

**CENTRO REGIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL
DOCENTE DEL ESTADO DE SONORA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 26C NOGALES
Licenciatura en Intervención Educativa `02**

Informe académico

“UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA, CRECIENDO SANO”

Modalidad:

Trabajo presentado para obtener el Título de
Licenciado en Intervención Educativa

**Por:
Catalina Verdugo Cota.**

NOGALES, SONORA

JUNIO 2019

**CENTRO REGIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL
DOCENTE DEL ESTADO DE SONORA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 26C NOGALES
Licenciatura en Intervención Educativa `02**

Informe académico

“UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA, CRECIENDO SANO”

Modalidad:

Trabajo presentado para obtener el Título de
Licenciado en Intervención Educativa

**Por:
Catalina Verdugo Cota.**

Silvia Raquel Flores García.

NOGALES, SONORA

JUNIO 2019

***“UNA ALIMENTACION
CORRECTA, CRECIENDO
SANO”***

Índice

Capítulo I. Delimitación de la problemática

Descripción de la institución y su contexto.....	6
Identificación de la problemática (proceso de diagnóstico).....	9
Justificación de la intervención.....	11
Objetivos del proyecto	13

Capitulo II. Fundamentación teórica de la problemática y de la estrategia intervención

Conceptualizaciones.....	14
Teorías explicativas.....	17
Documentos institucionales.....	18

Capitulo III. Estrategias de intervención

Actividades y recursos.....	19
Seguimiento y evaluación.....	21
Referencias.....	25

Anexos y/o apéndices

Anexo 1.....	26
Anexo 2.....	27
Anexo 3.....	28
Anexo 4.....	29

Capítulo I. Delimitación de la problemática

1. Descripción de la institución y su contexto

La institución es el Centros de Asistenciales de Desarrollo Infantil (CADI) Eva Sámano de López Mateo, esta, se encuentra ubicada entre la calle Artes y Montaña, colonia municipal.

En la estancia atienden a niños de madres y padres trabajadores, que, por alguna razón, no cuenten con algún tipo de seguro médico.

La ubicación de la guardería es un lugar muy céntrico, el único problema que se presenta es al llegar a la estancia infantil; para poder ingresar a ella se necesita pasar por un callejón que es reducido, aunque poco transitado tiene capacidad para un solo automóvil, es una calle de doble sentido. Cuando una persona se dirige a la institución tiene que tener precaución con los vehículos que van a subir o que vienen de bajada, es una calle que es muy empinada y eso provoca un riesgo a la institución, así como a los padres de familia que llegan caminando o en sus automóviles.

Los alrededores de la estancia la mayoría del tiempo está solo, por lo tanto, puede considerarse como una colonia tranquila.

Le centro infantil es un lugar grande, cuando uno entra, lo primero que se encuentra es el filtro, donde el transcurso del día los padres traen y vienen por sus hijos; en el mismo lugar hay una pequeña oficina que es donde esta dirección donde siempre está la directora de la estancia, a un lado de ese lugar, está la oficina de la psicóloga que esta la comparte con la persona de trabajo social y junto a ella el consultorio de la enfermera, es una pequeña oficina equipada con todo el medicamento necesario para la atención de los niños.

Ya pasando del recibidor, están los salones, hay seis salones de los cuales se dividen, el primero es los niños de lactantes que son los bebés de cuarenta y cinco días de nacido hasta el año; le sigue el salón de maternales que son para niños del año o dos años hasta los cuatro años; de ahí están preescolares que son cuatro, preescolar 1, 2 y hay dos terceros. En la parte de los salones se encuentran los

baños para los niños, que están adaptados al tamaño de los infantes igualmente que los lavamanos.

Hay una pequeña oficina que es donde está pedagogía, se acondiciono un pequeño espacio donde ahora es una biblioteca, hay un gran espacio donde está situada la cocina es un cuarto grande, a un lado de la allí hay un cuarto donde tienen dos lavadoras y dos lavaderos, un tendedero para la ropa, tienen también las herramientas para mantener limpia la guardería, que son las escobas, trapeadores, cubetas, detergentes, etc.

La institución cuenta con una pequeña cancha techada donde los niños hacen honores a la bandera o tienen activación física, cuando tienen festivales la utilizan, y cuando salen al recreo; frente de la cancha tienen dos columpios y dos resbaladillas, también hay un tobogán y una casita de juguete donde los niños juegan, estos están en la parte de afuera dentro del centro infantil.

Detrás de la cancha hay un almacén donde guardan, mesitas, sillas o material que no necesitan.

Dentro en las aulas, todas están muy bien equipadas, tienen mini split para regular la temperatura en tiempo de calor y tiempo de frío, tienen una pantalla de plasma todas tienen internet donde les ponen música para el tiempo de relajación y caricaturas cuando esperan a que lleguen por los niños, los salones están completos con el material que los niños necesitan, las mesas y sillas están bien cuidadas y siempre las mantienen limpias. En el comedor las mesas y sillas también están en buen estado y siempre están limpias antes y después de la hora de la comida.

En la sala de los lactantes aparte de tener su mini split y televisión tienen un área como un corral dentro de ahí hay colchonetas donde las asistentes educativas entran junto con los niños, ahí los estimulan para que gateen, comiencen a pararse para caminar, también meten juguetes para que los niños interactúen con ellos; en la sala de los lactantes tienen cinco cunas estas se ven un poco viejas, pero aun sirven para que los bebés tomen la siesta, también hay dos columpios donde meten a los niños cuando ya no quieren estar acostados y están muy despiertos, en la sala de lactantes tienen como unos ocho porta bebés donde acuestan a los niños cuando los van a dormir, algunas veces ahí les dan sus biberones para dormirlos; tienen cinco mesitas

para darles de comer a los niños que ya pueden comer, como papillas, calditos, verduras. Dentro de esta sala hay dos pequeños cuartos en donde se ubica un pequeño refrigerador, un lavamanos, microondas con objetos para calentar biberones, tienen las medicinas de los niños, cuando esto vienen enfermos y ellos traen su propio medicamento; en el otro cuarto guardan los portabebés de los niños y juguetes y objetos con los que trabajan con los niños, en ocasiones en ese cuarto cambian a los niños cuando ya se van, para que se los lleven limpios.

En la sala de maternales aparte de tener una televisión y un mini split, tienen como una cama grande donde les cambian el pañal, también tienen bacinicas donde enseñan a los niños a ir al baño.

En el centro infantil la directora y la psicóloga contestan el teléfono de la escuela; la psicóloga y la pedagoga son las que se encargan de ir por los niños cuando sus papas llegan por ellos.

Dentro de la institución se encuentran las personas que laboran, aparte de la directora, la psicóloga y la pedagoga, también labora una enfermera, una cocinera una encargada de cocina, cuatro personas que se encargan del aseo de los salones, hay ocho asistentes educativas y tres maestras enviadas por la SEP que estas se encargan de dar clases a los preescolares, hay dos guardias son los responsables de supervisar cuando entran personas al recibidor y está afuera de la estancia revisando, uno guardia hay en la mañana y como al medio día llega otro guardia.

1.2 Identificación de la problemática

En la estancia infantil Centros de Asistenciales de Desarrollo Infantil (CADI) se detectó a problemática de la alimentación en los niños, esto se pudo identificar mediante la realización y aplicación de varios instrumentos de evaluación como entrevistas, observaciones, encuestas. Estos elementos antes mencionados fueron aplicados durante el transcurso que se asistió a las prácticas, que fue de agosto-noviembre, con lo que la directora, así como las maestras colaboraron en contestar algunas preguntas.

Cuando se inició con la investigación, primero se analizó que era lo que estaba pasando dentro de la guardería, en un primer momento se realizó la observación en toda la estancia en general, para ver cuáles eran los principales problemas o necesidades que se presentaban en la institución, con la constante observación y con las pláticas con las maestras poco a poco nos dimos cuenta que lo que estaba fallando era la alimentación, ya que el personal de cocina no estaba consiente acerca de cómo debe de ser una correcta alimentación hacia los pequeños con las cuales ellas preparan los alimentos, así mismo, no se les brindan una capacitación constante de cómo hacer un menú que corresponda con los nutrimentos necesarios para cubrir una buena alimentación.

Con las constantes relaciones que se obtuvieron con las personas que trabajan ahí también fueron de gran ayuda para poder identificar esta necesidad que es de gran importancia para los niños de la Estancia Infantil.

Cuando recién nos integramos al centro infantil para hacer prácticas profesionales la directora comento que a las maestras y a ella no les gustaba que se les preguntara o cuestionara porque ellas se sentían presionadas; una vez que tomaron confianza ellas mismas brindaban información.

Durante el transcurso del tiempo que estuvimos asistiendo a la estancia, se identificó que la alimentación en el centro infantil era el problema que se presentaba, ya que las personas que se encargan de preparar y servir los alimentos servían porciones de alimentos grandes y esto con todos los niños de los diferentes periodos

de edad, así mismo, se obtuvo que a las personas de cocina aso como la auxiliar y la cocinera no les están capacitando acerca de su labor en el centro como se mencionó anteriormente.

Otra cosa que se identificó que el personal de cocina tiene poco conocimiento acerca de la elaboración de los menús y las comidas, ya que estas no están en constante capacitación como ya se mencionó anteriormente, cuando las contratan solo piden que sepan cocinar y para trabajar en una institución como esta se necesita de tener conocimiento previo de lo que es cocinar para niños. Se pudo observar mediante el transcurso de un día cotidiano, que las cocineras al momento de preparar los alimentos no utilizaban casi condimentos, los utensilios que utilizaban estaban limpios, casi no utilizan aceites grasos, pero al momento de servir los platillos para los niños ellas no median las porciones de cada platillo, y también le dan la misma cantidad y alimento a los niños de maternal, preescolar 1, 2 y 3, ya que a cada grupo de periodo de edad se le debe de establecer la cantidad adecuada de porciones de comida

Algún aspecto relevante que se logró identificar es que los padres no tienen mucho conocimiento de que es lo que le brindan de alimentos a sus hijos. Aunque ponen la hoja de menús en la puerta ellos casi no preguntan acerca de eso, solo toman a sus hijos y se van. Así también ellos no se interesan en conocer más allá acerca de qué clase de comida les están ofreciendo a sus hijos dentro de la Estancia Infantil. Este es otro factor importante en los padres que ellos se incorporen en investigar el menú que se les otorgara a sus hijos.

1.3 Justificación.

El tema de la alimentación es muy importante ya que en la estancia infantil se tiene que proveer los suministros a los infantes, se debe de considerar acerca de los nutrientes que ofrecen en cada menú que se les proporciona a los niños, ya que pasan un largo día en ella y es sustancial alimentarlos bien para que rindan en las actividades que hacen en todo el día.

Para que haya una buena nutrición y que esta sea saludable, debe de ser variada y equilibrada, en el plato del buen comer (los tres grupos de alimentos que lo integran son verduras y frutas, cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal). Esto orienta a las personas a nivelar las comidas y en el mismo guía que alimentos deben de consumir más, cuales se deben de combinar y cuales evitar comer.

Los alimentos tienen que ser los adecuados a la edad en cada periodo, es algo fundamental esto, porque no se les puede dar las mismas comidas a los niños, como está dividido por edades y cada periodo debe de comer a lo que corresponde a su período y las porciones adecuadas.

Se necesita ayudar u orientar a las personas encargadas de nutrición, sobre dudas que tengan o detalles, de porciones, o de condimentos de especias a la hora de preparar los alimentos, esto les va a ayudar a las personas encargas de cocina, como a retroalimentar lo que saben o que se les olvido.

Ayudará a que se tenga una buena y mejor alimentación, manejar mejor las especias para que la comida sepa mejor, también mejorar los menús con alimentos que sean buenos para los niños apoyarse con el plato del buen comer que es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria de acuerdo con las edades de los niños.

Si esto no se resuelve, se tendría que observar donde está fallando, otra cosa seria si el personal de la institución quiere tomar los consejos que nosotras estamos proporcionando, si no les interesa, nosotras ya no podemos hacer nada más.

O bien se podría aplicar en otra Estancia Infantil que tenga la disponibilidad de querer y poder mejorar en ese aspecto ya que esto de la alimentación no debe

tomarse a la ligera, por el simple hecho de proporcionárselo a los niños ya que a esta edad ellos están en periodo de crecimiento y necesitan de nutrimentos específicos para ellos.

Por eso se buscará otra situación en la cual se pueda implementar esta propuesta por parte de nosotras.

Es un tema de mucha importancia, ya que se puede ayudar a las personas que están encargadas de los niños, y más con un aspecto muy importante que es la alimentación, con lo que se debe de tener mucho cuidado, porque es un aspecto que afecta en la salud, el preparar un alimento mal o no cocinarlo con lo adecuado para los niños.

Con la información que podemos brindar se ayudara a las personas, como retroalimentar algunos aspectos que se pueden olvidar, por más insignificante que sea la información, pero siempre sirve. Esto va a ser un bien para la institución.

La Educación Infantil ha de poner los cimientos para un desarrollo saludable y armonioso. Es preciso observar y hacer un seguimiento para que este crecimiento sea el adecuado. Por otra parte, como destaca F. Argüelles, “«una mala nutrición en los primeros años de vida puede determinar el origen de una enfermedad grave, incidir en una más desfavorable evolución de procesos patológicos del sujeto en la edad adulta»”. Esto significa que la nutrición en las primeras edades se presenta como un importante factor de prevención.

1.4 Objetivos del proyecto

Se pretende que las educadoras como las encargadas de cocina, conozcan acerca de la importancia de la alimentación correcta en los niños de los distintos periodos que ellos atienden, con la finalidad de que les brinden una mejor y correcta alimentación, y con ello los niños tengan un mejor desarrollo.

Un día juntarse con las personas encargadas de la cocina y en modo de charla hablarle de lo importante que es esto de la alimentación para los niños, darle algunos consejos que les ayuden.

Que los padres estén informados acerca de la importancia de la buena alimentación de sus hijos ya que en estos periodos de 1 a 5 años son más susceptibles a sufrir enfermedades por una alimentación incorrecta.

Para esto cuando haya juntas con los padres de familia, comentar esto sobre la importancia de la alimentación de los niños, también puede que cuando vayan por los niños, mientras se los traen, hablarle sobre la importancia, algo breve como para crear conciencia con los padres de familia.

Así mismo se beneficiará principalmente a los niños que atiende la estancia infantil, de una manera que ellos estén mejor y bien alimentados para que puedan tener un buen rendimiento durante el día y, así mismo, tener un óptimo desarrollo que crezcan sanos y fuertes.

Crear un entorno escolar que promueva la vida saludable, mediante el conocimiento de maestras, asistentes educativas, personal de servicio y de administración, que de algún modo tendrán conocimiento más detallado de este tema.

Capítulo II. Fundamentación teórica de la problemática y de la estrategia intervención

2.1 Conceptualizaciones.

La alimentación correcta no necesita ser costosa y depende más bien, de una adecuada selección de los alimentos (Secretaría de Salud, (2008). “La alimentación de un niño no se limita a cubrir sus necesidades nutricionales: es también uno de los factores más importantes para su crecimiento y desarrollo armónicos e integrales como persona. Se trata de una verdadera experiencia de vida, de intercambio y reciprocidad, entre el pequeño y quien le brinda –además del alimento– cuidados y cariño. Se apoya en formas sutiles comunicación y de integración social y cultural” (Ministerio de Salud de la Nación de México, 2010).

Se dice que una alimentación correcta es aquella en donde corresponde que tengan todos los nutrientes para que de esta forma el niño este bien alimentado y no tenga ninguna dificultad en su desarrollo. Esto incide de manera directa con los niños porque como bien se dice “Una alimentación correcta es la que incluye en cada tiempo de alimentación, (desayuno, comida y cena) por lo menos un alimento de cada grupo” (Secretaría de Salud, (2008).

La alimentación en los niños de la primera infancia es fundamental que ellos tengan y adquieran grandes nutrientes en los menús que se les esté ofreciendo, ya que es en la estancia infantil donde se pasan la mayor parte del día.

“La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia” (Patricia Serafín, (2012).

La Alimentación equilibrada se logra combinando alimentos de los 6 grupos básicos que figuran en la Gráfica de la alimentación saludable porque un solo alimento o grupo no puede proporcionar la energía y los nutrientes que el cuerpo humano necesita para crecer, desarrollarse y funcionar (Ministerio de Salud de la Nación de México, 2010). “Se dice que la alimentación es un gran requerimiento para poder sobrevivir por ello además de ser indispensable para mantener la vida, la alimentación desempeña un papel crucial en la prevención y manejo de numerosas enfermedades, así como en la conservación y el mejoramiento de la salud (calidad de educación).

Para poder evitar que los niños sufran alguna enfermedad por la alimentación los niños deben de estar bien alimentados y cubrirlas con todos los nutrientes requeridos para ellos. “Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo” (Patricia Serafín, (2012). “Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales” (Patricia Serafín, (2012). “Los niños de 2 y 3 años necesitan el mismo número de raciones que los de 4 y 6 años, pero serán más pequeñas (2/3 de la ración). Todos ellos van a necesitar dos raciones diarias del grupo de la leche. Es muy importante insistir en el uso variado de los alimentos, en la ingesta de agua necesaria, así como en la práctica diaria.” (Castellano, Alonso Franch, & Alonso Àlvares) “Las proteínas deben aportar el 10-15% de las calorías de la dieta necesarias para mantener el crecimiento, aumentando su necesidad en el ejercicio intenso o en situaciones de estrés importante, como en enfermedades graves o traumas quirúrgicos. Las recomendaciones actuales son iguales para ambos sexos: de 1 a 3 años de 1,1 g/kg/día, disminuyendo a 0,95 g/kg/días hasta la adolescencia.” (Castellano, Alonso Franch, & Alonso Àlvares) “El comedor escolar

debe garantizar una dieta sana, equilibrada y adaptada a las necesidades nutricionales, según la edad de los alumnos, que favorezca la salud y el crecimiento. La comida principal debe ofertar en torno al 30-35% del aporte energético diario y una cantidad y calidad adecuada de nutrientes. De ahí la importancia de que los menús escolares se compongan de platos que, además de resultados agradables para los niños y adolescentes.” (Castellano, Alonso Franch, & Alonso Àlvares) “El comedor escolar debe fomentar hábitos, actitudes y estilos de vida saludables. Los primeros años de la vida son cruciales en el aprendizaje de buenos hábitos alimentarios y la implantación de pautas adecuadas de conducta alimentaria serán decisivas a lo largo de la misma.” (Castellano, Alonso Franch, & Alonso Àlvares) “La calidad higiénica es uno de los aspectos que van a influir de la forma directa en la salud, ya que la alteración, adulteración o contaminación, tanto químicas como biológica, de los alimentos puede afectarla seriamente. Los comedores de centros docentes tienen una especial importancia desde el punto de vista de salud pública, puesto que se trata de comedores utilizados por un grupo de población vulnerable. Deberá prestarse atención especial a las condiciones higiénico-sanitarias, no sólo de los productos alimenticios que se elaboran, sino de las instalaciones y del estado sanitario del personal manipulador.” (Castellano, Alonso Franch, & Alonso Àlvares)

2.2 Teorías explicativas

Los cursos que se llevaron a cabo durante los periodos de clases que se tomaron en cuenta para la realización de dicho diagnostico son las que tiene que ver con la importancia del desarrollo del infante, primeramente, destaca el curso de “El Desarrollo Físico- Motor, Salud y la Nutrición en la Primera Infancia”, ya que en este curso se abordó la importancia de la salud de los infantes, ya sea en una adecuada nutrición, para que ellos obtengan un mejor desarrollo y en buenas condiciones.

El curso antes mencionado tiene un bloque donde se habla de la alimentación y nutrición en la infancia, trata de igual manera temas como alimentación, requerimientos dietéticos e higiénicos, esto para un suministro de comida balanceada para los niños y su importancia para un óptimo desarrollo infantil.

Este curso fue de gran importancia ya que de él se derivó parte de información relevante que al consultarlas son de gran apoyo para el proyecto de la alimentación en los niños de la Estancia Infantil.

Porque nos proporciona una sólida base de conocimientos sobre el crecimiento y desarrollo infantil en los factores nutricionales de este.

2.3 Documentos institucionales

La institución proporciona documentación que todo el centro debe tener, como, por ejemplo, los requerimientos de protección civil para que la estancia siga funcionando; protección civil pide algunos requerimientos, primero tiene de poseer un grupo de brigadistas este tendrá que estar conformado por el personal que labora dentro del centro, según los requerimientos a estas personas se les capacitará cada año, las conforman en grupos, uno de prevención y combate de incendios, evaluación, etc.

Todo el personal debe estar apto y capacitado en caso accidentes, se tiene que aprender primeros auxilios; se les imparten muchos temas, como el diferenciar las alarmas, cuando trata de balacera, sismo, incendio etc. Igualmente, los planos donde señalen las salidas de emergencias, lugar en que se ubican los extintores, puntos de reunión. Así pues, esta información se debe poseer archivada y en regla, porque protección civil va a inspeccionar el centro, y si no se tiene todo como se les pide, pueden tener amonestaciones, hasta llegar a multas muy altas o cerrar el centro.

Otros de los documentos que se proporcionaron fueron el reglamento de servicio, que en general tienen aspectos como de los centros cadi, generalidades, obligaciones, prohibiciones y de los padres, las aportaciones o cuotas, sanciones, causas de suspensión general de los servicios, recepción, atención y entrega de los usuarios.

Como se mencionó anteriormente todo este papeleo debe de estar en tiempo y forma, no nomás los de protección civil, todos con los que trabaja en la guardería para cuando vayan a inspeccionar todo esté en orden y la institución siga funcionando.

Capítulo III. Estrategias de intervención

3.1 Actividades y recursos

La estrategia que se implementará será un taller esta será dirigida para el personal de cocina; para que estén informadas de las preparaciones de los alimentos, de los condimentos para ponerle a las comidas, las porciones que deben de servir, la importancia de la alimentación en los pequeños, datos referidos a la alimentación.

Los recursos que se van a ocupar para la actividad, es una presentación en power point, de los puntos que se mencionaron anteriormente en la actividad, también se les proporcionara un tríptico con información más importante del tema.

Las personas que dirigieron el taller son: Miguel Ramírez Ana Patricia y Verdugo Cota Catalina, dirigidas al personal de cocina.

Esta implementará en el aula que este libre en ese momento, y si no lo hay se podrá aplicar en el comedor de los niños.

Se aplicará en una sola sesión, se informará a las cocineras acerca de que se ofrecerá un taller con duración de 30 a 40 minutos aproximadamente, que es muy importante su participación ya que se les proporcionara información relevante acerca de lo importante de que ellas sepan acerca de la alimentación de los niños, así como que tipos de menús son recomendados elaborar para los niños de los diferentes periodos de edad que ellos atienden.

Los temas a abordar con ellas son: la Alimentación Infantil, es de lo que estaremos hablando a lo largo del taller.

En dicho taller en un primer momento se creará una lluvia de ideas entre ellas dos acerca de la alimentación de los niños, para que vayan creando una concepción.

Una vez terminada la sesión, se concluirá con una retroalimentación de lo abordado durante el taller.

Lo anteriormente aplicado se evaluará mediante observaciones hacia los menús y porciones que sirven las cocineras.

Así mismo, también se les aplicara un cuestionario acerca de lo que se abordó en el taller para que puedan tener más presentes los temas abordados y de esta manera podrán retener más esa información.

3.2 Seguimiento y evaluación

Para realizar un seguimiento en cuanto a la realización de la plática con la cocinera y asistente de cocina, se considerará la elaboración de un check list, en donde se pueda contener información para ver si se lleva a cabo lo aprendido en las pláticas.

Se confeccionará un cuestionario en donde los aspectos a considerar son: que elementos se consideran al elaborar los menús,

Que aspectos fueron los más relevantes para ellas, como debe de ser la porción adecuada para que los niños tengan un óptimo desarrollo. Estos elementos son de gran utilidad para obtener resultados acerca de la capacitación.

Así también, se tomará en cuenta la aplicación de una guía de observación en donde se podrá obtener los resultados acerca de lo aprendido. Que es un medio efectivo para contemplar.

De igual manera se pretende realizar una entrevista informalmente, para ver qué fue lo que pusieron en práctica, que compartan lo más significativo para ellas, compartir algunos tips.

En la evaluación se tendrá que identificar si las personas que están en cocina ponen en práctica lo visto; de igual forma ver si mejoraron en la preparación de los menús de los niños; y más que nada que pongan en práctica la información que se presentó.

Esta valoración se aplicará cada tercer día, durante el proceso de elaboración de los menús. Con la finalidad de ver si fue de utilidad el taller y obtuvieron resultados positivos.

Conclusión

Los resultados no fueron lo que se esperaron; cuando recién se comenzó a asistir al centro, dirección dijo que a las personas que formaban parte del colectivo no les gustaba que les hicieran preguntas, pero a como comenzó a pasar el tiempo se permitió que se aplicaran instrumentos, estos se aplicaban al personal que quería responder, no se obligaba a nadie.

Todas las maestras, asistentes educativas, personal de limpieza., colaboran para con información.

Hubo un solo departamento el cual no acepto que se le hicieran ningún tipo de preguntas, y fue a las personas del departamento de cocina, que a ellas iba dirigido el proyecto. Se estuvo asistiendo en varias ocasiones al centro por un largo periodo de tiempo y estas personas nunca respondieron ni informalmente.

Dirección estaba en la mejor disposición de aceptar el proyecto, pero para esto tenía que tratar temas con este departamento, que no se nos facilito

A lo largo del presente diagnóstico se logró demostrar en qué condiciones se contempla a la Estancia Infantil en la cocina en sus elaboraciones de menús de alimentación hacia los niños. Se observó que la mayoría de las veces las cocineras no contemplan que tipo de alimento es recomendable para los niños.

El propósito de este informe fue incidir de manera directa a las encargadas de cocina quienes son las que elaboran y preparar los menús, s y las porciones adecuadas de los alimentos.

Para eso se propuso un taller de intervención para poder incidir en ellas de manera que lo puedan poner en práctica durante su servicio.

En razón al diagnóstico realizado en el presente informe, se puede decir que fue una gran experiencia el haberlo elaborado, aunque con cierta dificultad ya que

algunas personas del servicio no brindaron mucho apoyo con respecto a la actividad planeada.

Se podría concluir también que no se cumplió el objetivo a lo que se pretendía en la elaboración del taller de intervención. Ya que no hubo participación por parte de las personas a las que se dirigía el proyecto.

Pese a las circunstancias presentadas se insistió en obtener los resultados, pero no fue posible. Por lo que no se pudo influir en ellas lo que se había planeado.

Una de las soluciones es capacitar al personal que está en cocina tanto a la auxiliar como cocinera, de todas las capacitaciones que se dan y tienen que darse en una estancia infantil, hablar con un especialista en nutrición infantil que vaya a instruir.

Es importante tomar en cuenta este tipo de información ya que hoy en día la buena alimentación es muy vital para que los pequeños crezcan sanos y estén fuertes. El comer bien no solo afecta al crecimiento físico de los infantes sino también su desarrollo intelectual; en la actualidad se están estado observando un tema de mucha polémica, que es la obesidad infantil que es causa por el desequilibrio entre la ingesta calórica y gasto calórico, que a la larga puede traer muchas enfermedades a los niños.

Por eso es bueno tener esta información a la mano y que no sucedan estos tipos de problemas dentro de la estancia infantil.

Otra de las soluciones es tener al personal de cocina y no moverla a otra dependencia, como, por ejemplo, cambiar a las salas con los niños o a intendencia; que ese grupo se quede solamente en el área de cocina y solo se encomienden de eso, ya que deben de estar preparadas y saber de los pequeños.

Otra medida que se recomienda que deben de tener en cuenta es informar a los padres acerca de los menús que se les proporcionarán a sus niños, así como, que tipo de alimento se les brindara, y que ellos se incursionen más en este aspecto de gran relevancia ya que de esta manera estarán al pendiente de si están cubriendo

con los nutrientes de acuerdo a los niños. Esto puede ser mediante en la publicación de los menús de cada día en el mural donde los padres lo puedan observar a simple vista y puedan cuestionar acerca de ello a los encargados del área de cocina siempre y cuando estén a disposición de ellos.

Cada mes realizar una junta con el personal en general ya sea de servicio, administrativo, educadoras y más importantes de cocina con la finalidad de brindar información acerca de una correcta alimentación hacia los niños. De esta manera todo los empleados conocerán más de este tema para poderlo poner en práctica ya que los niños están en constante relación social con ellos. Esto a su vez beneficiara a las educadoras porque podrán dar clases en base a este tema para que los niños se vallan relacionando en cuanto a una buena alimentación balanceada y nutritiva.

3.3 Referencias.

Comité de nutrición de la AEP, (2007): “Manual Práctico de Nutrición en Pediatría”, Ergon c/ Arboleda, Majadahonda Madrid

Hernández Rodríguez Manuel, (2001): “Alimentación infantil”. Ediciones Días de santos.

Longo Elsa, 2009: “Guías alimentarias para la población infantil”, Av. 9 de Julio 1925, Diso 11º Buenos Aires.

Organización Mundial de la Salud, 2010: “La alimentación del Lactante del niño y el niño pequeño”, Washington, D.C.

Patricia Serafín, 2012. Manual de la Alimentación Escolar Saludable. México, D.F.

Reunión de los países de Meso América sobre alimentación y nutrición del niño pequeño, (2000): “Alimentación y nutrición del niño pequeño”. Managua, Nicaragua.

Secretaria de Educación Pública, 2009: “Alimentación Recomendable”, Parménides del Ángel Gómez, México, D.F.

Secretaria de Salud, 2008: “Guía de orientación Alimentaria”, direcciones de comunidades saludables. México,

Anexos.

Entrevista a docentes.

1. ¿Desde hace cuánto la cocinera trabaja ahí?
2. ¿Cómo considera el menú que realiza la cocinera?
3. ¿Les parece correcto que la cocinera no tenga conocimientos o capacitación para la preparación de alimentos de los niños?
4. ¿Qué alimentos han realizado en cocina que considera que no es adecuado para los niños?
5. ¿Considera que las porciones que sirve son buenas?

Entrevista a personal de cocina

- 1- ¿Se les realizan capacitaciones de acuerdo a los requerimientos para la alimentación de los niños?
- 2- En caso de contestar si, ¿cada que tiempo se les realizan esas capacitaciones?
- 3- ¿Quién es la persona encargada de realizar los menús?
- 4- ¿Cada cuánto tiempo varían el tipo de menú?
- 5- ¿Qué requisitos piden para trabajar en esta guardería?
- 6- ¿Considera que los menús son los adecuados para los niños?
- 7- ¿Cómo mide las porciones, o para todos es la misma cantidad?
- 8- ¿Del uno al diez como considera que es de nutritivo los alimentos que prepara?
- 9- ¿Por qué considera eso?

Entrevista a directora.

1. ¿Qué escolaridad se pide para poder trabajar en cocina? ¿Se piden algo en específico?
2. ¿Las encargadas de cocina reciben capacitaciones?
3. ¿Quién es la encargada de elaborar los menús?
4. ¿Que contempla en la elaboración de los alimentos? (si es nutritivo o comida que le guste a los niños).
5. En que se guía para saber si el alimento está bien o con los ingredientes adecuados.
6. ¿Cuánto tiempo tienen laborando las personas de cocina?
7. ¿Usted cree importante que este departamento reciba capacitaciones?
8. ¿Quién verifica que lleven las recetas bien?

Entrevista a padres

- 1.- ¿Se les menciona el menú que tendrá su hijo durante el día?

- 2.- ¿Menciona los tipos de alimentos que le dan a su hijo?

- 2.- ¿Se interesa averiguar acerca del menú?

- 3.- ¿Considera que los alimentos que le dan a su hijo son los adecuados?

- 4.- ¿Qué le gustaría cambiar en los alimentos que le dan a su hijo?

- 5.- ¿De dónde cree que le proporcionan los menús a la estancia infantil?

- 6.- ¿Menciona un menú nutritivo para su hijo?

- 7.- Escriba una calificación acerca del menú que le dan a su hijo

Guía de observación

Aspecto que observar	Si	No	Observaciones
El alimento es balanceado			
Las porciones son adecuadas			
Le dan el mismo alimento a lo de maternas y preescolares			
Les dan vegetales			
El alimento le gusta a los niños			
Todos los niños comen			
Los niños se comen toda la comida			
Les dan agua			

Obligan a los niños que no quieren comer			
Ofrecen a los niños más alimento			
Les vuelven a dar otra porción de comida si el niño lo pide			
Se miran satisfechos los niños al terminar de comer			









