ella a la Institución, por lo que fue necesario solicitar una fecha para platicarlo con la directora del Jardín, una vez que me autorizó la entrada, solicité la presencia de la Nutrióloga para afirmarse su participación y así mismo darle a saber los temas que se verían en la plática y los datos sobre los padres de familia y los niños tales como: cantidad de padres, de niños, espacio donde se desenvuelven, la situación en la que se encuentran los niños, entre otras.

Enseguida preparé un guion para la dramatización, para ellos fue necesario acomodar información de los alimentos de tal manera que quedara de una manera lúdica para los niños, ya que de esta forma se llama más la atención de ellos. Inventé un cuento que hablara sobre los beneficios y los daños que ocasionan los diferentes tipos de alimentos. Para que se llevara a cabo acudí a los padres de familia y con las persona líderes del salón, las cuales me apoyaron en las actividades, se repartieron los personajes y de esta manera se presentó la dramatización.

Después organicé el taller que llevarían a cabo con los padres de familia y los niños del Jardín, para elegir los lonches que se armarían en el taller revisé los temas y los tipos de alimentos que se verían en la plática, ya que de lo aprendido en ella, es la forma en que realizarán la actividad. Los tiempo, duración, inicio y terminación de cada actividad se presenta en una tabla en (apéndice 10).

Para evaluar los resultados del proyecto realice una lista de asistencia de lonches saludables, en ella se encuentra los nombres de los niños por una fila y por la otra una fila donde se pondrá palomita si hay asistencia, y una cruz si no la hay, y si faltó el niño, se menciona tal cual, esto con el propósito de tener un control y poder recabar información cuantitativa de la asistencia de los lonches.

En el (apéndice 11) se presenta la lista en su formato.

IV RESULTADOS

Lo más significativo en esta experiencia es sin duda el aprendizaje que se ha adquirido, la satisfacción de poder intervenir de una manera adecuada en un problema dado, el poder trabajar con los padres de familia, maestras y alumnos del jardín de niños, lograr que los padres se interesen en el problema que se presentó y nos solo eso sino que lleven a cabo las actividades sugeridas a lo largo de los meses.

Lo que potenció la experiencia vivida es el poder interactuar con las personas y así mismo lograr motivarlas para que el proyecto funcionara y esto gracias a los cursos de asesoría y trabajo grupal que lleve durante la carrera. También la planificación ya que considero es de suma importancia para el logro de los objetivos, gracias a esto se realizaron todas las actividades en tiempo y forma.

Una de las debilidades es la poca flexibilidad institucional, no están abiertos a los cambios, a lo nuevo, a la innovación, y esto retrasa el buen funcionamiento, además de esto, algunos padres de familia no ven la gravedad del problema y por lo tanto no apoyan para que los hábitos alimenticios de sus hijos cambien, y estos factores son limitantes para el éxito de los objetivos.

La primer meta que tenía para cumplir en la aplicación del proyecto, es que en la tercera semana del mes de octubre, los 28 padres de los niños del grupo 3 ° D del jardín “Profra. Martha Straffón Manzano” tengan la información correspondiente y necesaria sobre lo que es la buena alimentación y que sepan cuáles son los lonches saludables adecuados para la edad de sus hijos.

Los tiempos fueron muy favorables y se cumplieron tal y cual estaban programados; la aplicación del proyecto fue en la tercer semana del mes de octubre del año 2018, lo que no se cumplió, es lograr informar a las 28 padres, ya que durante ese tiempo, 3 niños fueron de baja, y al evento de la aplicación del proyecto, asistieron 19 padres, y por esta razón, no se cubrió este aspecto al 100 %, pero los que faltaron, durante las clases se les entregó el manual de la buena alimentación, pero se perdieron de la explicación que se dio sobre el uso

del manual, los temas y la manera en que trabajarían las tablas y las formas de preparación de los lonches, así mismo de los temas que explico la nutrióloga y la dramatización.

Los padres que asistieron a tal evento, quedaron satisfechos y aclararon sus dudas respecto al tema, durante la plática de la nutrióloga, ellos se mostraron muy interesados en el tema, de hecho la plática estaba programada para 45 minutos o 1 hora máximo, los padres tenían mucho que preguntar y aclarar en ese momento, se extendió a 2 horas, el propósito se logró, los padres realmente quedaron informados y con un conocimiento positivo, también en la entrega del manual, se dio una explicación de su uso y de igual manera los padres empezaron a abrir interrogantes y todas fueron aclaradas, ellos querían saber las cantidades de provisiones para sus hijos, que escoger de las tablas, como jugar con los diferentes alimentos etc.

La otra meta era, que los padres demostraran el dominio de este tema, en el aspecto de lo que se considera comida saludable y los lonches que pueden ofrecer a sus niños, y para el mes de octubre ya puedan poner en práctica lo aprendido.

Como resultado de esta meta puedo decir que es probable que los padres de familia, con la plática, la dramatización, el taller y el apoyo del manual, les quede claro cuál es la comida saludable y por obvias razones puedan preparar el lonche adecuado para sus hijos.

Durante las observaciones se conversó con los niños y los que no llevan su lonche saludable comentan que sus papás no pudieron comprarles fruta y otros alimentos porque no tenían dinero, o que no fueron al súper, entre otros comentarios, entonces puedo decir que son muchos los factores que influyen para que esta meta se logre, una cosa es que los padres logren el dominio del tema y otra que puedan realmente cumplir con la asistencia de los lonches.

Los resultados arrojan que el 58% de los niños cumplieron con la asistencia de lonches saludables, las observaciones indican que los padres realmente estaban

cumpliendo con lo que se indica en el manual, ya que la combinación de alimentos era la adecuada, las cantidades eran las mejores para la edad de sus hijos y sobre todo a los niños les emocionaba mucho ver la presentación de cada día de sus lonches, se miraba que les habían dedicado el tiempo necesario para sorprender a sus hijos, y no solo eso sino satisfacer esta necesidad tan importante y así contribuir en su sano desarrollo, las caritas felices de los niños dicen más que mil palabras y sobre todo el resultado se demuestra en el aula, en el cambio de sus conductas y comportamiento.

La última meta era que para finales del periodo escolar 2018-2019 que se vea que hay un 80% en mejora en el desarrollo del niño en el desarrollo físico y un 80% en el desarrollo cognitivo (que las conductas mejoren, que se vea que hay concentración, interés en las actividades etc.).

Con respecto al desarrollo cognitivo hay un cambio significativo el cual se pudo observar y confirmar con el argumento de la maestra, comentó que los comportamientos de los niños han cambiado mucho, ya que más del 50% durante el receso consumen alimentos saludables y como resultado al entrar a clases muestran conductas positivas, y de esta manera ella puede crear estrategias para controlar el resto del grupo, menciona que los niños ponen más atención en los temas, que se concentran en los trabajos que realizan y no solo eso sino que muestran interés ya que pueden participar haciendo preguntas, ayudando a sus compañeros y terminan sus actividades durante el horario establecido.

En el desarrollo físico se tendría que checar de nuevo el peso y la talla, pero este aspecto se quedó inconcluso por falta de tiempo, además se le dio más énfasis al desarrollo cognitivo de los niños como lo mencioné desde el principio.

Otro aspecto que se observó durante el proceso de evaluación es que los niños que no llevaban lonches saludables, no querían sacar sus alimentos porque no eran parte de los que se indicaba en el manual.

Considero que la intención de los padres por apoyar a sus hijos en este proceso tan importante de la buena alimentación para optimizar su buen desarrollo, sea

buenas, pero las condiciones en las que ellos se encuentran no son tan positivas ya que desde un principio puse como dato que los padres son trabajadores de maquilas, de bajos recursos, por lo mencionado es posible que el sueldo no les alcance para cubrir correctamente esta necesidad de sus hijos, pero esto no es una afirmación, solo es un supuesto que comento, basándome en las respuestas de los niños.

Por último, para comprobar que los padres estén usando el manual y hayan adquirido un conocimiento, se les aplicó una pregunta abierta para que ellos la contestaran, que decía ¿Qué parte del manual sobre la buena alimentación y tips de lonches saludables le fue más útil?, esta interrogante se la apliqué a 15 padres de familia (son los que asistieron a la reunión), como respuestas se obtiene que les ha sido muy útil los tips de lonches ya que basándose en ellos pueden armar diferentes cada día, otras comentan que las tablas de los diferentes alimentos, ya que ellas se encuentran las cantidades adecuadas para la edad de sus niños, otras respuestas dicen que el plato del buen comer por que los alimentos están clasificados por verduras, frutas, cereales etc., y así pueden elegir correctamente, también comentan que la información que ofrezco al principio de la primer compra del súper ha sido muy buena ya que ellos no tenían idea de cómo elegir los alimentos, qué podían comprar y todo eso.

Con estas respuestas se puede apreciar que el manual ha sido muy útil para los padres de familia, de diferentes maneras sí, pero esa es la idea que de toda la información que viene les quede algo, fuera maravilloso que todos los datos expuestos le pusieran atención y así lo llevaran a la práctica, con las respuestas que han dado se comprueba que el manual no fue arrumbado en algún rincón sino que ha dado fruto y se ha cumplido con el objetivo general de la intervención, que era realizar el manual y con él ofrecer a los padres la información necesaria sobre la buena alimentación y que esto ayude en la potencialización del desarrollo físico y cognitivo de sus hijos.

CONCLUSIONES

Dicen los expertos que el tiempo constituye un factor muy importante en la vida de cada persona. Permite la puesta en marcha de varias actividades y acciones que conducen a la satisfacción personal, y profesional.

Es por ello que a este factor le estoy poniendo mucha importancia ya que de él depende el éxito de las actividades que se vayan a realizar en nuestra vida profesional, siempre y cuando se organice de una buena manera y se le debe de dar el tiempo adecuado a cada actividad tomando en cuenta los posibles limitantes.

En la gestión del espacio se presentaron muchas limitantes ya que dirección no aceptaba la entrada de estudiantes de la UPN, esto freno un poco el proceso pero aun así logre quedarme en el espacio, esto lo alcance haciendo acuerdos los cuales debería de cumplir.

Para llevar a cabo el diagnóstico se organizó el tiempo de las observaciones, y todas las actividades que se llevarían a cabo. Se tuvo que hacer una lista de los problemas que se presentaban y dar prioridad al que tuviera mayor potencia y que afectara directamente a los niños, al entrar al salón de clases también la maestra puso barreras las cuales afectaron al principio el proceso pero en el camino las relaciones se lograron componer gracias a la comunicación.

La elaboración y aplicación de estrategias fue la parte del proceso más difícil y cansado ya que implicaba no solo dar a conocer el problema sino que convencer a los padres de la importancia de su participación, esto fue muy difícil ya que no todas las apersonas aceptan cambios en sus vidas y tampoco creen que sus costumbres y culturas (en base a la alimentación), sean inadecuadas. Otros aspecto muy difícil fue el acceso del nutriólogo al jardín de niños porque la institución no acepta fácilmente que personas externas entren a la institución, fue necesario para ello convencer la importancia que tenía que el experto hablara del

tema con los padres de familia ya que era el indicado en aclarar dudas, y llevarles los temas convenientes sobre la buena alimentación y las consecuencias que trae no adquirir este hábito tan importante.

En la parte de la evaluación y resultados, se trabajó muy bien porque hubo apoyo de la maestra de grupo y los padres cooperaron mucho en la realización de lonches saludables y esto conlleva resultados favorables

Los saberes y competencias que he logrado en esta carrera es que he aprendido a diseñar estrategias pertinentes de intervención según los problemas que se diagnostiquen, y no solo eso, sino, diseñar una planeación de trabajo donde se especifiquen cada uno de los criterios que se necesiten, como son: los objetivos, las metas, los productos, las personas que van a participar en él, lo que espero de esta intervención entre otros, es importante también señalar que he aprendido a dirigirme de manera correcta con los padres de familia y esto para hacerlos participe en las actividades del proyecto, así mismo considero que dentro de un grupo de personas puedo detectar las minorías activas y motivarlas para que me pudieran apoyar en lo que se requería del proyecto.

Todos estos aspectos me llevan a tener éxito en los trabajos que realizo, y como resultado de ello es este proyecto de intervención, en él se concluye que los padres de familia del grupo de 3 “d” han obtenido la información necesaria para apoyar a sus hijos a potenciar el desarrollo tanto físico como cognitivo, no fue tarea fácil ya que fue necesario primero conocer la población, sus necesidades, ver los horarios para poder contar con la mayoría, etc., pero para eso me he preparado y para poder ofrecer una intervención adecuada a las necesidades y problemas que se presenten.

Los padres de familia en su mayoría cuentan con la información necesaria y esto se mira en la asistencia de los lonches saludables que llevan los niños y como buen resultado las conductas y los nuevos aprendizajes que están adquiriendo.

BIBLIOGRAFÍA

- AMEI (s/f). Educación de la primera infancia. Recuperado: 29 de julio del 2016. Disponible: www.waece.org. p3.
- BANCO MUNDIAL (2015) “El futuro de los niños que están mal alimentados” Recuperado: 23 mayo 2019 Disponible: www.bancomundial.org.
- CABEZAS, Z Claudia, Hernández Cecilia (2015) Azúcares adicionados a los alimentos: Efectos en la salud y regulación mundial. P, 319 Rev. Fac. Med. 2016 Vol.64, n°2.
- CRAIG, Grace, J. (2001). “Desarrollo físico, cognoscitivo y lingüístico en la Infancia” en Desarrollo psicológico. Pearson Educación: México. p. 137.
- DEL HOLLO J. (1993). La salud del niño. México D.F. Editorial Futuro Lector, S.A de C.V. Pág. 53
- DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN (1997). “Alimentación del grupo materno infantil” Hospital General Pachuca ISSSTE. p205.
- DOLTO, Francois. (1982) “Hoy en día, en familia”. En: La Dificultad de Vivir. Buenos Aires: Gedisa. p.8
- HASLAM R, Valletutti P. (1980). “Deficiencia de nutrición y rendimiento escolar” Problemas médicos en el aula. San Dalmacio, Madrid España. Editorial: Santillana. Pág. 327.
- HIGASHIDA B,Y. (1990) “Reglas de la alimentación” Ciencias de la Salud. México D.F. Segunda Edición. Editorial. McRAW-HILL. Pág. 360
- REVISTA SALUD PÚBLICA Y NUTRICIÓN (2012) “El peso corporal saludable: definición, cálculo en diferentes grupos de edades” Vol.13 n°4 Monterrey, México. p 3.
- TOURIÑAN López José Manuel (1996). “Intervención Educativa, Intervención Pedagógica y Educación” La mirada pedagógica. Revista de Pedagogía Extra-serie-2011. p 283.
- UNICEF (2013) Mejorar la nutrición infantil “El imperio para el progreso mundial que es posible lograr” p4. Recuperado: 23 junio 2019. Disponible: www.unicef.org

- VIVANCO Vergara, M. E. (2017). Los manuales de procedimientos como herramientas de control interno de una organización. Universidad y Sociedad. Revista multidisciplinar, Vol. 10. Núm. 5, p. 249. Recuperado 20 de septiembre del 2018 en: <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>

APÉNDICES

Sistematización de información

Indicador	Número de respuestas y/o porcentaje
1. ¿Dentro del plan de estudio existe un apartado que ofrezca información sobre la buena alimentación?	Si, en el campo formativo del desarrollo físico y de salud. 5- 83.3% En el nuevo plan no viene mucha información. 1- 16.6%
2. ¿Se le está poniendo atención a este tema?	Si. 5- 83.3% No. 1- 16.6%
3. ¿Se le está dando continuidad al tema de la alimentación orientando a los padres o involucrándolos a que participen junto con sus hijos?	Se les monitorea a diario a los niños sobre lo que consumen. 2- 33.3% Muy poco. 1- 16.6% Se les orienta a los padres sobre el tema 3- 50%
4. ¿Qué tan importante cree que sea hablar sobre este tema?	Muy importante, de ello depende su aprendizaje 4- 66.6% Se dialoga sobre el tema y se dan sugerencias para el cuidado de su cuerpo 1- 16.6% Con un enfoque de prioridad por el crecimiento del alumno, desarrollo humano y la edad del alumno. 1- 16.6%
5. ¿Una mala alimentación repercute en el aprendizaje del niño?	Si, de ello depende su aprendizaje 4- 66.6% Sí, pero a veces los niños ya traen su capacidad intelectual, lo que afecta es la salud. 1- 16.6% La mala alimentación y las condiciones económicas merman la calidad alimenticia. 1- 16.6%
6. ¿me puede mencionar algunos de los problemas que se pueden presentar en los niños por una mala alimentación?	Problemas de salud. 2- 28.5% Poco rendimiento escolar. 3- 42.8% Falta de concentración. 1- 14.28% Falta de atención. 1- 14.28% Poco interés en las actividades. 1- 14.28%
7. ¿Identifica algún problema de actitud en los niños por consumir alimentos altos en azúcares?	Inquietud, poca atención. 3- 50% Se ponen hiperactivos. 2- 33.3% Energía desmedida. 1- 16.6%

8. ¿Cuáles son los alimentos que regularmente consumen los niños?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Galletas, panecitos, fruta, burritos, jugos, yogurt. 6- 100%
9. ¿Cuál es el motivo por el cual en la institución no existe un espacio que ofrezca alimentos sanos para los niños?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Falta de apoyo- 4- 66.6% ➤ No le ponen atención- 1- 1.6%% ➤ No contestó pregunta 1- 1.6%
10. ¿tiene un niño en el aula que no ponga atención o no tenga un aprendizaje significativo por falta de alimentación?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ No. 5-83.3% ➤ Sí. 1-16.6%
11. ¿tiene niños en su aula que van sin alimentos?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ No. 5- 83.3% ➤ Sí, pero no tan seguido. 1-16.6%
12. ¿usted como maestra tiene una dieta saludable?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Si. 4- 66.6% ➤ Regular. 2- 33.3%

Apéndice 1.

Maestras

Apéndice 2

Niños

Indicador	Número de respuestas y/o porcentaje
1. ¿Qué es lo que te gusta comer?	Tacos, pollo, pizza. 10-100% Frutas. 7- 70% Sopita de mamá. 4- 40% Huevo 1- 10% Hot cake 1- 10% Sándwich 1- 10%
2. ¿Conoces los alimentos saludables y los alimentos chatarra?	Saludable: frutas y verduras, chatarra: dulces, papitas, refrescos, pan, jugo, galletas, pastel. 10- 100%
3. ¿Todos los días traes lonche?	No 3- 30% Casi todos los días. 1- 10% Si. 6- 60%
4. ¿Qué es lo que mamá te da de lonche?	Burritos, Panecitos, galletas, jugos. 8- 80% Yogurt, Fruta. 2 - 20%
5. ¿Tomas los alimentos antes de venir a la escuela?	No todos los días. 3- 30% Si. 7- 70%
6. ¿Qué es lo que comes en casa?	Huevo, leche 10- 100% Cereal, licuado. 5- 50% Sándwich. 1- 10%
7. ¿Te gusta comer en casa o en la calle?	En las dos 7- 70% En casa. 3- 30%
8. ¿Cómo te sientes cuando no comes bien?	Me duele la pancita. 3- 30% Mal. 6- 60% Me duele la cabeza. 1- 10%
9. ¿Sabes que comer bien te ayuda a tener buena salud y puedes aprender mejor?	Si. 10- 100%
10. ¿Te gustaría traer todos los días comida saludable para que crezcas sano y fuerte?	Si. 10- 100%

Apéndice 3

Padres

Indicador	Número de respuestas y/o porcentaje
1. ¿Sabe de la importancia de una buena alimentación para los niños?	Si. 10- 100%
¿Cuál?	Mejor desarrollo. 1- 10% Menos enfermedades. 2- 20% Desarrollo mental y físico. 2- 20% Importante para la salud. 1- 10% Importante para su crecimiento. 1- 10% Crecen más sanos. 5- 50% Crecen rápido. 1- 10%
2. ¿Conoces los beneficios de una buena alimentación?	Si. 10- 100%
¿Cuáles?	Menos enfermedades. 4- 40% Buen crecimiento. 2- 20% Sanos, fuertes. 3- 30% Aprenden mejor. 7- 70% Logran mejor aprendizaje. 7- 70% Se concentran más. 1- 10% Lograr calificaciones altas. 1- 10%
3. ¿Sabías que el buen aprendizaje en el niño y la adquisición de nuevos conocimientos dependen de la alimentación?	Si. 10-100%
¿Por qué?	Crecen sanos. 1- 10% No hay problemas en el crecimiento. 2- 20% Aprenden mejor. 6- 60% Ponen más atención. 5- 50% Se concentran mejor. 1- 10%
4. ¿Qué tanta atención le pone a este tema?	Mucha 10- 100% Me interesa que mis hijos estén bien. 5- 50% Es importante saber del tema. 5-50%

5. ¿Conoce cuáles son los alimentos adecuados para la edad de su hijo (a)?	<p>Si- 10- 100%</p> <p>Frutas, verduras, carnes, leche, huevo, lácteos. 10-100%</p>
6. ¿Cree que es necesario que se le dé una orientación sobre lonches saludables para su hijo?	<p>Si. 10-100%</p> <p>A veces no sé qué darle</p> <p>Por las prisas a veces no hago cosas buenas para su lonche</p> <p>Para saber que darles a mis hijos y que es lo que en verdad les hace provecho</p> <p>Siempre es bueno que nos orienten en lo que no sabemos mucho</p>
7. ¿Qué incluye la dieta alimenticia de su hijo?	<p>Fruta. 5- 50%</p> <p>Verdura. 6- 60%</p> <p>Sopa, cereal, tortilla. 4- 40%</p> <p>Frijoles, huevo, leche, jugo. 7- 70%</p> <p>Carne, pollo. 3- 30%</p>
8. ¿Existe un factor por el cual no le dedique el tiempo necesario a la alimentación de su hijo?	<p>Si. 8- 80%</p> <p>No. 2- 20%</p>
¿Cuál?	Trabajo.8- 80%
9. ¿Le gustaría saber más del tema para beneficio de su hijo?	Si. 10- 100%
10. ¿Le gustaría que la escuela tuviera un espacio que ofrezca desayunos saludables para su hijo?	Si. 10- 100%
¿Qué sugiere?	Comidas sanas (fruta, yogurt, cereal, burritos, leche) 10- 100%

Apéndice 4

Directora

Indicador	Número de respuestas y/o porcentaje
1. ¿dentro del programa educativo hay un apartado que hable sobre la buena alimentación de los niños?	Si, está el campo formativo de Desarrollo Físico y de Salud, nos indica que los alumnos practiquen acciones de salud individual y colectiva para preservar su salud y promover una vida saludable. El aprendizaje esperado que marca el programa es: aplicar las medidas de higiene que están a su alcance en relación con el consumo de alimentos saludables.
2. ¿se le está dando continuidad al tema durante el ciclo escolar o solo se cubre el campo formativo como lo pide el programa	Se habla de alimentación cuando es necesario nada más.
3. ¿Considera que tiene el apoyo de las maestras para llevar a cabo los temas de la alimentación?	Cada maestra tiene que hablar sobre alimentación, reglas de grupo, palabras mágicas, valores y convivencia a diario aunque hay quienes lo hacen y quiénes no.
4. ¿Las maestras de la Institución llevan una dieta alimenticia saludable?	
5. ¿Cree importante que las maestras pongan el ejemplo a los niños de una buena alimentación?	Es importante predicar con el ejemplo como decirle al alumno no comas Sabritas, son chatarra y no bebas refresco y como maestra hacerlo pues no.
6. ¿Se puede gestionar alguna actividad para la Institución donde participen padres e hijos sobre el tema de la buena alimentación?	Se pudiera plantear acciones por ejemplo: videos educativos que expliquen sobre los beneficios de una alimentación saludable y donde además te explique las consecuencias de una mala alimentación tanto para padres como para hijos,

	además se pudiera hacer dramatización donde los actores sean frutas y verduras.
7. ¿Cree que es importante el apoyo de un especialista en este tema?	Considero muy importante el apoyo pero desafortunadamente el padre de familia no asiste cuando se les cita a conferencias o pláticas.
8. ¿Ha considerado la opción de acudir con algún especialista para que oriente sobre la alimentación en los niños?	En noviembre invite a una nutrióloga y de los 168 padres asistieron solo 20, es demasiado poco, estuvo muy interesante la plática dieron muchos tips, me hubiera gustado tener más padres por lo menos el 50%.

Apéndice 5 Diarios de campo:

Martes 06 de febrero de 2018

Observación:

Con respeto a la infraestructura y seguridad: observe algunos problemas que pueden ser un peligro para los alumnos del Jardín ya que son muy transitados por los niños, los cuales están expuestos a ellos en el transcurso de su horario de clases, los problemas que menciono son: a un lado de los salones se encuentra una parte muy baja en la cual ya ha habido accidentes de los niños, enfrente de los baños se encuentra un tinaco sobre una base de fierro la cual está expuesta para los niños y hay comentarios que los niños trepan por dicha base, hay un área restringida la cual los niños no respetan y se han caído mucho en ella, son partes desniveladas de la escuela en la cual los niños tienen acceso.

El jardín no cuenta con extintores expuestos para uso inmediato, si hay en la dirección pero están bajo llave y no se tiene acceso a ellos, no han tenido ningún simulacro, de hecho no se cuenta con un punto de reunión ni rutas de evacuación.

En el turno de la tarde la maestra se encuentra sola en el Jardín, no hay un guardia de seguridad o alguna otra autoridad que acompañe el turno vespertino, se encuentran bardas muy bajas y cualquier persona puede tener acceso al Jardín.

Miércoles 07 de febrero de 2018

Observación:

Relaciones socio-afectivas (alumnos-maestros, aprendizaje en los niños) en la relación alumno maestro hay una buena relación, los niños quieren mucho a la maestra y son muy obedientes, pero en algunos casos observe que los niños además del cariño que le tienen a la maestra ellos se encuentran temerosos, ya que les habla muy fuerte y los niños agachan su cabeza ante los regaños.

Aspectos relacionados con la salud e higiene. En el aspecto de la salud identifiqué problemas relacionados con la alimentación, el Jardín no cuenta con desayunos escolares ni meriendas en la tarde, los niños prácticamente se alimentan de su lonch que les dan los padres (panecitos, galletas, jugos, de vez en cuando burritos o

alguna fruta pero muy rara vez), además de que cuentan con comida que no es sana, la mayoría de los niños del turno vespertino solo van con el desayuno.

Aprendizaje. El grupo observado es de del grupo de 3°. Observé que algunos niños aún no saben escribir su nombre, no todos conocen las letras del abecedario, en algunos niños no hay un buen desarrollo de la psicomotricidad fina (están trabajando sobre ellos).

En la participación no se deja que los niños se expresen realmente porque la maestra los cohibe con sus comentarios negativos (aunque disfrazados son negativos, por ejemplo: “cuando pidas la palabra que sea para dar una buena participación, eso ya lo dijeron. ¿Que no estas poniendo atención?”).

Martes 13 de febrero de 2018

Diálogos con los padres:

Salud e higiene

Temas como alimentación: mencionan que es muy importante que los niños tengan una buena educación en alimentación sana. Que antes cuando tenían desayunos escolares estaban contentos porque los niños se alimentaban bien, pero que el problema de que los hayan quitado es que los padres no se comprometen de verdad con las actividades para que el programa siga adelante, no hay apoyo de su parte para la venta y apoyo de la elaboración de los alimentos, piensan que se debe retomar la actividad de alimentos saludables.

En la salud también se comentó un problema relacionado con la plaga de los piojos, algunas mamás se quejan porque sus hijas se han contagiado de esta plaga y comentan que ha sido en el Jardín, no se puede hacer nada al respecto ya que la secretaria tiene prohibido suspender a los alumnos por este problema.

Infraestructura los padres dicen que han trabajado mucho para que los problemas (partes bajas que se consideran de riesgo) que tiene el Jardín desaparezcan pero que no todos los padres se comprometen con las actividades, ya que es de ahí de donde salen los ingresos para cubrir gastos. creen que el Gobierno es el que se debe de hacer cargo de los problemas mencionados

Relaciones socio-afectivas. Todos los niños se relacionan muy bien comentan y que no han tenido problema al respecto

Comportamiento del niño: consideran que sus hijos no tienen un comportamiento en especial ya que todos los niños son iguales y necesitan jugar y correr, consideran

que su comportamiento es bueno y que han tenido avances gracias a que asisten al Jardín.

Su aprendizaje: en el transcurso del ciclo han aprendido mucho, el Jardín es realmente importante y significativo para que los niños adquieran nuevos aprendizajes comentan, antes no tenían tanta habilidad para colorear, apenas y escribía unas cuantas letras, ahora ya reconocen letras y saben escribir su nombre correctamente, al respecto no se han encontrado problemas.

Miércoles 14 de febrero de 2018

Diálogo con las maestras:

Sobre el aprendizaje de los niños, si hay alguien que tenga deficiencias en el aprendizaje, si hay niños en el salón de 3° que tiene aprendizaje más lento que los otros, no le gusta trabajar y se distrae con todo, no hay atención especial al respecto ya que tiene que cumplir con el programa y menciona que tiene tiempos los cuales debe de cubrir y no se puede retrasar en las planeaciones, se trabaja a la par con todo el grupo y no hay atenciones especiales.

Sobre las planeaciones: se trabaja con el programa educativo 2011, en base a la información que ofrece de ahí realizan sus planeaciones, trabajan por competencias y los campos formativos que se trabajan son: (lenguaje y comunicación, desarrollo personal y social, pensamiento matemático, exploración y conocimiento del mundo, desarrollo físico y de salud, expresión y apreciación artística.) comenta que algunos aspectos se le pasan porque los requisitos que se piden para realizar las planeaciones de trabajo son muchos, es imposible cubrirlos todos, hay un seguimiento con las actividades, uno de los problemas que detecte es que la maestra no está de acuerdo que los niños deben de tener evidencias para ser evaluados como grupo, comenta que un papel no define la inteligencia de los niños, sin embargo tiene evidencias de los trabajos que hacen los niños menciona que toma fotografías diariamente, así que realmente la planeación no se está siguiendo al pie de la letra, comenta al respecto que es por falta de tiempo o por programas nuevos que se han incorporado al Jardín y son días que tienen que cambiar actividades.

Relaciones socio-afectivas: los niños se relacionan muy bien más ahora que están llevando un programa que se acaba de impartir en la institución que se llama "PNCE (Programa Nacional de Convivencia Escolar)" y es para fortalecer este ámbito, no se encuentran problemas.

Infraestructura: menciona que ahorita lo que más problema está son las áreas bajas por que los niños han tenido accidentes en ella, para evitarlos es necesario estar detrás de ellos en las horas de receso ya que de lo contrario los niños siempre optan por ir a esos espacios aunque esté prohibido. Comenta que el tinaco que se encuentra enfrente de los baños de las niñas debería de tener una protección ya que es peligro para los niños.

Temas de salud e higiene. Al respecto dice la maestra que lo que tiene más fuerza es ahorita la alimentación en los niños, dice que ha tenido charlas con los niños donde les da la oportunidad de que ellos comenten sobre los alimentos que han adquirido durante el día y la mayoría solo cuanta con el desayuno ya que los niños dicen que comieron huevito una vez y que su mamá les dio lonch para la tarde, pero que los lonch solo llevan jugo artificial, panecitos y galletas, algunos niños llevan burritos o una mandarina pero de 28 niños, solo tres o cuatro llevan ese tipo de alimentación, como los niños en la hora del recreo consumen mucha azúcar, entrando al salón traen demasiada energía y a veces no se les puede controlar, es necesario separarlos o castigar si así se requiere.

Martes 20 de febrero de 2018

Diálogos con la directora

Sobre infraestructura: me comenta que uno de los más grandes problemas que tiene al respecto son las partes bajas del Jardín y que se consideran zonas de riesgo, no se cuenta con presupuesto para ser rellenadas y el Gobierno no quiere apoyar con el problema, ya se le han hecho varias peticiones y se le han mandado fotos de las áreas pero no se le pone atención. Lo que hasta ahorita se ha logrado es a base de apoyos de los padres de familia, se realizan actividades para sacar fondos y poder conseguir la tierra, ahorita ya llevamos más de 5 dompadas pero no han sido suficientes. Otro tema que trato fue sobre el tinaco que se encuentra frente a los baños de los niños, menciona que es peligroso porque los niños se trepan a la base y aunque es de fierro no es segura, ha pensado en ponerle una protección ya que puede haber algún accidente.

Seguridad: dice que tienen extintores pero que no los ha puesto por las lluvias, y tanto trabajo que se ha presentado pero que en unos días los va a poner, mientras se encuentran bajo llave en la dirección y nadie tiene acceso a ello. En la semana pasada se realizó una plancha que será el punto de reunión, y se están haciendo rutas de evacuación (los está haciendo la directora y la intendente), dice que para en marzo tienen un simulacro, viene en el programa pero no se ha llevado ninguno hasta ahorita.

Salud e higiene: se encuentran problemas con lo que comen los niños, se ha detenido el programa que se tenía de los desayunos escolares por falta de cooperación de los padres, como no se tiene apoyo del gobierno al respecto, los padres son los que aportaban para que se llevara a cabo esa actividad, teníamos a nuestros niños contentos pero no todo participaban, no todos traían el dinero para comprarlos, ahora los niños traen lonch de sus casas pero no es nada saludable solo traen panecillos, galletas, jugos. Prácticamente nuestros niños no se están alimentando bien.

Planeaciones. Las planeaciones las realiza cada maestra basándose en el programa educativo preescolar 2011, se cumplen con las competencias de cada campo formativo, a los niños los evaluamos tres veces en el ciclo escolar noviembre, marzo, mayo, basándome en las planeaciones reviso sus evaluaciones y evalúo si realmente los niños tienen ese aprendizaje. No tengo problemas con las planeaciones.

Relaciones socio-afectivas, entre los alumnos es un proceso que se está logrando, los niños conviven muy bien en los momentos del receso y en las actividades que se realizan donde participan toda la escuela. El problema es con las muestras y conmigo no tenemos una buena relación, la única relación que existe es de trabajo de ahí en fuera no la hay. No creo que sea problema ya que no afecta a los niños porque no se ven involucrados al respecto.

Miércoles 21 de febrero de 2018

Observaciones del grupo en razón del aprendizaje, interacciones, relaciones socio afectivas.

Los niños en el aspecto del aprendizaje, se encuentran bien para su edad, ellos ya saben las letras del abecedario las identifican muy bien, las vocales, conocen los números, ya tienen más desarrollado su motricidad fina ellos pueden dibujar muy bien y colorean sin salirse de la raya, saben escribir su nombre (sin su apellido), algunos ya saben escribir el nombre de sus compañeros. Si les cuento un cuento ellos pueden imaginarlo y dibujar algunos aspectos significativos de él, relacionan columnas con facilidad y conocen las figuras geométricas.

La maestra no tiene que repetir instrucciones para realizar una actividad, ellos captan a la primera y realizan muy bien sus trabajos, en una ocasión estaban dos niños platicando y les dije dos veces que era importante que le pusieran atención a la maestra porque estaba dando instrucciones de la actividad, para los niños pase desapercibida, al principio nomas voltearon y un momento pusieron atención pero después siguieron con su plática, después me quede a lado para observar que iba a pasar con ellos y gran fue mi sorpresa que tomaron la hoja de la actividad y sin

ningún problema se pusieron a hacerla, ellos en realidad entienden las instrucciones y para ello no necesitan estar fijamente viendo a la maestra.

Tienen buena interacción con la maestra, le hacen mucho caso y son obedientes, les gusta ayudar a los demás y saben compartir sus cosas, en algunas ocasiones se comparten el lonch, y todos los días se comparten el material del trabajo, nunca he visto conflicto por ello.

Las relaciones entre ellos son buenas, ahora que estamos en el mes de la amistad, se han comportado muy cariñosos entre ellos, se cuidan y se dicen amigo, hay un niño que se llama Maximiliano que decía que no tenía amigos porque no le gustaba jugar con nadie, pero en los convivios por la amistad ha cambiado de opinión y ya considera que tiene amigos, y hasta compartió regalo en esos días. En grupo son muy unidos.

Martes 27 de febrero de 2018

Se observó al grupo en razón al aprendizaje, la alimentación, las interacciones entre los iguales y la relación con la profesora.

Los niños realizaron una actividad con el tema de los medios de transporte aéreos, terrestres y acuáticos, los niños pusieron mucha atención al tema y fue entendido ya que realizaron con facilidad la actividad, tenían que ubicar en un cartel, los diferentes tipos de transportes y pegarlos en la columna correspondiente, luego aprovecho esta actividad la maestra para hacer comparaciones de transportes en cuestión de la cantidad, cuales eran más cuales menos y los hizo que contaran uno por uno, la mayoría de los niños pueden contar muy bien y saben relacionar el número con la cantidad de objetos, en la hora del recreo estuvieron dentro del salón debido al mal tiempo que presentaba la ciudad, estuvieron platicando más de media hora y se compartieron el lonch (pude observar con facilidad que comían, galletas, panecitos, jugos nadie al menos ese día llevaba comida solo lo mencionado.), los niños le ofrecían lo que comían a la maestra y para todo la tomaban en cuenta. Para la hora de salida se les preguntó que si querían escuchar un cuento y todos dieron respuesta que si, a lo que la maestra les pregunto si deseaban que ella les contara el cuento o si preferían que la maestra Alicia lo hiciera, a lo que los niños le contestaron que la maestra Alicia, al principio del cuento 3 niños se taparon los oídos porque no querían escuchar el cuento a lo que les pregunte porque no lo querían escuchar y me contestan que son cuentos de niña (era el cuento de blanca nieves y los 7 enanitos), yo les dije que pusieran atención y que les prometía que les encantaría el cuento, ellos no obedecen y siguen con los oídos tapados, una vez que inicio el cuento pude llamar la atención de todo el grupo, ellos estaban muy

emocionados escuchando lo que les contaba y con sus ojos grandes de sorprendidos, al final me percate que los niños que se tapaban los oídos por no escuchar el cuento, les intereso y gusto mucho de la manera en que lo hice, al final me dicen los niños “¿Maestra cuando regrese nos puede contar otro cuento??”. La maestra del grupo me hizo comentarios como: maestra logro la atención de todos los niños, hasta los que se resistían a escuchar.

Miércoles 28 de febrero de 2018

No se hicieron observaciones debido a la suspensión de clases por la Nevada.

Viernes 2 de marzo del 2018

Inicie con las observaciones en general, observe la infraestructura, estaban en acceso las 5 aulas y la dirección, todas las instalaciones tienen puertas, las ventanas están completas y tienen sus protecciones las cuales se encuentran selladas y ése puede ser un problema en caso de algún incendio, las banquetas están completas, y cuentan con sus barandales, los baños están limpios y tienen uno para niñas y otro para niños. Tienen un área recreativa en perfectas condiciones, hay partes bajas como áreas restringidas, pero están en acceso a los niños, hay una loma grande de tierra que la ocuparan para rellenar pero tiene muchas piedras grandes que es un problema ya que puede ocasionar accidentes a los niños.

Los grupos con los que se trabajan (se trabajan con 5 grupos) y algunas interacciones de los niños en la hora del recreo, los niños conviven bien pero hay un niño de 3 que le gusta mucho molestar a los demás y siempre anda en busca de problemas con los niños, en un momento le quito el columpio a uno y luego empujo a una niña.

El lonch lo toman antes de salir al recreo que es a las 11 de la mañana, como no tuve la oportunidad de estar dentro de las aulas no pude observar que es lo que los niños consumen. Después del lonch salen al recreo, cada día ponen una maestra de guardia que es la que se encarga de cuidar a los niños durante este tiempo, la maestra de guardia de este día me comenta que es muy difícil estar al pendiente de todos los niños porque son muchos y requiere estar detrás de todos muchas veces por los peligros que corren, me comenta que la loma de tierra es un grave peligro para ellos por las piedras tan grandes que hay, algunos niños ya se han arrojado piedras de ahí. Me comenta que no hay tienen fecha para que esa tierra la acomoden en las partes bajas del Jardín.

No tuve la oportunidad de platicar con todas las maestra debido a que se encontraban en sus actividades y no se me dio el acceso a las aulas. Platique con dos maestras, Angélica de 2 “b” me comenta que en cuestiones de aprendizaje se

les está poniendo más énfasis a los campos formativos de escritura, numeración y relaciones socio-afectivas. (No dio mucho interés en aportar información) es todo lo que me dijo y con relación a algún problema que ella no ha notado ninguno, que todo estaba bien en la institución. En la plática con la profesora Isabel de 3 "c", me acerque a ella con la esperanza de que me diera más información que la maestra anterior y así fue, no me dejo ni hablar (eso es bueno) empezó con el tema de la loma de tierra, me dice al respecto que es un grave problema que se encuentre en ese lugar ya que los niños todo el día tienen acceso a ello, que la loma tiene muchas piedras grandes en las cuales los niños se pueden golpear gravemente en un descuido de las maestra de guardia, y me dice que para ser sincera no hay fecha para que desparramen esa tierra, comenta que la directora no pone mucha atención en esas cosas, que se la lleva en la dirección y nomas exige protección a para los niños pero ella cómo máxima autoridad es la que acarrea los problemas (refiriéndose a la loma de tierra). Otro de los temas que trato es sobre un niño "Luis" que tiene en su clase que considera que tiene muchos problemas para concentrarse en las clases y además para socializar con sus compañeros, en el aula de clases ella puede tener un control sobre él, pero fuera de clases(hora del recreo) siempre causa problemas, empuja a los niños, le jala los pelos a la niña, pelea los columpios, tira el lonch de los niños, etc. como maestra comenta que ha utilizado muchas estrategias para cambiar su comportamiento y le han resultado, hay un logro dentro del aula pero ya que sale ese logro desaparece, lo que llevaba ganado en la mañana para la tarde se pierde, me comenta también que ha hablado con la señora que lo cuida (vecina de los papás de Luis) pero dice que ella nada puede hacer que solo puede llevarlo y recogerlo y si en su casa se porta mal hasta le pega, comenta que los papás del niño trabajan todo el día y solo los ve un rato en la noche ya para dormirse, dice que es un niño que requiere de la atención de sus padres ya que ella le ha prestado toda la atención que considera necesaria pero que tampoco puede estar desatendiendo a los demás niños por atenderlo a él.

Otro de los temas que platicó, es sobre la alimentación, considera que si hay un problema al respeto ya que los padres todavía no entienden la importancia de poner atención en lo que le dan a sus hijos para alimentarlos, dice que dentro del programa hay una parte que les habla a los niños sobre la alimentación y la enseñan y los niños la comprenden pero tal vez muchos padres ignoran la importancia de este tema o tal vez no hay los suficientes recursos para cubrir esto tan importante. Los niños llevan de desayuno panecitos, jugos, harinas, son contados los niños que llevan algo nutritivo para desayunar, lo que es peor hay niños que no llevan nada de desayuno. Es problema dice, porque muchas veces sus niños se le están durmiendo por las mañanas (algunos no todos), puede ser por falta de su desayuno, comenta.

Algo más que afecta y que lo ha notado es que como en el recreo consumen mucho dulce, los niños regresan con muchas energías y a veces son difíciles de controlar.

Martes 6 de marzo del 2018

Empecé las prácticas a las 2 de la tarde, cuando inicié con las observaciones los niños estaban trabajando con el tema central, “identificación de las letras mayúsculas y minúsculas y la importancia del diálogo” en cuanto llegue me dio instrucciones la maestra de que le ayudara a revisar la actividad de los niños y apoyara en la misma si se requería, dos niñas me hablaron para que les ayudara, y solo me pregunto si estaba realizando bien su trabajo y realmente lo estaba haciendo bien, ella ubicaba bien las letras mayúsculas y las minúsculas, la otra niña tenía sus ideas desordenadas, solo identificaba las mayúsculas como la primer letra de su nombre ya en las demás se perdía, traté de explicarle las diferencias y mejoró su actividad.

En el proceso del dialogo la maestra les explicó que es muy importante que entre ellos exista un buen dialogo ya que ello va a solucionar problemas, aclarar diferencias y todos serán felices, pero si quieren arreglar las cosas a golpes o de otra manera es que realmente no hay un dialogo entre ellos, también les comenta que es importante en el dialogo la participación, cuando se está dando un tema la maestra no es la única que va hablar que se les va a pedir de su participación para saber si realmente están entendiendo el problema.

Al salir al recreo los niños se portan muy bien, comparten su lonch, juegan en grupos grandes, si hay algún problema me lo hacen saber y enseguida se soluciona, los niños respetan turnos en los columpios.

Ya para salir les conté un cuento y al final les hice preguntas a cada niño sobre los aspectos más importantes del cuento, esto lo hice para fomentar el diálogo ya que era uno de los temas centrales.

Miércoles 7 de marzo de 2018

Cuando entre a las prácticas los niños estaban ensayando un bailable que presentaran para el día de la primavera, se mostraban muy emocionados y muy bien coordinados, ponía atención en los pasos a realizar, mostraron gran interés, de todo el grupo, la maestra sacó a 3 que no quisieron participar, ellos se mostraban muy enfadados porque la maestra los tenía sentados en un solo lugar. Le pregunte a la maestra porque no los había incorporado al baile y me dijo que no quieren bailar y que ella no va estar batallando con nadie. Enseguida inicio con el tema central de la

clase, los niños trabajaron bien, aportaron ideas, participaron, un ahora antes de salir me dejo sola con el grupo porque iba a recibir a los papás para limpiar algunas partes de la institución, al principio cuando la maestra se salió todos se quedaron serios esperando a que yo les diera indicaciones de lo que íbamos hacer, les dije que íbamos a terminar con la actividad (ubicar los números del 1 al 10 y hacer sumas) que estábamos haciendo para empezar algo nuevo, al terminar todos se empezaron a levantar de sus lugares a platicar mucho entre ellos, a cantar, los dejé un rato y cuando me levante les dije que haríamos una actividad donde participáramos todos, tome un lápiz y les dije que era un limón, y yo tenía medio limón, al pasarlo a otro niño, tenía dos limón sin olvidar el medio limón, y así se lo iban pasando hasta llegar al número diez y de ahí se iniciaba de nuevo con el número uno. Esta actividad se me vino a la mente para reforzar los números que es lo que ellos estaban viendo, pero también para lograr un verdadero interés en el niño por participar, lograr su atención, y a la vez estaba estimulando su cognición porque estaban poniendo atención de que número seguía para no equivocarse y a la vez a prenderse la secuencia de los números. Fue muy interesante ver que con una simple actividad los niños pueden aprender y si se puede lograr en ellos un aprendizaje y a la vez estas logrando el orden y la atención en el aula. Al final ya que los padres estaban afuera esperando a los niños, les dije que yo no me sabia ninguna canción de despedida que ahora les tocaba a ellos enseñarme a mí y me cantaron la canción “Adiós maestra querida”, y a entregue a todos los niños. Al final ya para irme me dijo la maestra que ella no sabía que sus niños ya se habían aprendido la canción de despedida.

Viernes 9 de marzo de 2018

Plática con padres:

En la entrada que fue a las 10 de la mañana tuve la oportunidad de platicar con dos mamás que estaban esperando les abrieran la puerta, como tema de plática les dije que si porque habían quitado el desayuno escolar y me comentan que porque hay problemas al momento de vender los desayunos, no todos los padres pueden participar, enseguida les pregunto si era importante para ellas que siguiera el proyecto, y me dicen que sí, porque muchas veces ellas no tienen el tiempo suficiente para hacerles un buen desayuno a sus niños y pues vendiéndolos en la institución ellas están seguras de que sus niños se alimentaran bien.

En cuanto entre la directora me dejo de maestra de guardia para cuidar a los niños en compañía de otras dos maestras, pero como me asignaron un área no me pude mover del lugar que me asignaron, las maestras tenían reunión con los padres, pero en mi espacio tuve la oportunidad de observar las interacciones de los niños, el comportamiento y también lo que consumían para alimentarse. Las interacciones

son buenas entre los niños, pero siempre tuve el rose con un niño llamado “Diego” que siempre estuvo haciendo cosas peligrosas, se paraba de los columpios, se subía al pasamanos y se arrojaba desde lo alto, le quería quitar los columpios a los demás niños, hasta que me acerque a él y le dije que sí que le pasaba, que si porque no jugaba en un solo lugar o con algún niño, y me contesta que porque los niños no quieren jugar con él, y me dice maestra tu juega conmigo, y me entretuve un rato con él, lo paseé en los columpios, en el sube y baja y si estuvo entretenido un rato, de ahí en fuera no hubo problema con los demás niños, todos respetaban el turno de los columpios y jugaban tranquilos y muy divertidos. Con respecto a la alimentación, la mayoría traía en la boca un jugo de cartón chupándolo, no sé si este de moda o los niños realizan una imitación, pero todo le hacen una pequeña perforación al cartón y de ahí lo andan chupando, además acompañan el jugo con un panecito, algunos están comiendo burritos de harina, otros yogurt, una niña un platito de fruta. Al finalizar el turno pude estar un momento en la reunión de padres del grupo de 2° “b” a lo que alcance es que estaban hablando sobre el festival del día de la primavera, les tocó vender los postres, (pastel, pepihuates, gelatina, sodas), comentó la maestra que si había una propuesta de algo más que quisieran vender y nadie dijo nada, enseguida yo le propuse a una mamá que se podía vender fruta que es económico y deja ganancia, a lo que le contestaron que casi no se vendía.

Martes 13 de marzo de 2018

Se trabajó toda la tarde con el bailable para el día de la primavera, la maestra les pidió opinión a cada niño de como quería que fuera el vestuario, todos participaron y hubo buenos acuerdos, los niños no se portaron nada inquietos porque tenían mucho desgaste físico, todos estaban quietos y cansados, lo bueno fue que salieron antes de la hora normal.

No hubo recreo debido al cansancio de los niños y tomaron su lonch en el salón.

Menciona la maestra que por el trabajo físico que les puso.

Apéndice 6

Entrevista para la Directora

1. ¿Dentro del programa educativo hay un apartado que hable sobre la buena alimentación de los niños?
2. ¿Se le está dando continuidad al tema durante el ciclo escolar o solo se cubre el campo formativo que pide el programa?
3. ¿Considera que tiene el apoyo de las maestras para llevar a cabo los temas de la alimentación?
4. ¿Las maestras de la institución llevan una dieta alimenticia saludable?
5. ¿Cree importante que las maestras pongan el ejemplo a los niños de una buena alimentación?
6. ¿Se pueda gestionar alguna actividad para la institución donde participen padres e hijos sobre el tema de la buena alimentación?
7. ¿Cree que es importante el apoyo de un especialista en este tema?
8. ¿Ha considerado la opción de acudir con algún especialista para que oriente sobre la alimentación en los niños?

Apéndice 7

Entrevista para la maestra:

1. ¿Dentro del plan de estudio existe un apartado que ofrezca información sobre la buena alimentación?
2. ¿Se le está poniendo atención a este tema?
3. ¿Se le está dando continuidad al tema de la alimentación orientando a los padres o involucrándolos a que participen junto con sus hijos?
4. ¿Qué tan importa cree que sea hablar sobre este tema?
5. ¿Una mala alimentación repercute en el aprendizaje del niño?
6. ¿Me puede mencionar algunos de los problemas que se pueden presentar en los niños por una mala alimentación?
7. ¿Identifica algún problema de actitud en los niños por consumir alimentos altos en azúcares (panecitos, chocolates, etc.)?
8. ¿Cuáles son los alimentos que regularmente consumen los niños?
9. ¿Cuál es el motivo por el cual en la institución no existe un espacio que ofrezca alimentos sanos para los niños?
10. ¿Tiene algún niño en su aula que no ponga atención o no tenga un aprendizaje significativo por falta de alimentación?
11. ¿Tiene niños en su aula que van sin alimento?
12. ¿Ustedes como maestra tienen una dieta saludable?

Apéndice 8

Entrevista para los padres.

1. ¿Sabe de la importancia de una buena alimentación para los niños? ¿Cuál?
2. ¿Conoce los beneficios de la buena alimentación? ¿Cuáles?
3. ¿Sabía que el buen aprendizaje en el niño y la adquisición de nuevos conocimientos depende de la alimentación? ¿Por qué?
4. ¿Qué tanta atención le pone a este tema?
5. ¿Conoce cuáles son los alimentos adecuados para la edad de su hijo (a)?
6. ¿Cree que es necesario que se le dé una orientación sobre lonches saludables para su hijo (a)?
7. ¿Qué incluye la dieta alimenticia de su niño?
8. ¿Existe un factor por el cual no le dedique el tiempo necesario a la alimentación de su hijo? ¿Cuál?
9. ¿Le gustaría conocer más del tema para beneficio de su hijo?
10. ¿Le gustaría que la escuela tuviera un espacio que ofrezca desayunos saludables para su hijo? ¿Qué sugiere?

Anexo 9

Entrevista para los niños:

1. ¿Qué es lo que te gusta comer?
2. ¿Conoces los alimentos saludables y los alimentos chatarra?
3. ¿Todos los días traes lonch?
4. ¿Qué es lo que mamá te da de lonch?
5. ¿Tomas alimentos antes de venir a la escuela?
6. ¿Qué es lo que comes en casa?
7. ¿Te gusta comer en casa o en la calle?
8. ¿Cómo te sientes cuando no comes bien?
9. ¿Sabes que comer bien te ayuda a tener buena salud y puedes aprender mejor?
10. ¿Te gustaría traer todos los días comida saludable para que crezcas sano y fuerte?

Apéndice 10

Actividad	Recurso	Inicio	Fin	Duración	Septiembre				Octubre				Noviembre			
					(semanas)				(semanas)				(semanas)			
Un manual: ▶ Diseño del manual (contenido, dibujos, tamaño, cantidad de hojas, etc.) ▶ Buscar información ▶ Informarme con un especialista sobre las recetas adecuadas	✓ Alumna: Alicia Valdez ✓ Nutrióloga	21 septiembre	5 de octubre	2 semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Plática lúdica: ▶ Organizar la plática y presencia de padres. ▶ Entrega del manual de tips de lonches saludables. ▶ Dramatización ▶ Hacer un pequeño	✓ Alumna: Alicia Valdez, maestra: Celicia y nutrióloga. ✓ Padres de familia ✓ Padres e hijos	8 de octubre	19 de octubre	2 semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

taller donde elaboren un lonche los padres con los hijos.																
Poner en práctica el manual: > Realizar las recetas de los lonches > Supervisiones sobre los lonches de los niños. > Escrito de observaciones diarias de conductas. > Dialogar las conductas observadas antes de dar inicio con los lonches y después.	✓ Padres ✓ Maestra: Cecilia ✓ Alumna: Alicia Valdez	31 de octubre	30 de noviembre	4 semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Apéndice 11

CONTROL DE PESO Y ESTATURA DE LOS NIÑOS DE 3° “D”

NIÑAS DE 5 AÑOS

Peso ideal=18.2kg

Estatura ideal=1.09mts

IMC=15.2

NIÑAS DE 6 AÑOS

Peso ideal=20.14kg

Estatura ideal=1.15mts

IMC=15.3

NOMBRE	EDAD	ESTATURA	PESO	IMC
1.-A Z A G	5 años	1.08mts	16kg	13.7
2..-M E K	5 años	1.13mts	16kg	12.5
3.-M R N A	5 años	1.04mts	14kg	12.9
4.-N O L A	5 años	1.13mts	17kg	13.3
5.-G H A C	5 años	1.08mts	16kg	13.7
6.-O C S	5 años	1.16mts	25kg	18.6
7.-O T A A	5 años	1.02mts	12kg	11.5
8.-V V K V	5 años	1.15mts	21kg	15.9
9.-L B F B	6 años	1.20mts	19kg	13.1
10.-M H M	5 años	1.09mts	15kg	12.7
11.-M M Z	5 años	1.09mts	18kg	15.2
12.-C V A	5 años	1.15mts	22kg	16.6
13.-A P J D	5 años	1.06mts	16kg.	14.2
14.-A V L	5 años	1.20mts	16kg	11.1

NIÑOS DE 5 AÑOS

Peso ideal=18.3kg

Estatura Ideal=1.10mts

IMC=15.3

NOMBRE	EDAD	ESTATURA	PESO	IMC
1.-A V D G	5 años	1.14mts	18kg	13.9
2.-B V A	5 años	1.05mts	16kg	14.5
3.-G M J	5 años	1.15mts	25kg	18.9
4.-G Z F	5 años	1.08mts	15kg	12.9
5.-L R A	5 años	1.09mts	18kg	15.2
6.-O B A	5 años	1.02mts	11kg	10.5
7.-R L J	5 años	1.14mts	18kg	13.9
8.-S J M	5 años	1.13mts	14kg	11.0
9.-T N Y	5 años	1.02mts	14kg	13.4
10.-T R B	5 años	1.19mts	20kg	14.2
11.-C G X	5 años	1.17mts	20kg	14.7

Apéndice 12

Evidencias de las actividades de la aplicación del proyecto.





Apéndice 13 Lista de asistencia de lonches de los niños para la evaluación

FECHA	ALUMNOS	ASISTENCIA DE LONCHES SALUDABLES SI (/) NO (X)
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
	11	
	12	
	13	
	14	
	15	
	16	
	17	

	18	
	19	
	20	

Apéndice 14

Evidencias de los resultados obtenidos





MANUAL SOBRE LA BUENA ALIMENTACIÓN



Y TIPS DE LONCHES SALUDABLES

Presentación:

El siguiente manual está elaborado especialmente para ustedes padres de familia, para proporcionarles información muy importante sobre el tema de la buena alimentación de sus hijos, la importancia que tiene ser alimentados de una manera saludable y cómo influye esa alimentación en el desarrollo físico y cognitivo. Además de esta información se está aportando una serie de lonches saludables para que los pongan en práctica con sus hijos y de esta manera estarán apoyando grandemente en su desarrollo.

Temas:

- Objetivo de la buena alimentación
- Qué esconden los alimentos
- Cómo influye la alimentación en el desarrollo de los niños
- El desarrollo físico
- El desarrollo cognitivo
- Lonches saludables
- Tabla de alimentos sugeridos para armar lonches saludables
- El plato del buen comer



A large, yellow, multi-pointed starburst graphic with a white outline, centered on the page. It contains text in red and black.

**Objetivo de la buena
alimentación**

Aportar la cantidad
suficiente de energía y
nutrimentos para un

Que se esconde en los alimentos

Cuando comemos le proporcionamos a nuestro organismo un número considerable de sustancias que se esconden en los alimentos. De esta manera el cuerpo puede satisfacer numerosas necesidades biológicas. Los alimentos contienen



Cómo influye la alimentación en el desarrollo de los niños

Para que los niños y niñas aprendan, se desarrollen y crezcan sanos es imprescindible una alimentación adecuada, en especial durante los primeros años de vida. **Una dieta saludable no sólo ayuda a los niños a crecer y a aprender**, sino que también previene la aparición de distintas enfermedades relacionadas con el peso, tales como la diabetes o la obesidad.



El desarrollo físico

Se refiere a los cambios corporales que experimenta el ser humano, especialmente en peso y altura, y en los que están implicados el desarrollo cerebral, óseo y muscular.



El desarrollo cognitivo






El término cognición o conocimiento se refiere a todos los procesos mentales de orden superior, a través de los cuales las personas podemos comprender, adaptarnos y resolver los problemas de nuestro entorno. Son métodos conocidos que nos permite pensar, razonar y resolver problemas que se nos presentan en la vida.









Recomendaciones

- Servir los alimentos en presentaciones fáciles para tomar con los dedos.
- Proveer alimentos con una variedad de colores, texturas, figuras y acomodo en el plato que las hagan ver atractivas.
- Ofrecer los alimentos por separado.
- Procurar dar algún alimento que no le gusta con otro que sí le gusta, si no se lo come, intente algunos días después, ya que las preferencias cambian.
- Establezca límites en el consumo de líquidos como jugos, bebidas de frutas y leche entre comidas. Mejor brinde agua.
- Los alimentos con poco contenido nutrimental, pueden ofrecerse siempre y cuando no reemplacen ningún tiempo de comida.
- Evite los alimentos difíciles de masticar o que puedan provocar asfixia.

Lonches saludables

Días de la semana	Lonche
<p>Lunes</p>	<p>Sándwich de jamón, queso y aguacate</p> <p>1 taza de fruta picada</p> 
<p>Martes</p>	<p>Atún con galletas</p> <p>1 naranja en gajos, un puño de cacahuates</p> 
<p>Miércoles</p>	<p>Sándwich de crema de cacahuete</p> <p>1 manzana picada</p> 
<p>Jueves</p>	<p>Queso panela en cubitos 1 pan integral</p> <p>jícamas y pepino con chile</p> 
<p>viernes</p>	<p>Rollitos de jamón de pavo, brócoli a vapor</p> <p>4 galletas Marías</p> 

Días de la semana	Lonche	
Lunes	1 taza cereal integral Yogurt natural	 
Martes	Salpicón con 1 tostada Fruta picada	 
Miércoles	1 quesadilla, ensalada verde Nueces	 
Jueves	Sándwich de jamón con vegetales al gusto Cacahuates naturales	 
viernes	Ate con queso Almendras	 

Días de la semana	Lonche	
Lunes	Pan tostado con queso Zanahorias picadas y jícama con chile	 
Martes	Tortitas de arroz, 1 huevo cocido Kiwi en rebanadas	 
Miércoles	Ensalada de pollo, 1 tostada Sandía con chile	
Jueves	Taquito de maíz con carne deshebrada y vegetales Mango picado	
Viernes	Arroz, pechuga a la plancha, vegetales al gusto Pepitas de calabaza	 

Papá, mamá:

Las tablas de alimentos que se presentan a continuación, son para que conozca la gran variedad que existe de estos y se atreva a preparar los lonches de sus hijos. Un punto importante que debe de tomar en cuenta para armarlos es lo que debe de contener y las cantidades que le debe de proporcionar a su hijo (las cantidades se muestran en la tabla por cada alimento).

Una comida completa debe de contener: carbohidratos, proteínas y grasas.

Ejemplos:

Carbohidratos	Proteínas	Grasas
Vegetales	Pollo	Aguacate
Frutas	Carne	Nueces
Avena	Huevo	Almendras
Pan integral	Pescado	Aceites
Arroz	Quesos bajos en grasa	Cacahuates
Papa		
Camote		

Pastas		
--------	--	--

IMPORTANTE: Papás deben de tomar en cuenta que los lonches no pueden llevar un solo tipo de alimento (por ejemplo solo proteína o puros carbohidratos), esto es porque cada uno de los alimentos tiene su función en nuestro organismo y lo que queremos es que haya un buen desarrollo en sus hijos. Si solamente le estamos dando solo proteína puede provocar daños en el organismo, como; en el riñón y provocar enfermedades hepáticas. Si solamente damos carbohidratos, vamos a provocar desnutrición por falta de proteína y esto nos lleva a que los niños falten a la escuela o si asisten no hay un rendimiento escolar adecuado, de igual manera se presentaran problemas en el crecimiento físico. Todo debe de ir en equilibrio y requerimiento del niño.

Sugerencias para la elección de alimentos de las siguientes tablas y opción de organizarse

- Para elegir los carbohidratos, los va a tomar de la tabla de frutas, verduras y cereales, las cantidades vienen en la tabla y solo debe de elegir 1 alimento, por ejemplo; 1 taza de cereal integral. Verduras a vapor o fruta picada.

- Para elegir las grasas y las proteínas va a seguir la misma rubrica de los carbohidratos, tomar solo un alimento, por ejemplo; de las grasas, ponerle al niño aguacate, almendras o cacahuates, en las cantidades que menciona la tabla, y si son las proteínas de igual manera solo se va a elegir 1 alimento, por ejemplo si vas a dar pollo, ya no requiere de huevo u otro alimento.

Opciones de organización de las compras de los alimentos.

- Primero en un cuaderno puedes apuntar los lonches que vas a preparar en la semana y ver los alimentos que vas a ocupar.
- Realizar la lista de alimentos en base a los lonches a realizar, es importante poner las cantidades para que te alcance todo lo de la semana.
- Los lonches se pueden preparar con horas de anticipación o bien por la mañana si es para la tarde, se deben de conservar en el refrigerador en recipientes tapados para que sus hijos puedan acceder a ellos sin problemas. De esta manera se está ahorrando tiempo y si usted papá, mamá trabajan, le pueden dejar listo el lonche a su hijo sin problema.

Origen animal		Aceites y grasas	Grasas con proteína
Alimento	Cantidad	Aceite de ajonjolí 1 cda.	Ajonjolí 4 cucharaditas

Atún en agua	1/3 lata	Aceite de aguacate 1 cda.	Almendras 10 piezas
Atún fresco	30grs	Aceite de almendras 1 cda	Avellanas 9 piezas
Bistec de res	30grs	Aceite de coco 1 cda.	Cacahuete natural 14 piezas
Camarón cocido	5 piezas	Aceite de oliva 1 cda.	Cacao 12 grs
Carne de jaiba	40grs	Aceitunas negras 5 piezas	Harina de almendras 12 grs.
Carne molida	30grs	Aceitunas verdes 8 piezas.	Nuez de estillas 3 piezas
Clara de huevo	2 piezas	Aguacate has 50grs.	Nuez de india 8 piezas
Pechuga de pollo	30grs	Coco 8 grs.	Pepitas de calabaza 1 $\frac{1}{2}$ cda
Pulpo cocido	25grs	Coco rallado 1 $\frac{1}{2}$ cda.	Pepitas 60 piezas
Queso cottage	1/4 taza	Crema de coco 3 cdas.	Pistaches 18 piezas
Salmon ahumado	35grs	Mantequilla 1 $\frac{1}{2}$ cucharada	Semillas de girasol 4 cucharaditas.
Carne molida	30grs	Mayonesa 1 cucharada	
Jamón de pavo	2 reb.	Tocino 1 rebanada	
Huevo cocido	1 pieza		
Sardina	3 piezas		

Tabla de alimentos sugeridos para armar lonches saludables

Leche descremada	Leche semidescremada
Leche descremada 1 taza	Leche semidescremada 1 taza
Leche evaporada $\frac{1}{2}$ taza	Yogurt griego natural sin azúcar 125 grs.
Leche lala light 1 taza	
Leche de soya 1 taza	
Leche de almendras 1 taza	
Leche de coco sin azúcar 1 taza	

Frutas	Verduras	Cereales
Cereza 10 piezas	Acelga 2 tazas	Amaranto
Ciruela negra $\frac{1}{2}$	Apio cocido $\frac{3}{4}$ tazas	Arroz blanco cocido $\frac{1}{2}$ taza
Dátil 2 piezas	Apio crudo 1 $\frac{1}{2}$ taza	Tortitas de arroz 2 piezas
Durazno 1 pieza	Betabel crudo $\frac{1}{4}$ taza	Arroz integral cocido 1/3 taza
Frambuesas 1 taza	Brócoli cocido $\frac{1}{2}$ taza	Avena en hojuelas 1/3 taza
Fresa entera 10 piezas	Cebolla	Camote cocido 80grs
Granada roja 1 pieza	Champiñones cocidos $\frac{1}{2}$ taza	Cereal de maíz sin azúcar 1/2taza
Guayaba 3 piezas	Cayote picado $\frac{1}{2}$ taza	Elote amarillo $\frac{1}{2}$ taza
Higo 2 piezas	Coliflor 1 taza	Elote blanco $\frac{1}{2}$ taza
Kiwi 1 $\frac{1}{2}$	Ejotes cocidos $\frac{1}{2}$ taza	Pasta integral 1/3 taza
Limón real	Espinacas 2 tazas	Galletas marías 5 piezas
Lichis 10 piezas	Lechuga	Maíz pozolero
Mango picado 1 taza	Nopal	Palomitas de maíz 2 $\frac{1}{2}$ taza
Manzana 1 pieza	Pepino 1 taza	Pan integral 1 pieza
Manzana verde $\frac{1}{2}$ pieza	Pimiento	Papa cocida $\frac{1}{2}$ pieza
Membrillo 1 pieza	Quelite	Papa cambray 5 piezas
Moras $\frac{3}{4}$ taza	Zanahoria	Tostadas de maíz 2 piezas
Naranja 1 pieza	Calabacita 1 pieza	Frijol cocido $\frac{1}{2}$ taza
Papaya picada 1 taza	Calabaza de castilla $\frac{1}{2}$	Frijol molido 1/3 taza

Pera $\frac{1}{2}$ pieza	Cebolla cambray	Garbanzo cocido $\frac{1}{2}$ taza
Piña picada 1 taza	Chícharo cocido $\frac{1}{2}$ taza	Lentejas cocidas $\frac{1}{2}$ taza
Plátano $\frac{1}{2}$ pieza	Tomate 1 pieza	
Sandía picada 1 taza	Jícama $\frac{1}{2}$ taza	
Toronja $\frac{1}{2}$ pieza	Verdolagas	
Uvas 1 taza	Espárragos	
Zarzamoras 1 taza		
Melón picado 1 taza		

PAPÁ, MAMÁ, a continuación le presento un ejemplo de “UN DÍA DE SÚPER”

Podemos agregar al carrito vegetales (tratar de incluir de todos), frutas de temporada, arroz integral, pan integral (ojo, aquí hay que verificar que el pan no contenga azúcar ni jarabe de maíz) el más económico y bueno es el del Bimbo de cero cero, pastas integrales, avena, papa, camote. Proteínas, vamos a elegir queso cottage bajo en grasa, queso panela, pechuga, pescado, huevos. Grasas, aquí vamos a incluir aguacate, almendras, cacahuates naturales. Esto le ayudará para realizar y organizar sus primeras compras para iniciar con los lonches saludables de sus hijos.

VAMOS!! ...ÁNIMO TODO ES PARA EL BIENESTAR DE SUS HIJOS!!

El plato del buen comer



PAPÁS EN LOS SIGUIENTES CUADROS DEBEMOS DE REGISTRAR LOS PRIMEROS LONCHES DE LA SEMANA QUE USTEDES HAYAN ARMADO.

DIA DE LA SEMANA	LONCHES
LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	

DIA DE LA SEMANA	LONCHES
LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	

JUEVES	
VIERNES	

DIA DE LA SEMANA	LONCHES
LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	

DIA DE LA SEMANA	LONCHES
LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	

Semana 2

Experiencias

propias

Experiencias de sus hijos: (si están aceptando los lonches, que opinan del cambio)._____

Semana 3

Experiencias

propias

Experiencias de sus hijos: (si están aceptando los lonches, que opinan del cambio)._____

Semana 4

Experiencias

propias

Experiencias de sus hijos: (si están aceptando los lonches, que opinan del cambio)._____

**LOS PADRES SON LOS QUE
SE PREOCUPAN, AMAN Y
PROTEGEN A SUS HIJOS
HASTA EL FÍN DE SUS
DÍAS.**

**¡GRACIAS PAPÁS POR HACER
ESTO Y MÁS!**

UPN 263: LIE: ROSA ALICIA VALDEZ VALENZUELA