

u^pn



SEE

**SECRETARIA DE EDUCACION EN EL ESTADO
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD U.P.N. 16-B**

**“Las deficiencias alimenticias y sus repercusiones en el
rendimiento educativo del niño preescolar”**

PROPUESTA PEDAGOGICA QUE PRESENTA

Elisa Solorio Reynoso

**PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADA EN EDUCACION
PREESCOLAR**

Zamora, Mich., Agosto de 1996.

SECCION: ADMVA.

ASUNTO: DICTAMEN DE TRABAJO
DE TITULACIÓN.

MESA: DIRECCION
OFICIO: D/815-96

ZAMORA, MICH., 8 DE AGOSTO DE 1996

PROFRA. ELISA SOLORIO REYNOSO
P R E S E N T E

EN MI CALIDAD DE PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE EXÁMENES PROFESIONALES, Y DESPUÉS DE HABER ANALIZADO EL TRABAJO DE TITULACIÓN ALTERNATIVA PROPUESTA PEDAGÓGICA, TITULADO "LAS DEFICIENCIAS ALIMENTICIAS Y SUS REPERCUSIONES EN EL RENDIMIENTO EDUCATIVO DEL NIÑO PREESCOLAR", A PROPUESTA DEL ASESOR PEDAGÓGICO, - PROFR. JOAQUÍN LÓPEZ GARCÍA, LE MANIFIESTO QUE REÚNE LOS REQUISITOS A QUE OBLIGAN LOS REGLAMENTOS EN VIGOR PARA SER PRESENTADO ANTE EL H. JURADO DEL EXAMEN PROFESIONAL, POR LO QUE DEBERÁ ENTREGAR DIEZ EJEMPLARES COMO PARTE DE SU EXPEDIENTE AL SOLICITAR EL EXAMEN.

ATENTAMENTE

EL PRESIDENTE DE LA COMISIÓN

PROFR. EDUARDO ROSALES VAZQUEZ



C. E. F.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD UPN-162
ZAMORA

DEDICATORIAS

A mis hijos y, a mi esposo
con mucho cariño por su
comprensión y apoyo.

A todos los asesores que me
guiaron en todo momento pa-
ra poder lograr mi objetivo.

A mi mamá y a mis compañe-
ros que siempre tuvieron
una palabra de aliento pa-
ra mí.

INDICE

	PAG.
HOJA DE DICTAMEN.	
DEDICATORIAS.	
INTRODUCCION.....	5
CAPITULO I	
DEFICIENCIAS ALIMENTICIAS	
1.-Dieta Monòtona.....	8
2.-Contexto Escolar.....	12
CAPITULO II	
EL AMBIENTE DEL NIÑO PREESCOLAR	
1.-Principales Características del Crecimiento y Desarrollo del Niño Preescolar.....	16
2.-Ambiente Físico en el que debe Desenvolverse el Niño Preescolar.....	20
3.-Alimentación y Nutrición.....	24
4.-Alimentación en Niños de 3 a 6 Años de Edad.....	29
5.-Hiporexia.....	34
6.-Principales Enfermedades por Desnutrición y cómo Prevenir las.....	36
7.-Alimentación y Aprendizaje.....	38
CAPITULO III	
EL PROCESO DE INVESTIGACION	
1.-Aplicación de Instrumentos, Resultados y Cuantifica-	

ción Estadística.....	42
2.-Estrategia Didáctica y su Aplicación.....	47
PROPUESTA PEDAGOGICA.....	52
CONCLUSIONES.....	55
SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES.....	56
BIBLIOGRAFIA.....	57
ANEXOS.....	58

I N T R O D U C C I O N

El presente trabajo es una investigación acerca de un problema de tipo social pero que influye directamente en el avance educativo de los niños; realizado en el Jardín de Niños: "Dr. Rubèn Leñero Ruíz" de la comunidad de San Antonio Guara-cha, Michoacán.

La falta de una alimentación nutritiva, el consumo excesivo de alimentos chatarra provocan en el niño actitudes que lo perjudican a èl, y de alguna manera también a sus compañeros de clase, ya que este problema influye en la falta de atención y retención de las actividades que se realizan den -tro y fuera del aula.

La educación de los padres de familia es un elemento decisivo en la magnitud de este problema, el niño adquiere hàbitos que sus padres le inculcan, estos serán positivos o negativos en su desarrollo, dependiendo del nivel cultural que tengan los jefes de la familia.

El trabajo comprende tres capítulos, en el Primero, se plantea el contexto en el que se desarrolla: la familia, el Jardín de Niños y su propia comunidad; el Segundo comprende el Marco Teórico, en èl se toman en cuenta algunas teorías de autores y dependencias educativas que tratan sobre este tema y que de alguna manera apoyan el presente trabajo, incluye también los puntos de vista personales así como mi propia teoría; el capítulo III lo compone la metodología que se siguió desde el inicio del proyecto hasta su culminación, se presenta la estrategia didáctica y los resultados que se obtuvieron.

Este trabajo se realizó con la finalidad de ayudar a

los niños de edad preescolar a centrar más su atención en las diferentes actividades que se realizan en el Jardín de Niños, por medio de una alimentación más adecuada y más nutritiva que le puedan proporcionar sus padres, sin importar el nivel cultural y económico al que pertenezcan. Servirá de apoyo, si así se desea, a las compañeras educadoras que tengan el mismo problema.

Aunque muchas veces se ha pensado que la alimentación no influye para nada en el rendimiento educativo de los niños, es un problema que se puede observar a nivel mundial y se puede comparar fácilmente a niños que se les proporciona una alimentación diferente (adecuada a unos e inadecuada a otros). Desgraciadamente se le da poca importancia, incluso las personas involucradas en la labor educativa lo hemos dejado a un lado, culpando únicamente a los jefes de la familia, sin pensar que es un problema que también nos corresponde ayudar a resolver.

C A P I T U L O I

DEFICIENCIAS ALIMENTICIAS

DIETA MONOTONA

Durante el tiempo que me he desempeñado en el servicio educativo como educadora, he detectado el problema de inquietud en niños que me ha tocado atender en cada ciclo escolar. Mediante observaciones realizadas al respecto, durante el presente ciclo escolar, me he dado cuenta que la inquietud de esos niños no se debe a la falta de motivación por parte del docente, o por las actividades rutinarias que se pueden realizar, ya que se hace todo lo posible por ayudar a los niños en las diferentes actividades, con material llamativo que se encuentra al alcance de nuestras posibilidades y actividades que no parezcan rutinarias.

Partiendo de esto, me surgió la interrogante de que si a unos niños sí les parece interesante lo que se propone en el aula y su respectivo desarrollo, ¿Por qué a los demás no les llama la atención?, ¿Por qué se dirigen a escondidillas hacia los alimentos que llevan, distrayendo la atención de los demás?, ¿Por qué algunos de los niños no hablan, no juegan, no logran coordinar, captar y expresar las ideas principales de un tema determinado?

Con la inquietud de detectar si el problema era sólo mío, o de lo contrario, se daba el mismo problema en otros Jardines de Niños o con mis propias compañeras, y aprovechando reuniones y seminarios de planeación y/o actualización, investigué con las Educadoras, mismas que expresaron tener los mismos problemas que yo he observado en mis alumnos.

Los niños que acusan estos problemas son por lo general, hijos de familias que pertenecen a un nivel socioeconómico y cultural bajo.

En varias ocasiones he platicado con las madres de familia de los niños que he detectado desatentos por falta de un alimento antes de ir al Jardín de Niños, argumentando que no tienen para que sus hijos desayunen alimentos nutritivos, que no quisieron desayunar nada, que no quieren levantarse temprano para tomar el desayuno, etc.

Considero que la mayor parte de la responsabilidad del problema recae en la falta de educación de los hábitos alimenticios por parte de la familia, a este respecto, el Instituto Nacional de Nutrición (INN) sostiene que en México existen altos niveles de desnutrición, no solo por falta de recursos, sino por el desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos. La población de bajos ingresos tiene una dieta monòtona, con pocos alimentos y de baja calidad nutritiva. Sin embargo, gran parte de la población que cuenta con mayores recursos econòmicos, tampoco se alimentan adecuadamente, pues gasta una parte importante de su presupuesto en alimentos poco nutritivos y que pueden generar diferentes problemas como la obesidad, hipertensión, diabetes, arterioesclerosis, etc.; no sòlo existe la desnutrición entre la población econòmicamente baja, tambièn en la acomodada, y se debe a la falta de informaciòn o desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos.¹

Los niños que se piensa que estàn mal alimentados son inquietos en todo momento: corren dentro del aula, molestan a sus compañeros, se suben a las mesas, tiran el material sin utilizarlo positivamente, se les habla y no hacen caso, ademàs son agresivos constantemente. Por otro lado, hay niños que se sientan, no hablan, no participan, parecen escuchar pero no lo hacen, tienen flojera y bostezan constantemente. Ante es-

1. U.P.N. El Método Experimental en la Enseñanza de las Ciencias Naturales. Antología de Apoyo. México 1988.

tas observaciones realizadas en mi grupo, me surgen las siguientes interrogantes: ¿la falta de alimentación nutritiva y a sus horas en el niño preescolar provocará desinterés y falta de atención y retención de las actividades realizadas en el Jardín de Niños? ¿Cómo afecta el consumo de los alimentos chatarra en el niño? ¿Cuánto y cómo influye la educación de los padres de familia en el tipo de alimentación que proporcionan a sus hijos?, considerando que el concepto educación se entiende como adquisición de conocimientos, destrezas y buenos hábitos así como habilidades.

Contrariamente a los niños que presentan esta conducta, los hijos de familia de clase media y que tienen un mejor nivel cultural, están al tanto del desarrollo de las actividades propuestas y participan activa y constantemente.

Es conveniente realizar esta investigación para saber realmente si lo que pienso es verdad, para conocer si es la razón más importante por la que los niños manifiestan esas conductas en el Jardín de Niños, o si existe otra razón que pesa más que ésta. En el caso que sea positiva la hipótesis que se tiene, de que los niños no ponen atención ni retienen las ideas principales de las diferentes actividades que se realizan en el Jardín de Niños por falta de una alimentación adecuada y a sus horas, servirá para tomar estrategias que puedan ayudar a la resolución del problema, iniciando con los padres de familia, para que cambien por lo menos un poco sus hábitos alimenticios al conocer lo más esencial acerca de la alimentación nutricional y lo perjudicial que es el que les den a sus hijos alimentos chatarra.

Se pretende con esto, que los niños de preescolar de esta comunidad, y si es posible, de otras más, obtengan el mayor beneficio posible: que por medio de una alimentación más nutritiva y en horario adecuado, tengan un mejor rendimiento

escolar.

Esta investigación es muy importante, pues deseo demostrar (espero poder hacerlo) que lo que propongo como problema realmente lo es y que perjudica especialmente a los niños: no solamente los involucrados directamente en ello, sino a todos los integrantes del grupo escolar al que pertenecen, además de otras repercusiones fuera del Jardín de Niños, que por ser un problema social engloba diferentes esferas de su ámbito.

El objetivo primordial de este trabajo es encontrar un conocimiento real de las causas que propician la falta de una alimentación adecuada y en un horario debido, y enseguida crear una conciencia positiva en las madres de familia de la importancia de cambiar sus hábitos alimenticios por medio del conocimiento acerca de los nutrimentos que contienen los diferentes alimentos.

Así mismo, en este trabajo se ha trazado como meta que los niños de Segundo Grado logren aprovechar de la mejor manera posible todas las actividades propuestas, para un buen desarrollo integral de cada uno de ellos, todo esto, en lo concerniente a una buena alimentación.

CONTEXTO ESCOLAR

El Jardìn de Niños: "Dr. Rubèn Leñero ùiz" turno matutino, Clave: 16DJN0490-M, zona escolar 074 de Sistema Federal se encuentra situado en la Comunidad de San Antonio Guaracha, Municipio de Villamar, Michoacàn. Limita al Norte con un campo de cultivo, al Sur con la Clínica de la Secretaría de Salubridad y Asistencia; al Este con el camino de terracerìa rumbo al poblado de Las Estacas y al Oeste con el campo de futbol.

El personal docente que laboramos en esta instituciòn se compone de tres Educadoras, una Niñera y la Intendente. La poblaciòn escolar que existe en este Jardìn de Niños es de 61 alumnos, de ellos, 41 son de Tercer Grado con una edad aproximada de 5 años y divididos en dos grupos; 20 niños son de Segundo Grado con una edad promedio de 4 años.

En esta investigaciòn se tomaràn en cuenta los 3 grupos de niños, pero màs especialmente el Segundo Grado, que es el que està a mi cargo.

El Jardìn de Niños cuenta con tres aulas, la direcciòn, el patio cívico y dos sanitarios. Las aulas se encuentran en regular estado, tienen ventilaciòn y luz natural, pero el espacio es muy reducido; el mobiliario està en buenas condiciones y es suficiente para esta poblaciòn de niños. En general, en esta instituciòn se carece de material didàctico suficiente y en ocasiones hasta del màs necesario.

El patio cívico es pequeño, pero suficiente para realizar actividades como rutinas de activaciòn colectiva, ritmos, cantos y juegos; ademàs sirve para que los niños jueguen en el recreo. Las àreas verdes son mìnimas, por lo que no hay

mucha sombra dependiente de árboles u otras plantas.

En cuanto a los servicios necesarios para proporcionar al alumno una buena higiene y por consiguiente buena salud, se encuentran: los sanitarios con su respectivo drenaje, luz eléctrica y agua potable (aunque muy escasa), pero se cuenta con una bomba eléctrica extractora de agua que puede a bastecer los sanitarios cuando hace falta el líquido. No se cuenta con agua purificada para que beban los niños, por ello se les invita a las madres de familia constantemente para que les den a los niños su vaso con agua hervida.

Las personas de la comunidad en general, son tranquilas, no conflictivas, con excepción de una pandilla de jóvenes que en ocasiones se apoderan de lo ajeno, llevados por el vicio de la drogadicción y el alcoholismo.

En cuanto a la salud ambiental, no se han reportado problemas serios, únicamente diarreas, amigdalitis y gripes; lo que sí es más problema en esta comunidad es la falta de higiene personal y en los alimentos.

El nivel socioeconómico de la comunidad es bajo en su gran mayoría, un 10% es de nivel medio-bajo; esto se ha verificado desde ciclos atrás y por medio de visitas domiciliarias, entrevistas y además por el trato continuo que se tiene con las personas de la comunidad.

Los padres de familia se dedican en su mayoría a cultivar sus pequeñas tierras y a realizar faenas en los campos de cultivo ajenos. Las madres de familia en su totalidad, únicamente se dedican a las labores del hogar.

En cuanto a planteles educativos se refiere, se cuenta con una Escuela Primaria, un Colegio Particular de Educa -

ciòn Primaria, una Secundaria Tècnica y el Jardìn de Niños; a pesar de que se cuenta con estas oportunidades, no existe mucho interès por parte de los alumnos, tampoco de los padres de familia para asistir a la escuela. Las personas de esta comunidad, en un 50% son analfabetas, un 40% apenas si saben leer y escribir ya que solamente terminaron el Segundo o Tercer Grado de Educaciòn Primaria; entre el otro 10% se encuentran personas que terminaron la Primaria, otras la Secundaria y muy pocas (5 ò 6 personas) han llegado a terminar un bachillerato o una carrera profesional; (estos datos fueron aportados por la Doctora encargada de la Clìnica de SSA de la comunidad).

Por las razones expuestas anteriormente, los padres de familia no le dan la importancia que tiene el Jardìn de Niños pues consideran que ùnicamente van a jugar, a que se les cuide mientras ellas realizan sus labores domèsticas y creen que no se obtiene ningùn resultado positivo en el desarrollo integral de su niño. Por esta razòn, en todas las actividades que se realizan con los niños del Jardìn, no llevan al refuezo o la ayuda que le corresponde a los padres de familia, sus hijos no son estimulados por ellos y por consiguiente no se logra con facilidad lo que se pretende.

C A P I T U L O I I

EL AMBIENTE DEL NIÑO PREESCOLAR

PRINCIPALES CARACTERISTICAS DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO PREESCOLAR

Se denomina etapa preescolar la que va de 2 a 6 años de edad, también se le ha llamado Segunda Infancia. Es una etapa importante en la adquisición de esquemas de conducta; perfeccionan las aptitudes psicomotoras y el lenguaje verbal; se bosqueja el inicio de su capacitación para el aprendizaje escolar. Es la etapa de los "por qué", del conocimiento de su propio sexo y de comportamientos de explorador del mundo que lo rodea. Existe también una carga emotiva, con especial interés en establecer una corriente de afecto con los individuos del sexo opuesto especialmente con el progenitor correspondiente.

El niño de 2 y hasta los 6 años de edad posee, según Piaget, un pensamiento diferente al de los niños de mayor edad así como al de los adultos. A este tipo de pensamiento se le llama preoperacional, el cual viene a ser un período de transición entre el período sensoriomotor y el período operacional; a este período se le llama también de organización y preparación de las operaciones concretas del pensamiento, se considera como una etapa a través de la cual el niño va construyendo las estructuras que darán sustento a las operaciones concretas del pensamiento.²

Los niños preoperacionales son egocéntricos: no pueden ver los problemas ni las situaciones desde el punto de vista de las demás personas.

2. PIAGET, Jean. Seis estudios de Psicología. Ensayo Editorial Seix Barral S.A. Barcelona, España.....pp. 38-47

Las primeras señales de la conciencia se ponen de manifiesto en el segundo año de vida y están relacionadas con prohibiciones en contra de actos específicos. Gradualmente la conciencia del niño que tiene componentes tanto conductuales como cognoscitivos se interiorizan más y paulatinamente se van desarrollando normas más idealizadas.

El nivel preescolar desempeña un papel muy importante en el proceso de socialización: la interacción con otros niños de su mismo sexo, así como del opuesto, le brindan la oportunidad de desplegar conductas de todo tipo: apego, competencia, rivalidad, agresividad e imitación. La agresión activa física va aumentando constantemente hasta la edad de 5 años aproximadamente, edad en que los niños empiezan a usar modos más socialmente maduros para expresar su agresividad. Mucho se ha dicho sobre la estrecha relación que existe entre la permisividad de los padres ante la agresión y la conducta agresiva de los niños; es decir: los niños cuyos padres permiten ser susceptibles de ser más agresivos que aquellos cuyos padres no lo permiten.

El pediatra MARTINEZ y Martínez³ en su obra titulada "La salud del niño y del adolescente" cita a Erikson quien menciona que a esta edad comienza la etapa de la iniciativa, que consiste esencialmente en el desenvolvimiento vigoroso del niño, donde su energía le permite olvidar rápidamente los fracasos y afrontar lo que le parece deseable, aún cuando sea incierto y peligroso; ha superado ya la crisis de tanteos y temores y está ahora siempre activo y en movimiento.

3. MARTINEZ y Martínez, R. La Salud del Niño y del Adolescente. Federación de Pediatría Centro Occidente de México. 2a. Edición.....pp.225, 379, 625.

El niño goza en el ataque, la conquista. Goza al rivalizar con los hermanos y amigos, "en ser el mejor". Ha dejado el apego exclusivo de los padres e iniciado su crecimiento independiente.

El peligro en esta etapa, radica en el sentimiento de culpa que experimenta el niño cuando las aspiraciones y metas que desea están fuera de su alcance. Los padres deben ayudarlo a realizar una regulación de sus aspiraciones, ya que la iniciativa trae aparejada la rivalidad y los celos que se dan frecuentemente entre los hermanos y amigos. Cuando el niño no logra destacar, sobre todo ante la madre, aparece la resignación y la culpa así como la ansiedad, la cual dificulta un desarrollo psicosocial adecuado y sano.

En el momento en que aparece en el niño la disposición para aprender y hacer las cosas en forma cooperativa, marca el principio de la etapa preescolar.

Es importante señalar que al llegar el niño a la edad preescolar es presa fácil de problemas de tipo nutricional, esto se debe al hecho de considerar al niño de esta edad como autosuficiente para procurarse alimento, cuando aún no lo es (mientras al lactante lo alimentan y el escolar saquea el refrigerador, el preescolar queda un poco abandonado entre ambos), aunado a la hiporexia que habitualmente presenta el niño en esta etapa.

El niño durante este período es todo actividad, inquietud, exploración y verbalización; parece un recipiente sin fondo; ávido de estímulos y conocimiento del mundo que le rodea y también de sí mismo, luchando por el control de su propio cuerpo y por conquistar afectivamente a los adultos.

Con el fin de que el niño logre maduración neuromo -

triz y afectiva, de que reciba la estimulación que favorezca su desarrollo cognoscitivo y adquiriera un adecuado aprendizaje en el área social, es primordial la actitud comprensiva de sus padres y su intervención reguladora, constante y responsable, así como amorosa.

Los padres indiferentes, ambivalentes y sobreprotectores dificultan y en casos extremos impiden que el niño logre superar adecuadamente esta etapa de desarrollo. Cuando esto sucede el niño muestra en etapas posteriores comportamiento inadecuado por ejemplo: dificultad en separarse de la madre, conducta agresiva, berrinches, oposicionismo y en general, inseguridad y dependencia, aunada a la percepción inadecuada de su propia persona y de la realidad.

Entre los dos y los seis años de edad, el niño adquiere paulatinamente conductas que serán valiosos soportes de su futura personalidad.

El dominio corporal completo, el inicio de las adquisiciones de habilidades y conocimientos académicos, el aumento progresivo de comunicación social, sucedido dentro del marco de atención, del amor, comprensión e interés de los padres hacia las necesidades físicas, biológicas y psicológicas del niño, son otros tantos indicadores del grado de su desarrollo.

AMBIENTE FISICO EN EL QUE DEBE DESENVOLVERSE EL NIÑO PREESCOLAR

En este apartado se hace referencia a las características que debe tener el ambiente físico de un niño en edad preescolar, así como la higiene del mismo para que pueda tener un armónico desarrollo psicobiosocial. Se hace comparación entre el cómo debe vivir y cómo vive realmente o mejor dicho, cómo lo hacen vivir los componentes de su familia.

El ambiente en el que se desenvuelve el niño preescolar, debe ser adecuado para que su desarrollo sea completo y positivo. Dicho ambiente deberá tener sus propias características físicas y psíquicas determinadas. Las condiciones físicas son distintas en los dos lugares en los que el niño comparte su tiempo en edad preescolar: el hogar y el Jardín de Niños.

Para que un niño crezca sano y se desarrolle feliz, necesita estar rodeado de lo que llamamos las 10 reglas de oro que constituyen el decálogo de la Puericultura:

1. La seguridad y protección que brinda una familia en la cual participe el amor de sus padres y hermanos y el afecto de los demás familiares.
2. Un hogar limpio y ordenado en el que reine la paz y si es posible un cuarto propio.
3. "Comida equilibrada a horas fijas".
4. Dormir suficientemente por la noche, y si es posible una siesta por la tarde.
5. Ropa adecuada en cantidad y diseño.
6. Tomar un baño diario.
7. Aire libre y sol siempre que el tiempo lo

permita.

8. Tener compañeros, tiempo y sitio para los juegos, tanto fuera como dentro de la casa.
9. Revisiones periódicas por el pediatra y una vez al año por el dentista.
10. Ser vacunado y revacunado contra las enfermedades infecciosas de la infancia.⁴

La familia representa una fuente de seguridad, de satisfacción, de experiencias y adaptación: la armonía psíquica de los componentes de esta familia se da, si entre ellos reina la paz, la alegría, el optimismo, el respeto y la ternura. El niño necesita tanto de las vitaminas de los alimentos como las del amor y la ternura.

Se puede ver con tristeza que las reglas anteriormente expuestas no pueden ser reales en una comunidad cultural y económicamente pobre, en donde los pequeños siguen el ejemplo de sus padres, las costumbres y hábitos que les inculcan y que no son favorables para su salud y su desarrollo psicobiológico.

Entre los hábitos no favorables que tienen se menciona el horario de dormir, esto lo hacen a las 10 p.m. después de ver todas las telenovelas, los levantan un poco antes de las 9 a.m. teniendo el tiempo necesario solamente para vestirlos y llevarlos rápidamente al Jardín de Niños, casi siempre sin desayunar, algunas veces, les dan solamente un té, un licuado, un vaso de leche o un taco de frijoles. "La comida equilibrada a horas fijas" es un concepto que los padres de familia de estos niños desconocen. Atender un grupo de estos niños es muy complicado, aunque parece normal y sencillo, pues

4. GARCIA Manzano, Emilia. Biología, Psicología y Sociología del niño preescolar. Ediciones CEAC, S.A. Barcelona, España 1984.....pp.15-18.

observando su manera de vivir, se puede ver con facilidad que son niños que no tienen una atención adecuada por parte de sus padres, esto influye directamente en su desarrollo integral.

El horario que viven los niños día con día, es otro problema que influye en el bienestar del niño, de él se desprende también la carencia alimenticia que padece la comunidad preescolar de este Jardín de Niños. Como se menciona anteriormente, los niños se acuestan a las 10 o 10:30 p.m. y se levantan un poco antes de las 9 a.m., de esta manera el niño no tiene tiempo de tomar sus alimentos que de acuerdo a la posición económica y cultural que vive, se le puede ofrecer; de cambiar el horario de dormir, sustituiría los alimentos chatarra que consume en el Jardín de Niños por alimentos preparados en casa.

Se presenta un ejemplo del horario que un niño de preescolar debe tener en sus actividades más importantes durante el día:

8:00 a.m. Levantarse, lavarse, vestirse y desayunar.

9:00 a 13:00 p.m. Asistir al Jardín de Niños.

14:00 p.m. Comida.

15:00 a 17:30 p.m. Siesta.

18:00 p.m. Baño.

18:30 p.m. Juegos.

20:00 p.m. Cena.

21:00 p.m. Acostarse.⁵

Este horario no se parece nada al horario que tienen

5. GARCIA Manzano, Emilia. Biología, Psicología y Sociología del Niño Preescolar. Ediciones CEAC, S.A. Barcelona, España 1984.....p.23.

los niños de esta comunidad (de edad preescolar). Una parte del tiempo se la pasan en la calle, la otra parte frente al televisor; en los cortos tiempos que les quedan se les dan los alimentos, en horas inadecuadas y la mayoría de las veces después de haber consumido golosinas, refrescos, panes prefabricados, etc. De esta manera el niño construye sus hábitos negativamente, perjudicándose sin saberlo y sin poderlo evitar él solo.

ALIMENTACION Y NUTRICION

La alimentaciòn tiene como finalidad esencial el mantenimiento de la salud. Los alimentos que el cuerpo recibe y utiliza determinan, en gran medida, el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del cuerpo.

La alimentaciòn se define como el conjunto de hàbitos relacionados con la ingestiòn de alimentos, dependiendo directamente de las costumbres y cultura de cada persona. El acceso a la alimentaciòn correcta se enfrenta a muchos obstàculos, sobre todo si se trata de una poblaciòn con una economìa y cultura deficiente.

La nutriciòn consiste en saber elegir los alimentos y en què cantidad se deben consumir segùn la etapa de la vida y de la actividad fìsica que se desarrolle y así poder mantener el organismo en un buen estado de salud. Este concepto de nutriciòn abarca los procesos de la ingestiòn, absorciòn, distribuciòn en el organismo de las sustancias que contienen los alimentos, la utilizaciòn de èstos por las cèlulas y la eliminaciòn de los productos de desecho.⁶

Los alimentos tienen sustancias nutritivas necesarias para vivir y estar sano y se les llama nutrimentos ya que fortalecen el funcionamiento de los òrganos del cuerpo. Hay muchas clases de nutrimentos y cada uno de ellos tiene una funciòn especial. Todos los alimentos tienen varios nutrimentos.

Las diferentes sustancias que necesitamos ingerir para poder vivir son de origen animal, vegetal y mineral.

6. SEP. Educaciòn para la salud en el nivel Preescolar. Mèxico 1993.....p.48.

Los alimentos de origen animal son menos variados que los demás, econòmicamente son màs caros, por esta razòn, las familias mexicanas de escasos recursos las consumen muy poco. Entre estos encontramos todo tipo de carnes, huevos, leche y sus derivados (crema, mantequilla, queso, etc.) así como miel de abeja.

Los alimentos de origen vegetal son màs variados y se encuentran con mayor facilidad en cualquier lugar, siendo también màs accesibles a cualquier economía familiar. Entre estos tenemos los cereales como el trigo, avena, maiz, arroz, cebada, centeno, estos últimos no son muy utilizados por las familias de nuestro país; las verduras (muchas de las cuales se pueden producir en el propio hogar y las pueden cuidar hasta los propios niños) como la col, lechuga, zanahoria, calabacita, acelga, etc. Las frutas, que también pueden ser cultivadas en casa y existen infinidad de clases que se encuentran en diferentes lugares dependiendo de algunas características de origen climatològico; las legumbres como el frijol, chícharo, garbanzo, lenteja, haba y la soya.

También encontramos otros productos obtenidos de vegetales como el azùcar y el aceite que son de primordial importancia en la alimentaciòn diaria.

Los alimentos de origen mineral.- Las principales sustancias minerales utilizadas como alimentos son el agua y el cloruro de sodio (sal de cocina).

Los alimentos se dividen en tres grupos principales: a) los que aportan energìa, b) los que dan proteïnas y c) los que contienen vitaminas y minerales.

Los alimentos que dan energìa permiten a todas las partes del cuerpo funcionar bien y a éste conservar su tempe-

ratura; son aquèllos que contienen azùcares, grasas y harinas.

"Todos los alimentos que proporcionan energìa al organismo apoyan las funciones de los òrganos internos (latidos del corazòn, movimiento del intestino, proceso de digestiòn, etc.); y la actividad externa (brincar, correr, caminar, jugar, etc.)".⁷

Las proteïnas estàn formadas por aminoàcidos, importantes para la nutriciòn del organismo, existen proteïnas vegetales y animales, las primeras las encontramos en el frijol, haba, lenteja, soya, trigo, etc.; las segundas se encuentran en todos los alimentos de origen animal.

Las proteïnas son sustancias que sirven para formar nuevos tejidos, reparan los que se dañan y fortalecen los mùsculos. Tambièn forman anticuerpos y enzimas que sirven para acelerar o retrazar reacciones internas del organismo. Los anticuerpos tienen como funciòn combatir infecciones. Los tejidos constituyen mùsculos, piel, sangre, huesos y pelo.

Al igual que las proteïnas y los carbohidratos, las vitaminas y los minerales son sustancias que ayudan al buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo, ayudan a conservar sanos y fuertes a huesos y dientes, a mantener buena salud y a evitar infecciones.

Algunas de las vitaminas màs importantes que nuestro cuerpo necesita son: A, B, C, D, E y K.

Las frutas y las verduras son ricas en vitaminas y minerales, las personas deberìan consumir màs estos productos

7. SEP. Educaciòn para la salud en el nivel Preescolar. Mèxico 1993.....p. 49.

ya que son más fácil de conseguir a mejor precio, además de que existe una gran variedad de ellos. Las vitaminas y minerales también se encuentran en los productos de origen animal, aunque en menos cantidades.

El agua es un mineral que tiene primordial importancia para nuestro cuerpo, ya que ayuda a mantener el equilibrio de los demás nutrientes que nuestro cuerpo necesita; es importante también en el control de la temperatura y un componente esencial de los tejidos y líquidos del organismo. Es necesario que se consuma hervida o purificada.

La alimentación deficiente ocasiona desnutrición o sea problemas con el crecimiento y desarrollo. Comer de más causa gordura u obesidad y afecta el buen funcionamiento del cuerpo. Para que los alimentos sean útiles al cuerpo deben ser frescos, variados, limpios, bien preparados y ricos en nutrimentos.

Para ayudar a una buena digestión se debe comer despacio, masticar bien, estar tranquilo, mantener orden en las horas de comida, tomar suficiente agua hervida y limpia.

El ser humano necesita alimentarse para subsistir y si no satisface esa necesidad entonces nuestro cuerpo se debilita, pierde fuerza y disminuye su vigor. Para que una persona mantenga nutrido su organismo, se desarrolle y mantenga su estructura, es indispensable proveerla de las mismas sustancias nutritivas de las que está compuesto el cuerpo.

Los alimentos que se ingieren, al transformarse reemplazan a los tejidos desgastados, reparan pérdidas debido al esfuerzo físico o producidas por enfermedades y en esta forma mantienen la continuidad de la vida.

El conocimiento científico de los valores nutritivos de cada alimento representa una gran ventaja para el hombre moderno, esto quiere decir que si conocemos los nutrientes que contiene cada uno de los alimentos que consumimos diariamente, podemos hacer fácilmente un balance alimenticio que ayudará a nuestro organismo a mantenerse sano y fuerte.

ALIMENTACION EN NIÑOS DE 3 A 6 AÑOS DE EDAD

El niño a esta edad sigue en desarrollo y crecimiento continuo y su actividad física es mayor, pues casi todo el día juega. Su alimentación debe satisfacer estas necesidades. En general, el apetito del niño se mejora a medida que se acerca a la edad escolar. Es natural que el niño sienta hambre entre comidas, puede ofrecèrsele una fruta o verduras. Hay que evitar que coma dulces o golosinas que le quiten el apetito para la siguiente comida.

A esta edad el niño prefiere alimentos preparados en forma sencilla, no condimentados y sin exceso de grasa. Las frutas le gustan picadas o cortadas en pequeños trozos, las verduras las prefiere crudas.

La edad de 3 a 6 años es la más indicada para establecer buenos hábitos alimenticios por lo que hay que enseñar al niño a comer de todo. Cuando rechaza algún alimento debe ofrecèrsele en otra forma de preparación o reemplazarlo por otro del mismo grupo; casi siempre estos rechazos son temporales y transcurrido cierto tiempo, debe proporcionàrsele nuevamente.

La alimentación debe tener un horario adecuado para habituarlo a comer a horas fijas. La hora de la comida continúa cumpliendo su función de integradora social y cultural. En ella el niño debe sentirse tranquilo y los alimentos deben agrada[r]le. Los primeros aspectos de cultura los aprende en esta actividad ya que sigue algunas reglas sociales de conducta que le han enseñado, se comunica con las personas que lo rodean y espera de ellas la adaptación de su persona.

La alimentación diaria de un niño de 3 a 6 años debe contener lo siguiente:

ALIMENTO	CANTIDAD
Leche	2 vasos= medio litro
Huevo	1 pieza= 50 grs.
Carne	3 raciones= 100 grs.
Fruta	3 raciones= 150 a 250 grs.
Verdura	1 ración= 100grs.
Cereales	6 raciones
Grasa	4 Cuch.= 20 grs.
Azúcar	7 Cuch.= 35 grs. ⁸

Cabe mencionar una vez más que todo lo relacionado a una buena alimentación y nutrición en los niños no son conceptos que puedan aplicarse a niños en edad preescolar de la comunidad de San Antonio Guaracha; estos niños están muy mal alimentados, ni tampoco se les ofrece una dieta parecida a las características de nutrientes mencionados anteriormente. No se le da al niño de esta edad la atención adecuada casi en ningún momento, el horario de sus alimentos es inadecuado al igual que los propios alimentos.

Por otro lado, se puede confundir la mala alimentación que se le ofrece al niño (alimentación chatarra) con el rechazo por las comidas que en esa edad se manifiesta con mucha frecuencia en niños de edad preescolar. Pensemos entonces que si el niño acepta muy bien cualquier alimento chatarra que le compra, cómo se puede pensar en la falta de hambre por parte del niño.

La conducta de rechazo de alimentos por parte del niño, tiene unas claras causas de orden afectivo. Es la relación padre-hijo la que influye en la conducta alimentaria del niño. Entre las razones principales de esta anormal conducta cabe citar:

- a) La excesiva regulación alimenticia a la que se somete al niño. Se piensa que el

8. SEP. Programa de Educación y Nutrición. Material de Prueba. México.....pp. 40-43.

niño es como una máquina que debe cumplir puntualmente con los planes alimentarios que se le señalan.

- b) La exagerada obsesión materna por la alimentación del niño. Las madres ansiosas alimentan a sus hijos en un clima de abrumadora tensión. El niño reaccionará siempre ante la imposición: oponiéndose. Es conocida la reacción de los niños ante formas mecánicas, ansiosas y sin cariño de nutrirlos.⁹

En las circunstancias en las que se encuentran los niños de edad preescolar de la comunidad donde laboro, no tienen el problema de rechazo de alimentos debido a los puntos antes mencionados, ya que en la mayoría de los casos, a las madres de familia no les interesa que sus hijos coman alimentos por la fuerza, ni mucho menos, les tienen los alimentos a un horario fijo o una determinada ración, parecen ser indiferentes en estos casos.

Es por todos sabido que el niño acepta los alimentos en la escuela sin reacciones caprichosas y negativas con que lo hace en el hogar donde las tareas de la alimentación infantil no están bien planteadas y resueltas. Las madres de familia deberían aprovechar este detalle para darles a sus niños, como lonche, el desayuno que normalmente les darían en su casa.

No se trata de coaccionar al niño, no se trata de combatir el síntoma, administrándole tónicos u obligándole por la fuerza a comer y si en la escuela al niño le da mucha hambre es preferible darle algo que se le parezca a un "alimento" aunque sea en un horario inadecuado y no cometer los dos errores al mismo tiempo.

9. GARCIA Manzano, Emilia. Biología, Psicología y Sociología del niño Preescolar. Ediciones CEAC, S.A. Barcelona, España. 1984.....p.65.

Por otro lado, es preferible analizar la situación afectiva del niño, observar y darnos cuenta de las fallas paternas y de esta manera acercarnos a una alimentación adecuada.

El normal funcionamiento del cuerpo humano exige una buena alimentación basada en normas científicas. La ración alimenticia será suficiente, ni escasa ni excesiva, y contendrá las distintas clases de alimentos en proporciones adecuadas y con las vitaminas necesarias para que no se produzcan los fenómenos y accidentes de carencia.

La buena alimentación asegura un buen desarrollo y un crecimiento normal, y contribuye a que todos los individuos realicen sus actividades tanto manuales como intelectuales con un máximo rendimiento y calidad. De esta manera podrán cumplir con sus deberes y servir a la sociedad a la que pertenecen.

La sociedad en cambio, debe procurarles los medios económicos para ello.¹⁰

El problema social que vivimos actualmente de la alimentación, no es solo económico, sino, en gran parte, de educación y preparación intelectual; este es el caso de la comunidad en la que laboro. Otro aspecto importante que no tomamos en cuenta es la distribución de alimentos dentro de la misma familia, pues nunca la proporcionamos en la calidad y la cantidad necesaria dependiendo de cada miembro de la familia; un niño necesita diferente ración y diferente alimento que su papà o que una mujer embarazada y èsto casi nunca lo tomamos en cuenta.

En uno de los párrafos anteriores de este mismo tema,

10. LAMINA Educativa de Material Didàctico Visual, titulada: "Los alimentos". Editorial Avante.

se hace mención de los alimentos chatarra que los niños de la comunidad consumen diariamente y que desgraciadamente tienen primordial importancia en la mala distribución del gasto familiar y por consecuencia en la alimentación de estos niños.

Los alimentos chatarra se caracterizan por tener altos contenidos de azúcar, grasas saturadas, carbohidratos refinados y bajos en fibra y contenido nutritivo. También se les llama así a las comidas rápidas, alimentos que se preparan casi al instante en establecimientos comerciales o en nuestro propio hogar; estos alimentos generalmente carecen de valores nutritivos y son altos en aditivos artificiales.

La publicidad influye directamente en el consumo de estos alimentos no recomendables en la dieta del niño, e incide negativamente en el gasto familiar, en la salud pública, en la cultura y en el desarrollo del individuo, ya que induce hábitos nocivos, porque promueve el consumo de una diversidad de comestibles industrializados que contienen sustancias químicas y que pierden nutrimentos durante su procesamiento, tales como enlatados, refrigerados y todo aquello que para su elaboración se hayan utilizado conservadores y saborizantes artificiales; estos alimentos hacen a un lado a los que contienen diferentes valores nutritivos, sobre todo en la dieta de los niños con poco apetito. El niño que se alimenta con productos comerciales tiene riesgos, ya que estos productos pueden perjudicarlo.

H I P O R E X I A

"Hiporexia es un sîntoma que se manifiesta por la re-nuencia a ingerir alimentos o el rechazo de la comida transi-toriamente; tambièn se denomina anorexia moderada o disminu-ciòn de la ingesta de alimentos."¹¹

El ser humano està expuesto a dos sensaciones que lo inducen a comer: el hambre y el apetito. El hambre es un esta-do fisiològico primitivo, molesto y no condicionado, que de-pende de la falta de alimento. El apetito es un estado mental que entraña la relaciòn agradable hacia los alimentos, a menu-do hacia un alimento especial.

Puede haber hambre sin apetito y apetito sin hambre, incluso cuando èsta ha sido satisfecha.

La anorexia puede ser un sîntoma del niño sano; o pue-de ser un sîntoma que forme parte de un cuadro clînico de cualquier enfermedad. En el primer caso, el consumo de alimen-to es paralelo al crecimiento y desarrollo del niño sano, en el segundo caso, se relaciona con el tiempo de evolucion, tipo po de enfermedad y magnitud de la misma.

La hiporexia puede ser producida por cualquier enfer-medad independientemente de la causa que la origina, del meca-nismo de producir daño, de su localizaciòn y severidad. El ni-ño tan de ja de comer si presenta un padecimiento vanal como si presenta un padecimiento que lo va a llevar a perder la vi-da. No siempre el origen de la hiporexia es una enfermedad or

11. MARTINEZ Martìnez, R. Federaciòn de Pediatrìa. Centro Occidente de Mèxico. La salud del niño y del adolescente. 2a. Ediciòn.....p.563.

gànica; muchas veces el màs leve trastorno de conducta o la màs leve alteraciòn en la esfera psiquica harà que el niño se muestre renuente a consumir alimentos.

En muchas ocasiones, la carencia de algùn nutriente puede inhibir el deseo de comer, sin que necesariamente se presenten signos de enfermedad: dèficit de las reservas de hierro, àcido fòlico, vitaminas, etc.

Algunos niños desde que nacen son muy parcos para comer y sin embargo, tienen un excelente estado de salud, de desarrollo y de crecimiento.

Habitualmente, el niño sano deja de comer en las etapas en que su curva de crecimiento tiende a aplanarse. Después de cumplir un año de edad, el niño empieza a rehusar la comida y cuando es preescolar abate importantemente la cantidad de alimento que ingiere y característicamente pasa el día en actividades recreativas y de exploraciòn del mundo que le rodea, bebiendo grandes porciones de agua. Tiene acceso a los lugares en que se almacenan los alimentos y los come muchas veces en forma fraccionada, pero repetidamente.

El hecho de que un niño sano deje de comer es un fenómeno explicable, si se toma en cuenta que èste crece: el incremento de peso mensual en los primeros meses de vida, equivale al aumento de peso semestral en la edad preescolar. El niño deja de comer en las etapas en que la velocidad de crecimiento se hace màs lenta.

Muchos padres de familia tienen el concepto de que el niño està màs sano cuanto màs alimentos consume. Para muchas madres, el niño debe comer lo que ella estima suficiente, sin importar los requerimientos nutricionales ni el valor nutritivo del alimento.

PRINCIPALES ENFERMEDADES POR DESNUTRICION Y COMO PREVENIRLAS

La desnutrición es el estado de desequilibrio entre el aporte de nutrimentos y las necesidades del organismo para su mantenimiento y reproducción.

De acuerdo con su origen y avance, la desnutrición puede ser ocasionada por una dieta insuficiente en calidad y cantidad. Este padecimiento da lugar a daños físicos y trastornos en el desarrollo mental que se pueden manifestar, entre otras formas por las dificultades en el aprendizaje.

Dependiendo del grado de severidad del mal, es muy posible que se lleguen a producir graves secuelas que limiten el desempeño del niño durante la vida adulta.

Es peligroso no cubrir el aporte proteico mínimo, ya que en momentos críticos de desnutrición, las personas en lugar de adelgazar, se hinchan por acumulación de agua. Por falta de proteínas sucede lo anterior ya que tienen una función primordial en el organismo al regular el metabolismo de los líquidos. También la falta de consumo de vitaminas produce enfermedades como las siguientes:

FALTA DE VITAMINA A: Trastornos visuales, alteraciones en la córnea, de la piel, del desarrollo dental y óseo, infecciones de vías respiratorias y digestivas.

FALTA DE VITAMINA B: Trastornos del aprovechamiento de los hidratos de carbono. Incapacidad para la concentración mental.

FALTA DE VITAMINA B6 y B 12: Se produce una anemia especial, fatiga general. Esta enfermedad es típica de los vegetarianos ya que

tienen cierta inmadurez de los hematíes y no falta el hierro.

FALTA DE VITAMINA C: Produce el escorbuto que se caracteriza por la aparición de frecuentes hemorragias en las encías y un debilitamiento en las defensas contra toda clase de infecciones, anemia y trastornos del crecimiento y desarrollo.

FALTA DE VITAMINA D: Provoca raquitismo infantil, y su forma adulta, la osteomalacia. Origina un desarrollo deficiente de huesos y dientes.

FALTA DE VITAMINA E: Deficiencias musculares y glandulares, arterioesclerosis, vârices, trastornos respiratorios.

FALTA DE VITAMINA K: Graves problemas herrâgicos.¹²

Todas las sustancias que integran nuestro organismo, son sumamente necesarias y la falta de cualquiera de ellas ocasiona serios trastornos que pueden costar incluso la muerte o la invalidez y la deficiencia física y psíquica en el hombre.

Con la observación diaria y constante de los docentes hacia los niños, nos podemos dar cuenta que están desnutridos cuando: su estatura es menor que la de sus compañeros; se ve más delgado que los demás; cuando el color de su piel, labios, lengua y la parte interna de los párpados son pâlidos; cuando está decaído, desganado, somnoliento y que muestra poco interés en las clases; cuando padece con mucha frecuencia enfermedades infecciosas.¹³

12. FERNANDEZ L., Beatriz. Consejos para el Hogar. Conasupo, ISSSTE. México 1987.....pp. 85-87.

13. SEP. Educación para la salud en el nivel Preescolar. México 1993.....p. 63.

ALIMENTACION Y APRENDIZAJE

A pesar de que con frecuencia escuchamos que la alimentación no tiene nada que ver con el aprendizaje y la capacidad a desarrollar en el alumno, creo que los hechos nos han demostrado diariamente lo contrario. Pues aunque no lo queremos ver de esta manera, por comodidad u otras razones no justificables, el niño mal alimentado no tiene un rendimiento escolar igual al de los niños que tienen una alimentación más o menos adecuada.

Si la desnutrición afecta a todo nuestro cuerpo, cómo no va a tener efectos negativos en nuestro cerebro, además de que el desarrollo de éste es irreversible y todo lo negativo que le suceda se quedará ahí, no tendrá reversibilidad. La carencia que tenga de alguna sustancia durante el transcurso de su evolución, dejarán secuelas o daños que no fácilmente podrán tener remedio.

Tal es el caso de la mala alimentación de la madre en el período de embarazo, pues hace más frágil el sistema nervioso del recién nacido que posteriormente puede presentar lesiones importantes.

La mala nutrición de los primeros meses de vida reduce el número de las células cerebrales, su formación termina al parecer al finalizar el segundo año, por lo que es indispensable que en esta edad, se tenga más cuidado con la alimentación que se le da al niño, si se quiere tener un niño capaz de tener un aprendizaje sin muchos tropiezos y con resultados que lo satisfagan a él y a los que lo rodean.

Podemos ver claramente que las carencias nutritivas no son el único factor que influye en el aprendizaje, pero

sí es un elemento decisivo y se deja casi siempre de lado, sobre todo en lugares socioeconómicos bajos. Las instituciones educativas y los servicios médicos, con frecuencia olvidan ese factor y muchas de las veces ayudan a aumentar los malos hábitos alimenticios, como es el caso de la cooperativa escolar, donde se les venden dulces, refrescos y fritangas a los niños.

Para que el cerebro se desarrolle debidamente, la dieta debe contener 14% más o menos de proteínas. El cerebro de los niños que solo reciben de 8 a 10% de proteínas durante los años de desarrollo puede ser más pequeño de lo normal; esto a su vez, es una causa de retraso en el desarrollo mental.¹⁴

Por otro lado, el consumo de los alimentos chatarra puede contribuir a los trastornos de la conducta. El trastorno que se implica con mayor frecuencia es el de deficiencia de la atención e hiperactividad. Se debe cuidar de que el niño, por lo menos solo consuma éstos en cantidades muy limitadas, esto lo afirma el Pediatra y Alergólogo Benjamín Fein - gold quien expone la siguiente hipótesis:

Los colores y sabores artificiales en los alimentos desempeñan un papel importante en la conducta hiperactiva. Esta conducta es resultado de efecto colateral de reacciones alérgicas a los sabores y colores artificiales y se extiende a los productos químicos presentes en ciertos alimentos.

Aunque todo parece indicar que son varias las causas de la conducta hiperactiva, es posible que interactúen con el consumo de los alimentos chatarra.¹⁵

14. FAVRE, Edgar. Aprender a ser. Alianza Universidad Unesco. España 1986.....pp.178-179.
15. FRANK J. Bruno. Psicología Infantil y Desarrollo. Enciclopedia familiar. Editorial Trillas. México 1995.....pp. 195, 386 y 387.

La hiperactividad se caracteriza por correr continuamente de un lado a otro, subirse a los objetos o ambos. Es casi imposible que el niño permanezca sentado.

La falta de atención se caracteriza por problemas conductuales que se manifiestan en que rara vez terminan las tareas, no escuchan, se distraen con facilidad y no se concentran en los trabajos escolares. El niño puede saltar con facilidad de una actividad a otra. Es común la acción sin suficiente reflexión.

"Una de las causas que se sospecha que producen el trastorno de deficiencia de la atención e hiperactividad es la disminución cerebral mínima. Otro factor es la herencia, se supone que por temperamento, algunos niños son en cierta forma más propensos a comportarse de manera inquieta e impulsiva. Se ha sugerido así mismo, que algunos niños son alérgicos a ciertos aditivos en los alimentos, y esto afecta desfavorablemente su capacidad de concentración."¹⁶

16. FRANK J, Bruno. Psicología Infantil y Desarrollo. Enciclopedia Familiar. Editorial Trillas. México 1995.....p.387

C A P I T U L O I I I

EL PROCESO DE INVESTIGACION

APLICACION DE INSTRUMENTOS
RESULTADOS Y CUANTIFICACION ESTADISTICA

La problemática presentada en la presente propuesta a cerca de la falta de alimentación nutritiva y en el horario a adecuado, el consumo de alimentos chatarra que consumen con mucha frecuencia los niños preescolares, pertenece al Jardín de Niños: "Dr. Rubèn Leñero Ruíz" donde se atiende una población escolar de 61 niños repartidos en 3 grupos: 2o. A, 3o. A, y 3o. B, estos grupos son atendidos por tres educadoras quienes colaboran en este proyecto de investigación. También intervinieron las madres de familia quienes son las responsables directas del problema que presentan sus hijos de la falta de atención y retención de las actividades propuestas durante toda la mañana de trabajo debido a la mala alimentación nutritiva que se les proporciona. De alguna manera, también intervino el personal de la clínica de la comunidad (los médicos residentes y enfermeras).

Primeramente se empleò la tècnica de la observaciòn directa y registro de las actividades presentadas por los niños en cada mañana de trabajo durante los días laborales que corresponden al mes de marzo, esto, con el propòsito de obtener datos mäs precisos acerca del problema y poner en marcha algunas estrategias de soluciòn. Se utilizaron encuestas dirigidas a las madres de familia, preguntas a los niños y opiniones por escrito de las compañeras educadoras.

El proyecto se llevò acabo en dos etapas durante un tiempo de 8 semanas, la Primera etapa comprendida del 4 al 29 de marzo y la segunda del 15 de abril al 9 de mayo de 1996.

Durante la Primera etapa se realizaron las observaciones mencionadas anteriormente, acerca de la actitud de los ni

ños y de los alimentos que llevaron al Jardín de Niños, con esto pude reafirmar lo que pensaba del problema, pues los niños presentaban actitudes de hambre y de sueño, además de que se observó que les interesaban más los alimentos (en su mayoría chatarra) que llevaban, que las actividades que se realizaban en el aula o fuera de ella. En esta misma etapa, también se realizó una encuesta referente a la alimentación que se les da a los niños, el horario en el que se duermen y se levantan; dirigida a las madres de familia, empezando por el grupo que atiendo y después por las madres integrantes de los otros dos grupos de niños (los 3os. grados). Se realizó en el Jardín de Niños pero individualmente y fuera del horario de clases, fue por escrito, en ella contestaron 17 preguntas de las cuales únicamente tenían que subrayar la respuesta, en 3 de las cuestiones se daban opiniones muy personales en las que ellas escribían libremente sus respuestas. Se llevó un tiempo de 5 días hábiles, trabajando con algunas personas por la mañana y otras por la tarde fuera del horario escolar.

Los resultados de la encuesta realizada a padres de familia sobre el tipo de alimentación que proporcionan a sus hijos y de otros hábitos relacionados directamente con la alimentación, son los siguientes:

Un 54% de las madres de familia contestaron que sus hijos se acuestan a dormir después de las 10:00 p.m., un 35% de 9:00 a 10:00 p.m. y un 11% se acuestan de 8:00 a 9:00p.m.; un 81% dicen que se levantan un poco antes de las 9:00 a.m. justificando de esta forma el rechazo de alimentos por parte del niño antes de ir al Jardín, un 13% se levanta de 7:00 a 8:00 a.m. y el resto lo hacen más tarde. Un 66% contestaron que sus hijos desayunan muy poco, un 30% no desayunan nada y un 4% de los niños son los que desayunan bien. Las madres de familia que componen este 66% de niños, consideran que el desayuno del niño es normal dándoles: un taco de frijoles y un

tè o ùnicamente una de las dos cosas.

Acercas de los alimentos que le dan para llevar al Jardìn de Niños, contestaron un 84% que son golosinas, 0% les dan alimentos nutritivos o preparados en casa y 16% no les dan nada.

Un 57% de los niños comen despuès de las 3 de la tarde (horario inadecuado para niños de esta edad), un 28% comen de 2 a 3 p.m. y un 15% lo hacen antes de las 2 p.m. En la pregunta de: en cuàntas comidas incluye verduras, un 72% no incluye èstas en ninguna comida y un 28% come una vez al dìa verduras.

La carne la consumen un 36% solamente 1 ò 2 veces a la semana y un 64% no tienen la posibilidad de consumir este alimento.

Las legumbres las consumen el 100% de la poblaciòn 3 ò menos veces por semana.

A la pregunta de que si acostumbra comer golosinas en la calle, contestaron un 100% que diariamente las consumen.

Las frutas las consumen ocasionalmente durante el dìa un 66% de los niños, un 34% las consumen 1 ò 2 veces al dìa.

Respecto al consumo de agua hervida, existe aùn el 33% de los niños que toman agua sin hervir directamente de la llave, un 61% la toma hervida y un 6% toma agua fresca (agua hervida con alguna fruta de la temporada).

Lo que acostumbra comprar el niño con el dinero que le dan: en la escuela, un 71% contestò que compran tacos, fruta o gelatinas y un 29% no lleva dinero a la escuela; en la

calle, un 100% compra golosinas. Al preguntarles que si el horario en que le dan los alimentos a los niños es adecuado, normal o tardado, un 88% contestaron que era normal y únicamente 2% contestaron que era tardado, el 10% restante contestò que era adecuado.

El 76% de los encuestados contestaron que casi siempre se dan cuenta de las actividades que realizan sus hijos durante todo el día; un 10% contestaron que siempre se dan cuenta de lo que hacen sus hijos; un 14% contestaron que nunca saben lo que hacen.

En la pregunta libre de qué importancia tiene para ellas la alimentación de sus hijos, solamente contestaron 7 personas y muy vagamente. Además el 74% de las madres de familia están convencidas de que con lo que se aporta econòmicamente no se puede ofrecer a la familia una alimentación más o menos nutritiva.

Durante esta etapa se les pidió por escrito a las compañeras educadoras sus opiniones personales que ya muchas veces con anterioridad habían expresado espontáneamente acerca del problema que nos ocasionaba la mala alimentación de los niños en el desarrollo de las actividades diarias. Ellas opinaron estar totalmente de acuerdo con lo que se ha venido planteando como problema durante el desarrollo del presente trabajo.

En la semana del 25 al 29 de marzo se aplicò un cuestionario a las madres de familia, por escrito, ellas lo contestaron personalmente, con el propósito de conocer su nivel cultural. Aplicado individualmente en el plantel escolar y en un horario que no entorpecía las labores educativas de los niños. Por medio de este cuestionario, me di cuenta que en realidad el nivel cultural de estas personas es muy bajo, esto

influye directamente en los malos hábitos alimenticios que los niños presentan y como consecuencia de ello, los niños no ponen atención en las diferentes actividades (por llamativas que éstas sean) que se llevan a cabo en el Jardín de Niños.

Se cuestionò a un número de 60 madres de familia, una de ellas tiene un hijo en cada grado escolar dentro del Jardín de Niños. A continuación se presentan los resultados obtenidos:

La población encuestada fluctúa entre los 30 y 39 años de edad. El 98% de las madres de familia se dedican al hogar exclusivamente, entre ellas hay analfabetas y personas que aprobaron hasta un grado de educación primaria solamente. Un 20% de ellas, asisten a algún curso o taller que son impartidos por la comunidad; a las conferencias asisten un 56% (esto porque van más obligadas por alguna razón, que de voluntad)

Se les preguntò también si leen algún tipo de literatura y solamente 6 personas leen literatura barata, las demás no leen ni siquiera eso. La televisión la ve un 100% siendo su programa favorito las telenovelas; un 97% están frente al televisor de 6 a 7 horas.

Un 30% de estas personas realizan alguna actividad manual (principalmente la costura) y un 86% les gusta platicar con sus vecinas acerca de los sucesos que pasan en su vida diaria.

ESTRATEGIA DIDACTICA Y SU APLICACION

Durante la segunda etapa se puso en marcha la Estrategia didáctica en la que participaron alumnos, madres de familia, personal docente y personal médico de la clínica de SSA de la comunidad.

La semana del 15 al 19 de abril, se llevó a cabo el siguiente proyecto con los niños:

Título: "Alimentación Nutritiva"

LUNES 15

__ Diálogo con los niños para conocer hasta dónde saben acerca de los alimentos, cuáles son buenos para la salud y cuáles son nocivos.

__ Invitarlos a describir los alimentos que llevan ese día a la escuela, así como algunos alimentos presentados por mí. Observar sus características y reconocer sus diferencias nutricionales.

__ Jugar a papá y mamá, tomando como material principal los alimentos y observar principalmente cuáles son los buenos y nutritivos y cuáles son chatarra.

__ Comentarios finales del día.

MARTES 16

__ Comentar con los niños cómo sería un desayuno más o menos completo, partiendo de lo que ellos desayunaron ese día. Reunir los alimentos que un día antes se les pidió (leche, huevos cocidos, tortilla, pan, frijoles), todo previamente pre

parado y caliente.

__Poner sobre una mesa todos los alimentos y a un lado, los que normalmente llevan como lonche; hacer comparaciones y opinar acerca de ellos.

__Asearse y prepararlos para el buen desayuno: arreglar la mesa, lavarse las manos y servir.

MIERCOLES 17

__Pasar a otro grupo (con previo aviso) a dar una especie de conferencia en donde estos niños son los conferencistas y los demás son los asistentes. Ellos platicarán a los niños lo bueno de los alimentos que les mostrarán, harán comparaciones con lo que lleven ese día de lonche.

__Hacer preguntas y dar respuestas entre ambos grupos.

__En el salón de clases empezar a preparar una ensalada de verduras, con todos los pasos de limpieza necesarios; utilizar la ensalada para la hora del recreo.

JUEVES 18

__Comentar lo que sabe acerca de lo que se pidió: lentejas, habas, garbanzo, todo crudo.

__Explicar el proceso de preparación para una rica sopa con estas legumbres.

__Elaborar un recetario en donde se mencione la preparación de estos alimentos y completar la comida con una fruta y un vaso de agua fresca.

__Llevar este mensaje a su mamá con el objeto de que le preparen lo indicado en el recetario.

VIERNER 19

__ Visitar a una madre de familia para observar la preparaciòn de un desayuno que consiste en chilaquiles, atole de maizena y gelatina.

__ Se les irà explicando a los niños la importancia de cambiar los alimentos que regularmente llevan, por alimentos necesarios para el cuerpo, como el que se està preparando.

__ Tomar el desayuno y aclarar el horario adecuado para hacerlo.

__ Comentarios en el Jardìn de Niños.

Despuès de haber terminado este proyecto con los niños, se citò a las madres de familia a una conferencia impartida por la Doctora de la Clìnica del lugar acerca de còmo poder dar una mejor alimentaciòn a sus hijos con los pocos recursos econòmicos que entran en su hogar.

Al final de la conferencia se acordò seguir llevando a cabo la venta de alimentos en el Jardìn de Niños, alimentos que ellas mismas preparan y que se venden a un precio muy bajo; lo importante de esto fue que se acordò no comprarle a los niños alimentos como papitas, jugos, refrescos, dulces, galletas que puedan llevar al Jardìn de Niños, para que ùnicamente consuman: fruta, agua fresca, taquitos de frijoles, nopales, chilaquiles, huevos, papas, etc.; y gelatinas, preparado todo higiènicamente.

En esta misma semana, se prepararon carteles en los que se mencionaba el horario adecuado en el que el niño debe acostarse y levantarse para que pueda dormir en un horario favorable y tener hambre cuando se levante y se le pueda ofrecer su desayuno antes de ir a la escuela. Estas làmimas se pegaron en lugares visibles para que las madres de familia pu-

dieran observarlas con facilidad.

Se invitò al doctor de la clìnica a platicar con los niños sobre lo perjudicial que es para salud y desarrollo el consumir los alimentos chatarra. Con la colaboraciòn del mèdico y las compañeras educadoras se les ofreciò a los niños que al final de cada mes se les harìa una fiesta, si no llevaban màs ese tipo de alimentos a la instituciòn, se les dijo que se premiarìa a los niños que nunca se les viera comer alguna golosina y que respetara lo màs posible los hàbitos de higiene antes de comer alimentos (esto dentro del Jardìn de Niños).

En la semana del 29 de abril al 3 de mayo, se estuvieron dando recetas sencillas a las madres de familia por grupos, en las que nos organizàbamos para llevar al siguiente dìa una comida preparada de las que se habìan enseñado ese dìa, esta comida se vendiò a la hora del recreo. Principalmente se dieron recetas de verduras, legumbres, frutas y la preparaciòn de la soya, en todo esto nos apoyò una madre de familia que conoce de cocina, tambièn nos apoyamos en el PROGRAMA DE EDUCACION EN NUTRICION. CONCEPTOS BASICOS SOBRE NUTRICION Y ALIMENTACION, PARA CENTROS DE POCOS RECURSOS ECONOMICOS.

Los resultados que se obtuvieron de estas actividades, pueden catalogarse como positivos, pues a pesar de que fue muy poco el tiempo el que se dedicò a la estrategia didàctica, la participaciòn de las madres de familia, educadoras, niños y del personal de la clìnica de la comunidad influyeron de manera que los niños fueran los ùnicos beneficiados. Se notò el cambio dentro del salòn de clases, antes un 65% de los niños no ponìan la atenciòn debida y cuando se les preguntaba algo, no sabìan ni siquiera de lo que se estaba tratando. Otros niños estaban somnolientos, otros inquietos.

El porcentaje total que se ha observado de los niños que cambiaron sus actitudes negativas en el salón de clases y también fuera de él, es de un 90% en los tres grupos. Se ha comprobado por medio de las observaciones diarias acerca de la actitud de los niños que este porcentaje es palpable a simple vista, los niños están aprovechando mejor los temas propuestos, ya no existe esa indisciplina tan marcada que nos entorpecía el desarrollo de estos temas.

PROPUESTA PEDAGOGICA

Para ayudar a resolver el problema de la alimentación en niños de Educación Preescolar, y de esta manera, tener una mejor atención de su parte hacia las actividades que se realizan dentro y fuera de la institución y que como resultado se obtenga un mejor rendimiento escolar en los alumnos, se propone lo siguiente:

A LAS EDUCADORAS:

Dialogar constantemente con los niños acerca de una buena alimentación, para que puedan ir modificando sus malos hábitos alimenticios, por lo que a ellos corresponde; hacer descripciones de los alimentos consumidos diariamente (en su casa y fuera de ella), realizar comparaciones de dichos alimentos para que poco a poco pueda conocer sus diferencias nutricionales.

Poner como regla dentro del Jardín de Niños (en la medida que sea necesario o que se pueda), no recibir a niños que lleven golosinas. Pueden llevar fruta, verdura o algún tipo de comida que se califique como nutritiva y no perjudicial a la salud.

Poner en práctica la venta de alimentos en donde participen las madres de familia en la preparación y venta de estos, de esta forma, los niños que lleven dinero podrán adquirirlos a buen precio e higiénicamente preparados.

Preparar periódicamente alimentos en el Jardín de Niños junto con las propias madres de familia, en donde los principales participantes sean los niños; hacer demostraciones entre los grupos de la escuela (elaborando platillos y

explicando los beneficios que tiene comer estos alimentos y no consumir los alimentos chatarra).

Elaborar recetarios con ayuda de los niños, en los que los principales ingredientes sea lo que se pueda conseguir en su comunidad y que esté al alcance de su economía.

Realizar visitas periódicamente a las diferentes madres de familia, con el objeto de observar la preparación de algún alimento, de recordarles lo perjudicial que es el consumo de golosinas y de alimentos chatarra y los beneficios que se pueden obtener si los alimentos se preparan en casa y se le ofrecen al niño en un horario adecuado. Insistir que se puede ofrecer a la familia una mejor alimentación si se tiene un poco de interés en conocer cómo hacerlo, a pesar del nivel socioeconómico que tenga.

A LAS MADRES DE FAMILIA:

Dedicar un poquito más de tiempo a sus hijos; proporcionarles alimentos nutritivos y dándoles de comer a sus horas. Tomar medidas necesarias para que se duerman en un horario favorable para su salud; de esta manera verán en el futuro grandes resultados en sus niños, tanto en el rendimiento escolar como en su desarrollo físico, social y psicológico. También se recomienda evitar el darles tan seguido dinero a sus hijos, y utilizar éste para mejorar la alimentación. Evitar el darles alimentos chatarra para que lleven al Jardín.

A LAS DEPENDENCIAS MEDICAS:

Invitar con frecuencia a las madres de familia a pláticas o conferencias relacionadas con la nutrición y sus beneficios, al igual que asistir a las escuelas con el mismo propósito. Se recomienda que se les hable con un vocabulario adecuado a su nivel cultural para que puedan comprender y sobre todo asimilar lo que se les está diciendo. Si es posible hacer de -

mostraciones prácticas del tema.

Tomar en cuenta que la alimentación es un grave problema que estamos viviendo día con día y que es de su competencia revisar o examinar adecuadamente a sus pacientes para poder darles un tratamiento que ayude a resolver su problema. Así como hacer ver sobre todo a las madres de familia lo que deben hacer (con lujo de detalles) para corregir en lo subsecuente la desnutrición.

C O N C L U S I O N E S

1. Una buena alimentaciòn es indispensable para que pueda existir un mejor desarrollo integral en el niño, de esta manera, el proceso Enseñanza-Aprendizaje serà mäs sencillo para todos los que participamos en èl.
2. Los nutrientes que el cuerpo necesita se encuentran en diferentes alimentos que puedan estar al alcance de cualquier bolsillo, sòlo hace falta poner un granito de arena para saber utilizarlos.
3. La nutriciòn consiste en saber elegir los alimentos y en què cantidad se deben consumir segùn la etapa de la vida y la actividad fìsica que se desarrolle, para poder mantener el organismo en buen estado de salud.
4. Una alimentaciòn deficiente ocasiona desnutriciòn, o sea, problemas con el crecimiento y desarrollo, todas las personas que convivimos con el niño, debemos tomar en cuenta èsto y ayudar a mejorar de alguna manera esta situaciòn.
5. La falta de recursos econòmicos no es un obstàculo para dar una alimentaciòn mäs o menos nutritiva a la familia y sobre todo a los niños de edad preescolar y escolar.
6. El nivel educativo de los padres de familia influye en la adquisiciòn de los buenos o malos hàbitos alimenticios de los integrantes de la familia, pero no hay obstàculos definitivos que puedan impedir el cambio.

SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES

1. Que en el Jardìn de Niños o en cualquier instituciòn educativa se lleve acabo el programa de venta de alimentos en lugar de la cooperativa escolar en la que se venden alimentos chatarra que lejos de beneficiar perjudican a los niños.
2. Que los docentes observen muy bien a sus alumnos y se interesen por conocerlos màs para que lejos de castigarlos o renegar con ellos, los ayuden a resolver cualquier tipo de problema social que tengan.
3. Que todas las instituciones educativas y las clìnicas de salud participen activamente en programas de educaciòn nutricional, tratando de mejorar o de cambiar los hàbitos y costumbres de alimentaciòn en las familias.
4. Realizar constantemente diferentes actividades pràcticas con las madres de familia sobre alimentaciòn y nutriciòn para ayudarles a cambiar sus hàbitos alimenticios.
5. Que los maestros y educadores consideren que realmente la mala alimentaciòn es un problema grave para sus alumnos e influye en la disciplina del grupo, que tomen estrategias de soluciòn encaminadas al mejoramiento de este problema mundial que estamos viviendo.
6. Que no se considere el problema de la alimentaciòn como un problema social que no podemos resolver los docentes, sino que se considere como un problema que debemos ayudar a resolver porque nos perjudica en nuestra labor y porque debemos hacerlo como ciudadanos civilizados que somos.

B I B L I O G R A F I A

1. BRUNO J. Frank. Desarrollo de la Psicología Infantil. Editorial Trillas, México 1995.
2. FAVRE, Edgar. Aprender a ser. Alianza Universitaria Unesco. España 1986.
3. FERNANDEZ L. Beatriz. Consejos para el Hogar. Conasupo, ISSSTE. México 1987.
4. GARCIA, Manzano Emilia. Biología, Psicología y Sociología del niño en edad Preescolar. Ediciones CEAC, S.A. Barcelona, España. 1984.
5. MARTINEZ, Martínez R. Federación de Pediatría Centro Occidente de México. La Salud del niño y del Adolescente. 2a. Edición.
6. PIAGET, Jean. Seis Estudios de Psicología. Ed. Seix Barral S.A. Barcelona 1975.
7. SEP. Educación para la Salud en el Nivel Preescolar. México 1993.
8. SEP. La Salud. Guía para el maestro. Segundo grado de Educación Primaria. Ed. S.C. México 1992.
9. SEP. La Salud. Guía para el maestro. Tercer Grado de Educación Primaria. Ed. S.C. México 1992.
10. SEP. Programa de Educación en Nutrición. Conceptos Básicos sobre nutrición y alimentación. Normas sobre mane-

jo, higiene y preparaciòn de los alimentos para centros de pocos recursos econòmicos. Material de Prueba. Mèxico.

11. U.P.N. El mètodo experimental en la enseñaanza de las Ciencias Naturales. Antologìa y Anexo. Mèxico 1988.

A N E X O S

	PAG.
1.-Dieta de 1 600 Kilocalorías (Niños de 3 a 6 años de edad.....	60
2.-Recomendaciones para una buena alimentación.....	61
3.-Valores promedio para el cálculo rápido de una dieta.....	62
4.-Menús para una buena alimentación diaria de niños de 3 a 6 años de edad.....	64
5.-Gráfica del cuestionario a padres de familia para conocer el nivel cultural que tienen.....	66
6.-Cuestionario a padres de familia para conocer el nivel cultural que tienen.....	67
7.-Gráfica de la entrevista a padres de familia.....	68
8.-Entrevista a padres de familia.....	69
9.-Fotografía del grupo de 2o. Grado del Jardín de Niños "Dr. Rubèn Leñero Ruíz".....	71
10.Fotografía del grupo de Tercer Grado, Grupo "A" del Jardín de Niños "Dr. Rubèn Leñero Ruíz".....	72
11.-Fotografía del grupo de Tercer Grado, Grupo "B" del Jardín de Niños "Dr. Rubèn Leñero Ruíz".....	73

1. DIETA DE 1 600 KILOCALORIAS
(NIÑOS DE 3 A 6 AÑOS)

ALIMENTO	CANTIDAD
D E S A Y U N O	
__Fruta o jugo	100g. ò 100 ml.
__Leche	200 ml.
__Cereal con azùcar	20g.
__Huevo	50g. (1 pieza)
__Pan blanco o dulce	20g.
C O M I D A	
__Sopa de vegetales, cereal o pasta	120g.
__Carne guisada con vegetales	100g.
__Frijoles	90g.
__Pan o tortilla	40g.
__Fruta	150g.
C E N A	
__Leche	200ml.
__Jamòn o queso	30g.
__Vegetales	100g.
__Fruta	150g.
__Pan o tortilla	20g.
__Pan dulce o galletas	20g.

2. RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACION

ADULTOS

PROTEINAS: 2/3 a 1½g. por Kg. de peso corporal, o sea, del 10 al 15% de las calorías totales.

HIDRATOS
DE

CARBONO: 4 a 6g. por Kg. de peso corporal, o sea el 50% del total de calorías.

GRASA: 1 a 2g. por Kg. de peso corporal, o sea, del 25% al 35% total de calorías.

NIÑOS

2 a 3g. por Kg. de peso corporal, o sea, el 20% del total de las calorías.

6 a 10g. por Kg. de peso corporal, o sea 50% total de calorías.

2 a 3g. por Kg. de peso corporal, o sea el 30% total de calorías.

**3. VALORES PROMEDIO PARA EL CALCULO RAPIDO
DE UNA DIETA**

ALIMENTO	MEDIDA	HIDRATOS	PROTEINAS	GRASAS	CAL.
Leche sola	1 vaso	10g.	8g.	8g.	144
Cafè con leche y azùcar	1 taza	18g.	6g	6g.	150
Chocolate con leche	1 taza	27g.	8g.	16g.	284
Atole con leche	1 taza	30g.	7g.	6g.	202
Atole sin leche	1 taza	10g.	1g.	0g.	44
Azùcar	C. Gde.	12g.	0g.	0g.	48
Azùcar	C. Chica	5g.	0g.	0g.	20
Bolillo o telera	1 pieza	24g	4g.	2g.	130
Bizcocho	1 pieza	18g.	4g.	3g.	115
Pan de caja	1 rebanada	12g.	2g.	1g.	65
Tortilla	1 pieza	11g.	1g.	0g.	48
Mantequilla	1 cuadrìto	0g.	0g.	5g.	45
Frutas jugosas	1 raciòn	10g.	0g.	0g.	40
Plàtano	1 pieza	23g.	1g.	0g.	96
Gelatina	1 chica	12g.	1g.	0g.	52
Refresco	1 chico	20g.	0g.	0g.	80
Huevo	1 pieza	0g.	7g.	5g.	73
Carne guisada	1 raciòn	5g.	2g.	20g.	288
Ate	30g.	18g.	0g.	0g.	72
Arròz	1 plato	16g.	1g.	6g.	122
Sopa de pasta seca	1 plato	15g.	1g.	6g.	188
Sopa de pasta aguada	1 plato	8g.	1g.	5g.	81
Acelgas, calabaci - tas, chayote, espi- nacas, jitomate.	1 plato	5g.	1g.	0g.	24
Papa o camote	1 medida	19g.	1g.	0g.	80
Queso	1 porciòn	0g.	7g.	9g.	109
Legumbres cocidas	1 plato	19g.	7g.	4g.	140

Helado de crema	1 ración	16g.	3g.	10g.	166
Pastel	1 rebanada	40g.	5g.	8g.	252

**4. MENUS PARA UNA BUENA ALIMENTACION DIARIA
DE NIÑOS DE 3 A 6 AÑOS DE EDAD**

DESAYUNOS

COMIDAS

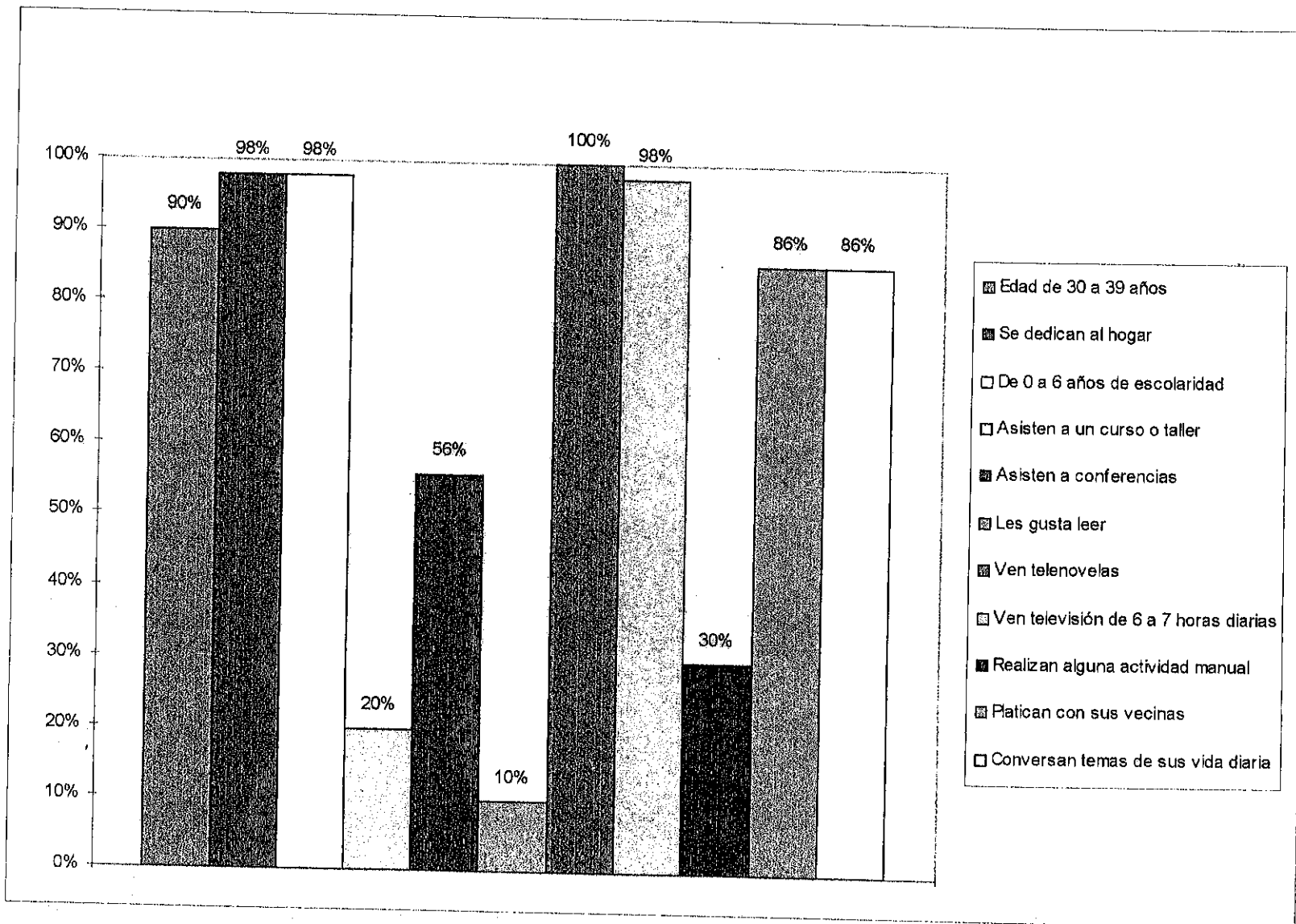
CENAS

1. Jugo de melón ½ vaso	Sopa de espinacas 1 Cuch.	Tamal dulce 1 pieza
Huevo revuelto 1 pieza	Bistec enjitomatado 90g.	Chocolate caliente 1 vaso
Atole de fresa 1 taza	Papas fritas 30g.	Galletas dulces 2 pzas
Tortillas 1 pieza	Bolillo ½ pieza	
Gelatina de limón 3 Cuch.	Agua de sandía 1 vaso	
	Flan ½ vaso	
2. Jugo de naranja ½ vaso	Consomé de verduras 1 Cuch.	Enjitomatadas 2 piezas
Hot cakes 2 piezas	Ejotes con calabacitas 50g.	Leche con plátano 1 vaso
Leche 1 vaso	Tortilla 1 pieza	Pan de caja 1 rebanada
Fruta de la estación	Agua de fruta 1 vaso	
	Budín de chocolate ½ taza	
3. Jugo de jitomate ½ vaso	Arroz blanco c/chicharos 3 C.	Molletes de frijoles 1 pza
Huevo revuelto 1 pieza	Cerdo con verduras 90g.	Leche con café 1 vaso
Atole de canela 1 taza	Zanahorias ralladas 30g.	
Tortilla 1 pieza	Tortilla 1 pieza	
Fruta de la estación	Agua de limón 1 vaso	
	Plátano con o sin crema 1 pieza	
4. Papaya picada 100g.	Crema de calabacitas 1 Cuch.	Huevo con queso 1 pieza
Un pan con leche 1 taza	Pescado a la plancha 90g.	Tortilla ½ pieza
Fruta de la estación	Ensalada de betabel 30g.	Atole de fresa 1 taza
	Bolillo ½ pieza	
	Agua de horchata 1 vaso	
	Fruta en almíbar 50g.	

Fruta de la estación

5. Jugo de piña	½ vaso	Crema de jitomate	1 Cuch.	Enfrijoladas	2 piezas
Huevo a la mexicana	1 pza	Hígado encebollado	90g.	Leche	1 vaso
Leche con chocolate	1 vaso	Chayotes con crema	30g.	Pan	1 rebanada
Tortilla	1 pza	Pan tostado	1 rebanada		
		Agua fresca	1 vaso		
		Dulce de leche	½ vaso		
		Fruta de la estación			
6. Plátano	1 pza	Sopa de letras	1 Cuch.	Tacos de queso y jamón	
Huevo con tomate	1 pza	Purè de haba	30g.		2 piezas
Leche con canela	1 vaso	Galletas saladas	4 piezas	Chocolate	1 vaso
Bolillo	½ pza	Agua de fruta	1 vaso		
		Fruta de la estación			
7. Melón picado	100g.	Sopa de lentejas	1 Cuch.	Huevo con salchichas	1 pza
Chilaquiles	2 Cuch.	Pescado enjitomatado	90g.	Tortilla	1 pza
Atole de chocolate	1 taza	Bolillo	½ pieza	Gelatina de leche	
Fruta	70g.	Agua de fruta	1 vaso		

GRAFICA DEL CUESTIONARIO A PADRES DE FAMILIA (Preguntas en el anexo No. 6)



6. CUESTIONARIO A PADRES DE FAMILIA PARA CONOCER
EL NIVEL CULTURAL QUE TIENEN

FECHA DE NACIMIENTO: _____ EDAD _____

OCUPACION: _____

GRADO DE ESCOLARIDAD: _____

ASISTE A CURSOS O TALLERES QUE SE IMPARTEN EN LA COMUNIDAD _____

A CUAL _____

A QUE CONFERENCIAS HA ASISTIDO _____

QUE TIPO DE LITERATURA LEE _____

QUE PROGRAMAS DE TELEVISION LE GUSTA VER _____

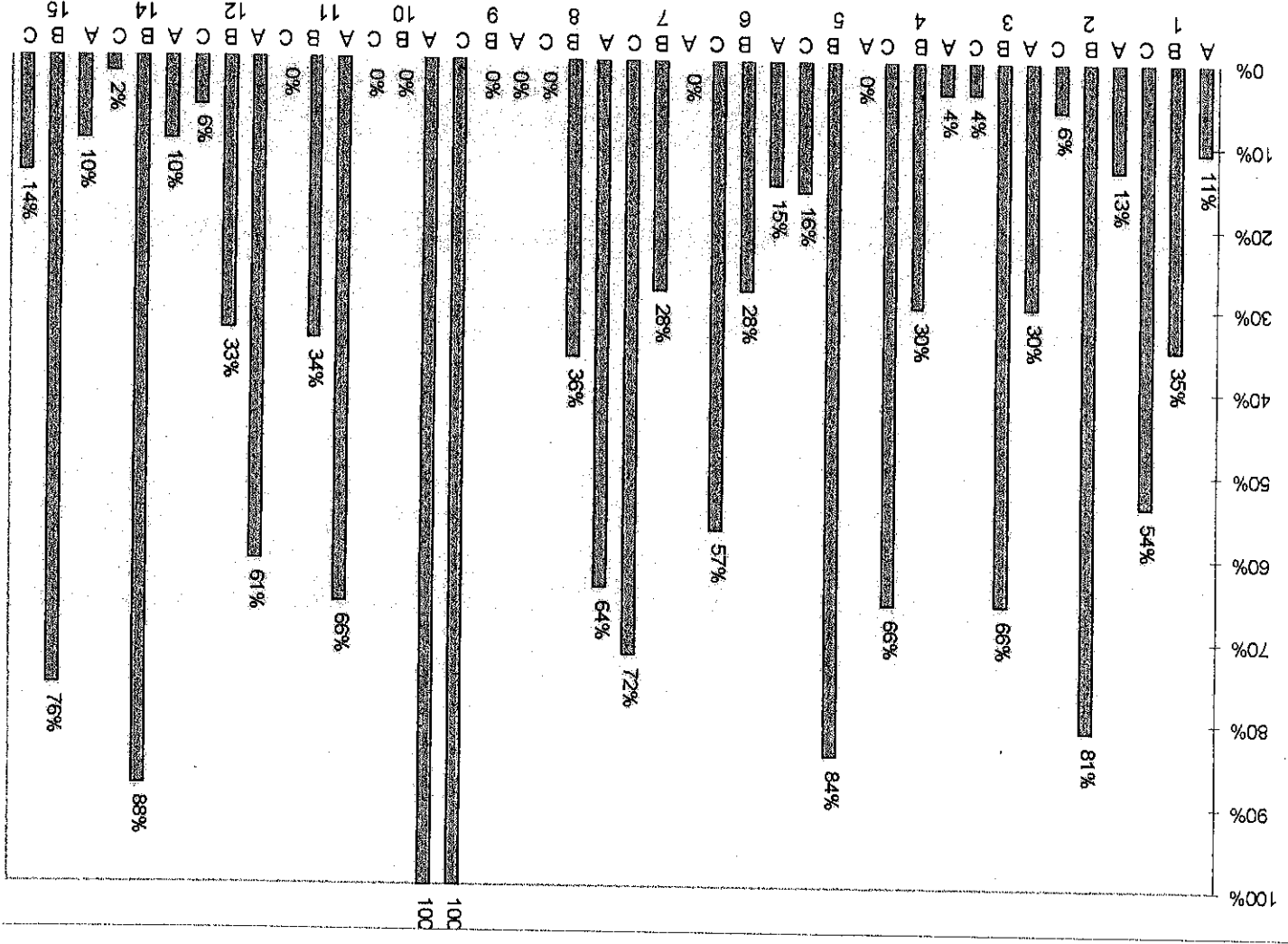
CUANTO TIEMPO VE LA TELEVISION DIARIAMENTE _____

QUE ACTIVIDADES MANUALES LE GUSTA REALIZAR _____

LE GUSTA PLATICAR CON SUS VECINOS _____

DE QUE TEMAS _____

GRAFICA DE LA ENTREVISTA A PADRES DE FAMILIA
(Cuestionario en el anexo No. 8)



8. ENTREVISTA A PADRES DE FAMILIA

NOMBRE DEL NIÑO: _____

FECHA DE NACIMIENTO: _____

DOMICILIO: _____

1.-El horario en que se acuesta el niño es:

- a) de 8 a 9 p.m. b) de 9 a 10 p.m. c) Después de las 10 p.m.

2.-El horario en que se levanta el niño es:

- a) de 7 a 8 a.m. b) de 8 a 9 a.m. c) Después de las 9 a.m.

3.-Desayuna el niño antes de ir a la escuela:

- a) Nada b) Muy poco c) muy bien

4.-Considera que el desayuno que le da a su hijo antes de ir a la escuela es:

- a) Adecuado b) Inadecuado c) Normal

5.-Los alimentos que le da para llevar al Jardín de Niños son:

- a) Frutas y verduras o sus derivados b) Golosinas c) Nada

6.-A qué hora come el niño:

- a) Antes de las 2 p.m. b) De 2 a 3 p.m. c) Después de las 3 p.m.

7.-En las comidas que usted prepara incluye verduras en:

- a) Dos comidas b) Una comida c) Ninguna comida

8.-Cuántas veces come carne a la semana:

- a) Nunca b) de 1 a 2 veces c) de 3 a más veces

9.-Cuàntas veces acostumbra comer legumbres por semana:

- a) 7 días b) de 5 a 4 días c) 3 o menos

10.-Acostumbra comer golosinas en la calle:

- a) Diariamente b) en ocasiones c) casi nunca

11.-Cuàntas veces al día come una fruta el niño:

- a) Ocasionamente b) 1 o 2 veces c) 3 o más veces

12.-Còmo consume el agua:

- a) Hervida b) Sin hervir c) Agua fresca

13.-Què acostumbra comprar su hijo con el dinero que le pro -
porciona:

- a) En la escuela _____
b) En la calle _____

14.-Considera que el horario en que le da los alimentos a su
hijo es:

- a) Adecuado b) Normal c) Tardado

15.-Se da usted cuenta de las actividades que realiza su hijo
todo el día:

- a) Siempre b) Casi siempre c) Nunca

16.-Què importancia tiene para usted la alimentación de sus
hijos? _____

17.-Considera que con lo que se aporta econòmicamente se pue-
de ofrecer a la familia una alimentación nutritiva? _____

Por què? _____

FOTOGRAFIA DEL GRUPO DE 2o. GRADO DEL JARDIN DE NIÑOS
"DR. RUBEN LEÑERO RUIZ"



FOTOGRAFIA DEL GRUPO DE TERCER GRADO "A" DEL JARDIN
DE NIÑOS "DR. RUBEN LEÑERO RUIZ"



FOTOGRAFIA DEL GRUPO DE TERCER GRADO "B" DEL JARDIN
DE NIÑOS "DR. RUBEN LEÑERO RUIZ"

