



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD U. P. N. 25-B

"EL FOMENTO DE LOS BUENOS HABITOS
ALIMENTICIOS EN LA EDUCACION
PREESCOLAR".



SANTA MARIA FLORES ZUÑIGA
HERMINIA FREER ARAMBURO
MARIA DEL ROSARIO LIZARRAGA GAMBOA
ENRIQUETA ZAMORA CASAS

TESIS PRESENTADA PARA
OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO
EN EDUCACION PREESCOLAR

MAZATLAN, SINALOA,

JULIO DE 1995

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Mazatlán, Sinaloa, 27 de julio de 1995.

C. PROFR (A): FLORES ZUÑIGA SANTA MARIA
FREER ARAMBURO HERMINIA
LIZARRAGA GAMBOA MARIA DEL ROSARIO
ZAMORA CASAS ENRIQUETA

Presente.-

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad, y como resultado del análisis realizado a su trabajo, titulado: "EL FOMENTO DE LOS BUENOS HABITOS ALIMENTICIOS EN EL NIVEL PREESCOLAR"

Opción: TESIS

Asesorado por el C. Profr (a): MARCO ANTONIO ALDUENDA RINCONES

A propuesta del asesor Pedagógico, C. Profr (a): FRANCISCO JAVIER ARANGURE SARMIENTO, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentarlo ante el H. jurado que se le asignará al solicitar su examen profesional.



ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 252

M.C. ELIO EDGARDO MILLAN VALDEZ
PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES
PROFESIONALES DE LA UPN 25-B

C. c. p. Archivo de la unidad 25-B de la UPN.

ÍNDICE

| | |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| FORMULACIÓN DEL PROBLEMA..... | 3 |
| | |
| CAPITULO I | |
| LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO PREESCOLAR..... | 8 |
| A).- Concepto e importancia de la alimentación..... | 8 |
| B).- Características de la alimentación del niño preescolar..... | 12 |
| C).- Grupos de alimentos..... | 15 |
| D).- La nutrición y su relación con aspectos biopsicosociales..... | 19 |
| E).- Principales deficiencias nutricionales en el mundo..... | 22 |
| | |
| CAPITULO II | |
| REFERENCIAS TEÓRICO-METODOLÓGICAS..... | 29 |
| A).- La psicogenética de Jean Piaget..... | 30 |
| B).- El aprendizaje desde una perspectiva de Jean Piaget..... | 40 |
| C).- La pedagogía operatoria..... | 46 |
| D).- La didáctica constructivista..... | 47 |
| E).- La evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje..... | 49 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| CAPITULO III | |
| EL CONTEXTO SOCIAL Y CULTURAL EN LA PRESERVACIÓN DE LA SALUD INTEGRAL..... | 51 |
| A).- El papel de la educadora..... | 51 |
| B).- El papel del alumno..... | 55 |
| C).- El papel del jardín de niños como promotor de la salud integral.. | 56 |
| D).- Vinculación con el aspecto alimenticio..... | 60 |
| | |
| CAPITULO IV | |
| ANÁLISIS METODOLÓGICO Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS..... | 64 |
| A).- Metodología..... | 64 |
| B).- Resultados..... | 67 |
| C).- Análisis e interpretación de los resultados..... | 71 |
| | |
| CONCLUSIONES..... | 73 |
| SUGERENCIAS..... | 75 |
| ANEXOS..... | 78 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 103 |

Los alimentos gratos a los hombres son de tres clases, correspondientes a cada disposición individual.

Escucha la diferencia entre ellos:

Los alimentos que acrecientan la vida, energía, la robustez, la salud y el bienestar: los que son sabrosos, suaves, jugosos, nutritivos y gratos, son: favoritos de los hombres de cualidad pura.

Los hombres dotados de cualidad pasional apetecen los alimentos acres, amargos, ácidos, salados, muy cálidos, picantes, áridos y ardientes, los cuales son fecundos en molestias, dolores y enfermedades.

Los alimentos pasados, rancios, desabridos, hediondos, y corruptos, los desechos de las comidas y los manjares impuros, he aquí lo que prefieren los hombres de cualidad tenebrosa.

*Bhagavad Gita. Capítulo XIII
Versos 7-10.*

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se estructuró a fin de analizar un problema específico dentro de la práctica docente, desde sus aspectos teóricos y metodológicos que permitan ubicar a la salud como un valor social a alcanzar por todos y cada uno de los integrantes de la sociedad.

Tiene como finalidad presentar información elemental para que se promueva, por medio de la acción educativa la nutrición como un elemento fundamental en la promoción de los buenos hábitos alimenticios.

A cada una de nosotras, educadoras encargadas de la elaboración de esta tesis, nos preocupa ver como los niños se alimentan con productos comerciales, ya que estos contienen demasiada azúcar, sal y conservadores que no favorecen su salud.

Con este fin, se presentan cuatro capítulos en donde nos hablan de las características de la alimentación del preescolar, que tiene como punto importante los grupos de alimentos, así como los efectos biopsicológicos, es aquí que se puntualiza que una dieta insuficiente en calidad y cantidad, daría lugar a daños físicos y trastornos del desarrollo mental y social que se puede manifestar entre otras formas por las dificultades del aprendizaje.

Además, nos menciona las principales deficiencias nutricionales en el mundo, donde haremos en base a indicadores un análisis de la situación nutricional en el estado de Sinaloa y de manera general la del mundo entero.

Veremos las referencias teórico-metodológicas, las cuales se fundamentan principalmente en la teoría psicogenética de Jean Piaget, por lo que es indispensable hacer mención a su gran aporte a la educación con respecto a las etapas del desarrollo del pensamiento lo que nos permite conocer mejor a los niños.

Henri Wallon y Vygotski, también contribuyen significativamente para comprender el desarrollo del pensamiento del niño. Además nos dan a conocer que el aprendizaje se dá a través de un proceso continuo, en donde los niños evolucionan en su razonamiento.

Se hace referencia al contexto social y cultural en donde se analiza el papel de la educadora, alumno, jardín de niños y comunidad, como principales promotores de la salud alimenticia, que al entrelazarse positivamente habrán de favorecer en el niño su autonomía e identidad personal.

Finalmente se presentan una serie de métodos utilizados para la investigación de este trabajo, a la vez se mencionan algunas sugerencias para favorecer el fomento de los buenos hábitos alimenticios.

Esperamos que la presente tesis sea útil para todos los interesados en la calidad del consumo de los alimentos, que son ingeridos por los niños del nivel preescolar.

Y que este humilde trabajo dé pauta para otros mejores.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Actualmente la mayor parte de la sociedad mexicana vive un período de acelerado avance cultural y tecnológico, lo que conlleva a que exista una crisis en la conservación de la salud física y mental. Puesto que la aspiración al progreso influye a que los seres humanos lleven un ritmo de vida vertiginoso, repercutiendo en el descuido de la calidad de los alimentos que consumen.

Por lo tanto, ya es tiempo de que las personas que viven un régimen contemporáneo, conozcan la importancia que existe entre su forma de vivir y en especial su forma de alimentación y salud.

Asimismo, a que conozca los peligros a los que se expone cuando consume alimentos refinados y procesados, los cuales los conducen paulatinamente a graves enfermedades degenerativas, tales como la arteriosclerosis, diabetes, cáncer, artritis, reumatismo, hipertensión, hemorroides, várices, etc.

En estas condiciones ¿cómo es posible esperar en el ser humano una vida prolongada y con buena salud? para dar respuesta a esta interrogante planteada es necesario que reflexionemos y analicemos sobre la cantidad de alimentos que consumimos, que además de no ser lo suficientemente nutritivos, traen como consecuencias problemas a nuestra salud.

Generalmente se han observado que muchos de los problemas que obstaculizan a que los educandos se apropien de conocimientos, es la falta de una

eficiente alimentación que reúna las características necesarias para el buen desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje.

Con esto debemos reflexionar sobre la adquisición de los buenos hábitos alimenticios a temprana edad, para así favorecer su crecimiento y desarrollo normal.

La razón que nos motivó a realizar esta tesis, es con la finalidad de que nosotros como docentes y guías del proceso enseñanza-aprendizaje debemos enfrentar este problema con gran seriedad y tratar de generar una cultura alimenticia acorde al contexto natural.

Por lo anteriormente dicho se trata de realizar un análisis general de la relación que existe entre nuestra forma de vivir y en especial en la forma de alimentarnos.

Además, hemos observado que los niños durante su período de clases consumen diariamente alimentos fantasía con calorías vacías, siendo aquí, en el jardín de niños donde el pequeño obtiene información que lo preparará y anticipará para el conocimiento y exploración de su entorno.

No es pues de extrañar, que una de las preocupaciones iniciales que están plasmadas en este trabajo tengan como objetivos; *que el niño adquiera buenos hábitos alimenticios y conozca el beneficio que obtiene de ellos. Además que el niño y las personas que integran su entorno participen y promuevan una adecuada alimentación para mantener una óptima salud.*

Estos objetivos es importante rescatarlos y hacerlos significativos en la investigación de campo, la cual se realizará en la localidad de Mazatlán, Sinaloa

y sus alrededores especificando el nivel socioeconómico, cultural y su influencia en este estudio.

Por lo tanto nuestro campo de acción serán los jardines de niños, considerando que esta problemática prevalece en todos y cada uno de los planteles educativos del país.

Evidentemente esto supone que establezcamos la metodología a utilizar se basará en la observación, experimentación, hipótesis, análisis y comprobación, mismos que serán aplicados en este trabajo.

Para lo que plantearemos las siguientes hipótesis;

- *La influencia del medio ambiente (familiar y social) favorece a que el niño consuma alimentos nutritivos.*
- *Los medios de comunicación son portadores de cápsulas informativas que intervienen en la mentalidad del niño para que adquiera malos hábitos alimenticios.*
- *Una alimentación insuficiente e inadecuada repercute en el proceso enseñanza-aprendizaje del niño preescolar.*
- *El conocimiento necesario sobre el adecuado valor nutricional de los alimentos tanto de maestros, padres de familia y demás personas, es importante en la formación de los hábitos alimenticios.*

De acuerdo a las hipótesis planteadas, describiremos en forma breve, el escenario de donde fué extraída la información para el desarrollo de esta tesis.

Infonavit Jabalíes es un conjunto habitacional que se encuentra ubicado al noroeste de la ciudad de Mazatlán, Sinaloa, y es aquí donde se tomó la muestra para esta investigación.

Justamente en el corazón de dicho conjunto habitacional se encuentra el jardín de niños "Enrique Rébsamen" el cual pertenece a la zona 010 del sector 008. Este plantel es de organización completa, con una población de 220 alumnos, cuenta con siete aulas, plaza cívica, baños, una dirección, y áreas de recreo.

El personal docente se compone por siete educadoras, una directora y dos auxiliares de intendencia, las relaciones que prevalecen son cordiales.

El grupo de donde se tomó la muestra pertenece al tercero D con un total de 24 niños (12 niñas y 12 niños).

Las familias que viven en esta comunidad se caracterizan por formar parte de un nivel socioeconómico y cultural medio y bajo, donde los padres, ambos son asalariados, puesto que tienen que trabajar para solventar los gastos de su hogar. En su mayoría, cuentan con un grado máximo de estudio de secundaria y uno que otro profesionalista.

Cabe señalar que esta comunidad de Jabalíes cuenta con todos los servicios públicos, además de estar arborizado y predominando la limpieza en sus andadores y calles.

Si entendemos que una de las causas que intervienen en el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje, es que el niño tenga una alimentación óptima, para lo cual es importante rescatar el nivel socioeconómico en donde se desenvuelven, así como el nivel de preparación de sus padres, ya que estos proporcionarán los medios necesarios que contribuirán a fomentar los buenos hábitos alimenticios en los niños de edad preescolar.

CAPITULO I

LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO PREESCOLAR

A).-Concepto e importancia de la alimentación.

Para todos los seres vivos, el alimento tiene como objeto proporcionar al organismo las sustancias nutritivas necesarias para vivir, y por lo tanto, la calidad de su salud dependerá, en gran parte, de la alimentación que reciba.

Los alimentos constituyen la parte comestible de plantas y animales. También son alimentos el agua y las sustancias minerales (sodio, potasio, yodo) que el individuo ingiere.

El alimento tiene mucho significado para el ser humano.

En primer lugar, satisface una de sus necesidades primarias, el hambre; por lo cuál todo ser viviente es capaz de comer cualquier alimento que se le presente. La historia nos cuenta de cierta crisis de escasez de alimento, por lo cuál la gente moría y los que sobrevivían, aceptaban cualquier tipo de alimento.

Alguna alimentación proviene del reino animal, también hay del vegetal y mineral. Por sus caracteres organolépticos, el hombre ha ido seleccionando las partes de los alimentos vegetales como son las raíces: yuca, zanahoria, papa, camotes, hojas de acelga, hierva mora, quelite, espinacas, verdolagas, hojas de

berro, coliflor; de frutos: el tomate, berenjena, etc.; de semillas y cereales: maíz, avena y arroz; leguminosas: frijol, lenteja, garbanzo, etc.

Del reino animal el hombre ha seleccionado grupos de animales domésticos y otros salvajes, de los cuales se obtienen distintos alimentos.

Se consume el tejido muscular y vísceras, de algunos mamíferos se obtiene la leche y con ella se prepara el queso, la mantequilla, la crema y el requesón; de ciertas aves se consume el huevo, como así mismo los peces que son ricos en nutrientes.

En segundo lugar, constituye un estímulo psicofísico, ya que las características físicas del alimento impresionan los sentidos. El ser humano tiene una imagen del alimento, y lo reconoce por su color, olor y sabor, aunque algunos alimentos poseen características poco agradables, por que son tan duros que es necesario someterlos a un proceso de subdivisión, decorticado o colocado, para hacerlos agradables al paladar y fáciles de ingerir y digerir. Otras veces es necesario modificar su color mezclándolos con otros alimentos.

Las propiedades físicas y el uso de los alimentos permiten una clasificación según las siguientes características.

| CARACTERÍSTICAS | EJEMPLO |
|-----------------|-------------|
| Consistencia: | |
| Líquido | Leche |
| Sólido | Pan |
| Blandos | Queso crema |

| CARACTERÍSTICAS | EJEMPLO |
|-----------------|----------------|
| Sabor: | |
| Dulces | Azúcar |
| Ácidos | Limón |
| Salados | Sopas |
| Amargo | Cacao |
| Simples | Pan |
| Olor: | |
| Suave | Tortilla, pan |
| Fuertes | Cebolla, queso |

En tercer lugar, está asociado a una serie de situaciones vinculadas que tienen un significado emocional para la persona. Si la situación que rodea a un alimento es desagradable, y el individuo al volver a recibirlo lo asocia con esta situación que le es desagradable, se origina un rechazo, y en otras ocasiones, como son las fiestas, son agradables de individuo a individuo de pueblo a pueblo, atribuyendo a los alimentos propiedades curativas o perjudiciales, un ejemplo es el cerdo que es un animal tan parasitado que transmite tantas enfermedades y esto dio origen a la prohibición de comer su carne, como también en algunos grupos religiosos suceden cosas similares. En algunos casos de asociación, el alimento en ciertas variedades, formas de preparación o grados de madurez del alimento, hay grupos que aceptan el maíz blanco pero no el amarillo, el frijol amarillo, pero no el negro, otros calabaza tierna, pero no la madura, etc. Para ciertos grupos de formaciones el origen de los alimentos determinan importancia psicológica, la cual impulsa a preferir o rechazar ciertos alimentos, como son

vegetarianos, también las carnes rojas las eliminan por que no están acostumbrados o no les gustan.

En cuarto lugar, actúa como un integrador social.

Muchas veces la actitud de rechazo o de aceptación hacia un alimento de un niño es pura imitación de las actitudes de los padres. En cada familia o grupo étnico, comparten formas de vida diferentes, muchas de estas se refieren a los alimentos, de manera que el individuo satisface la necesidad de sentirse miembro de costumbre relacionadas, compartiendo en la distribución de los alimentos, por ejemplo, tomar agua, café con azúcar es propio de los brasileños. En Guatemala el aguacate sólo se como con sal, la tortilla delgada asada en comal es propio de los mexicanos, en Panamá la tortilla es frita, y en Salvador es gruesa pero asada.

En quinto lugar, el alimento como vehículo de sustancias nutritivas, se clasifican las que más abundan en el alimento, después del agua, se les denominan fuentes de carbohidratos, grasas, proteínas, calcio, hierro y vitaminas A, B o C, según la substancia que contiene en mayor proporción. Con frecuencia la propaganda comercial confiere al alimento propiedades alimenticias exageradas, haciendo énfasis, en las distintas sustancias nutritivas que contienen, pero sin especificar cantidades.

Debido a la estrecha relación que existe entre el jardín de niños, la familia y la comunidad, es posible influir en la población, y hacer extensivos los beneficios de la orientación alimenticia, ya que el aula del preescolar al ser formador de hábitos, actitudes y valores, también favorece la salud en el medio familiar y comunitario, proporcionando con esto una educación para la vida.

Por ello es necesario brindar a la población una amplia información práctica que le auxilie en la integración cotidiana una dieta recomendable, es decir, que satisfaga los requerimientos de nutrientes del organismo y sea accesible de acuerdo con los recursos económicos disponibles.

Por lo tanto es nuestra responsabilidad desarrollar estrategias para mantener y mejorar el estado nutricional de la población preescolar y su familia.

B).- Características de la alimentación del niño preescolar.

“La alimentación del niño preescolar es importante para mantenerlo en buen estado de salud y permitirle un crecimiento y un desarrollo propios de su edad”¹.

La etapa preescolar transcurre entre el tercer y sexto año de vida, siendo la alimentación un acto vital para la subsistencia, además tiene gran significación emocional para el niño, ya que alrededor de ella se ponen en juego algunas de las más trascendentes formas de relación humana entre él, la madre y otros miembros de la familia.

Las características de los alimentos, las posibilidades y formas de obtenerlos, de prepararlos y de consumirlos son a su vez una fuente muy rica del conocimiento que el niño va estructurando sobre aspectos socio-culturales y naturales que caracterizan el medio en que se desarrolla.

¹ SEP. Educación para la salud en el nivel preescolar. edit. super papel. pág. 47.

La alimentación sintetiza más que otros factores que intervienen en la vida del niño, elementos esenciales para su seguridad básica, tanto física como emocional, así como aquellos que le permiten trascender su marco familiar hacia conocimientos cada vez más organizados y estructurados de la vida social, de la comunidad, de los bienes que la naturaleza le brinda y de la forma de preservar y explotar sus recursos.

En la edad preescolar el niño es más susceptible a padecer infecciones gastrointestinales y desnutrición, ya que también esta etapa se caracteriza por:

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

Durante esta etapa, el pequeño tiene mayor capacidad de selección e independencia con respecto a los alimentos, por lo que es importante la formación de hábitos alimentarios y de higiene, pues cabe recordar que el niño continuará creciendo y desarrollándose; su actividad física es mayor, por lo tanto, su alimentación debe satisfacer estas necesidades.

En la edad preescolar, el niño debe integrarse a la alimentación familiar, consumir en cada comida alimentos de cada grupo para que obtenga nutrimentos necesarios. Su dieta debe ser rica en proteínas, ya que a pesar que su crecimiento es lento en esta edad, su cuerpo presenta cambios internos importantes. Conforme avanza el crecimiento, aumentan sus necesidades; por lo cual es conveniente seguir ofreciéndole en su alimentación diaria distintas variedades de

cereal, frutas, verduras y productos de origen animal, a media mañana y a media tarde.

El preescolar suele ser muy inquieto, por lo que su requerimiento energético es alto, por ello se sugiere agregar una cucharadita de aceite vegetal a su comida, gusta de identificar los alimentos y parece preferir preparaciones sencillas a los platillos complejos. Sin embargo, la aceptación o rechazo de los alimentos nuevos por parte del niño dependerán en gran parte de la manera de presentarlo y del ámbito familiar que lo rodee durante las horas de comida.

Los alimentos llenos de color, atractivos y fácilmente masticables pueden despertar su apetito. Los utensilios para tomar los alimentos estimulan la curiosidad del niño y el éxito para comer; cuando el niño rechaza un alimento nuevo es aconsejable retirarle el plato sin reprenderlo. En otra ocasión podrá presentárselo nuevamente, variando la forma de preparación, combinándolo con otras preparaciones de diferentes colores, texturas y sabores.

Por otra parte, cuando el niño no quiera comer, no es conveniente convencerlo ofreciéndole dulces, pastelillos, frituras o refrescos. Esta es una práctica que podría inculcar un mal hábito, pues verá en estos productos un premio. Ésto derivaría como consecuencia que el preescolar apague el hambre y no consuma los alimentos necesarios.

Por otro lado el niño va desarrollando su sentido de independencia, de ahí que se niegue a cumplir con ciertas obligaciones y afirma su individualidad seleccionando los alimentos de su preferencia. Es recomendable no hacer mucho hincapié en este aspecto al forzar al niño a comer, esta situación se supera en un ambiente de cariño, comprensión y tolerancia, ofreciendo al niño un ambiente

agradable a la hora de la comida, así como alimentos atractivos en color, olor, sabor, textura y constancia. Psicológicamente es preferible servir poca cantidad y permitir que el niño tenga opción de pedir más, en lugar de llenar excesivamente el plato, pues resultaría una situación conflictiva.

C).- Grupos de alimentos.

Los alimentos contienen varias sustancias nutritivas, excepto el azúcar, el aceite, y la manteca que contiene sólo una. Los demás contienen dos o más sustancias nutritivas en cantidades variables.

Los alimentos se clasifican de acuerdo al contenido de sustancias que contenga cada uno, denominándose carbohidratos, grasas, proteínas, calcio, hierro y vitaminas A, B, C.

El objetivo principal de esta clasificación es el de proporcionar una guía de fácil aplicación en la enseñanza de una buena nutrición. Pues los grupos a los cuales pertenecen por su origen botánico no coincide en muchos casos por su valor nutritivo, tomando en cuenta la cantidad de alimentos consumidos. Con base en lo anterior y con el propósito de tener una dieta balanceada a continuación se describen los grupos básicos.

Grupo de origen animal.- El valor de este grupo estriba en su aporte de hierro y retinal. Es rico en todas las vitaminas excepto en ácido ascórbico; única fuente de vitamina B 12 en la dieta. Por su alto contenido en colesterol el exceso es nocivo para la salud.

Las proteínas sirven para formar tejidos que constituyen los músculos, la piel, la sangre, el pelo, Los productos animales contienen sustancias minerales como calcio, y fósforo necesarios para la formación de dientes y huesos.

El yodo que se encuentra en algunos animales marinos ayuda al funcionamiento de la tiroides. La tiamina o complejo B, es necesaria para el buen funcionamiento del corazón y nervios, la deficiencia de riboflavina provoca alteración en la piel de la cara y ojos; la niacina, cuya falta provoca cambios en la mucosa, sistema nervioso y piel.

El término *carnes*, se emplea para designar músculos y vísceras de animales utilizados en platillos alimenticios.

Dentro de este grupo se encuentra la vaca, el cerdo, el conejo, el pato, la gallina, la paloma, el pescado, el camarón, la almeja etc. *Vísceras*, en este grupo se encuentran el corazón, hígado, los sesos, los riñones, la pánza; y por último las carnes preparadas como el jamón, las salchichas, la longaniza, etc.

El *huevo* es el alimento de mayor consumo en las familias. Contiene grasas, hierro, vitamina A, y riboflavina especialmente la yema.

Leche y derivados. La leche fresca de vaca es rica en proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas A, B 12 y minerales como calcio y fosfato. Es casi un alimento completo, sólo es deficiente en hierro, vitaminas D y C. Por esta razón es alimento ideal para el lactante.

Grupo de origen vegetal. Segundo grupo. Fuente de la mejor vitamina A y C. Contiene pequeñas cantidades de vitamina B, minerales como calcio, hierro, carbohidratos en forma de azúcares, proteínas y vegetales.

El consumo de estos alimentos debe darse importancia por ser ricos en vitamina A, ya sea crudos o cocidos en la cena o almuerzo.

| | | |
|-------------|------------|----------|
| Verdolagas | Zanahorias | Lechuga |
| Aguacate | Apio | Coliflor |
| Repollo | Tomatillo | Ejotes |
| Calabacitas | Nopal | Chile |

Las frutas representan alimentos de origen vegetal (todas son frutos) consumidas crudas o cocidas, en forma de postre, merienda o desayuno. Consumiéndolas crudas es la mejor vitamina C, misma que puede ser destruida al momento de su cocción.

| Frutas de mayor consumo en nuestra región | | |
|-------------------------------------------|-----------|---------|
| Banano | Ciruela | Mango |
| Guayaba | Guanábana | Naranja |
| Melón | Piña | Toronja |
| Pepino | Sandía | Manzana |

Además de la vitamina C, que se encuentra en la mayoría de las frutas, algunas contienen vitamina A como la papaya, mango y melón.

Granos y raíces. Este grupo de alimentos representa en nuestra dieta fuente principal de energía. Se incluyen en primer lugar los granos (cereales y

leguminosas) ricos en carbohidratos, contienen proteínas vegetales, vitaminas y minerales. Este grupo de granos y raíces ha sido dividido en tres subgrupos de acuerdo a su valor nutritivo: *en cereales, leguminosas y raíces.*

Los cereales o granos en donde se incluyen el maíz, el arroz, la avena, la cebada, etc.; se consumen enteros, descorticados parcial o totalmente y triturados.

El valor nutritivo de los cereales tiene alto contenido de hidratos de carbono, proteínas, fósforo y pequeñas cantidades de vitamina y niacina.

Las leguminosas o semillas crecen en vainas utilizadas para alimentación del hombre. Uno que es consumido por la mayoría de las familias es el frijol, que existe en variedad de color y tamaño. Contenido de gran valor nutritivo en carbohidratos, proteínas vegetales, fósforo y hierro.

Con las mismas características se encuentra el garbanzo, las habas, y lentejas, que al ser consumidas en dieta variada mejora su poder alimenticio.

Raíces y tubérculos son los grupos propiamente ricos en almidón. Dentro de este grupo se encuentra la papa y el camote. *Azúcares y grasas.* Azúcares tienen un alto contenido de carbohidratos el azúcar blanca se extrae de la remolacha o caña, azúcar morena, de miel de abeja y caña. Dentro de las grasas se influyen los aceites vegetales y grasas animales; obtenidos de los tejidos o de la leche, perteneciendo a este grupo por lo tanto, los aceites, las mantecas, la crema, la mantequilla y margarina, con valor nutritivo ricas en grasas y además vitamina A en cantidad apreciable.

Por lo tanto la clasificación de grupos básicos de alimentos representa una guía para facilitar la enseñanza de una nutrición balanceada. Para obtener esta alimentación balanceada no sólo basta incluir un alimento de cada grupo en la comida, sino que es necesario aprender a manejar los valores nutritivos de cada uno de los subgrupos de alimentos de manera cuantitativa en el menú diario. (ver anexos 3).

D).- La nutrición y su relación con aspectos biopsicosociales.

La nutrición está íntimamente relacionada con la salud, al igual que la herencia, el clima, la higiene y el ejercicio físico. O sea que ésta tiene una gran influencia en las tres esferas de la personalidad del individuo, considerándolo como una unidad biopsicosocial, es decir, posee características físicas, psicológicas y sociales propias.

En el aspecto biológico, la nutrición adecuada, promueve el desarrollo y crecimiento óptimo del organismo y el funcionamiento armónico de todos los sistemas.

En el aspecto psicológico permite el mantenimiento de un adecuado equilibrio de las funciones psicológicas tanto de las simples, las cuales se refieren a la propagación de los impulsos electrónicos y en los complejos, que se refiere al aprendizaje, la memoria, la motivación y la percepción.

En el aspecto social se relaciona con diversos factores sociales que rodean al individuo, como son:

- Factores económicos: estos dependen de una buena nutrición al contribuir a incrementar la productividad y el desarrollo de una nación.
- Factores culturales y educativos: aquí repercuten en que una población bien alimentada tiene mayor potencial para realizarse en estos dos campos y además puede presentar mejores hábitos higiénicos y nutricionales para su alimentación.

Es importante recordar que el estado nutricional de un individuo también está determinado por la situación o características geográficas del lugar donde vive como son: el clima, la flora y la fauna.

Por lo que es necesario mencionar que la mala nutrición provocaría efectos biopsicosociales en el organismo del ser humano, que rompería con el equilibrio de su funcionamiento y reproducción. Pues una dieta insuficiente en calidad y cantidad daría lugar a daños físicos y trastornos del desarrollo mental y social, que se puede manifestar entre otras formas por las dificultades en el aprendizaje.

Otra de las manifestaciones serían un notable adelgazamiento corporal y una marcada disminución de las facultades físicas e intelectuales como consecuencia de un déficit en el aporte alimenticio que proveen en las cantidades energéticas, proteínicas, vitamínicas, etc.; que son esenciales para el desarrollo normal de un organismo.

Los efectos biopsicológicos de la desnutrición se presentan en el niño como:

- Disminución de su talla y peso.
- Bajo coeficientes intelectual y lento aprendizaje.

- Cambios de conducta y enfermedades.

“López Merino Josefina menciona que “el desarrollo biológico y psicosocial del niño depende en gran medida de una alimentación saludable, de las condiciones higiénicas en que viva y de la relación afectiva con la madre”².

Existen tres grados que se pueden observar en niños mal alimentados:

- El primer grado de desnutrición comprende aquella situación en la que el niño pesa del 10 al 25% menos de lo normal.
- El segundo grado de desnutrición, corresponde a los niños que pesan del 25 al 40% menos de lo normal.
- El tercer grado se encuentran los niños que les falta más del 40% del peso normal.

Durante los primeros seis años de vida, las personas adquieren conocimientos y adoptan nuevos patrones de conducta a un ritmo no igualado durante el resto de su vida.

Ya que es a los seis años de edad, que el cerebro alcanza su peso máximo de 1.4 kilogramos. La mayor parte de las células cerebrales ya están presentes al nacer, de modo que el aumento de peso obedece al crecimiento de las células.

Por lo tanto, aún cuando la dieta del niño sea buena después de los seis años, se desarrollarán relativamente pocas células cerebrales más.

²LÓPEZ, Merino Josefina. Enseñanza dinámica sobre nutrición y salud. Ed. Trillas, ed. 1a. México, D. F. 1988. p. 180.

Así es que uno de los mejores regalos que los padres pueden dar a sus hijos es una alimentación sana y nutritiva. Aunque no les sea posible satisfacer muchas de las llamadas necesidades de la vida, que con frecuencia no son más que lujos. Si intervienen en la salud mental y física de sus hijos estos tendrán un comienzo en la vida de valor incalculable.

E.- Principales deficiencias nutricionales en el mundo.

El estado de nutrición de una comunidad y de sus diferentes miembros, es el resultado de una serie de factores interrelacionados, que pueden clasificarse esquemáticamente en aquellos que afectan a la utilización de los nutrimentos contenidos en los alimentos ingeridos.

La disponibilidad de alimentos de una nación depende principalmente de la producción, a la que debe sumarse la importación y restarse la exportación, las pérdidas y los alimentos que se usan para fines no alimenticios.

La producción de alimentos depende de las características ecológicas del lugar (tipo de suelos, clima, cantidad de agua, topografía, etc.) y del grado de tecnificación utilizado (uso de maquinaria agrícola, de irrigación, de fertilizantes y pesticidas de semillas seleccionadas).

Los alimentos disponibles de una nación se distribuyen entre las distintas regiones de acuerdo con los medios de transporte y las posibilidades de conservación de alimentos de fácil composición. El consumo de los alimentos

está determinado fundamentalmente por los hábitos alimenticios, que forman parte importante de la cultura de una población.

Para la función y mantenimiento de nuestros tejidos, para el buen funcionamiento de todos los órganos internos y para obtener la energía necesaria para la vida y todas las actividades, nuestro organismo requiere ingerir una gran variedad de productos químicos que se conocen con el nombre de sustancias nutritivas.

Las funciones de las sustancias nutritivas se pueden subdividir en :

| FUNCIONES | SUBSTANCIAS NUTRITIVAS | PRINCIPALES FUENTES |
|------------------|-------------------------------|----------------------------|
| | Grasas | Aceites y grasas |
| Energéticas | Carbohidratos | Cereales y raíces |
| | Proteínas | Productos alimenticios |
| Plásticas | | |
| | Minerales | |
| Reguladoras | Vitaminas | Legumbres y frutas |

Todas estas sustancias se encuentran combinadas de manera irregular en los alimentos, algunas de las sustancias tienen más de una función, así por ejemplo, las proteínas forman tejidos y son fuente de energía, algunos minerales forman tejidos y tienen funciones reguladoras. Del contenido de las diferentes sustancias nutritivas, depende del papel principal que desempeñan los distintos alimentos en la dieta.

A continuación se presentan algunas de las enfermedades más comunes producidas por la deficiente alimentación:

| Nutriente Faltante | Enfermedad | Síntomas | Alimentos recomendados |
|---------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Hierro | Anemia | Insuficiencias de hemoglobina, piel reseca, fatiga, reducción de la capacidad de trabajo, vulnerabilidad a infecciones. | Carne roja, hígado, cereales, frutas, verduras. |
| Yodo | Bocio | Inflamación de la tiroides, deformación de la garganta, retraso mental. | Alimentos marinos, ostiones, camarones, pescado. |
| Proteína | Kawashiorkor | Edema generalizado del crecimiento y del desarrollo. | Carne, pescado, huevos, leguminosas. |
| Calorías | Marasmo | Retraso del crecimiento y del desarrollo (piel y huesos). | Leche, cereales, tubérculos. |
| Vitamina A | Xeroftamia | Ojos secos, lentitud para adaptarse a la oscuridad (trastornos de cornea conjuntiva). | Verduras y frutas. |

Para nadie es un secreto que en México es muy grave el problema de la nutrición. Con todo, este es un fenómeno mundial que afectará a la tierra entera tarde o temprano, de una manera o de otra.

Diariamente mueren miles de personas en el mundo por esta causa. La mayoría de las víctimas son niños, quienes sufren las consecuencias de una mala

alimentación en un número que va de 400 a 500 millones en el planeta. Esta deficiencia es causa fundamental del retraso en su realización física y en su desarrollo mental.

Cicely Dolphine Williams, con una experiencia basada en la atención de infantes de más de sesenta países y una carrera de más de medio siglo de trabajo, fué quien describió la enfermedad llamada Kwashiorkor, ocasionada por la pésima ingestión de proteínas, mal que mata numerosos niños de corta edad.

Esta pediatra de fama mundial clasificó los síntomas de la enfermedad de la forma que sigue; hinchazón del vientre y de las piernas, piel descolorida y cabello rojizo a veces llenos de salpullido. El mal fue diagnosticado por la eminente científica en China, en 1929.

“Los niños que sufren tal enfermedad no carecen de alimentos: consumen una dieta equilibrada, sin proteínas, a base de verduras y maíz”³.

Este mal es propio de las regiones tropicales, y en México los niños que lo padecen son muy numerosos.

Respecto a la alimentación infantil en nuestro país, la secretaría de salud realiza programas de alimentación desde el año de 1962, acciones que se han dirigido principalmente en áreas rurales del país para el desarrollo de actividades de alimentación complementaria a grupo vulnerables.

³ DOMÍNGUEZ, de Díez Gutiérrez Blanca, Alimentación integral para una vida plena. Editorial posada. 15a. Edición. pág. 26.

Los donativos de organismos internacionales como son: La fundación para el desarrollo de la comunidad (FDC), El programa mundial de alimentos (PMA), y la cooperativa americana de remesa al exterior (CARE), han hecho posible la alimentación complementaria y ayuda alimentaria. Con esto se aplicaron raciones de ayuda alimentaria a mujeres embarazadas y madres en períodos de lactancia y niños menores de cinco años.

Si hablamos de los problemas que acarrearán en el país los malos hábitos alimenticios, es menester señalar los efectos que produce en nuestro estado, Sinaloa, para así darnos cuenta de la gravedad de la situación.

La situación nutricional en el estado se puede analizar en base a indicadores como son: las tasas de mortalidad, estos reflejan el efecto más adverso de una población con problemas nutricionales.

Así tenemos que en el estado se presenta una tasa de mortalidad general de 3.3 x 1000 habitantes.

La población materna presenta una tasa de mortalidad de 20.6 x 1000 habitantes y dentro de las 10 principales causas de mortalidad son en 4to. lugar las toxemias del embarazo y en 8vo. lugar de anemias.

En el grupo preescolar se presenta una tasa de mortalidad de 77.8 x 10,000 N.V.R. ocupado dentro de las 10 principales causas de mortalidad en 7mo. lugar las deficiencias nutricionales y avitaminosis, dichas causas de mortalidad son asociados en mayor grado con una mala alimentación.

Por todo lo anterior se puede decir, que la manera de seleccionar los alimentos, la manera de prepararlos y servirlos, y la distribución que se hace de los alimentos, tanto a nivel familiar como a nivel comunal, van a determinar el consumo de alimentos nutritivos de cada uno de los elementos de una población.

Interesa por tanto, que desde la primera infancia el individuo adquiera hábitos alimenticios que van a favorecer una acertada selección para el consumo de los alimentos.

CAPITULO II

REFERENCIAS TEÓRICO METODOLÓGICAS

La importancia asignada a la psicología en el campo de la educación resulta indiscutida en nuestros días.

Los avances de la psicología en lo que va del siglo, en particular en las últimas décadas, han permitido un amplio conocimiento del niño. Sobre la base de la investigación y experimentación dicha ciencia ha estudiado las características del desarrollo infantil en diferentes periodos de edad, así como la de los diversos procesos y reacciones de su psiquismo. Los conocimientos alcanzados han sido incorporados a la pedagogía y a la didáctica del jardín de niños, que en función de sus propios objetivos, los aplica a la teoría y a la práctica educativa.

En los estudios de psicología del niño el punto de vista evolutivo ha sido particularmente fecundo; en él se han basado las concepciones psicológicas que han permitido el conocimiento de la conducta infantil en las sucesivas etapas de su desarrollo.

Entre las diversas corrientes de la psicología evolutiva se destacan las de Piaget, Wallon y Vygotski, las cuales analizaremos a continuación.

A).- La psicogenética de Jean Piaget.

Jean Piaget, durante el transcurso de su vida de estudio constante, llega a conceptualizar el proceso de desarrollo de la inteligencia, reflejando sus intereses básicos en la biología y en la epistemología (rama de la filosofía que se ocupa del estudio del conocimiento), utilizando como método la psicología.

Método que le permitió profundizar cada vez más, en la construcción del conocimiento individual.

Piaget dice, "que para hacer epistemología, no hay que sino encontrar los procesos de formación cómo se pasa de un conocimiento menor a un conocimiento superior, siendo esto relativo al nivel y al punto de vista del sujeto. Al estudio de esas transformaciones del conocimiento, al ajustamiento progresivo del saber es a lo que llamó epistemología genética" ⁴.

Postula que los seres humanos heredan dos tendencias básicas: la organización, tendencia a sistematizar y combinar los procesos en sistemas coherentes, y la adaptación, tendencia a integrarse al ambiente.

La forma como se organiza y adapta el ser humano a las experiencias ambientales se manifiesta a través del proceso de desarrollo en el que Piaget describe una serie de etapas y para esto, es importante resaltar los planteamientos que hizo en cuanto a las etapas del desarrollo.

En cada etapa incluye un periodo de formación, siendo un logro en si misma y sirve de punto de partida para la siguiente.

⁴ S.E.P. Apuntes sobre desarrollo infantil. p.9.

El paso de una a otra es gradual no hay un rompimiento, ni se dan tajantemente las secuencias.

Las estructuras y las operaciones cognoscitivas se continúan. En cada período se conservan las del anterior y sirven de base a las transformaciones subsecuentes.

El orden es constante, no puede aparecer una etapa antes que la anterior.

La edad en que se logra cada etapa es variable, y en ello hay una influencia ambiental determinante.

A continuación se hará una breve presentación de las etapas de Piaget determinadas.

Periodo sensomotriz (de los 0 meses a los 2 primeros años de vida). El niño a esta edad no tiene conciencia del yo y del no yo, de lo que forma parte de él mismo y de lo que forma parte de su entorno. El punto de partida de sus conocimientos parte de los modelos innatos de conducta, como la succión, presión y su tosca actividad corporal.

No tiene sentido de permanencia, es decir, mientras tenga a la vista un objeto, existe y en el momento que desaparezca deja de existir para él.

Su pensamiento se encuentra circunscrito a sus experiencias sensoriomotrices y es de su exclusividad, las experiencias ajenas no le sirven, ni las comprende.

En el momento que adquiere el lenguaje amplía su mundo, y el dominio de la caminata lo conduce a otra dimensión del mundo, así a los dos años ya ubica un objeto separado de su persona y lo recuerda en ausencia, es decir, se inicia la desconcentración, se encuentra preparado para el siguiente período

Período preoperatorio (de dos a cuatro años aproximadamente, subperíodo preconceptual). En este momento el niño parece ser un investigador permanente. Investiga su ambiente de tal manera, que todos los días recrea nuevos símbolos que utiliza en la comunicación consigo mismo y con otros. Estos símbolos tienen todavía una interpretación personal para el niño, debido a que los significados para él son diferentes que para el adulto, a pesar de utilizar el mismo lenguaje no siempre tiene el mismo marco referencial para comunicarse, porque el pensamiento del niño es preconceptual y el del adulto está estructurado.

La relación lúdica que practica el niño para relacionarse con el medio ambiente lo ubica en el centro de todas las acciones y los objetos, por lo tanto él es el centro del mundo que está construyendo. El niño conoce lo que percibe, no sabe de alternativas, percibe el aspecto social y físico según experiencias previas que ha tenido de ellos.

El juego ocupa la mayor parte de las horas en que no duerme, el juego le sirve para afirmar y ampliar las adquisiciones anteriores, ya que es la herramienta más importante para su adaptación.

El lenguaje es también un medio para su desarrollo. El niño repite las palabras y las relaciona con objetos visibles o acciones vivenciadas y

experimenta su mundo exclusivamente desde su punto de vista egocéntrico. Es el lenguaje quien reemplaza al desarrollo sensoriomotor.

El pensamiento es irreversible.

Solo hay conciencia de las relaciones percibidas o concretas, pero no conoce aún ningún sistema de posibles transformaciones de estas relaciones y por lo tanto para él no tiene importancia el cambio de una configuración a otra.

La interpretación de la vida es absolutamente clara desde su propia lógica.

El niño realiza experiencias en el aspecto cualitativo o cuantitativo, sin percibir las dos al mismo tiempo o una relación entre ellas. Aún no ha llegado el niño a relacionar conceptos de objetos, espacio y causalidad, con un concepto de tiempo, él ve el volumen pero no altura, forma pero no consistencia, sólo percibe una característica a la vez.

El "realismo" y el "animismo" de esta etapa son producto de su escasa maduración, que limita la reflexión en cuanto a las causas y efectos de los fenómenos físicos y que el pequeño se los explica mentalmente y solamente en función de lo que percibe, lo cual constituye su única realidad.

Podemos concluir que en el niño existe una forma diferente a la del adulto de conceptualizar el mundo, debido a las incipientes estructuras que posee a esta edad. De hecho percibe la misma realidad que el adulto, pero la ubica de manera diferente. Lo que para nosotros pertenece al universo, el niño lo sitúa en él mismo o en nosotros y viceversa, la explicación clara que se le dé es muy compleja para el niño es de naturaleza muy sensible, observador de las

conductas, lenguajes y costumbres en general, pero al mismo tiempo está muy poco conciente de su propio yo, porque toma como objetivo cada uno de sus sentimientos.

Período de las operaciones concretas (de 7 a 11 años aproximadamente).

Al finalizar la etapa anterior el niño comenzó a concientizar ciertas relaciones de su lugar en la sociedad que le rodea y es necesario que su pensamiento sea reversible para que se percate de que un hecho tiene múltiples perspectivas. La reversibilidad presenta la posibilidad constante de retomar al punto inicial de la acción efectuada internamente, y viceversa, dando como resultado, que el pequeño alcanzará un nivel de pensamiento operacional, capacidad mental de ordenar y relacionar la experiencia obtenida como un todo organizado.

Las operaciones que el niño realiza a esta edad, requieren de una percepción concreta para su lógica interna. La experiencia que el niño tenga con su medio físico y social, y las abstracciones que haga de ellas, le auxiliarán para elaborar métodos matemáticos y conceptualizaciones.

En este período el niño pasa de un modo de pensamiento inductivo a otro deductivo. En sus operaciones mentales, su razonamiento se basa en el conocimiento de un conjunto más amplio y en la relación lógica que hay en él y los conjuntos que lo formaron, descubren situaciones que se relacionan con los objetos y los hechos y su mundo, pasa de lo mágico a lo científico.

Ahora el niño cuenta con más claros puntos de referencia para explicar y comunicar sus pensamientos; sus experiencias ya no son el centro de la vida, forman parte de ella, ahora trata de entender pautas diferentes de conducta social,

el juego y la conversación dejan de ser medios primarios de autoexpresión para comprender el mundo físico y social.

Sus valores se basan en la práctica del respeto del adulto hacia el niño, del niño al adulto y de niño a niño.

El sentido de igualdad muestra un sentido de autonomía, en el niño de 9 a 12 años aproximadamente se observa así mismo y juzga a los demás como personas que actúan por sí mismas y cuando se viola la reciprocidad de respeto le molesta profundamente, lo que puede ser motivo de las mentiras conscientes como negación al respeto.

Periodo de operaciones formales (de 11 años en adelante). En esta última fase del desarrollo intelectual, la niñez termina, nace la adolescencia y la juventud se inicia. El pensamiento sufre un giro de tal manera que ahora elabora teorías más allá de la realidad y sobre todo se complica especialmente con reflexiones acerca de lo que es y lo que debería ser de acuerdo a sus ideales.

La concepción que el adolescente tiene de la geometría es una secuencia definida de desarrollo cognitivo, que influye en la formación de conceptos. Influyen no sólo en problemas de relación social, sino en todas las ramas del conocimiento, porque se refieren a la relatividad, el equilibrio y la igualdad entre conceptos, acciones y reacciones. Las consecuencias de esta evolución marcan que su pensamiento ya no parte de lo concreto a lo abstracto, sino que parte de la teoría o hipótesis al establecimiento de verificaciones reales. El joven tiende a pensar y razonar con proposiciones más que con símbolos, ya que la deducción lógica es un nuevo instrumento.

Piaget señala que hasta esta etapa se empieza a cristalizar la personalidad del individuo, porque es cuando su pensamiento hipotético deductivo, sabe decidir reglas y valores, formula hipótesis, se puede someter a una disciplina social y elabora su plan de vida. Más o menos a los 14 o 15 años, el ser humano alcanza la madurez intelectual.

Para Henri Wallon existen cinco estadios para explicar el desarrollo del pensamiento del niño. Cabe señalar que los límites de los estadios no son muy precisos, ya que para él aparece un nuevo estadio cuando realmente ha prevalecido un nuevo tipo de conducta o modo de comportamiento.

- *Primer estadio:* llamado impulsivo o puro. Este estadio tiene como principal característica del recién nacido la actividad motora refleja. Ya que esta es una respuesta a los diferentes estímulos (interoceptivo y propioceptivos y esteroceptivos), cuyas respuestas podrían ser succión, presión-refleja, descargas impulsivas.
- *Segundo estadio:* llamado emocional, donde niega en que la emoción en sí nunca es dominante ni organizadora a la cual caracteriza como el de la simbiosis afectiva que es una continuación de la simbiosis de la vida fetal, que continúa con la simbiosis alimenticia de los primeros meses de vida.

Las primeras relaciones que el niño establece, van en función a sus necesidades elementales, como la alimentación, la ternura, el cariño, pues además de los cuidados materiales, exige muestras de afecto.

Según Wallon, “*la emoción domina absolutamente las relaciones del niño con su medio*”⁵. No sólo extrae unas emociones del medio ambiente, sino que tiende a compartirlas con sus compañeros adultos, compartiendo plenamente sus emociones, tanto las placenteras como las desagradables.

Este estadio adquiere toda su importancia hacia los primeros seis meses de edad.

- *Tercer estadio*: es el llamado sensitivo-motor o sensoriomotor, aquí coincide con lo que dice Jean Piaget en relación al estadio sensoriomotor, aunque para Wallon este aparece al final del primer año o al comienzo del segundo año de vida. Prevalece una sociabilidad incontinente, el niño se orienta hacia intereses objetivos y descubre realmente el mundo de los sujetos concediéndole primordial importancia a dos aspectos del desarrollo como el andar y la palabra que contribuyen al cambio total del mundo infantil.
- *Cuarto estadio*: es el llamado proyectivo. En este estadio se determina que la acción es estimuladora de la actividad mental o la conciencia. El niño conoce el objeto únicamente a través de su acción sobre él mismo, es decir, que el pequeño siente una especie de necesidad de proyectarse en las cosas para percibirse a sí mismo, ya que sin movimiento, y sin expresión motora, no sabe captar el mundo exterior. En este estadio el acto es el acompañante de la representación, por medio del cual el pensamiento es proyectado al exterior por los movimientos que lo expresan.

⁵ AJURIAGUERRA J. de Estadios del desarrollo según Henri Wallon. UPN. Desarrollo del niño y aprendizaje escolar. pag. 124.

- *Quinto estadio*: es el llamado del personalismo. El niño llega a prescindir de situaciones en que se halla implicado y a reconocer su propia personalidad como independiente de las situaciones.

Llega a la conciencia del YO. Se origina cuando es capaz de tener formada una imagen de sí mismo, una representación, la cual le permite adquirir conciencia de su propia personalidad y la hace reconocer ante los demás, se afirma como individuo autónomo.

Por lo que son válidos todos los medios a su alcance, haciendo tonterías para llamar la atención, es la reacción más elemental en este nivel. Este importante período para el normal desarrollo de la personalidad suele comenzar por una fase de oposición y concluye con una fase de gratitud, en donde el niño al alcanzar su capacidad motora gesticulatoria puede hacerse querer, admirar y ofrecerse a vista de otros.

Es la fase de la personalidad en que el niño puede participar en diversos grupos sin hacer la misma función ni ocupar el mismo puesto.

L. S. Vygotski al igual que la teoría psicogenética de Jean Piaget contribuyó significativamente en el desarrollo del pensamiento del niño. Ya que su obra hace referencia a las formas más puramente humana de la inteligencia práctica abstracta, o sea cuando el lenguaje y la actividad práctica se convergen y dan pauta al desarrollo del pensamiento en el niño.

Además hace mención de que para dominar su propia conducta el niño empieza a dominar su entorno por medio del lenguaje, posibilitándolo hacia nuevas relaciones con el medio, además de la organización de su propia conducta.

En el proceso de resolución de un problema el niño es capaz de incluir estímulos que no están a la vista de él.

Al utilizar las palabras el niño domina de manera más efectiva al emplear no solo aquellos objetos que están al alcance de su mano, sino que busca y prepara estímulos que le son útiles para la resolución de los problemas, planeando acciones futuras.

El niño que utiliza el lenguaje primeramente planea cómo resolver el problema a través del mismo y luego realiza la actividad para la solución del problema.

Vygotski plantea que el lenguaje no solo facilita la manipulación efectiva de objetos por parte del niño, sino que controla el comportamiento del pequeño.

Es decir que los niños adquieren la capacidad de ser sujetos y objetos de su propia conducta.

Es importante recordar que el lenguaje egocéntrico está vinculado al lenguaje social de los niños, pues estos se dan cuando los pequeños descubren que son incapaces de resolver un problema por sí solos, es entonces cuando acuden hacia un adulto para solicitar de su ayuda para la solución del mismo.

Es en este momento cuando organizan sus propias actividades con una forma de conducta social.

“Para que el experimento sea un medio efectivo para el estudio del desarrollo de los procesos debe proporcionar la máxima oportunidad para que el sujeto se comprometa en una gran variedad de actividades que puedan ser observadas, y no estrictamente controladas”⁶ .

En síntesis, y retomando lo que los tres autores formulan, concebimos que el desarrollo del pensamiento del niño es un proceso complejo y continuo que da origen a estructuras de distinta naturaleza, tanto en el aparato psíquico (afectividad, inteligencia) como en todas las manifestaciones físicas (estructura corporal, funciones motrices).

Es complejo porque este proceso de constitución en todas sus dimensiones (afectiva, social, intelectual y física) no ocurre por sí solo o por mandato de la naturaleza, sino que se produce a través de la relación con el niño y su medio natural y social.

Entendiendo por social aquello esencialmente humano que se da en las relaciones entre personas y que las constituye mutuamente.

B).- El aprendizaje desde una perspectiva de Jean Piaget.

Actualmente se cuenta con aportaciones muy importantes, derivadas principalmente de la teoría psicogenética de Jean Piaget , que proporciona nuevos elementos para comprender que el proceso de aprendizaje, no depende ni de que el niño posea una serie de habilidades perceptivo motrices, ni de lo adecuado de un método, sino que implica que el niño conciba su mundo y los

⁶ VYGOTSKI. L. S. El desarrollo de los procesos psicológicos superior. Edit. Grijalbo. p. 33.

fenómenos naturales en función de sus propias experiencias y muy gradualmente van modificando sus ideas para adecuarlas a la realidad objetiva.

Desde esta perspectiva se conceptualiza el aprendizaje como: el proceso mental mediante el cual el niño descubre y construye el conocimiento a través de las acciones y reflexiones que hace al interactuar con los objetos, acontecimientos, fenómenos y situaciones que despierten su interés.

Para que el niño llegue al conocimiento, construye hipótesis con respecto a los fenómenos, situaciones u objetos, los explora, observa, investiga, pone a prueba sus hipótesis, y construye otras o las modifica cuando las anteriores no le resultan suficientes.

La idea de que un sujeto quiere, tiene o debe aprender algo suele ligarse con la necesidad de contar con alguien que le enseñe aquello que ha de aprender. Es decir, alguien que ya lo sepa o conozca para que le diga o le explique.

Como veremos enseguida, en muchos casos una explicación o información puede ser útil para aprender algo, pero el aprendizaje de hecho no se realiza sino cuando el propio sujeto hace suyo, re-construye o re-inventa las leyes que rigen un determinado objeto de conocimiento, o el procedimiento por el que se llega a un cierto resultado, etc. En otras palabras, es el sujeto mismo quien construye su propio conocimiento mediante todo un proceso (de aprendizaje) que le lleva a comprender ese objeto.

Ahora bien, este proceso es propio del sujeto y se desarrollará de acuerdo a sus características personales (nivel previo de conocimiento de objetos similares, posibilidad de establecer relaciones que favorezcan la adquisición del nuevo conocimiento, etc.). Las informaciones y explicaciones externas podrán

muchas veces ser un instrumento útil, pero nunca el único y suficiente. Todos hemos estado alguna vez de uno u otro lado en una situación que puede expresarse como: ya he tratado de enseñarle, ya le expliqué, pero todavía no aprende.

Lo anterior permite establecer que para que se produzca el aprendizaje no basta que alguien lo transmita a otro por medio de explicaciones. El aprendizaje se da solamente a través de la propia actividad del niño sobre los objetos de conocimiento ya sean físicos, afectivos o sociales que constituyen su ambiente.

Entre tanto Piaget asigna un importante papel a los siguientes factores que influyen en la evolución mental del individuo.

Maduración: “La maduración es el conjunto de procesos de crecimiento orgánico, particularmente del sistema nervioso, que brinda las condiciones fisiológicas necesarias para que se produzca el desarrollo biológico y psicológico” ⁷ . Que depende de la influencia del medio, por ello los niveles de maduración aunque tienen un orden de sucesión constante, muestran variaciones en la edad en la que se presentan, lo que se explica por la intervención de los otros factores que inciden en el desarrollo.

La experiencia: es otro factor del aprendizaje, se refiere a todas aquellas vivencias que tienen lugar cuando el niño interactúa con el ambiente. Cuando explora y manipula objetos y aplica sobre ellos diversas acciones. De la experiencia que el niño va teniendo se derivan dos tipos de conocimiento: el conocimiento físico y el conocimiento lógico-matemático.

Al primero corresponden las características físicas de los objetos, por ejemplo, peso, color, forma, textura, etc.

Al segundo corresponden las relaciones lógicas que el niño construye con los objetos, a partir de las acciones que realiza sobre ellos y las comparaciones que establece por ejemplo: al juntar , separar, ordenar, clasificar, el niño descubre relaciones como más grande que, menos largo que, tan duro como, etc.

Este tipo de relaciones no están en los objetos en sí, sino que son producidos por la actividad intelectual del niño.

La Transmisión Social: se refiere a la información que el niño obtiene de sus padres, hermanos, los diversos medios de comunicación, de otros niños, etc.

⁷ LABINOWICS, E. Introducción a Piaget. Pensamiento, Aprendizaje enseñanza. Apoyo guía para orientar el desarrollo. SEP. p. 12.

El conocimiento social considera el legado cultural que incluye los valores y normas sociales, las tradiciones, costumbres, etc., que difieren de una cultura a otra y que el niño tiene que aprender de la gente, de su entorno social al interactuar y establecer relaciones.

El Proceso de Equilibración: explica la síntesis entre los factores madurativos y los del medio ambiente (experiencia-transmisión social) es por tanto un mecanismo regulador de la actividad cognitiva.

La equilibración actúa como un proceso en constante dinamismo, en la búsqueda de la estructuración del conocimiento para la construcción de nuevas formas de pensamiento.

El proceso parte de una estructura ya establecida y que caracteriza el nivel del pensamiento del niño. Al enfrentarse a un estímulo externo, que produzca un desajuste se rompe el equilibrio en la organización existente. El niño busca la forma de compensar la confusión a través de su actividad intelectual, resuelve entonces el conflicto con la construcción de una nueva forma de pensamiento y de estructurar el entorno.

Con la solución el niño logra un nuevo estado de equilibrio. El equilibrio no es pasivo sino algo esencialmente activo, por ello resulta más adecuado hablar del proceso de equilibración que del equilibrio como tal.

De la forma en que se interrelacionen estos factores dependerá el ritmo personal de cada sujeto.

La equilibración es una forma de autorregulación, que estimula a los niños a aportar coherencia y estabilidad a su concepto del mundo y hacer comprensibles las inconsistencias de la experiencia.

Pero la forma fundamental en que un niño transforma las experiencias en conocimientos, tiene lugar por medio de los procesos *asimilación* y *acomodación*, que hacen posible la adaptación.

La asimilación se refiere, al proceso por medio del cual los elementos del ambiente son incorporados a la estructura cognitiva del niño.

La acomodación se refiere, a la forma en que el individuo modifica el concepto del mundo, al ir incorporando experiencias nuevas y alternando respuestas a los objetos de conocimiento.

Al asimilar y acomodar a través de la experiencia los objetos de conocimiento y surgir un patrón organizado, Piaget dice, se ha desarrollado un esquema cognitivo.

C).- La pedagogía operatoria.

Se entiende por pedagogía operatoria establecer relaciones entre los datos y acontecimientos que suceden a nuestro alrededor, para obtener una coherencia que se extienda no solo al campo de lo que llamamos “intelectual”, sino también a lo afectivo y social. Se trata de aprender a actuar sabiendo lo que hacemos y por qué lo hacemos.

Actualmente se han buscado alternativas para un mejor aprendizaje por parte del niño, se habla de un aprendizaje significativo que promueva el desarrollo de aptitudes, habilidades y comprensión en el niño, pero no se puede desarrollar esta comprensión solo hablando con él, sino que este debe ser un proceso activo, porque el conocimiento se construye desde adentro.

La forma de lograr este objetivo es permitirle al niño ser el protagonista de la adquisición del objeto de conocimiento, siendo el niño quien hace, descubre, crea, toma la iniciativa y comunica sus ideas.

Esta pedagogía pretende erradicar el aprendizaje tradicional en donde el niño se convertía en receptor y el maestro en emisor del objeto de conocimiento, con lo que se tenía a un alumno pasivo, que solo mecanizaba los contenidos, su aprendizaje está lejos de ser un aprendizaje significativo, porque al no interactuar el niño con el objeto de estudio, no logrará una asimilación interiorizada de este.

Tanto en la enseñanza como en el aprendizaje, no se trata solo de transmitir información, sino de hacer que sus integrantes participen y puedan manejar instrumentos de indagación.

“El niño tiene derecho a equivocarse porque los errores son necesarios en la construcción intelectual, son intentos de explicación, sin ellos no se sabe lo que hay que hacer”⁸ .

Con esta pedagogía operatoria el principal objetivo a alcanzar será que el niño sea capaz de formular y defender sus propios intereses, a buscar solución para los problemas que se le presenten.

D) La didáctica constructivista.

La didáctica constructivista cuenta con fundamentos necesarios que sirven para mejorar la enseñanza, la cual puede ser aplicada en cualquier área del conocimiento.

Podemos decir que el niño al estructurar el conocimiento tiene que plantear sus propias hipótesis, que giran acerca del cómo es y cómo funciona o para qué sirve dicho objeto.

El objetivo principal de esta didáctica será provocar situaciones que permitan la construcción del conocimiento, es decir, que el alumno gradualmente va construyendo sus pensamientos mediante sus experiencias a través de un largo proceso de solución a las diferentes situaciones que se le presenten en su vida diaria.

⁸MORENO, Monserrat. Pedagogía operatoria. UPN. Contenidos de aprendizaje.p. 9.

Desde la perspectiva de la teoría psicogenética presenta al niño como sujeto activo, reflexivo y crítico en la adquisición de los conocimientos que le serán útiles para adaptarse a su entorno real.

En la búsqueda de alternativas para mejorar la calidad de la educación han surgido diferentes corrientes que buscan resolver todos los problemas que atañen a la adquisición de los aprendizajes.

En el proceso de la construcción del conocimiento María Dolores Busquets menciona *“que el niño necesita actuar primero para comprender después, porque lo que se comprende no es el objeto de sí mismo, sino las acciones que se realizan sobre él”*⁹.

La modernización educativa de nuestro tiempo trae como enfoque educativo la didáctica constructivista, mediante una pedagogía operatoria a través de nuestros planes y proyectos, esperando resultados positivos con el apoyo de docentes y padres de familia.

Enfocando al papel del maestro de acuerdo a las ideas de Piaget sobre esta corriente constructivista lo sitúa como “compañero-guía”, que debe combinar evaluación, organización, estimulación y colaboración, en cuyo papel evaluador o diagnóstico, el maestro debe tener un sólido conocimiento psicológico del niño.

Finalmente cabe mencionar que la práctica educativa que ejerza el docente, deberá propiciar el interés de los participantes, además debe de

⁹BUSQUETS, María Dolores. Aprender de la realidad, contenidos de aprendizaje. UPN. México. 1990 p.6.

estimular la curiosidad y el deseo de contribuir en la elaboración de los conocimientos.

Para lograr lo anteriormente dicho se deberá luchar contra la estereotipada función de ser el transmisor del conocimiento, ya que nadie educa a nadie, sino que los papeles deben de ser dinámicos, es decir, educador-educando y educando-educador, que interactúan en la acción educativa.

E).- La evaluación del proceso enseñanza aprendizaje.

En el aspecto educativo *“se considera que la evaluación constituye un elemento fundamental para la renovación, corrección de lo deficiente y creación de una educación diferente”* ¹⁰ .

La evaluación es un elemento central en el proceso enseñanza-aprendizaje, que a través de una serie de acciones posibles nos conduce a tomar decisiones o como una especie de juicio crítico y acrítico, sobre el curso de una persona, situación o fenómeno, en función de criterios previamente establecidos, que permiten contemplar el universo de asuntos a ser evaluados y que se habrán de particularizar por cada caso específico.

Evaluar representa un proceso complejo que implica el desarrollo de distintas estrategias o procedimientos, tanto del punto de vista cualitativo como cuantitativo, éstos dependen de la naturaleza de lo que se evalúa.

¹⁰ DE ALBA, Alicia. Evaluación, análisis de una noción. UPN. Antología. Evaluación de la práctica docente. p. 91.

La organización de la evaluación debe sustentarse en una serie de decisiones sobre qué evaluar, cuándo evaluar; quién habrá de evaluar y cómo evaluar.

El término evaluación abarca los aprendizajes de los alumnos, asimismo, estudia el aprendizaje, medios para enseñar, los planes y programas de estudio de la propuesta curricular y finalmente las relaciones de la escuela-comunidad.

En la práctica del jardín de niños, la evaluación se encuentra determinada por el desarrollo y el aprendizaje, los cuáles hacen hincapié no sólo en los aspectos externos al individuo y los efectos que en él producen, sino en los procesos internos que se van operando al construirse los conocimientos y la inteligencia en la interacción del niño con su realidad, así las formas de relación del niño consigo mismo, con los otros y con su entorno, que ayudarán a enriquecer los aprendizajes adquiridos por los pequeños, con la finalidad de valorar los logros y obstáculos, tanto en los aspectos generales como específicos.

Es necesario considerar que la evaluación en el nivel preescolar se realiza en forma permanente y no se efectúa en un momento específico, sino que la educadora está en constante proceso de evaluación, ya que mediante la observación continua le permitirá analizar no solamente comportamientos que indiquen el nivel de aprendizaje alcanzados por los alumnos en sus diferentes procesos, tampoco lo es registrar lo que el alumno sabe o no puede hacer. Por el contrario, es importante rescatar indicadores que nos permitan conocer el por qué el alumno sabe o no sabe hacer algo, en qué circunstancias concentra mayores dificultades y en cuales es capaz de superar los obstáculos, con el fin de que las observaciones sirvan para proponer las acciones más idóneas en cada momento del proceso enseñanza-aprendizaje.

CAPITULO III

EL CONTEXTO SOCIAL Y CULTURAL EN LA PRESERVACIÓN DE LA SALUD INTEGRAL.

El conocimiento acerca de cuáles son las pautas de crecimiento y desarrollo infantil, le han de servir a la educación no solo para planear actividades adecuadas, si no también para poder asesorar a los padres en el cuidado de la salud de sus hijos.

En lo que se refiere al tema de la alimentación, además de ser un acto vital para la subsistencia, tiene gran significación emocional para el niño, ya que alrededor de ella se ponen en juego algunas de las trascendentes formas de relación humana entre él, la madre y otros miembros de la familia.

Las características de los alimentos, las posibilidades y formas de obtenerlo, de prepararlos y de consumirlos, son a su vez una fuente muy rica del conocimiento que el niño va estructurando sobre aspectos socio-culturales y naturales que caracterizan en que medio se desarrolla.

A) El papel de la educadora

La responsabilidad educativa que se le asigna al jardín de niños recae en gran parte en la educadora, puesto que ella es quien tiene el contacto directo con los niños y la función de preparar y conducir las experiencias a través de las cuales se alcanzarán los objetivos que aquél ha de cumplir.

De ella depende, fundamentalmente, la adecuada adaptación del niño a este primer medio escolar y en consecuencia, su respuesta positiva a las exigencias que le impondrá la vida escolar futura.

A las condiciones que para el ejercicio de la docencia se le exigen a un maestro en cualquier nivel deben agregarse, en este caso, otras de personalidad que son imprescindibles para el trato y el manejo de niños de tan corta edad, tales como la salud física y mental, buen humor, espíritu creativo, tacto, paciencia.

La educadora ha de tener, en primer lugar, salud física y mental. El trabajo con los niños pequeños exige una actividad continua y la educadora debe participar directamente en mucho de lo que ellos hacen. En ocasiones deberá correr, saltar, realizar diversos movimientos y generalmente permanecer de pie durante horas, para lo cual deberá tener no sólo buena salud, sino considerable resistencia a la fatiga.

El dominio de sí misma, el equilibrio emocional es igualmente imprescindible; ya que la educadora debe enfrentarse permanentemente con las múltiples e intempestivas reacciones de los niños, originadas en su natural inmadurez. La educadora es el modelo que el niño imita, por lo tanto, sus actitudes deberán estar encuadradas naturalmente en un marco de estabilidad emocional. De igual modo el buen humor y el ambiente de alegría que pueda transmitir al grupo que maneja, son factores que facilitarán su tarea.

Además, la educadora deberá poseer rapidez mental y física, ya que, a menudo deberá introducir cambios exigidos por situaciones del momento, pensar en varias cosas a la vez y, en general, atender simultáneamente los distintos

problemas que se suscitan en los diversos grupos de juegos o actividad y los que atañen a cada niño en particular.

La educadora es objeto de continua observación por parte de los niños; por ello los detalles de su presentación, aspecto físico, vestimenta, ademanes y su propia voz deberán reunir determinadas condiciones. Es obvio que debe estar libre de defectos físicos; su rostro ha de tener una expresión agradable y estar siempre listo para una sonrisa.

Su ropa, sin ser llamativa, ha de ser de colores claros y alegres; en este sentido, el delantal o el uniforme que use deberán reunir esas condiciones.

En relación con los niños, la educadora ha de cuidar especialmente su imparcialidad, ya que los niños son muy sensibles ante las actitudes o gestos que impliquen favoritismos; éste despierta celos provocando, en consecuencia, diversas reacciones negativas que perturban el adecuado equilibrio emocional de los pequeños. Siempre debe estar propensa a manifestar su aprobación frente a determinadas cosas y situaciones e igualmente, tener sensibilidad ante los entusiasmos de los niños, evitando el rechazarlos y, por el contrario, participando en ellos; pero si la ocasión lo exige, no debe ocultar su desaprobación a fin de imponer las limitaciones correspondientes.

Un factor muy importante en la buena comunicación de la educadora con los niños, es su voz, que ha de ser clara, de tono agradable y poco chillona.

En la atención del grupo de niños más pequeños, una modalidad maternal y especial paciencia, son condiciones personales que agregadas a las mencionadas también deberá reunir la educadora.

Por otra parte, la preparación pedagógica es fundamental.

Aunque los establecimientos especializados le dan los elementos básicos para el desempeño de su tarea, deberá tratar en lo posible, de ampliar sus conocimientos mediante su continua actualización y perfeccionamiento.

De ahí, que cada docente comprenda, reconozca y respete los procesos del desarrollo infantil como base para proporcionar experiencias de aprendizaje, que permitan poner en juego la reflexión de sus alumnos como medio para llevarlos a comprender situaciones cotidianas, y así organizar y graduar las actividades siguiendo la lógica de acción de los niños.

Como también evaluará los avances de cada niño, tomando como punto de referencia a él mismo y coordine la forma en que los padres de familia apoyan la labor de la escuela.

Nuevas experiencias, nuevos materiales y técnicas, estudios e investigaciones, así como distintos enfoques sobre los diversos temas que comprende el campo de la educación preescolar no deben ser desconocidos por la maestra de un moderno jardín de niños.

B).- El papel del alumno.

Considerando al niño como sujeto activo de su aprendizaje, que necesita estar interesado en explorar su mundo para construir por sí mismo los conocimientos en relación a su vida natural y social; para hacerlo, formula sus propias hipótesis y comete errores constructivos como requisitos indispensables para acceder a ellos.

Para abordar estos aprendizajes, es necesario que el pequeño interactúe dentro de un ambiente propicio, el cual le interese y tenga significado para él, ya que por su particular naturaleza cada niño al convivir con otras personas, va interiorizando un cúmulo de experiencias que le permitirán conocer sus aptitudes, limitaciones, gustos y deseos y todo aquello que lo hace diferente de los demás y a la vez como miembro activo del grupo al que pertenece.

A medida que el niño crece se desarrolla y rebase los límites de la familia y del hogar, las vivencias y relaciones se hacen más ricas y diversas en todos los sentidos, que son adquiridas en los diferentes contextos que conforma la sociedad, entre ellos el ingreso a la escuela.

El acercamiento del niño a su realidad y el deseo de comprenderla y hacerla suya en el período preoperatorio ocurre a través del juego, pues es el lenguaje que mejor utiliza para comunicar su pensamiento.

De acuerdo con estos planteamientos del papel específico que desempeña el alumno en el proceso de aprendizaje, es preciso que se le considere como sujeto activo para que se le motive en cualquier momento y así pueda buscar, y experimentar mediante la interacción con los objetos y sujetos, construya

hipótesis, confronte sus supuestos y descubra por sí mismo, diferentes formas de expresar lo que piensa y siente.

C).- El papel del jardín de niños como promotor de la salud integral.

Muchos han sido los esfuerzos que en materia de salud se han llevado a cabo, valorarlos y retomarlos contribuyen a aclarar la participación de la escuela como la institución que promueve una cultura que tiene como sustento el desarrollo integral del ser humano, al propiciar actitudes de prevención, entendiendo a ésta como la posibilidad de organizar, sistematizar, y consolidar acciones educativas que permitan preparar al niño, familia y comunidad a enfrentar las actuales condiciones de vida matizadas por factores sociales, económicos y políticos.

A partir de los preceptos anteriormente señalados, la escuela como corresponsable, sin olvidar la importancia que tiene la familia en este sentido, contribuirá en el fortalecimiento de la identidad y autonomía de los alumnos, en la adquisición y desarrollo de un pensamiento crítico, que le permita discernir conductas y situaciones desfavorables que atenten contra su salud; de esta manera, a partir de la acción educativa de los docentes se dará inicio a la promoción de una cultura de prevención integral que le permita al educando enfrentar situaciones.

Fortalecer comportamientos, actividades, valores y habilidades para que el individuo interactúe en sociedad, han sido fines prioritarios y presentes en el desarrollo de la educación en México, sin embargo, la realidad nos demuestra de que estos comportamientos no han pasado a formar parte substantiva en la formación de cada uno de los integrantes de la sociedad. Por lo que la actual

situación educativa tiene como reto retomarlos, desarrollarlos y contextualizarlos en un marco de prevención integral.

La actual tendencia teórica y metodológica en la pedagogía, identifica como elemento esencial para orientar la educación para la salud:

1. Ponderar la importancia que tiene el deporte, el descanso, la recreación, el sueño, la lectura, las actividades manuales y otras para favorecer la salud mental y orientar una adecuada canalización de la energía y las inquietudes de los alumnos.
2. En lo que se refiere a la salud mental, la disciplina, el orden, el respeto y la disposición al estudio.
3. Respecto a la formación de la personalidad se procura fundarla en valores, como la honradez, la confianza y la solidaridad, que propicia una integración armónica de la comunidad, así como al repudio de conductas agresivas y el rechazo a prácticas que, como la adicción son lesivas para el equilibrio individual y la convivencia social.

Lo anterior descrito está contemplado en la filosofía del programa de educación preescolar 1992 a través de los objetivos que al respecto señala:

Que el niño desarrolle.

- Su autonomía e identidad personal, requisitos indispensables para su progresivamente se reconozca en su identidad cultural y nacional.

- Formas sensibles de relación con la naturaleza que lo preparan para el cuidado de la vida en sus diversas manifestaciones.
- Su contextualización a través del trabajo grupal y la cooperación con otros niños y adultos.
- Formas de expresión creativa a través del lenguaje, de su pensamiento y de su cuerpo, lo cual le permitirá adquirir aprendizajes formales.
- Un acercamiento a los distintos campos del arte y cultura expresándose por medio de diversos materiales y técnicas.

La educadora desarrolla distintas actividades encaminadas a lograr el desarrollo integral del niño a partir de una enseñanza globalizadora, es por esto que los contenidos de salud están presentes en todas las actividades que realiza a través del fortalecimiento de hábitos, actitudes, valores, costumbres, etc.

En la actualidad los programa de participación social que se llevan a cabo en el nivel preescolar y con la colaboración de otras instituciones entre las que se destacan las del sector salud, D.D.F., S.P.V., así como las instancias de la S.E.P. entre las que sobresale la Dirección General de Educación Extraescolar, etc.; valoran y promueven la participación entre los padres de familia y comunidad con el propósito de optimizar la acción educativa y formativa emprendida a través del jardín de niños. Entre los programas que se operan actualmente se encuentran:

- Apoyo para la protección y mejoramiento de la salud del preescolar. Contribuye al comportamiento del estado de nutrición y de salud en general del niño preescolar, a través de la detección y atención de niños desnutridos, revisión permanente de esquemas de vacunación y aplicación complementaria de dosis faltantes, prevención protección y rehabilitación oportuna de deshidratación, agudeza visual, salud bucal y defectos posturales.
- Raciones alimenticias. Tiene como propósito contribuir a mejorar la nutrición del niño preescolar cuya situación familiar no permite procurar su alimentación equilibrada, favorecer su crecimiento, desarrollo y aprovechamiento escolar.

Los programas anteriormente señalados sugieren acciones específicas tales como la promoción, difusión, planeación, realización y evaluación de sus contenidos. La tarea del docente del jardín de niños en este aspecto es muy importante, ya que es el encargado de conocer, analizar, jerarquizar, priorizar y adecuar dichos contenidos considerando las características, necesidades de la población que atiende y el contexto social en el que se encuentra ubicado el plantel, sin olvidar que estos programas están encaminados hacia un fin común, que es preservar la salud del ser humano.

En el siguiente apartado veremos cómo contribuye el jardín de niños para mejorar el nivel de vida de los padres de familia y comunidad en general.

D).- Vinculación jardín de niños-comunidad para impulsar la salud en el aspecto alimenticio.

En el desarrollo de las actividades de preescolar proponemos en nuestros proyectos de trabajo la forma que el padre de familia pueda actuar como promotor del desarrollo comunal en múltiples factores.

Además, cómo es que pueden lograr mejorar el ingreso familiar a través del cuidado de sus recursos financieros.

Observando muy de cerca los problemas familiares, específicamente al aspecto nutricional, nos damos cuenta que los mexicanos continuamente no sabemos alimentarnos y caemos en un manejo del consumismo cada vez más creciente, y dependiendo del ingreso familiar, cada día disminuye el poder de adquisición.

La situación actual del sistema de gobierno repercute gravemente en el ingreso familiar donde los más afectados son las personas de la clase media y baja. Por lo que es indispensable crear buenos hábitos alimenticios en el niño de preescolar y sobre todo, aparte de que sean hábitos alimenticios buenos y nutritivos, cuesten poco.

Porque actualmente se presenta el fenómeno de que el niño ya no lleva para gastar a las escuelas, esto se debe a la falta de empleos y a que sus padres ganan poco y se tienen que sujetar al poco ingreso familiar.

Pero vemos que si el padre tuviera un poco más de conciencia, podría utilizar un poquito su imaginación y se daría cuenta que es más importante darle a su hijo para que coman durante el recreo algo nutritivo que una moneda.

Existen alimentos como frutas y verduras de temporal que podrían servirles a los niños de refrigerio, como sería la zanahoria rallada, pepino con limón agua de mango, de ciruela, jícama, etc.; en lugar de darles frituras, jugos enlatado, galletas, etc.

Es por esto que actualmente los docentes al ser factor de cambio, tratamos de que el padre de familia se relacione de una manera muy cercana a los planteles educativos para proporcionar a la comunidad conocimientos que serán de suma importancia en un futuro inmediato.

En el desarrollo de campañas de nutrición, limpieza y vacunación se puede poner en contacto directo con toda la comunidad y propiciar de esta manera que el conocimiento que el niño maneja se traslape a su hogar y comunidad.

Otra de las maneras, es procurar que la comunidad tenga acceso a círculos de estudio donde se desarrollen temas relacionados con su vida familiar, como lo serían, el tema de alimentación, consumismo, preparación de alimentos con verduras y frutas de temporal, limpieza, higiene y conservación de alimentos.

Creemos que con lo que hemos leído hasta ahora nos lleva a pensar que una de las principales causas de desnutrición es la pobreza. Aunque para muchos no es una preocupación obtener alimento, millones de personas rara vez disfrutan de una comida nutritiva.

La alimentación deficiente no solo perjudica la salud, sino que también puede ocasionar la muerte.

“La desnutrición provocada por hábitos de alimentación infantil inadecuados se cobra un número de víctimas más de diez veces superior al de los muertos por inanición”¹¹ .

Junto con la desnutrición diarréica, la desnutrición constituye la principal causa de muerte en todo el mundo.

El UNICEF (Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia) informa: *“ninguna epidemia, inundación, terremoto ni guerra ha matado nunca a 250,000 niños en una sola semana”¹² .*

La deficiencia alimentaria produce daños incalculables como disminución de la capacidad de aprendizaje, debilitamiento de la población activa y merma de la producción y calidad del trabajo.

La ingestión suficiente de alimentos adecuados solucionaría la desnutrición y sus secuelas entre ellas la anemia.

Afortunadamente, alimentos comunes como el arroz, frijol, maíz, papas, la soya, los plátanos, naranja, etc.; complementados con algo de carne y pescado, son las principales fuentes nutritivas para muchas familias en el mundo.

¹¹ NAVARRO, Richardson, Julian. Naturismo, un sistema de vida. Edit. posada. 2da edición, p. 33.

¹² SSA/SEP. Proyecto de acción conjunta para establecer un sistema de vigilancia nutricional. edit. ssa. p. 19.

La combinación de arroz con frijoles posee un altísimo valor nutritivo. Con esta dieta sencilla y económica se puede acabar con el hambre, de modo que es posible encontrar comida nutritiva y barata en el lugar donde vivimos.

Para conseguir y mantener un buen estado de salud debe tenerse un conocimiento básico del cuerpo humano y de su funcionamiento. Solo así puede determinarse qué es beneficioso para la salud y qué no lo es. La instrucción sobre la salud debe formar parte de la educación de todo individuo.

Para cerrar este capítulo solo nos falta agregar que es cierto que vivimos para comer, pero necesitamos alimentarnos para vivir.

CAPITULO IV

ANÁLISIS METODOLÓGICO Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.

A).- Metodología

Durante el desarrollo de este trabajo, hemos llegado a reflexionar de la importancia que tiene el fomento de los buenos hábitos alimenticios desde temprana edad. Y es en esta etapa una de las más trascendentales a lo largo de la vida del ser humano, pues constituye las bases de una equilibrada y eficiente salud, que requiere el niño para su buen desarrollo físico y psicológico.

Por tal motivo consideramos de gran importancia presentar en este capítulo una serie de actividades metodológicas y didácticas, las cuales ayudarán a que los objetivos o finalidad de esta tesis se vean favorecidos satisfactoriamente y a la vez se lleven a la práctica.

La presente investigación se realizó a partir del método científico, donde como primer actividad nos dimos a la tarea de recabar información a través de la investigación documental y de campo.

Dentro de la investigación documental se encuentran contenidos que fueron extraídos de diferentes fuentes bibliográficas como: libros, folletos, revistas, estadísticas diccionarios, etc.

Para realizar la investigación de campo nos basamos fundamentalmente en las siguientes técnicas: observación directa, toma de medidas antropométricas, entrevistas a los niños, entrevistas a los padres, maestros y pláticas con nutriólogos del S.S.A.

A continuación describiremos como se llevó a cabo el desarrollo de estas técnicas;

Primeramente observamos a la muestra elegida (24 alumnos) con la finalidad de detectar el tipo de alimentación que ingieren cotidianamente, encontrando un gran consumo de alimentos de bajo nivel nutricional (alimento "chatarra") como son frituras, galletas, jugos enlatados, dulces, etc.

Además observamos las características físicas del niño, los cuales presentaban en su mayoría manchas de la piel, lentitud y cansancio en el desarrollo de algunas actividades, además de presentar frecuentemente enfermedades gastrointestinales.

En cuanto a las medidas antropométricas de talla y peso para lo que utilizamos la cinta CIMDER que arrojó resultados desfavorables, ya que no correspondieron a la edad de los niños. Aunque en muchas ocasiones estos indicadores no son fuentes fidedignas, es decir, puede haber niños que presenten obesidad y estar mal nutridos o viceversa.

Después nos dimos a la tarea de entrevistar a cada uno de los niños para conocer sus hábitos, gustos y preferencias sobre los alimentos, fue así que corroboramos lo que observamos al inicio de esta investigación, que en su mayoría prefieren alimentos "fantasía" de calorías vacías, inculcados muchas

veces por los medios de comunicación. También por costumbres arraigadas dentro de su entorno familiar.

Una vez concluida esta tarea, nos dirigimos a sus hogares para saber el tipo de alimentación que ingieren, utilizando para esto la ficha de identificación del preescolar, la cual contiene una serie de datos como son: datos generales del niño, familiares, características de la vivienda y la comunidad donde vive, antecedentes prenatales y postnatales, historia de su desarrollo (y es en este punto que nos enfocamos para rescatar su régimen alimenticio) y por último características de la conducta. (ver anexos 7).

Es necesario agregar que los buenos hábitos alimenticios no necesariamente tienen que ser fomentados por familias que cuenten con recursos económicos solventes y una preparación cultural elevada. Ya que más que nada se trata de que los padres conozcan una amplia variedad de alimentos y los beneficios que proporcionan al consumirlos.

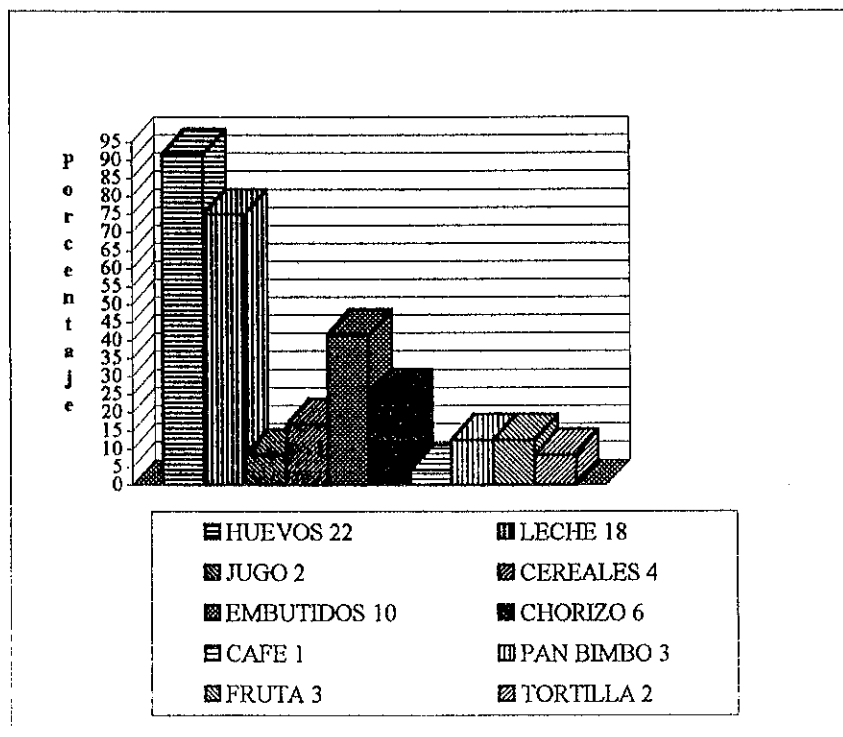
B).-Resultados

Despues de realizar la metodología de esta investigación sobre el régimen alimenticio de los niños del grupo tercero "D" del Jardín de Niños "Enrique Rebsamen", se obtuvieron los siguientes datos:

CUADRO No. 1

Alimentos mas comunes que consumen durante el desayuno los niños del tercer grado (24 alumnos).

| DESAYUNOS | FRECUENCIA | % |
|-----------|------------|-------|
| HUEVOS | 22 | 91.66 |
| LECHE | 18 | 75.00 |
| JUGO | 2 | 8.33 |
| CEREALES | 4 | 16.66 |
| EMBUTIDOS | 10 | 41.66 |
| CHORIZO | 6 | 25.00 |
| CAFE | 1 | 4.16 |
| PAN BIMBO | 3 | 12.50 |
| FRUTA | 3 | 12.50 |
| TORTILLA | 2 | 8.33 |

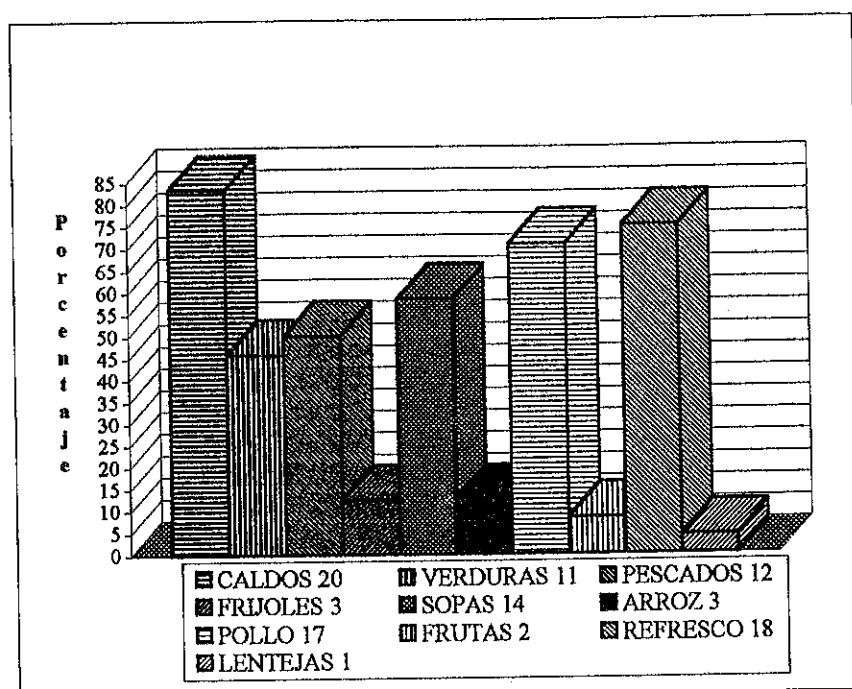


Gráfica No. 1 Alimentos Consumidos en el desayuno.

CUADRO No. 2

Alimentos más comunes que consumen durante las comidas los niños del tercero "D" en el nivel preescolar.

| COMIDAS | FRECUENCIA | % |
|----------|------------|-------|
| CALDOS | 20 | 83.33 |
| VERDURAS | 11 | 45.83 |
| PESCADOS | 12 | 50.00 |
| FRIJOLES | 3 | 12.50 |
| SOPAS | 14 | 58.33 |
| ARROZ | 3 | 12.50 |
| POLLO | 17 | 70.83 |
| FRUTAS | 2 | 8.33 |
| REFRESCO | 18 | 75.00 |
| LENTEJAS | 1 | 4.16 |

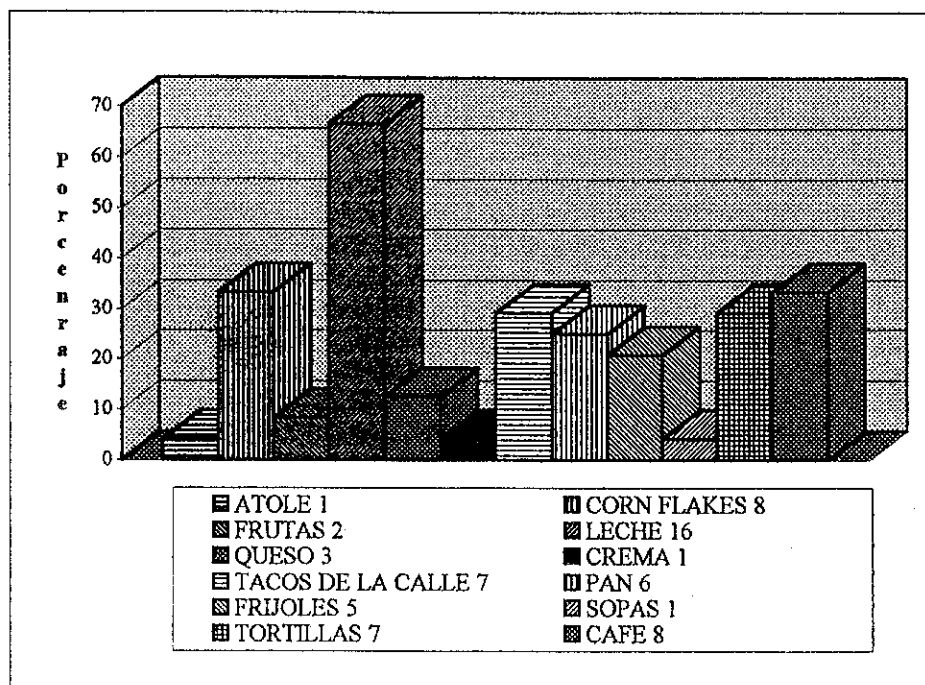


Gráfica No. 2 Alimentos Consumidos en la comida

CUADRO No. 3

Alimentos más comunes que durante las cenas consumen los niños de tercer grado de preescolar.

| CENAS | FRECUENCIA | % |
|-------------------|------------|-------|
| ATOLE | 1 | 4.16 |
| CORN FLAKES | 8 | 33.33 |
| FRUTAS | 2 | 8.33 |
| LECHE | 16 | 66.66 |
| QUESO | 3 | 12.50 |
| CREMA | 1 | 4.16 |
| TACOS DE LA CALLE | 7 | 29.16 |
| PAN | 6 | 25.00 |
| FRIJOLE | 5 | 20.83 |
| SOPAS | 1 | 4.16 |
| TORTILLAS | 7 | 29.16 |
| CAFE | 8 | 33.33 |

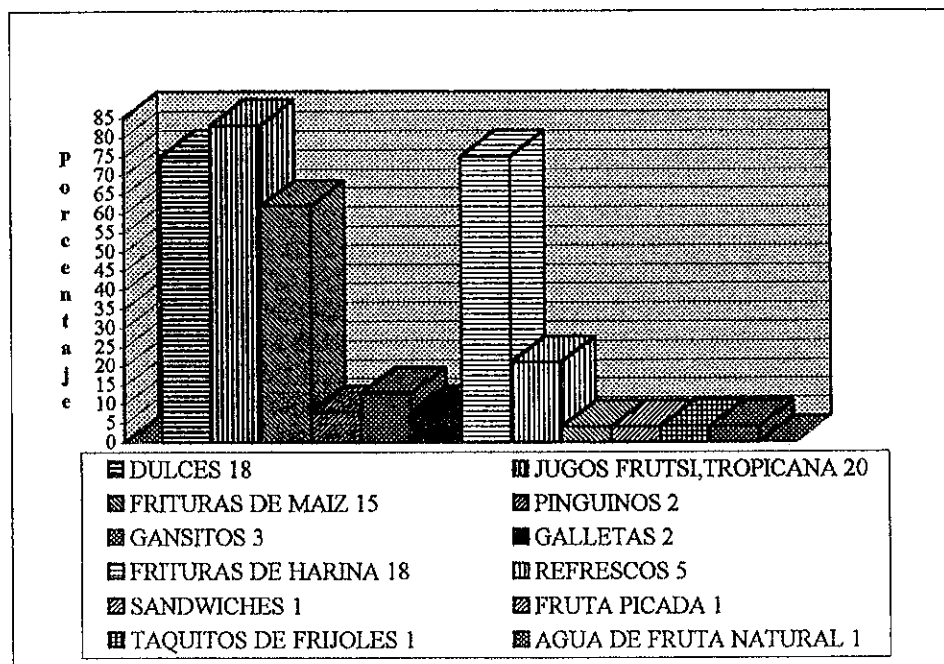


Gráfica No. 3 Alimentos consumidos durante la cena.

CUADRO No. 4

Alimentos más comunes para los niños durante el recreo.

| ALIMENTOS | FRECUENCIA | % |
|------------------------|------------|-------|
| DULCES | 18 | 75.00 |
| JUGOS FRUTSI,TROPICANA | 20 | 83.00 |
| FRITURAS DE MAIZ | 15 | 62.00 |
| PINGUINOS | 2 | 8.00 |
| GANSITOS | 3 | 13.00 |
| GALLETAS | 2 | 8.00 |
| FRITURAS DE HARINA | 18 | 75.00 |
| REFRESCOS | 5 | 21.00 |
| SANDWICHES | 1 | 4.00 |
| FRUTA PICADA | 1 | 4.00 |
| TAQUITOS DE FRIJOLES | 1 | 4.16 |
| AGUA DE FRUTA NATURAL | 1 | 4.16 |



Gráfica No. 4 Alimentos consumidos durante el recreo.

C).- Análisis e interpretación de resultados.

Con los resultados obtenidos en la investigación de campo, detectamos el porcentaje de alimentos tanto nutritivos, como los no nutritivos que los niños consumen cotidianamente.

Con el análisis de estos resultados observamos lo siguiente:

En los cuadros 1, 2 y 3 se observa lo que los niños consumen durante el desayuno, comida y cena, lo cual nos muestra que existe una carencia en la calidad de los alimentos que ingieren, además de la poca variedad en ellos, es decir, se vuelve monótono el consumo alimenticio.

Se observa una carencia en el consumo de frutas, semillas y cereales, que de no ser así y en cambio, se incorporaran a la dieta del niño, combinándolos en los platillos, se obtendría una mezcla cuyas proteínas alcanzan un valor nutricional mayor que el que tienen por separado. Esta complementación es un buen ejemplo de lo que se logra con una dieta variada.

El cuadro No. 4 nos da a conocer los alimentos preferidos por los niños durante el recreo lo que nos refleja su excesivo gusto por los alimentos con poco valor nutritivo, lo que nos confirma principalmente la ignorancia de los padres o mejor dicho, la poca responsabilidad de preocuparse por lo que los niños comen. Esto es quizá influidos por la publicidad sutil y persistente para consumir los dulces y comida "basura" y pasa por alto la necesidad de ingerir proteínas, minerales y vitaminas, lo que hace que los mismos padres influyen a que el niño se fije más en el sabor que en el valor nutritivo.

Así es que creemos que están muy arraigados los malos hábitos alimenticios, lo que ha venido a enviciar los paladares de los preescolares con ese sabor tan artificial, que si no dejamos que distinga desde temprana edad el sabor de lo natural como el de un jugo de naranja, zanahoria o simplemente un plato de garbanzos o lentejas, estaremos contribuyendo a hacer de ellos una cajita guarda-enfermedades que con el paso del tiempo aumentará el riesgo de padecer diabetes, enfermedades cardíacas, etc.

Lo peor de todo esto, es que en estos niños hay talento y habilidades que podrían verse ocultos tras esa nube de ignorancia que existe sobre el aprovechamiento de los alimentos.

En otras circunstancias, de entre ellos podría surgir un Albert Einstein, pero creemos se está desperdiciando, músculos que se atrofian con la mala alimentación y está perdiendo una reserva potencial la inteligencia, creatividad y energía.

Por consiguiente, aunque el costo de la vida sea alto, los padres responsables proporcionan una base firme a sus hijos invirtiendo en comida nutritiva.

CONCLUSIONES

Las actuales condiciones de vida imponen al hombre moderno el deber de procurarse una alimentación adecuada.

Para ello hay que ser conscientes de que el avance tecnológico ha traído consigo una creciente capacidad para fabricar productos sintéticos; pero como se ha demostrado desde hace tiempo, dichos productos se han convertido en amenaza, lo que en un principio debiera ser una ayuda para el bienestar del organismo.

Ya que los laboratorios no han podido, y tal vez nunca lo logren, fabricar elementos nutricionales que superen a los que nos proporciona la naturaleza, y es en base a esto que se deben programar los hábitos alimenticios actuales sobre todo en un país que, como México, presenta graves problemas de nutrición popular.

Es por esto que durante esta investigación hemos llegado a la conclusión de que los niños del tercer grado del jardín de niños "Enrique Rebsamen" requieren la pronta fomentación de buenos hábitos alimenticios.

Esto es, que los niños menores de seis años de edad necesitan recibir substancias nutritivas las cuales le son proporcionadas por los alimentos. Estos nutrimentos son los responsables tanto del crecimiento y desarrollo como de proveer las energías suficientes para todas las actividades, además de ayudar al cuerpo a resistir enfermedades y en caso necesario, a la reparación de lesiones.

Creemos que el docente tiene una tarea larga y sobre todo paciente, ya que es una figura importante que habrá de brindar estrategias para mantener y mejorar el estado nutricional de la población infantil y su familia.

Si nosotros como docentes, nos proponemos llevar a cabo concienzudamente estas encomiendas, estaremos logrando formar niños que reconozcan el valor nutritivo de los alimentos, además de que logren identificar los alimentos nutritivos de los chatarra y el peligro que representan para su salud. Así de esta manera estaremos sentando las bases para una vida plena y sin enfermedades.

Queremos dejar bien claro que ningún producto artificial sustituye ahora, o podrá sustituir jamás con éxito la luz del sol, el aire, el agua pura, el descanso, los alimentos naturales, fuentes preciosas de vitaminas y minerales orgánicos.

Es por esto que debemos de mantener una actitud equilibrada sobre la alimentación y salud, ya que por mucho que nos esforcemos por cuidar nuestra salud, en las circunstancias presentes todos finalmente envejecemos y morimos.

Hoy en día, nadie goza de salud perfecta, ¿por qué no ser razonables, entonces, evitando desentenderse del tema, pero tampoco preocupándose demasiado?, un interés desmesurado o fanático en las cuestiones de nutrición y salud puede desequilibrarnos.

SUGERENCIAS

A continuación se presentan una serie de estrategias que esperamos sirvan para fomentar los buenos hábitos alimenticios en los preescolares.

Primeramente es importante señalar que para lograr que rinda el dinero destinado a la comida se sugiere; recordar que para hacer una compra inteligente hay que poner atención en que el alimento sea:

- *Básico*: es decir, que sea necesario.
- *Bueno*: se refiere al buen estado y la calidad sin importar la moda, el prestigio o la marca de los alimentos.
- *Barato*: para lo cual será necesario comparar precios y elegir los alimentos menos caros.

En la etapa preescolar, los padres necesitan cuidar la alimentación del niño y evitar el consumo de alimentos no recomendables que disminuyen su apetito y aportan pocos nutrimentos. Además las golosinas causan gran número de caries dentales tan dañinas para la salud.

La intervención del docente es muy importante para detectar y corregir, en la medida de lo posible estos problemas, frecuentemente relacionados con un ingreso familiar económico insuficiente y agravados por la carencia de información para la selección de los alimentos. Es por esto que se aconseja lo siguiente:

- *Que dentro de la escuela se realicen periódicamente conferencias para informar a los padres de familia sobre temas relacionados con la nutrición, para que conozcan los distintos alimentos y su beneficio, a la vez aprender la manera de prepararlos.*
- *Llevar a cabo la tiendita escolar, donde se le venda al niño alimentos naturales, como fruta, agua de frutas naturales, etc.*
- *Para que el niño pueda adquirir más rápida y fácilmente los buenos hábitos alimenticios, se aconseja integrarlos a la mesa familiar, así aprenderán a través de los demás.*
- *Evitar comentarios desagradables acerca de los alimentos, tómese en cuenta que los niños son grandes imitadores y si sus padres rechazan algún platillo, también ellos podrían hacerlo.*
- *Los alimentos lleno de color, atractivos y fácilmente masticables pueden despertar su apetito. Los utensilios para tomar los alimentos estimulan la curiosidad del niño y el éxito para comer.*
- *Cuándo el niño rechace un alimento nuevo es aconsejable retirarle el plato sin reprimirlo.*
- *Se recomienda no tener comida basura ni dulces en casa.*
- *Tener un horario fijo para las comidas, incluido el desayuno.*
- *No consentir que la publicidad televisiva influya en su dieta.*

- *Enseñarles a que ayuden a preparar la comida.*

La última sugerencia sería; que los docentes a todo aquel lector que tenga en sus manos esta tesis pueda reflexionar acerca de lo importante que es fomentar los buenos hábitos alimenticios desde temprana edad.

Cabe mencionar que para poder transmitir o fomentarlos es necesario que iniciemos por nosotros mismo, ya que muchas veces queremos inculcar algo que ni nosotros mismos somos capaces de llevar a la práctica.

ANEXOS

Actividades sugeridas

“La tiendita escolar”

La presente actividad se propone a manera de sugerencia que desde nuestra perspectiva es una de las tantas acciones que ayudarán a fomentar o involucrar en las pequeñas mentes de los niños, los buenos hábitos alimenticios.

- **Material:** Se realizará con alimentos que aporten un alto nivel nutritivo, fácil de preparar, ejemplo: frutas, verduras, etc.
- **Objetivos:** Se logrará que los alumnos conozcan la gran variedad de productos alimenticios y a la vez la realización de los mismos, como también el beneficio que traen para nuestra buena salud física y mental.
- **Desarrollo:** La tiendita escolar forma parte de las actividades de la organización interna de los planteles educativos, por lo tanto constituyen una de las obligaciones de los docentes que laboran en ellos llevarla a cabo en ciertos períodos que les han sido asignadas.

Siendo así, observamos que esta actividad dejaría de ser algo negativo, como lo sería la pérdida de tiempo que le resta a las demás actividades que se realizan en la práctica docente y pasaría a ser de gran importancia su desarrollo dentro de cualquier institución por la intención educativa que aportaría para el logro de los objetivos de éste trabajo, ya que el niño podría elaborar un sin fin de alimentos fáciles de preparar y muy nutritivos, por ejemplo;

- Cóctel de frutas de temporada.
- Aguas de frutas de temporada.
- Ensalada de verduras.
- Ceviche.
- Marlín, etc

Conferencias

En esta actividad se propone a manera de sugerencia la necesidad de orientación alimentaria tanto a padres de familia como a docentes y resto de la comunidad.

- Objetivo: Lograr concientizar a los padres de familia del plantel y la comunidad para que fomenten los buenos hábitos alimenticios a sus hijos.

- Actividad: Conferencias.

- Material:
 - Láminas alusivas al tema.
 - Videos.
 - Entrevistas, etc.

Desarrollo: a través de la investigación de campo, (entrevistas con los padres de familia), hemos determinado que es necesario que los adultos que rodean al niño en edad preescolar tengan una orientación general de alimentación, que los guíe hacia una generación, promoción y fortalecimiento de una mejor alimentación.

Para realizar estas acciones nos apoyaremos con instituciones como el centro de salud, colaboración de médicos, enfermeras y especialistas en nutrición.

La conferencia consta de tres fases:

- **Presentación:** Aquí se dan a conocer el nombre de los conferencistas y se presentan los puntos a tratar en el tema.
- **Desarrollo del tema:** Consiste en llevar a cabo la exposición del tema general.
- **Conclusiones:** Las da el conferencista y a la vez se invita a los asistentes a que reflexionen y den sus puntos de vista y propongan soluciones.

Clave para valorar la riqueza nutritiva de los alimentos

| Sustancias nutritivas contenidas en una porción común de alimento | *** | | ** | | * | |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|-----------------|---------|-------------------|---------|
| | Muy buena fuente | | Buena fuente | | Regular fuente | |
| Calorias | 176.00 | y más | 175.00 | -101.00 | 100.00 | -51.00 |
| Proteínas de buena calidad, g | 5.00 | y más | 4.90 | -3.50 | 3.40 | -2.00 |
| Otras proteínas, g | | y más | 8.00 | y más | 7.90 | -4.50 |
| Calcio, mg | 225.00 | y más | 224.00 | -125.00 | 124.00 | -70.00 |
| Hierro, mg | 5.00 | y más | 4.90 | -2.10 | 2.00 | -1.30 |
| Vitamina A, mg | 400.00 | y más | 399.00 | -200.00 | 199.00 | -110.00 |
| Tiamina, mg | 0.50 | y más | 0.49 | -0.30 | 0.29 | -0.14 |
| Riboflavina, mg | 0.50 | y más | 0.49 | -0.30 | 0.29 | -0.14 |
| Niacina, mg | 5.00 | y más | 4.90 | -3.00 | 2.90 | -1.40 |
| Acido arcórbico, mg | 25.00 | y más | 24.00 | 12.00 | 11.00 | -6.00 |

RIQUEZA NUTRITIVA DE LOS ALIMENTOS

| NOMBRE DEL ALIMENTO | Calorias | Proteínas | Calcio | Hierro | Vitamina A | Tiamina | Riboflavina | Niacina | Acido arcórbico |
|----------------------------------------------------|----------|-----------|--------|--------|------------|---------|-------------|---------|-----------------|
| Pan dulce | *** | | | * | | | | | |
| Pan frances | *** | * | | * | | | | | |
| Pan integral | ** | * | | * | | * | | * | * |
| Pastel simple | *** | | * | | | | | | |
| Tallarines | *** | * | * | | | | | | |
| tortilla de maiz amarillo con cal | ** | | * | * | | | | | |
| Tortilla de maiz blanco con cal | ** | | * | | | | | | |
| RAICES, TUBERCULOS Y OTROS | | | | | | | | | |
| FARINACEOS | | | | | | | | | |
| (1 porcion de 120 g) | | | | | | | | | |
| Arrachaca amarilla | ** | | | | * | | | *** | |
| Arrachaca blanca | ** | | | * | | | | *** | *** |
| Camote o batata | ** | | | | ** | | | | *** |
| Guineo majoncho | ** | | | * | * | | | | *** |
| Ichintal, raíz de chayote de guisquil o de pataste | * | | | | | | | | *** |
| Name o yame | ** | | | | | * | | * | * |
| Nampi | ** | | | | | * | | * | * |
| Papas | * | | | * | | | | * | **** |
| Platano maduro | ** | | | | ** | | | | ** |
| Tiquisque, otoo o malanga | ** | | | * | | * | | | ** |
| Yuca | *** | | | * | | | | | *** |
| OTROS VEGETALES | | | | | | | | | |
| (1 porcion de 60 g) | | | | | | | | | |
| Aguacate | * | | | | | | | | * |
| Apio | | | | | | | | | * |
| Ayotillo (calabacitas) | | | | | | | | | ** |
| Berenjena | | | | | | | | | ** |
| Caiba | | | | | | | | | ** |

RIQUEZA NUTRITIVA DE LOS ALIMENTOS

| NOMBRE DEL ALIMENTO | Calorias | Proteinas | Calcio | Hierro | Vitamina A | Tiamina | Riboflavina | Niacina | Acido arcórbico |
|---------------------------------------------|----------|-----------|--------|--------|------------|---------|-------------|---------|-----------------|
| Canchon o repollo chino | | | | | | | | | ** |
| Cebolla, cabeza | | | | | | | | | ** |
| Chayote, guisquil, pataste y perule | | | | | | | | | ** |
| Cogollos de itabo, izote o espadilla | | | * | | | | | | ** |
| Col de bruselas | | | | * | * | | | | *** |
| Coliflor | | | | | | | | | *** |
| Colinabo | | | | | | | | | *** |
| Ejotes, habichuelas o vainicas | | | | | | | | | * |
| Esparragagos | | | | | * | | | | ** |
| Flor de calabaza | | * | | | | | | | * |
| Flor de izote, itabo o espadilla | | | | ** | | | | | *** |
| Flor de pito o gallito | | | | | | | | | *** |
| Irooco o mora | | | | | | ** | | * | * |
| Miltomate | | | | | | | | * | * |
| Nabo | | | | | | | | * | * |
| Pacaya | | | ** | | | | | | ** |
| Palmito | | | | | | | | | ** |
| Pepino para ensalada | | | | | | | | | * |
| Puerro | | | | | | | | | * |
| Rabano | | | | | | | | | * |
| Remolacha | | | | | | | | | ** |
| Repollo | | | | | | | | | ** |
| Tomate | | | | | * | | | | *** |
| Tomatillo | | | | | ** | | | | ** |
| | | | | | | | | | *** |
| FRUTAS | | | | | | | | | |
| (1 unidad, rebanada trozo porcion de 120 g) | | | | | | | | | |
| Anona blanca | ** | | | | | * | * | * | *** |
| Anona rosada | ** | | | | | | | | *** |
| Albaricoque fresco | * | | | | *** | | | | * |
| Banano | ** | | | | | | | | ** |
| Caimito | * | | | | | | | | * |
| Cereza, capulin | * | | | | | | | | * |
| Chico (nispero) | *** | | | | | | | | *** |
| Cidra | * | | | | | | | | ** |
| Ciruella | | | | | | | | | *** |
| Coco tierno | ** | | | * | | *** | ** | | * |
| Cuchamper | | | | | | | | | *** |
| Durazno blanco | * | | * | | | | | | ** |
| Durazno amarillo, melocoton fresa | * | | | ** | * | | | | * |
| Granadilla | ** | | | | | | | | *** |
| Guanabana, sin cuya, concoya | * | | | | | | * | | ** |
| Guayaba madura | * | | | | | | | | *** |
| guayaba verde | ** | | | | | | * | | *** |
| Higo | | | | ** | | | | | *** |
| Injerto | ** | | | | | | | | *** |
| Jocote o ciruela | ** | | | | | | * | | *** |
| Jocote marañon | * | | | | | | * | | *** |
| jocote tronador, marañon o jobo | ** | | ** | | ** | | | | *** |
| Lima de dulce | | | * | | | | | | *** |
| Lima de limon | | | | | | | | | *** |

RIQUEZA NUTRITIVA DE LOS ALIMENTOS

| NOMBRE DEL ALIMENTO | Calorias | Proteinas | Calcio | Hierro | Vitamina A | Tiamina | Riboflavina | Niacina | Acido ascórbico |
|------------------------------------------|----------|-----------|--------|--------|------------|---------|-------------|---------|-----------------|
| Mamay o mamey de cartagena | * | | | | | | | | ** |
| Mandarina | * | | | | *** | | | | *** |
| Mango maduro | * | | | | | | | | *** |
| Mango verde | * | ** | | | | | | | *** |
| Mangostin | * | | | | | | | | * |
| Manzana | * | * | | | | | | | *** |
| Manzana rosa | * | * | | | | | | | *** |
| Manzanilla | ** | * | ** | * | | | | | *** |
| Matasano | * | | | | | | | | *** |
| Membrillo | ** | | | | | | | | ** |
| Melon | | | | | ** | | | | *** |
| Nance | * | | | * | | | | | *** |
| Naranja | | | | * | | | | | *** |
| Papaya | | | | | * | | | | *** |
| Pepino (fruta) | | | | | | | | | *** |
| Pera | * | | | | | | | | * |
| Persimona | * | | | | | | | | *** |
| Piña | * | | | | | | | | *** |
| Pifuela | * | | | | | | | | *** |
| Pitahaya | * | | | | | | | | * |
| Pixbaes o pejalvalles | ** | | | * | *** | | * | * | ** |
| Sandía | | | | | | | | | * |
| Toronja | | | | | | | | | *** |
| Tuna | * | | | | | | | | ** |
| Zapote o mamay | ** | | | | | | | * | ** |
| Zapote amarillo o zapotillo | ** | | | | *** | | | ** | *** |
| Zapote (E.S.) | ** | | ** | | | | | * | *** |
| Zarzamora | * | | | * | | | | | |
| LECHE Y DERIVADOS | | | | | | | | | |
| Leche de vaca (1 vaso de 210 g) | ** | *** | *** | | | | *** | | |
| Queso (1 porcion de 30 g) | ** | * | * | | | | | | |
| Queso crema | | | | | | | * | | |
| Queso dura de leche íntegra | ** | *** | *** | | | | | | |
| Queso fresco de leche íntegra | * | *** | *** | | | | | | |
| Queso oreado o semiduro de leche íntegra | * | *** | *** | | | | * | | |
| INCAPARINA | | | | | | | | | |
| (1 vaso de atole hecho con 25 g) | * | *** | ** | ** | ** | *** | * | * | |
| HUEVOS | | | | | | | | | |
| (1 unidad de 50 g) | | | | | | | | | |
| huevo de gallina | * | *** | | * | | | | * | |
| CARNES | | | | | | | | | |
| (1 porcion de 90 g) | | | | | | | | | |
| Camarones | ** | *** | * | ** | | | | * | * |
| Carne de cerdo | *** | *** | | | | *** | * | ** | |
| Carne de res, todos los cortes | ** | *** | | *** | | | * | * | |
| Chorizo | *** | *** | | ** | | * | * | * | |
| Corazon de cerdo | ** | *** | | *** | | * | *** | ** | |
| Gallina o pollo | ** | *** | | * | | | | *** | |

RIQUEZA NUTRITIVA DE LOS ALIMENTOS

| NOMBRE DEL ALIMENTO | Calorias | Proteínas | Calcio | Hierro | Vitamina A | Tiamina | Riboflavina | Niacina | Acido ascórbico |
|-------------------------------|----------|-----------|--------|--------|------------|---------|-------------|---------|-----------------|
| Higado de res | ** | *** | | *** | *** | * | *** | *** | |
| Morongua o morcilla | ** | *** | | *** | | | | * | |
| Lengua de res | *** | *** | | *** | | | * | ** | |
| Longaniza | *** | *** | | ** | | ** | * | * | |
| Panza de res o mondongo | * | *** | | ** | | | | | |
| Pulmones de res | * | *** | | *** | | | * | ** | |
| Pescado fresco de agua dulce | * | *** | | ** | | * | | * | |
| Pescado fresco de agua salada | ** | *** | | | | | | * | |
| Riñones de res | * | *** | | *** | * | ** | *** | ** | |
| Sesos de res | ** | *** | | ** | | | * | * | ** |
| VEGETALES Verdes y Amarillos | | | | | | | | | |
| (1 porción de 60 g) | | | | | | | | | |
| Acelga | | | | ** | *** | | | | ** |
| AjÍ o chile dulce rojo | | | | | *** | | | | *** |
| AjÍ o chile verde o amarillo | | | | | * | | | | *** |
| Ayote o calabaza | | | | | *** | | | | * |
| Berro | | | * | | *** | | | | *** |
| Bledo o quelite | | | ** | *** | *** | | * | | *** |
| Bretón | | | ** | * | *** | | * | | *** |
| Brocoli o brecol | | | * | * | *** | | | | *** |
| Chipilín | | | ** | ** | *** | * | ** | | ** |
| Espinaca | | | | ** | *** | | | | ** |
| Hierba mor, macuy o quelite | | | ** | *** | *** | | * | | *** |
| Hojas de mostaza | | | ** | * | *** | | * | | *** |
| Hojas de nabo | | | ** | * | *** | | * | | *** |
| Hojas de pito o quelite | | | | * | *** | | | | * |
| Hojas de rabano | | | ** | * | *** | | * | | *** |
| Hojas de remolacha | | | | * | *** | | | | |
| Hojas de yuca | | | * | ** | *** | | * | | *** |
| Hojas y puntas de camote | | | | * | *** | | * | | *** |
| Hojas y tallos de colimabo | | | * | ** | *** | | | | ** |
| Lechuga de escarola | | | | | ** | | | | * |
| Lechuga romana | | | | | * | | | | * |
| Puntas de ayote, calabaza | | | * | *** | *** | * | * | | *** |
| Puntas de güisquil, chayote | | | | ** | *** | | | | * |
| Tallos de cebolla | | | | ** | ** | | | | ** |
| Verdolaga | | | | ** | ** | | | | ** |
| Zanahoria | | | | | *** | | | | |
| LEGUMINOSAS | | | | | | | | | |
| (1 porción de 45 g) | | | | | | | | | |
| Arvejas o guisantes secos | ** | ** | | ** | | ** | | | |
| Frijol blanco | ** | ** | | ** | | * | | | |
| Frijol negro | ** | ** | | ** | | * | | | |
| Frijol piligüe | ** | ** | | ** | | * | | | |
| Frijol rojo | ** | ** | | ** | | * | | | |
| Frijol soya | *** | ** | * | ** | | ** | | | |
| Gandul o guandu | ** | ** | | ** | | ** | | | |
| Garbanzo | ** | ** | | ** | | * | | | |
| Habas secas | ** | ** | | ** | | | * | | |
| Lentejas | ** | ** | | ** | | * | | | |
| Mani o cacahuatè | *** | ** | | | | * | | *** | |

RIQUEZA NUTRITIVA DE LOS ALIMENTOS

| NOMBRE DEL ALIMENTO | Calorias | Proteinas | Calcio | Hierro | Vitamina A | Tiamina | Riboflavina | Niacina | Acido arcórbico |
|-------------------------------------|----------|-----------|--------|--------|------------|---------|-------------|---------|-----------------|
| CEREALES | | | | | | | | | |
| (1 porcion de 60 g o 2 onzas) | | | | | | | | | |
| Arroz | *** | * | | | | | | * | |
| Avena | *** | ** | | *** | | ** | | | |
| Cebada | *** | * | | *** | | ** | | *** | |
| Endeo | *** | * | | | | | | | |
| Galletas de soda | *** | * | | | | | | | |
| Galletas dulces | *** | | | | | | | | |
| Harina de maiz (maizena) | *** | * | | | | | | | |
| Harina de trigo enriquecido | *** | ** | | * | | | | | |
| Macarrones | *** | * | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| VEGETALES Verdes y Amarillos | | | | | | | | | |
| Maicillo | *** | * | | ** | | * | | * | |
| Maiz amarillo | *** | * | | | | * | | | |
| Maiz blanco | *** | * | | | | * | | | |
| Maiz negro | *** | | | * | | * | | | |
| Maiz procesado (com flakes) | *** | * | | | | | | | |
| Pan de rodaja (sandwich) | *** | * | | | | | | * | |

SECRETARÍA DE SALUD

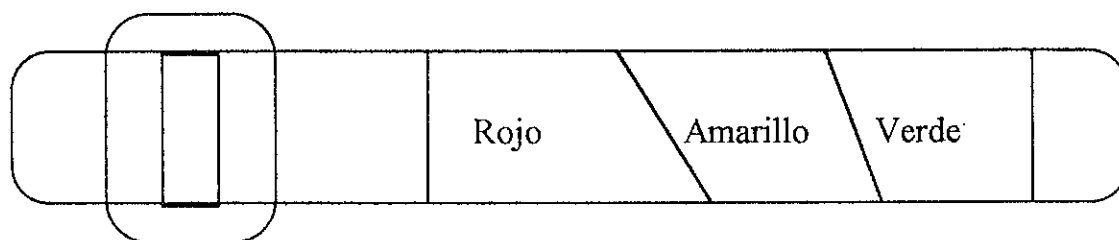
DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN MATERNO INFANTIL

Instructivo para el uso de la cinta braquial "CIMDER" de tres colores para detectar problemas de nutrición en los niños menores de cinco años, elaborado y validado por investigadores colombianos del centro de investigación multidisciplinaria de desarrollo rural en 1979.

Para fines de diagnóstico rápido y objetivo en preescolar se utiliza la medida de la circunferencia del brazo o perímetro braquial, ya que la desnutrición deriva en la pérdida de músculos y grasa, que se manifiesta en delgadez. El perímetro braquial es una de las medidas que sirve como indicador para detectar problemas nutricionales en el niño.

Para medir el perímetro braquial del niño de acuerdo con su edad se usa la cinta braquial de tres colores, los cuales significan:

| | |
|----------|---------------------------|
| Verde | Bien nutrido |
| Amarillo | En riesgo de desnutrición |
| Rojo | Desnutrido |



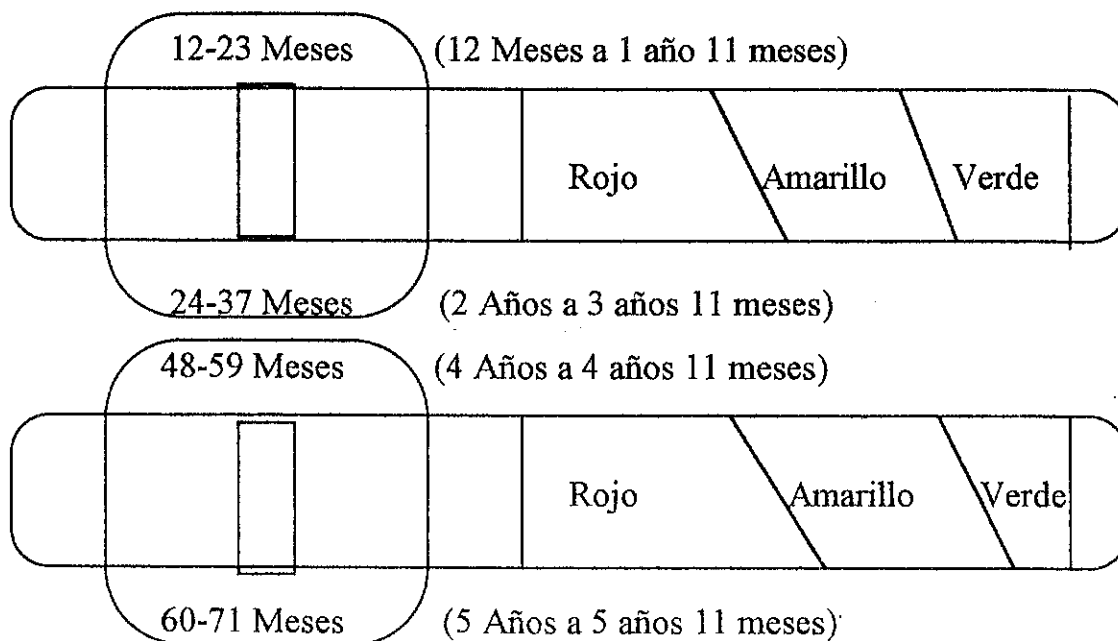
La cinta se usa por ambos lados para medir el perímetro braquial del niño de uno a seis años.

- **Lado 1:** La parte superior se usa para el niño de 12 meses a 1 año 11 meses (12 a 23 meses).

La parte inferior se usa para el niño de 2 años a 3 años 11 meses (24 a 47 meses).

- **Lado 2:** La parte superior se usa para el niño de 4 años a años 11 meses (48 a 59 meses).

La parte inferior se usa para el niño de 5 años a 5 años 11 meses (60 a 71 meses).



COMO USAR LA PULSERA

1. - Pregunta la edad del niño en años y meses.
2. - Busca la edad del niño en la cinta.
3. - Dobla la cinta hacia afuera de manera que puedas ver la edad.
4. - Mete la punta de la cinta en la ranura.
5. - Toma el brazo izquierdo del niño y metelo dentro del anillo de la pulsera.
6. - Coloca la cinta mitad de la distancia entre el hombro y el codo cuidando que el brazo esté flexionado.
7. -Jala la punta hasta que la cinta quede ajustada al brazo, sin que, la pulsera quede apretada o floja.
8. -Fíjate en el color que quede en la ranura, que debe ser la parte de arriba o de abajo según la edad del niño.
9. -Cruza el cuadro al que se refiera al color correspondiente que aparece en el formato de registro y control del preescolar que se utiliza en el jardín de niños.

¡RECUERDA!

| | |
|----------------------------|----------|
| Bien nutrido | Verde |
| En peligro de desnutrición | Amarillo |
| Desnutrido | Rojo |

TECNICA PARA LA MEDICION DE LA CIRCUNFERENCIA DEL BRAZO

Fig.1

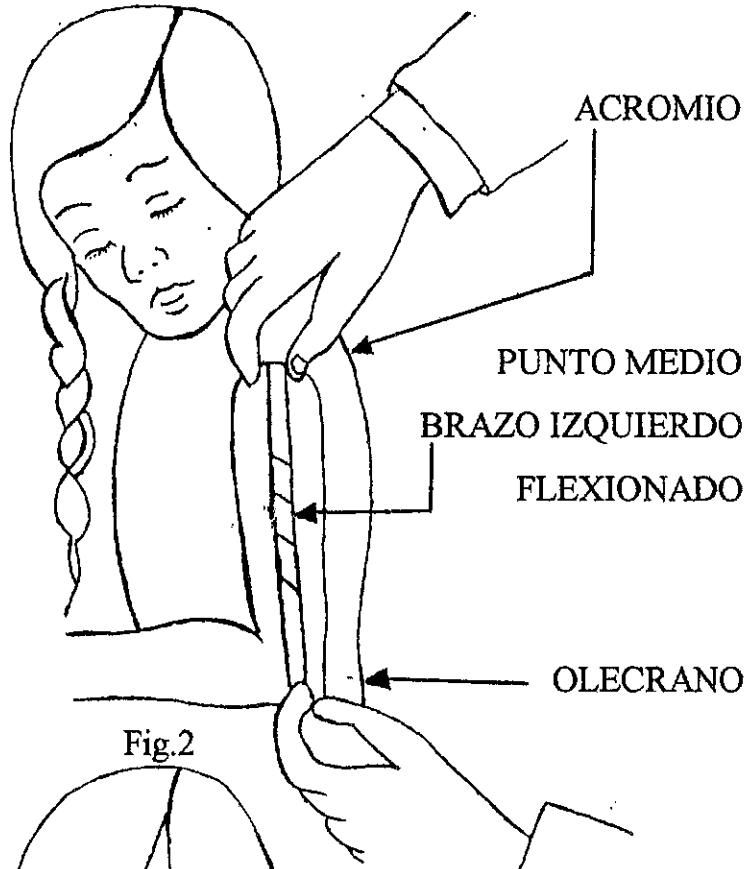


Fig.2



DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PREESCOLAR
DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN MATERNO INFANTIL
VIGILANCIA NUTRICIONAL

CONTROL DEL PREESCOLAR A TRAVÉS DE LA PULSERA "CIMDER"
INSTRUCTIVO DE PARA EL LLENADO Y EL MANEJO DE LA FORMA
VN-2.

PROPÓSITO: Concentrar la información de las actividades realizadas en la vigilancia y el control nutricional del preescolar durante "Febrero mes de la Salud del niño".

LLENADO DE LA FORMA.

1. Encabezado: Anotar el nombre del jardín de niños, domicilio y sector correspondientes, mes y año a que se refieren los datos que se informan.
2. Estado Nutricional: Anotar el número de niños detectados en verde, amarillo o rojo según rango de edad en meses.
3. Total: Anotar por rango de edad en meses la suma de las columnas verde, amarillo y rojo que será igual al número de niños valorados.
4. Orientación alimentaria: Anotar por rango de edad en meses, el número de niños detectados en el color amarillo y cuya madre asiste a recibir orientación.

5. Referidos: Anotar por rango de edad en meses, el número de niños que registran color amarillo o rojo y que fueron enviados a la unidad de salud para su atención.
6. Contraferidos: Anotar por rango de edad en meses, el número de niños que habiendo recibido atención en la unidad de salud, ésta lo regresa con las indicaciones que deban seguirse para su recuperación.
7. Recuperados: Anotar por rango de edad en meses, el número de niños detectados en color amarillo o rojo que a través de la atención aplicada logran recuperar el estado nutricional normal (color verde) durante el mes que se informa.
8. Total: Anotar la suma de cada uno.
9. Terapia de hidratación oral: Anotar el número de demostraciones acerca del uso y preparación del suero, el número de madres que asistieron a las demostraciones, así como indicar cuantos sobres fueron distribuidos.
10. Se anotará el número de cartillas de vacunación revisadas y de estas, cuantas fueron referidas a la unidad de salud para completar los esquemas faltantes.
- 11 y 12 serán llenados por el equipo de salud escolar de la Dirección General de Salud Pública en el D.F.:

Manejo de la forma:

Será elaborada por la maestra a excepción de los incisos 11 y 12.

Se formulará en 2 tantos, el original sera enviado del 25 al 28 de Febrero a la supervisora de sector o a la jurisdicción sanitaria correspondiente, dejando copia en al archivo del plantel.

SECRETARIA DE SALUD
DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN MATERNO INFANTIL
PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y SALUD

VIGILANCIA NUTRICIONAL
CONTROL DEL PREESCOLAR A TRAVÉS DE LA PULSERA
“CIMDER”

INSTRUCTIVO PARA EL LLENADO DEL FORMATO
“HOJA PARA LA REFERENCIA Y CONTRAREFERENCIA”

I. Descripción del formato.

El formato está elaborado con papel blanco tamaño media carta impreso por el anverso y el reverso. En el anverso contiene los datos de identificación del plantel educativo y personales, así como Diagnóstico y el lugar de referencia. Este lado será llenado por el médico o persona que lo atienda en la Unidad de Salud

II. Utilidad del formato.

El formato será elaborado por cada uno de los niños detectados con riesgo de desnutrición o en estado de desnutrición (en al área amarilla o roja de la cintilla CIMDER para medir el perímetro braquial) y sirve para referir al niño a la Unidad de Salud que le corresponda si se encuentra bajo algún régimen de

seguridad social, o al Centro de Salud más cercano en caso de no pertenecer a ninguno.

También sirve para que esta Unidad de Salud después de hacer un Diagnóstico más preciso e instalar el tratamiento, regresar al niño al plantel educativo que lo envió y ahí se vigile el desarrollo y crecimiento adecuado del niño.

III.Generalidades para el llenado.

El formato será llenado a mano con tinta y utilizando letra de molde, procurando no dejar ningún dato sin registrar y evitando las abreviaturas.

IV.Procedimiento: Llenado del anverso: referencia.

I. FICHA DE IDENTIFICACIÓN.

Este recuadro sirve para ubicar el plantel educativo donde está ubicado el niño y donde se realiza la medición con la pulsera, así como la persona que lo realiza y la fecha.

1.- Nombre del plantel: Se escribirá el nombre oficial con el que se conoce al plantel, ejemplo: *Jardín de niños "Federico Froebel"*.

2.- Domicilio: Se escribirá el domicilio oficial donde se ubica el plantel, detallando los datos en el siguiente orden: calle, número, colonia, código postal, delegación y ciudad, ejemplo: *Calle bretaña #50-a, Colonia Zacahuitzo, C.P. 03550 Delegación Benito Juárez, México D.F.*

3.- Grupo: Se escribirá el lugar donde se encuentre el niño, utilizando números arábigos, ejemplo:

primero=1º

segundo=2º

tercero=3º

4.- Fecha: Se escribirá la fecha en que llena el formato y se hace la medición con la pulsera anotándolos en el siguiente orden: día, mes y año.

Se utilizaran números arábigos y el mes se escribirá con letras, ejemplo:

3 de Febrero de 1991.

5.- Nombre de la maestra: Se anotará el nombre de la maestra o persona que llena el formato y realiza la medición iniciando por el nombre y continuando con los apellidos paterno y materno. ejemplo: *María Guadalupe Ramírez Ocaña.*

6.- Firma: La persona que llena el formato, realizó la medición y hace la referencia, estampará su firma en este espacio.

II. DATOS PERSONALES.

Este recuadro sirve para anotar los datos personales del niño al que se le hace la medición, el resultado de la medición y los datos de la persona que es responsable del menor.

1.- Nombre del niño: Se escribirá en esta línea el nombre del niño al que se le toma la medida del perímetro braquial comenzando con el nombre de pila y después los apellidos paterno y materno, ejemplo: *Juan José Pérez Sotelo.*

2.- Edad: Se escribirá la edad con números arábigos, anotando los años cumplidos y los meses cumplidos a la fecha, ejemplo: *4 años 3 meses*

3.- Domicilio particular: Se anotará el domicilio oficial de la casa donde vive el niño detallando los datos en el siguiente orden: calle, número, colonia,

código postal, delegación y ciudad, ejemplo: *Calle Normadia #85, Departamento 104, Colonia Zacahuitzco, C.P. 03550 Delegación Benito Juárez.*

4.- Perímetro braquial amarillo rojo: Se marcará con una cruz el cuadro que sigue a la palabra según el resultado de la medición. Si el resultado de la medición fue que el perímetro braquial queda el área de color amarillo, se marcará en el recuadro que sigue a la palabra AMARILLO X. Si el resultado de la medición cae en la parte pintada de verde, marcará en el recuadro que sigue la palabra VERDE X.

5.- Nombre de la madre o tutor: se anotará el nombre de la madre, padre o tutor del menor, escribiéndolo en el siguiente orden: nombre o nombre de pila, apellido paterno y materno, ejemplo: *Rosa María Martínez Ortega.*

6.- Firma: Con el objeto de que la madre o tutor esté enterado del Diagnóstico y del seguimiento del estado del niño, se captará en éste renglón la firma de la madre o tutor.

III. LUGAR DE REFERENCIA.

Este recuadro sirve para anotar el lugar a donde se refiere el niño después de haber detectado el riesgo de desnutrición o diagnosticado la desnutrición.

1.- Nombre de la unidad de referencia: Se escribirá aquí el nombre oficial con el que se designa la unidad de salud a la que se refiere el niño.

2.- Domicilio: Se anotará el domicilio oficial de la Unidad de Salud a la que se refiere el niño escribiéndolo en el siguiente orden: calle, número,

colonia, código postal, delegación política, ciudad y estado, ejemplo:
*Camino arenero #300, Colonia la Cañada, C.P. 4310, Naucalpan Estado
de México.*

LLENADO DEL REVERSO: CONTRAREFERENCIA.

I.- Datos del estado nutricional:

Este recuadro sirve para que el médico o el personal que preste la atención corrobore el Diagnóstico nutricional del niño tomando el peso, talla y comparándolo con la edad, además de realizar el examen clínico del referido.

1.- Peso: Se anotará con números arábigos los kilogramos y gramos que pese el niño, ejemplo: *13 kilogramos 300 gramos.*

2.- Talla: Se anotará con números arábigos los metros y centímetros que mida el niño, ejemplo: *1 metro 7 centímetro.*

3.- Edad: Con objeto de establecer la relación del peso y la talla con la edad, se anotará en éste espacio la edad en años y meses cumplidos con números arábigos, ejemplo: *4 años 3 meses.*

4.- Datos clínicos de importancia: El médico o paramédico que realice la investigación clínica, anotará en este rubro los datos clínicos de importancia que se relacionen con el estado nutricional, ejemplo: *Anemia, avitaminosis, Parasitosis, etc.*

5.- Diagnóstico: El médico que realice la investigación clínica al niño referido, corroborará o rectificará el Diagnóstico de referencia con la investigación clínica y anotará en éste espacio el Diagnóstico, ejemplo:
Desnutrición de primer grado.

II.- Indicaciones y terapéutica:

Este recuadro sirve para que el médico o paramédico que hizo el Diagnóstico, anote las indicaciones para evitar el riesgo a la desnutrición o la terapéutica a seguir en caso que se tenga desnutrición, ejemplo:

- 1.- Orientación alimentaria.*
- 2.- Alimentación complementaria.*
- 3.- Vigilancia mensual de peso y talla.*

1.- Nombre y firma del médico: Se anotará el nombre del médico que corrobora el Diagnóstico, hizo sus recomendaciones o instalo su tratamiento. Se anotará el nombre, apellido paterno y materno, ejemplo:
Dr. Gustavo Pérez Huerta, seguido al nombre pondrá la firma.

III.- Lugar de contrareferencia:

Este recuadro sirve para anotar los datos del sitio a donde se regresa al niño después de haber sido atendido clínicamente e instalado su tratamiento, sitio donde se vigilará el seguimiento de la terapéutica y la recuperación.

1.- Nombre del plantel: Se escribirá el nombre oficial con el que se conoce al plantel, ejemplo: *Jardín de niños "Federico Froebel"*.

2.- Domicilio: Se escribirá el domicilio oficial donde se ubica el plantel, detallando los datos en el siguiente orden: calle, número, colonia, código postal, delegación y ciudad, ejemplo: *Calle bretaña #50-a, Colonia Zacahuitzo, C.P. 03550 Delegación Benito Juárez, México D.F.*

3.- Fecha: Se escribirá la fecha en la que se corrobora el Diagnóstico y se hará la contrareferencia. Se anotará en el siguiente orden: día, mes y año. Se utilizaran números arábigos y el mes se escribirá con letras, ejemplo: *8 de Febrero de 1991.*

CONTRAREFERENCIA

I- DATOS DEL ESTADO NUTRICIONAL

1.- PESO: _____ 2.- TALLA: _____
3.- EDAD: _____
4.- DATOS CLINICOS DE IMPORTANCIA: _____

5.- DIAGNOSTICO: _____

II- INDICACIONES Y TERAPEUTA

1.- NOMBRE DEL MEDICO

III- LUGAR DE CONTRAREFERENCIA

1.- NOMBRE DEL PLANTEL: _____
2.- DOMICILIO: _____

DIRECCION GENERAL DE
EDUCACION PREESCOLAR

DIRECCION GENERAL DE
ATENCION MATERNO INFANTIL

REFERENCIA

I-FICHA DE IDENTIFICACION

1.- NOMBRE DEL PLANTEL: _____
2.- DOMICILIO: _____
3.- GRUPO: _____ 4.- FECHA: _____
5.- NOMBRE DE LA MAESTRA: _____ FIRMA: _____

II- DATOS PERSONALES

1.- NOMBRE DEL NIÑO: _____
2.- EDAD: _____
3.- DOMICILIO PARTICULAR: _____

4.- PERIMETRO BRAQUIAL: AMARILLO ROJO
NOMBRE DE LA MADRE O TUTOR: _____

FIRMA: _____

III- LUGAR DE REFERENCIA:

1.- NOMBRE DE LA UNIDAD DE REFERENCIA: _____
2.- DOMICILIO: _____

SUBSECRETARIA DE EDUCACIÓN ELEMENTAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DEL NIÑO PREESCOLAR

1.-ENTREVISTA A PADRES DE FAMILIA

Fotografía

DATOS GENERALES:

1.1 Nombre del niño _____
Apellido Paterno _____ Apellido Materno _____ Nombre (s) _____

1.2 Edad _____ Fecha de nacimiento _____
Año _____ Mes _____ Día _____

1.3 Domicilio _____ Teléfono _____
Calle _____ No. _____ Colonia _____

1.4 En caso de emergencia favor de avisar a: _____
con domicilio en _____ o al Tel. _____

1.5 Jardín de Niños _____ Clave: _____ Turno: _____
Grado: _____ Grupo _____ Zona: _____ Sector _____
Domicilio: _____ Localidad: _____ Estado _____

II. DATOS FAMILIARES

2.1 Nombre _____ Edad _____ Escolaridad _____ Ocupación _____
Padre _____
Madre _____

2.2 Personas con las que vive el niño. (anotar el número).
Padre () Madre () Hermanos () Abuelos () Tios ()
Primos () Otros () Total: _____ Lugar que ocupa entre los hermanos ()

2.3 Ingreso económico familiar _____

III. CARACTERÍSTICAS DE LA VIVIENDA Y LA COMUNIDAD: (marque con una X)

3.1 Casa sola () Departamento () Cuarto () Propio ()
Rentado () Otros ()

3.2 No. de cuartos _____ Tipo de construcción _____

3.3 Servicios con que cuenta la vivienda.
Agua () Drenaje () Electricidad () Teléfono () Gas ()

3.4 Servicios de la comunidad.
Alumbrado público () Calles pavimentadas () Alcantarillados ()

Observaciones: _____

IV ANTECEDENTES PRENATALES Y POSTNATALES: (marque con una X)

4.1 Embarazo: Normal () con problemas () especifique _____

4.2 Parto: Normal () con problemas () especifique _____

4.3 Lactancia: pecho () ¿Cuánto tiempo? _____
mamila () ¿Cuánto tiempo? _____

V. HISTORIA DEL DESARROLLO DEL NIÑO:

- 5.1 Físico: Talla _____ Peso _____ Perímetro braquial _____
- 5.1.1. Presenta alguna malformación aparente (SI) (NO) ¿Cuál? _____
- 5.1.2. Enfermedades que ha padecido: _____
- 5.1.3. Enfermedades y/o alergias que padece: _____
-
- 5.1.4. Vacunas y refuerzos que ha recibido.
Triple () Sarampión () Polio () Tuberculosis ()
- 5.1.5 Cuenta con servicio médico. (SI) (NO) ¿Cuál? _____
- 5.1.6. Edad del control de esfínteres:
Diurno _____ Nocturno: _____
- 5.1.7. ¿Cuántas horas duerme el niño? _____
Tipo de sueño: Tranquilo _____ Intranquilo _____
El niño duerme en: Cama independiente () Cama compartida () Con quien? _____
- 5.1.8. ¿Qué tipo de alimentos consume el niño?
Desayuno: _____
Comida: _____
Cena: _____
- 5.2. Desarrollo motriz y de lenguaje:
5.2.1. ¿A qué edad caminó? _____ ¿a qué edad habló? _____
5.2.2. Lateralidad: diestro () zurdo () no define ()
5.2.3. Describa brevemente el lenguaje del niño: _____
-

VI. Características de la conducta. (marque con una x)

Si el niño ha presentado algunas de las siguientes conductas con cierta frecuencia.

- Berrinches () Llanto excesivo () Agresividad ()
Orinarse en la cama () Morderse las uñas () Rechazo de alimentos ()
Succión del pulgar ()

VII. Observaciones.

Nombre y firma de la educadora

Lugar y fecha

BIBLIOGRAFÍA

ADAMS, Ruth. Comiendo en el edén. México 20 D.F. Edit. posada. 1a. Ed. 1981.203. pp

DE BOSCH. Lidia P. et.al.. El jardín de infantes de hoy. Argentina, edit. Sudamericana, 15ed., 1992, 366 pp.

DOMÍNGUEZ, de Diez Gutiérrez, Blanca. Alimentación integral para una vida plena. México, D.F. edit. Posada. 15a. 1990 , 230.pp

EVANS, Ellis D. Educación infantil temprana tendencias actuales. Méx. D. F. Edit. SEP, 1ra edición 1981. 198.,pp.

FOX, Brian A. et.al.. Ciencia de los alimentos, nutrición y salud. Méx. Ed. Limusa, 1a. Edición, 1992. 457 pp.

ICAZA, S. Susana. Nutrición. México. edit. Interamericana, 2da. Edición, 1995. 355, pp.

MARTÍNEZ, Correa Silvia María. et,al Aspectos teóricos de nutrición. 190, pp.

NAVARRO Richardson. Dr. julián. Naturismo, un sistema de vida. ,157, pp.

GARCÍA, Ramón. et.al.. Pequeño larousse. México, D.F. edit. Larousse, 16va. edición, 1991., 1663, pp.

RIOS , Silve, Rosa María. Programa de educación preescolar libro 3. México, D.F., edit. SEP. 1a. Edición 1981.,143, pp.

SEP. Educación para la salud. México, edit. SEP. 1a edición 1993.,68, pp.

SEP. Apuntes sobre el desarrollo infantil. México, edit. SEP. 1985.,37, pp.

UPN. Desarrollo del niño y aprendizaje escolar. México, D. F. edit. UPN. 1988. 367, pp.

UPN. Evaluación en la práctica docente. México, D. F. edit. UPN 1987, 335, pp.

UPN. Teorías del aprendizaje. México, D. F. edit. UPN. 1990., 451, pp.

UPN: Contenidos de aprendizaje. México, D.F. edit. UPN. 1983., 278, pp.

UPN. Ciencias naturales I. México, D. F. edit. UPN. 1a. edición. 1989., 400, pp.

VYGOTSKI, L.S. El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. México, D. F. Editorial Grijalbo, 1988. ,226, pp.

VYGOTSKI, Lev. S. Pensamiento y lenguaje. México, D. F: edit. alfa y omega, 1960. ,197, pp.