



**GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO SECRETARÍA  
DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL – HIDALGO**



**“TALLER: EN FAMILIA APRENDO A COMER FRUTAS Y VERDURAS  
PARA MÍ ALIMENTACIÓN SALUDABLE”.**

**PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO**

**MARISOL CRUZ REDONDO  
MARTHA ELIZBETH MEZA NAVA**

**HUEJUTLA DE REYES, HIDALGO.**

**ENERO 2020**



**GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO SECRETARÍA  
DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL – HIDALGO**



**“TALLER: EN FAMILIA APRENDO A COMER FRUTAS Y VERDURAS  
PARA MÍ ALIMENTACIÓN SALUDABLE”.**

**PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO**

**MARISOL CRUZ REDONDO  
MARTHA ELIZBETH MEZA NAVA**

**HUEJUTLA DE REYES, HIDALGO.**

**ENERO 2020**

Pachuca de Soto, Hgo., 07 de noviembre de 2019.

**C. MARTHA ELIZBETH MEZA NAVA**  
PRESENTE.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad, me permito informarle que, como resultado del análisis realizado al Proyecto de Desarrollo Educativo, Intitulado: "TALLER: EN FAMILIA APRENDO A COMER FRUTAS Y VERDURAS PARA MI ALIMENTACIÓN SALUDABLE", presentado por su tutora MTRA. CLARA MOCTEZUMA MORALES, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciada en Intervención Educativa, al haber reunido los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Con base en lo anterior, tengo a bien informarle que puede ser presentado ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

ATENTAMENTE  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



**DR. ALFONSO TORRES HERNÁNDEZ**  
PRESIDENTE  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
H. COMISIÓN DE TITULACIÓN

C.c.p.- Depto. de Titulación.- Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo.  
Documento válido por 30 días a partir de la fecha de expedición.

ATH/SU/jahm

Boulevard Felipe Ángeles, s/n Colonia Venta Prieta C.P. 42080 Tel. y Fax (01) 771 71-1 11 74 y (01) 771 71 1 190-60. E-mail:  
[dirección\\_upnhgo@hotmail.com](mailto:dirección_upnhgo@hotmail.com) [www.upnhidalgo.edu.mx](http://www.upnhidalgo.edu.mx)

Pachuca de Soto, Hgo., 07 de noviembre de 2019.

**C. MARISOL CRUZ REDONDO**  
PRESENTE.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad, me permito informarle que, como resultado del análisis realizado al Proyecto de Desarrollo Educativo, Intitulado: "TALLER: EN FAMILIA APRENDO A COMER FRUTAS Y VERDURAS PARA MI ALIMENTACIÓN SALUDABLE", presentado por su tutora MTRA. CLARA MOCTEZUMA MORALES, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciada en Intervención Educativa, al haber reunido los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Con base en lo anterior, tengo a bien informarle que puede ser presentado ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

ATENTAMENTE  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



**DR. ALFONSO TORRES HERNÁNDEZ**  
PRESIDENTE  
H. COMISIÓN DE TITULACIÓN

C.c.p. - Depto. de Titulación - Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo.  
Documento válido por 30 días a partir de la fecha de expedición.

ATH/SCA/ahm



## ÍNDICE

### INTRODUCCIÓN

#### CAPITULO I

##### **FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN LAS FAMILIAS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL “MARÍA MONTESSORI” DE LA COMUNIDAD DE CECECAPA, HUEJUTLA DE REYES HGO.**

1.1 Educación Inicial en México y en el Estado de Hidalgo.....	13
1.1.2 Cececapa, Huejutla de Reyes, Hgo. ....	21
1.1.3 Centro de Educación Inicial “María Montessori”.....	26
1.2 Descripción del proceso que se siguió para el diagnóstico.....	30
1.2.1 Necesidad detectada.....	30
1.2.2 Identificación de las causas.....	36
1.2.3 Análisis y descripción de la naturaleza de la necesidad.....	37
1.3 Delimitación de la necesidad.....	42
1.4 Explicación y análisis de la necesidad desde una postura o enfoque teórico – metodológico.....	43

#### CAPITULO II

##### **TALLER “EN FAMILIA, APRENDO A COMER FRUTAS Y VERDURAS PARA MÍ ALIMENTACIÓN SALUDABLE”**

2.1 Fundamentación de la intervención.....	46
2.2 Naturaleza del proyecto.....	48
2.2.1 Descripción del proyecto.....	48
2.2.2 Justificación del proyecto. ....	51

2.2.3 Finalidad del proyecto.....	52
2.2.4 Objetivo.....	53
2.2.4.1 Objetivos específicos.....	54
2.2.5 Metas.....	54
2.2.6 Beneficiarios.....	55
2.2.7 Productos.....	56
2.2.8 Localización física y cobertura espacial.....	57
2.3 Especificación operacional de las actividades y tareas a realizar.....	58

### **CAPITULO III**

#### **DISEÑO DEL PLAN DE TRABAJO PARA LA INTERVENCIÓN**

3.1 Condiciones sociales y/o institucionales para el desarrollo del proyecto.....	65
3.2 Criterios teóricos – metodológicos de la intervención.....	66
3.3 Plan de trabajo para la intervención.....	73
3.4 Evaluación y seguimiento de la intervención.....	85
3.4.1 Seguimiento y control de la operación de la estrategia de intervención.....	93
3.4.2 Plan de evaluación.....	97

### **CAPITULO IV**

#### **RESULTADOS**

#### **EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO**

4.1 Descripción de la facilidad y problemas que se presentaron en la operación del proyecto.....	102
--	-----

4.1.2 Valoración del logro en relación a los objetivos general y específico que se plantearon para resolver el necesidad.....	104
4.1.3 Explicación de los alcances y limitaciones con base a los criterios de seguimiento del proyecto de intervención.....	110
4.1.4 Presentar las modificaciones, inserciones y adecuaciones que se realizaron al proyecto de intervención.....	112
4.1.5 Las implicaciones del proyecto en nuestra formación profesional.....	113

Conclusiones

Bibliografía

Webgrafía

Anexos



## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo da cuenta de la puesta en marcha del proyecto de intervención de tipo socioeducativo, el cual parte de un curso taller que lleva por nombre “En familia aprendo a comer frutas y verduras para mí alimentación saludable” con el propósito principal de fortalecer los buenos hábitos alimenticios de los niños de Educación Inicial Indígena “María Montessori” de la comunidad de Cececapa, Huejutla, Hidalgo los cuales su edad oscila entre los 0 y 4 años.

La educación inicial contribuye a la formación integral del niño y la niña es una de las etapas más importantes, porque los tres primeros años de su vida son fundamentales, en este periodo se enseñan las bases que le servirán para su desarrollo físico, social y cognitivo. Como se sabe, las experiencias que vive un niño tanto en el ámbito familiar y en otros entornos como la escuela son fundamentales. En este sentido, la educación inicial tiene un rol importante en la construcción de ciertas habilidades cognitivas y sociales.

La crianza que permite que un niño crezca de manera saludable tanto física, mental y socialmente incluye la alimentación, el cuidado de la salud, la protección, el estímulo cognitivo y emocional, el cariño y la seguridad del ambiente. El desarrollo del niño depende no sólo de la nutrición adecuada sino también de las experiencias, oportunidades y estímulos a los que esté expuesto.

La buena alimentación de los niños y niñas es de suma importancia debido a que durante las edades comprendidas de 0 a 4 años de edad es cuando se empiezan a crear los hábitos alimenticios. Si durante los primeros años de vida el niño o niña empiezan a tomar una dieta equilibrada, será más fácil

que después se cumplan todas las expectativas que se tienen en la adecuada alimentación del niño y la niña.

Es importante considerar que los hábitos alimenticios, estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años. La formación de hábitos alimenticios saludables debe comenzar desde los primeros años de edad ya que los hábitos tienden a perdurar a lo largo de toda la vida. El rol de los padres y representantes de niños **Error! Hyperlink reference not valid.** desarrollo **Error! Hyperlink reference not valid.** alimentos **Error! Hyperlink reference not valid.**

Este proyecto está conformado por cuatro capítulos, los cuales a su vez se dividen en sub-apartados; a continuación, se describe el contenido de los presentes apartados descritos en el proyecto de titulación:

El Capítulo I, corresponde a la necesidad identificada desde el contexto donde se localizó, por ello se alude a los principales servicios con los que cuenta dicha comunidad e ideología que prevalecen en la población. En este mismo bloque se realiza un análisis del contexto institucional, así como los servicios educativos con los que cuenta y el proceso que se sigue. De igual manera en este capítulo se detalla el problema detectado “En familia aprendo a comer frutas y verduras para mí alimentación saludable”, en la cual se observa que los niños menores de 4 años no llevan una adecuada alimentación; sin embargo, es de suma importancia que tengan una alimentación balanceada para su desarrollo fisiológico.

En el Capítulo II, se habla del proyecto de intervención, en donde se describe el título del proyecto, de la misma manera en la que se justifica del por qué dicha intervención. Dentro de este segundo capítulo se hace referencia de

los objetivos, metas, beneficiarios, finalidad del proyecto, productos, pero sobre todo aludimos y especificamos las actividades a realizar, retomando así el cronograma de actividades, la determinación de los recursos, el costo, los indicadores y los formatos de evaluación; por último, establecimos los factores externos condicionantes para el impacto del proyecto.

En el Capítulo III, se ubica el diseño del plan de trabajo para la intervención, así como también los factores externos condicionantes para el logro del impacto del proyecto, en el que se indican algunos criterios metodológicos de la intervención. De igual manera se incluye el plan de trabajo en el que se especifica fecha, tiempo, actividad, desarrollo y producto con base a ello se implementó el cuadro de evaluación que permitió conocer el logro obtenido de los objetivos y metas planteadas.

En el Capítulo IV, se hace remembranza de los resultados que se obtuvieron en la aplicación del proyecto de intervención puesto que se señalan las facilidades y las dificultades que se tuvieron en la operación del proyecto; asimismo, se da cuenta del logro de objetivos y los alcances de los mismos, pero también se exponen las limitantes que se tuvieron durante el desarrollo del proyecto.

## CAPITULO I

### HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LAS FAMILIAS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL “MARÍA MONTESSORI” DE LA COMUNIDAD DE CECECAPA, HUEJUTLA DE REYES, HGO.

#### 1.1 Educación Inicial en México y en el Estado de Hidalgo

La atención de los niños fuera del ámbito familiar está vinculada a los cambios y necesidades sociales y al desarrollo de diferentes estilos de vida; a consecuencia de la revolución industrial, la mujer es llamada a ocupar diversas funciones, lo que originó en muchos casos que dejaran la casa y el cuidado de sus hijos en manos de alguna estirpe u otras personas, o instituciones establecidas para atender a los niños, surgen así programas de atención al infante. De esta forma nacen las instituciones de educación inicial para cuidar a los hijos de las madres trabajadoras.

La tendencia a nivel nacional, en el campo de la educación inicial, orienta sus acciones hacia el desarrollo integral del niño. *“Cada país, de acuerdo con su grado de avance brinda diferentes alternativas de educación; sean sistemas formales e institucionalizados como Centros de Desarrollo infantil, Jardines de Niños, Guarderías infantiles y/o sistemas no formales (no escolarizados) con opciones abiertas, autogestoras y de desarrollo comunitario y familiar. (SEP, 1992:31).*

Con este sistema donde la preocupación por atender a los niños desde los primeros días de vida, es de importancia debido a que en una buena parte se les ayudará a las madres de familia a que sus hijos asistan a los centros de educación inicial a que reciban atención adecuada y asistencial para su desarrollo es por eso que los países de acuerdo con las condiciones en que

están tienen diferentes formas de trabajo y estructuración para la atención de los infantes.

La Educación Inicial es el período de cuidado y de la educación de los niños en los primeros años de su vida, que se produce fuera del ámbito familiar lo cual conduce a tener en cuenta las diversas modalidades educativas establecidas para niños desde el nacimiento hasta los tres años de edad y en algunos casos se especifica cómo nivel anterior a la educación preescolar, mientras en otros se integra con éste para cubrir todo el período previo a la escolaridad obligatoria.

En la *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*, 1 Artículo 2º, se establece que: La Nación tiene una composición pluricultural sustentada originalmente en sus pueblos indígenas, que son aquellos que descienden de poblaciones que habitaban en el territorio actual del país al iniciarse la colonización y que conservan sus propias instituciones sociales, económicas, culturales y políticas, o parte de ellas. (Banner, Lineamientos de la Educación Inicial).

Hoy en día se reconoce la importancia que tienen los primeros años de vida en el niño al asistir a las escuelas de educación inicial. La primera infancia, que va desde el nacimiento hasta los seis años, es la etapa de mayor significación en donde hay cambios y que sientan las bases del futuro desarrollo de la persona, tanto en los planos físicos y biológicos como psicológicos y socioemocionales.

Por ello la Dirección General de Educación Indígena considera que el objetivo de la educación inicial que ofrece a niñas y niños es brindarles una atención educativa oportuna, que estimule su desarrollo, potencie sus capacidades y sienten las bases para desarrollar las competencias que les

permitirán contar con mejores oportunidades en el futuro. Tratándose de niñas y niños indígenas, la educación inicial se torna incluso más oportuna, debido a las condiciones socioeconómicas desfavorables que prevalecen en las comunidades indígenas. La Educación Inicial Indígena debe contribuir a disminuir las carencias y la desigualdad de oportunidades (SEP. 2013 – 2018).

Toda familia sin importar donde viva tiene derecho a que sus hijos asistan a las escuelas de educación inicial donde reciban atención desde la primera infancia ya que esto les ayudará y les permitirá tener un crecimiento físico y un desarrollo intelectual adecuado.

El Sistema Educativo Nacional concibe la Educación Inicial Indígena como una educación institucionalizada, porque es promovida, planeada y organizada por la Secretaría de Educación Pública; para el caso de niñas y niños indígenas, a través de la Dirección General de Educación Indígena.

En la historia del servicio de Educación Inicial Indígena se han desarrollado dos modalidades de atención: la no escolarizada, como el Programa de Educación y Capacitación de la Mujer Indígena (PECMI), en el que se priorizaba la atención a las madres de familia; y la semiescolarizada, que atiende tanto a niñas y niños como a madres y padres de familia. Sin embargo, en la actualidad la tendencia es la educación inicial escolarizada.

El servicio de Educación Inicial Indígena es responsable de atender, estimular y orientar el desarrollo y aprendizaje de niñas y niños menores de tres años; se debe hacer de manera oportuna, de acuerdo con sus etapas y ritmos de desarrollo, recalcando la importancia de brindar una educación cultural y lingüísticamente apropiada.

Para brindar una atención educativa y promover un mejor servicio se necesita además de actividades organizadas que desarrollen las competencias de niñas y niños un lugar agradable y seguro que ofrezca las condiciones necesarias para favorecer los procesos de enseñanza y aprendizaje. Sin embargo, en algunas comunidades todavía no se cuentan con instalaciones apropiadas o que no pertenezcan al centro de educación inicial; es decir, las instalaciones son prestadas por otras instituciones.

La maestra tendrá que buscar la participación de madres, padres y de la comunidad en general, para gestionar las acciones y recursos que permitan mejorar la calidad educativa del niño. En otros casos, si no existe el centro educativo se buscará un espacio físico temporal que se adecuará para que niñas y niños puedan desarrollar sus actividades de manera segura y agradable, mientras se realizan las gestiones correspondientes ante las autoridades educativas para la asignación o apertura del centro, así como su equipamiento.

La Escuela de Educación Inicial está integrada por la educadora y algún auxiliar que brindan el servicio y por los niños menores de tres años. Pero aquí se considera de suma importancia la contribución de los padres y madres de familia en las diferentes actividades, además de que la participación de los padres tiene un impacto favorable en el ámbito escolar, familiar y comunitario. *“La educación Inicial constituye una unidad pedagógica, que comprende a los niños y niñas desde los cuarenta y cinco días hasta los cinco años de edad, inclusive es obligatorio el último año”* (LEN, art. 18 SEP.2009).

Son objetivos de la Educación Inicial:

1. Promover el aprendizaje y desarrollo de los/as niños/as de cuarenta y cinco días a cinco años de edad inclusive, como sujetos de derechos y

partícipes activos/as de un proceso de formación integral, miembros de una familia y de una comunidad.

2. Promover en los/as niños/as la solidaridad, confianza, cuidado, amistad y respeto a sí mismo y a los/as otros/as.
3. Desarrollar su capacidad creativa y el placer por el conocimiento en las experiencias de aprendizaje.
4. Promover el juego como contenido de alto valor cultural para el desarrollo cognitivo, afectivo, ético, estético, motor y social.
5. Desarrollar la capacidad de expresión y comunicación a través de los distintos lenguajes, verbales y no verbales: el movimiento, la música, la expresión plástica y la literatura.
6. Favorecer la formación corporal y motriz a través de la educación física.
7. Propiciar la participación de las familias en el cuidado y la tarea educativa promoviendo la comunicación y el respeto mutuo.
8. Atender a las desigualdades educativas de origen social y familiar para favorecer una integración plena de todos/as los/as niños/as en el sistema educativo.
9. Prevenir y atender necesidades especiales y dificultades de aprendizaje.

ARTÍCULO 23.- Están comprendidas en la presente ley las instituciones que brinden Educación Inicial:

1. De gestión estatal, pertenecientes tanto a los órganos de gobierno de la educación como a otros organismos gubernamentales.
2. De gestión privada y/o pertenecientes a organizaciones sin fines de lucro, sociedades civiles, gremios, sindicatos, cooperativas, organizaciones no gubernamentales, organizaciones barriales, comunitarias y otros (LEN art. 23).

El desarrollo conduce a la consideración de diversas modalidades de educación y aprendizaje destinadas a los niños desde las primeras semanas de vida ya que la educación inicial incluye en la práctica una mezcla de guarderías, círculos infantiles, estimulación temprana, jardines de infancia, programas asistenciales, presentes en algunas partes de los países del mundo.

Es importante conocer que artículos resguardan a la Educación Inicial y los derechos que les deben brindar los Centros de Educación Inicial a los niños que asisten. La Educación Inicial en la actualidad influye en el desarrollo del niño desde el nacimiento, por esta razón si al infante se le estimula adecuadamente él puede ampliar su potencialidad al máximo esto es debido a que se le estimula todos sus sentidos de desarrollo, al igual estimular todas las áreas de su proceso, porque si el infante no acude a un centro experto en atención a niños de acuerdo a sus etapas de su desarrollo no tendrá una adecuada estimulación y su formación no será plena.

Es por ello que las familias deben llevar a sus niños a un espacio educativo para brindarles las herramientas necesarias y las oportunidades de aprendizaje para la adquisición de nuevos conocimientos, su desenvolvimiento social y el pleno desarrollo de sus habilidades, la Educación Inicial brinda esta oportunidad a las familias.

Por ello en el estado de Hidalgo “*podemos encontrar alrededor de 186 escuelas de Educación Inicial otorgadas por la Secretaría de Educación Pública, en la modalidad escolarizada, enfocada a Educación Indígena*” (buenas tareas.com 2009) es decir, la mayor parte de las escuelas de Educación Inicial se encuentran insertas en las comunidades.

La Educación Inicial Indígena es un servicio que brinda atención educativa oportuna, que estimula el desarrollo, potencia las capacidades y sienta las bases para desarrollar competencias en niños y niñas de 0 a 3 años de edad. Las comunidades indígenas en las cuales opera el servicio, tienen características geográficas, naturales, económicas, políticas, ideológicas, sociales, culturales y lingüísticas distintas; que implica una especialización en el desarrollo curricular. Es por ello que el estado de Hidalgo ha mostrado un gran avance enfocado en la educación de los niños de 0 a 4 años porque las mediaciones oportunas y consistentes han mostrado que los niños pequeños pueden obtener mejores condiciones de desarrollo, una vida adulta saludable y competente.

Artículo 24:

1. Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud y a servicios para el tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud. Los Estados Partes se esforzarán por asegurar que ningún niño sea privado de su derecho al disfrute de esos servicios sanitarios. (Convención sobre los Derechos del Niño - UNICEF Comité Español /19. 1946 – 2006, Unidos por la infancia.)
2. Los Estados Partes asegurarán la plena aplicación de este derecho y en particular adoptarán las medidas apropiadas para:

e) Asegurar que todos los sectores de la sociedad, y en particular los padres y los niños, conozcan los principios básicos de la salud y la nutrición de los niños, las ventajas de la lactancia materna, la higiene y el saneamiento ambiental y las medidas de prevención de accidentes, tengan acceso a la educación pertinente y reciban apoyo en la aplicación de esos conocimientos.

Una alimentación adecuada es un derecho de los niños. En la convención sobre los derechos del niño, en su artículo 24, se menciona que es función del estado adoptar medidas para asegurar que todos los sectores de la sociedad y en particular los padres, conozcan los principios básicos de la salud y la nutrición de los niños.

La alimentación saludable y adecuada en las distintas etapas de la vida, además de ser imprescindible es un derecho humano. Comer no siempre significa estar bien nutrido por lo que actualmente la nutrición ha tomado una gran importancia en la vida cotidiana de la población. La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual.

Los hábitos alimentarios, la higiene y los estilos de vida saludable se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a las y los docentes, la familia y otros adultos significativos responsables de la atención y cuidado de los infantes, en cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza–aprendizaje de

hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a proteger y cuidar la salud.

Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades que se deriven del aspecto nutricional. Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales. Aportar una alimentación rica y variada como la que se ofrece en los menús tradicionales de nuestro país, compartida siempre que sea posible en el ámbito familiar, es la clave para la prevención de numerosas enfermedades del adulto.

### **1.1.2 Cececapa, Huejutla de Reyes, Hgo.**

La educación en la primera infancia es muy importante para el desarrollo mental del niño, la tendencia mundial es lograr una estimulación con fines didácticos, cada vez más temprana en los niños.

Cececapa es una localidad perteneciente al municipio de Huejutla de Reyes, en el Estado de Hidalgo. Su lengua materna es el náhuatl, pero también hablan el español. Cececapa limita con algunas comunidades circunvecinas; al norte, colinda con: Tancazahuela, al Sur: con Santa Cruz, al Este con: Palzoquico, al oeste con: La Corrala.

Para el acceso a la comunidad se cuenta con dos entradas: una por la comunidad de la Corrala – que desde la cabecera hasta la localidad se hace

un tiempo aproximado de 60 minutos en carro puesto que es terracería y se encuentra en malas condiciones – la otra entrada tiene la particularidad de ser más transitada y es por la comunidad de Teacal – se hace un tiempo aproximado de 15 minutos – en el periodo escolar 2005 – 2006 se realizó la pavimentación de esta carretera vía Huejutla – Cececapa – Santa Cruz. Hoy en día es más fácil el acceso a la comunidad para todos los pobladores ya sea de forma particular o en servicio público en el que generalmente las corridas pueden tardar de 20 a 30 minutos, en ocasiones es en menor tiempo.

La palabra Cececapa proviene de la lengua náhuatl, cecec que en español significa “frio”, y “apa” significa río, es decir significa lugar de agua fría o río con agua fría. Pero en la comunidad hay personas que dicen que “es un lugar de agua fría” ya que antes la vegetación era mucho más abundante. Por otro lado, algunas personas dicen que Cececapa tiene ese nombre porque “debajo de la tierra hay agua fría” ya que cuando la gente escarba en busca de agua, la encuentran fácilmente, a una profundidad aproximada de un metro.

Durante una visita formal a la comunidad de Cececapa recabamos los siguientes datos: existe un total de 86 hogares, de los cuales 3 tienen solo un cuarto, 15 tienen piso de tierra, 79 casas tienen instalaciones sanitarias fijas y 5 son conectados a la red pública. En cuanto a la luz eléctrica solo 78 hogares disponen de este servicio, 3 hogares tienen una o más computadoras, 9 tienen una lavadora y 62 tienen una o más televisiones propias, no cuentan con agua potable, se abastecen del agua de los pozos y arroyos que se encuentran en la comunidad.

La gente cuenta con diferentes trabajos para el sustento familiar, entre ellos se encuentran soldados, campesinos, jornaleros, comerciantes, albañiles,

ganaderos, también hay gente que trabaja fuera de la comunidad, desempeñándose como trabajadores domésticos, mecánicos, meseros, ayudante general en supermercados, etc. En cuanto a los jóvenes de la comunidad algunos estudian y otros se dedican a trabajar en la comunidad, en el municipio de Huejutla o fuera del estado, pero también existen aquellos que solo están en sus casas.

En la comunidad de Cececapa la gente siembra maíz, calabaza, naranja, frijol, frijol de caxtilan, mandarina, plátano macho y algunas otras variedades, lima, limón, camote, quelite, chayote, pemuche, aguacate, epazote, cilantro, ciruela, guayaba, durazno, etc. Algunos señores se dedican a la ganadería – generalmente el producto lácteo que obtienen sirve para solventar sus gastos o preparar quesos para venderlos fuera del lugar donde habitan, la zona es rica en el cultivo de algunos frutos o verduras, pero algunas familias salen a las plazas a vender sus productos puesto que de ahí solventan los gastos de su familia y no aprovechan los beneficios que estos les aportan, algunos señores salen a trabajar fuera de casa porque no cuentan con algún terreno o incluso rentan los terrenos para sembrar y a si tener sus propios cultivos esto se hace por la falta de empleo, otros se dedican al transporte y los que no tienen trabajo emigran a otros lugares para poder subsistir.

El plantel de educación inicial se encuentra dentro de los terrenos de la institución de educación preescolar, la organización la llevan a cabo de una forma que les permita socializar entre las docentes, de tal modo que realizan las actividades de forma colaborativa puesto que ambas maestras se coordinan para lograr su objetivo, asimismo, los niños se conocen más e interactúan entre ellos.

La influencia de los elementos culturales, de manera silenciosa continúa propagándose en algunos lugares indígenas como una forma de

modernización que en su interior conlleva una ideología de bienestar social. Sin embargo, en las comunidades es un poco más difícil porque las tendencias que van surgiendo provocan que se vaya perdiendo su cultura para adoptar nuevos estilos de vida.

El evento más importante de la comunidad es la fiesta patronal que es en honor a San Nicolás Tolentino, se celebra los días 9, 10 y 11 de septiembre. La gente de la comunidad se organiza para ir a traer al santo patrono San Nicolás Tolentino a Huejutla – algunos caminando otros en carro – salen de la localidad a las 9:00 am y regresan a las 11:00 am con velas encendidas, ramos de flores, entonando cantos, son acompañados con música de viento y danzantes.

La gente acostumbra a hacer sus compras los domingos en la ciudad de Huejutla, quienes no asisten al mercado en ese día, lo realizan el martes en el comercio de Santa Cruz o el jueves en Jaltocán, en estos tianguis algunos se dedican a la compra – venta de animales domésticos (cerdos, pollos, guajolotes) y aprovechan para abastecerse de comida para la semana, en esos espacios utilizan ambas lenguas, aunque algunos responden en español entendiendo el náhuatl.

Otras fiestas que la comunidad de Cececapa celebra es el Xantolo, Carnaval, el 12 de diciembre día de la Virgen de Guadalupe, las costumbres aún prevalecen puesto que las personas de la localidad comunican o divulgan sus experiencias a los niños de nuevas generaciones para seguir con las culturas y las tradiciones, a su vez buscan que no se pierdan.

La gente de la comunidad comenta que, anteriormente tenían suficiente agua, sus arroyos y manantiales eran grandes, pero conforme fue pasando el tiempo, el vital líquido fue disminuyendo, quedando en pequeños

manantiales, la situación del agua se escasea y la gente espera a que brote el agua. Aunque la situación cambia en los meses que llueve, entre agosto, diciembre y parte de enero, los arroyos, pozos y manantiales se llenan de agua y con mucho o poco calor los niños y la gente aprovechan para bañarse cuando van a lavar ropa, nixtamal o cuando van a acarrear agua.

En la comunidad de Cececapa comúnmente se observa que la cultura gastronómica de los habitantes para eventos que consideran de mucha importancia se consumen alimentos como el mole poblano, tamales acompañados con frijol y chayote, zacahuil, barbacoa. Por otra parte, lo que comen con mayor frecuencia es huevo, chorizo, enchiladas con cecina, quesadillas, frijoles, sopa, lentejas, jamón, salchicha, carnes rojas, pollo, pescado, etc. En su alimentación es muy escaso el consumo de verduras y frutas, debido a que ellos casi no las aprovechan por usarlas para la venta. *“Cada organismo necesita diferentes aportes energéticos, lo que depende de su edad, actividad y estado fisiológico. Es diferente la cantidad de energía que requiere un preescolar, una niña y un niño de primaria o los adolescentes de secundaria (Manual para madres y padres y toda la familia. SEP. MÉXICO 2010).*

Los habitantes de la comunidad no integran a su alimentación frutas o verduras puesto que durante nuestra estancia pudimos notar que las madres de familia al ir a dejar el almuerzo de los pequeños llevan enchiladas picosas y un pedazo de carne o queso, tamales, sopa con carne, quesadillas, refresco, jugo, café, etc. Y de postre una paleta o un chicharrón; las frutas y verduras en ningún momento forman parte de su alimentación aun sabiendo que los niños necesitan de los tres grupos de alimentos para un mejor crecimiento corporal. En la comunidad hay 430 habitantes de cuales 214 son hombres o niños y 216 mujeres o niñas. 241 de la población de Cececapa

son adultos y 57 son mayores de 60 años. (CECECAPA, HIDALGO. 09/11/12).

### **1.1.3 Centro de Educación Inicial “María Montessori”**

El centro de Educación Inicial Indígena “María Montessori” con C.C.T 13DIN0058V, correspondiente al sector 06, zona escolar 18 se encuentra ubicada en la comunidad de Cececapa, Huejutla, Hidalgo.

En el año 2002 la maestra Hernández Sánchez llegó a la comunidad de Cececapa, la comunidad de ninguna forma contaba con un edificio o con un lugar para la escuela de educación inicial ella se dio a la tarea de reunir a los padres de familia y platicarles de que se trataba la educación inicial y a quienes atendería esta institución, entonces algunos padres de familia que entendieron y comprendieron los beneficios de tener una institución educativa que atendiera a los niños a temprana edad decidieron apoyarla y buscar un lugar para que los niños fueran atendidos, por ello pidieron que se prestara un salón dentro de la institución de preescolar.

Se carecía de la clave y del nombre de la escuela de educación inicial, hecho que preocupó a los padres de familia y a la maestra, por tal motivo decidieron asistir a la Secretaría de Educación Pública ubicada en Pachuca de Soto, Hidalgo para entregar la documentación requerida, para solicitar la clave y el nombre de la institución pero ya ahí les dijeron que ellos dieran el nombre que llevaría el centro de educación infantil y que les darían una fecha para llevar la documentación que se requería para lo solicitado, entonces de regreso a Huejutla, Hidalgo, la maestra fue a la comunidad de Cececapa convocando a una reunión para informarles lo que se le había dicho en Pachuca.

Entonces, se hizo el comentario de qué nombre se propondría para la escuela y decidieron que llevara el nombre de la maestra Hernández Sánchez ya que gracias a ella se fundaría una institución inicial para atender a los niños de temprana edad; la maestra no quiso, aunque estaba contenta porque la estaban tomando en cuenta, pero pidió que buscaran otro nombre, en aquel momento se propusieron los siguientes: María Montessori, Jean Piaget y otro en náhuatl, pero por mayoría de votos se quedó el nombre de María Montessori.

Al principio contaba con un aula y con 30 niños, la maestra era la que aportaba el material o pedía cooperación a los padres o materiales hechos por ellos mismos para trabajar con los infantes. Cabe señalar que estuvo trabajando así durante casi 8 años ya que se platicó con los padres para introducir documentación para Escuelas de Calidad y realizar el proyecto para que fueran aceptados y entrar al programa, en el primer intento fueron aceptados y hace tres años que cuentan con el Programa de Escuelas de Calidad.

El salón está pintado de color beige, es de concreto, tiene losa, cuenta con revoque, ventanas grandes divididas, y cada ventana cuenta con sus respectivas cortinas, puerta junto con su protector, cuenta con piso, agua potable, una llave para el agua, rotoplas, un baño, con manguera, bote de basura, escobas, rastrillos, cubetas, tinas, cancha deportiva.

Cuentan con una computadora, CPU, proyector, bocinas, bocina grande para eventos, mesa de la computadora, muebles para guardar el material didáctico, librero hecho de cajas de tomate, estantes, mesas, sillas, materiales didácticos de todas las áreas, pelotas, láminas de trabajo, ventiladores, despachador de agua, rotafolio, diferentes tipos de papeles para trabajar con los niños, colores, plumones, acuarelas, delantales. El

salón ésta dividido por áreas, psicomotricidad con una enumeración de envases de plástico pintados, aros, cuerdas, pelotas, túneles, escaleras, cubos de ensamble entre otros.

Área de lenguaje y comunicación cuenta con libros de animales, cuentos, libros para la maestra de las diferentes áreas, libros con animaciones, de textura, libros de trapo, marionetas, títeres y muñecos de peluche. Área de lógico matemático recuento de cubos de diferentes tamaños, colores y formas, material de ensamble como regletas, piedras de diferentes tamaños y formas, pelotas, pelotas de vinil, aros, cubo para apilar grande, cubo Montessori, pirámide de colores, payaso traga bolas, material boliche, dados expresivos, colchonetas plegables, ladrillos básicos, jumbo tronco, molde para plastilina, túnel, rompecabezas, metecilindro de madera, ábaco vertical de madera, cubo de madera, balones de colores de diferentes tamaños.

Dentro del aula de Educación Inicial formaron un comité de padres de familia, que está integrado por un presidente, un secretario, un tesorero y dos vocales, es importante mencionar que esto se realizó al inicio del ciclo escolar y las funciones que desempeñan son en beneficio de las niñas y niños de educación inicial; además, este comité ayuda a la comunidad y se integra al comité de participación social.

En cuanto a la realización de las actividades en beneficio del Centro Educativo se realizan reuniones, faenas de limpieza, actividades recreativas, festividades, actividades donde se involucran los padres de familia para convivir con sus hijos, la maestra encargada del nivel de Educación Inicial es quién coordina en común acuerdo con las madres de familia, esto da muestra de la responsabilidad compartida entre el docente y los progenitores de los niños.

La educadora que atiende el grupo se caracteriza como una docente con empeño, que tiene todos los elementos necesarios para guiar un proceso educativo integro, es una persona que demuestra carisma, amor, paciencia hacia los niños, en todo momento risas inquietudes y momentos de diversión; además de que entablaba una buena relación y existe buena comunicación con los niños, niñas, padres de familia y con la comunidad en general, ella siempre demuestra afecto empatía, tolerancia, disposición, comprensión, interés y de atención hacia los niños y niñas. La educadora siempre trae planeados los contenido y temáticas a trabajar también deja tarea y realiza visitas domiciliarias.

El juego planeado en el aula, únicamente se dejó ver cuando se plasmó el contenido de psicomotricidad, en donde los aprendices manifestaban su gusto por el juego y fue evidente que en estas actividades se favoreciera la adquisición y el desarrollo de algunas habilidades que casi no se manifestaban, tales como el lenguaje y los movimiento orientados; sin embargo, el juego se planeó nada más cuando se efectuó esta temática, porque se llevaron a cabo otras labores y no se utilizó el juego en las actividades pedagógicas con los pequeños. Las actividades que se llevaron a cabo con los niños para trabajar los contenidos fueron de mesa, en donde los niños se mantuvieron sentados y permanecían al interior del aula.

La profesora coordinaba las sesiones empezando con el saludo a través de diferentes canciones. En relación a los procesos de evaluación que se practicaban, también realizaba una observación de los aprendizajes que tenían los niños acerca del tema a tratar, así mismo llevaba a cabo diagnósticos que le permitían identificar problemas en el aprendizaje, ésta evaluación se apoyaba en planeaciones de actividades de acuerdo a los campos formativos como son desarrollo personal y social, interacción con el medio, lenguaje y comunicación, pensamiento lógico matemático, salud, el

área de psicomotricidad, expresión estética que permitían observar los aprendizajes que los niños habían adquirido.

## **1.2. Descripción del proceso que se siguió para el diagnóstico.**

### **1.2.1 Necesidad detectada**

Para dar comienzo primero se indica que el diagnóstico es socioeducativo, se fundamenta en una necesidad, es la expresión de lo que un ser vivo requiere indispensablemente para su conservación y desarrollo. Las necesidades forman parte de un conjunto de acciones consecutivas que van desde lo general hasta lo particular o especial y en función de las necesidades que se identifiquen se determinaran y realizarán las acciones educativas correspondientes que permitan establecer una solución.

En la educación, las necesidades o problemas se detectan durante la realización de las actividades, esto es, cuando los alumnos presentan dificultades al efectuar acciones en el desarrollo de la solución de problemas se pone de manifiesto que las competencias adquiridas durante su aprendizaje no fueron alcanzadas, como lo señala Moreno Olivos: *“Las necesidades o problema educativas son el nuevo término que se emplea, dentro de la educación cuando se trata de dificultades o problemas que presenta un alumno directamente relacionadas con la adquisición de las competencias académicas”* (Tiburcio Moreno Olivos, 2012).

Es por ello que durante el proceso de prácticas profesionales en el Centro de Educación Inicial “María Montessori” se insertó en el espacio de Educación Inicial, para ello se efectuaron diversas observaciones mediante la implementación de diferentes actividades, en el cual se logró advertir de

algunas necesidades y se dio a la tarea de conocer cuál era el motivo que las provocaba. Para entender estos hechos se vio en la necesidad de convivir e interactuar con los pequeños que se desarrollan en este contexto; es decir, en el Centro de Educación Inicial “María Montessori”, para tener un acercamiento con los niños y sus familias para observar y centrar la atención en el desenvolvimiento de ellos.

Durante el análisis de las observaciones y entrevistas formales e informales efectuadas a los padres de familia y al personal del centro de Educación Inicial, se identificaron cuatro necesidades que debían ser atendidas para el mejor desarrollo del niño, entre ellas está el machismo, la falta de hábitos alimenticios, la falta de infraestructura propia de la escuela de educación inicial y el cuidado del medio ambiente. Debido a ello, se centró la atención en una adecuada alimentación en el lugar antes mencionado debido a que este aspecto repercute al efectuarse las actividades de manera positiva o negativa. Se observó que los infantes tienen dificultad para concentrarse en las actividades propuestas.

Por otro lado, se observó que la maestra conversa con las familias de la importancia de la alimentación para los niños, se dirige a ellos platicándoles que para un mejor desarrollo y desenvolvimiento de los niños deben de consumir alimentos frescos y elaborados por ellas. Para tener conocimiento sobre este aspecto se efectuó una investigación, de tal manera que esta contribuyera a brindar a las familias una amplia gama de teoría fundamentada y sin dejar de mencionar las expectativas de las familias, con ello se logró despertar el interés de una adecuada alimentación para sus hijos durante el desarrollo infantil.

Enfoque cualitativo de la investigación: En este apartado se describen los elementos de la investigación cualitativa, que permitieron comprender,

interpretar y analizar las conductas observadas de los sujetos. La investigación cualitativa se apoya en la convicción de que las tradiciones, roles, valores y normas del ambiente en que se vive se van internalizando poco a poco e integran regularidades que pueden explicar la conducta individual y grupal en forma adecuada. En consecuencia, los miembros de un grupo étnico cultural comparten una estructura lógica o de razonamiento que, por lo general, no se manifiesta, pero que se presenta en diferentes aspectos de su vida.

De esta manera, la investigación cualitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones. De aquí, que lo cualitativo (que es el todo integrado) no se opone a lo cuantitativo (que es sólo un aspecto), sino que lo implica e integra, especialmente donde sea importante (Miguel Martínez M. 2006).

La investigación permite ver el escenario y a las personas, en donde todos son considerados como elementos relacionados. De esta manera se estudia a los sujetos en su contexto y en las situaciones en las que se encuentran, la manera en que se manifiestan las personas son objeto de su estudio; asimismo trata de comprender a las personas dentro su contexto, esto significa que, como investigadores cualitativos, estudiamos la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando dar sentido o interpretar los sucesos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas. *Consideran, en un sentido amplio, la investigación cualitativa como "aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable" (Taylor y Bogdan (1986, 20).*

Técnicas e instrumentos de investigación: la investigación cualitativa implica la utilización y recopilación de una gran variedad de técnicas y métodos e instrumentos como son: las entrevistas a profundidad informal o la formal, la observación participante, notas de campo que describen la rutina, las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas.

Se decidió optar por la observación participante porque es más que mirar lo que está sucediendo, es prestar atención y estar muy atentas a lo que está sucediendo. *“La observación participante presenta entre otras las siguientes ventajas: a) es particularmente adecuada cuando se trata de estudiar el comportamiento no verbal; b) el investigador puede desarrollar una relación más íntima e informal con los sujetos que está observando, generalmente en ambientes naturales; c) los estudios observacionales son menos reactivos que los experimentales; suele haber menos sesgo entre el comportamiento real y los datos recogidos”* (Taylor y Bogdan 1986, 31-99).

Como es sabido, es transcendental que al momento de estar observando uno se constituya como uno más de los integrantes de los sujetos observados para que ellos nunca noten que los están observando y con ello vayan a comportarse de otra manera, entonces es significativo convivir y relacionarse con ellos de una manera natural. El principal objetivo de la observación participante, consiste en lograr una interpretación de los datos que puedan obtenerse *“mediante este intercambio natural se aprende a conocerlos y el investigador se familiariza con sus costumbres y creencias mucho mejor que si fuera un informante pagado, y a menudo fastidiado por su trabajo”* (Malinowski, cit. por Anguera, 1985, 208).

La observación participante es la técnica principal para la obtención, recopilación y descripción de los acontecimientos de la realidad estudiada; es empleada para designar la investigación que involucra la interacción social

entre el investigador y los informantes, y durante la cual, se recogen datos de modo seguro. Para la detección de la necesidad se hizo uso de ocho observaciones, pero estas observaciones no solo dejaron ver el trabajo que realiza la docente, sino que también permitió ver la necesidad con la cual pretendemos intervenir.

Para que la información del campo fuera más detallada y en especial de la institución y del aula se utilizó la técnica de la observación participante, la cual se estableció para registrar lo que está aconteciendo, al igual para registrar las acciones del docente encargado del grupo y de las actitudes y comportamientos de los niños de educación inicial para comprender e interpretar todos los aspectos y acciones más significantes que se mostraban.

*Bronisaw Malinowski, fue el primer autor que estructuró la observación participante, planteó los principios de la observación participante, basándose sobre todo en sus experiencias de trabajo de campo, la característica central de la observación participante es la inclusión del investigador en el grupo que es objeto de estudio, afirma que para conocer bien a una cultura es necesario introducirse en ella y recoger datos sobre su vida cotidiana.*

En el desarrollo de las actividades, se puso en juego la sensibilidad auditiva y visual para rescatar los datos más relevantes, al observar los gestos y las acciones de las personas, para ello se efectuaron ocho registros de observación los cuales se utilizaron para interpretar las manifestaciones de los sujetos. Por otro lado, la investigación diagnóstica dio como resultado la identificación de varias carencias que, al socializarlas con las familias y la docente, se llegó al acuerdo de que es prioridad que se efectuó una alimentación sana puesto que ella favorece el desarrollo de los niños.

Las entrevistas son instrumentos importantes que se pueden utilizar para llegar a conocer ciertos aspectos, conocimientos, ideas, opiniones, carencias, necesidades o problemas que tengan que dar a conocer las personas de un lugar determinado. La entrevista, en la investigación cualitativa, es un instrumento técnico que tiene gran sintonía epistemológica con este enfoque y también con su teoría metodológica (Miguel Martínez M., 2006).

Se realizaron seis entrevistas de las cuales cinco fueron a las madres de familia y una a la educadora, esto con la intención de conocer con mayor profundidad lo planteado para trabajar, estas entrevistas fueron relevantes para recabar información en forma verbal y directa, se llevó a cabo a través de preguntas cara a cara en estas entrevistas se dio un intercambio de información entre el investigador y los sujetos investigados, considerando de gran utilidad la información obtenida, la cual permitió detectar las necesidades apremiantes.

El tipo de entrevista que se aplicó fue formal con preguntas abiertas para permitirle a la persona que diera respuestas que le parecieran más apropiadas y que contestara de la manera que él se sintiera a gusto. Asimismo, se obtuvo información mediante pláticas informales con los miembros del grupo fuera de la hora de clases. El proceso para la obtención de información fue sencillo porque las personas que viven en la comunidad son gentes amables y que les gusta brindar el apoyo a todos.

### **1.2.2 Identificación de las causas.**

Los primeros años de vida de un niño son de vital importancia por lo que una buena alimentación en esta etapa de la vida es relevante, las familias tienen la responsabilidad de brindar el sustento requerido para un buen desarrollo físico, social y emocional en sus hijos e hijas.

Hoy en día la necesidad de trabajar por parte de ambos progenitores lleva a dificultar el atender el aspecto alimentario de sus hijos e hijas de manera oportuna y adecuada, por lo que es necesario que conozcan las afectaciones que pueden presentar en su desarrollo *“La nutrición es un factor clave para el desarrollo humano, económico y social de una comunidad, ha sido considerada expresamente como un derecho humano básico en los documentos internacionales de derechos humanos vigentes desde 1924”* (Universidad Católica del Norte).

La constante comunicación entre las familias y la educadora es fundamental porque ayudaran al niño a tener una adecuada nutrición y alimentación, esto se inicia desde que el niño comienza con la lactación, mejor dicho, cuando el niño comienza con su primera papilla. Así también hay varias familias que desean que sus niños tengan una adecuada alimentación, pero por falta de tiempo no pueden realizarlo ya que tienen que preparar el lonche a los esposos optan por llevarles lo mismo a los niños o se les hace más fácil comprar cosas enlatadas como lo señala la señora Edith durante una plática informal. Lo anterior lleva a considerar que coinciden diversas causas como el desconocimiento de la relevancia de una alimentación sana para el desarrollo óptimo de los niños y niñas, lo que provoca la necesidad de orientar a las familias respecto a la importancia de poner atención a la manera de alimentar a sus hijos e hijas.

### 1.2.3 Análisis y descripción de la naturaleza de la necesidad

La necesidad que se detectó es la de “mejorar los hábitos alimenticios”, esto surgió a raíz de la observación, se detectó que en la hora de receso las mamás llevaban el mismo lonche que les llevan a sus esposos que trabaja en la milpa o a sus hermanos mayores, por ende, no hay un hábito alimenticio nutritivo puesto que si al papá se le va a dejar enchiladas picosas al niño de educación inicial se le provee del mismo alimento.

Se observó que en la elaboración del almuerzo de los niños se utiliza mucho aceite, o el mismo lonche que le preparan a papá se les lleva a ellos, y que no les llevan alguna fruta para que los niños puedan consumir después de su almuerzo –las frutas son importantes en la alimentación infantil aportan nutrientes para uso óptimo desarrollo – nos comentaron en una plática formal con la maestra Hernández Sánchez que algunas mamás les llevan refrescos o jugos enlatados a sus hijos o comida que ya viene empaquetada esto lo hacen por tener otros compromisos o que a veces no tienen que hacer y optan por comprar.

Se optó por la problemática de los hábitos alimenticios, puesto que es prioritaria una adecuada alimentación en los infantes, debido a que se ven involucrados los niños porque para ellos es vital tener una alimentación saludable donde se involucren todos los alimentos del plato del bien comer para que tengan un crecimiento físico y un desarrollo intelectual favorable, *“no tener una alimentación correcta conlleva al desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión, problemas del corazón, entre otras. Además, representa costos económicos elevados para la familia y la sociedad”* (Secretaría de salud).

En las familias existe una gran diversidad de factores que condicionan el suministro como son lo económico, el hábito que tenga la familia en la alimentación, el entorno familiar, el clima, el tipo de sociedad, la cultura, la religión. Desde su nacimiento, el bebé adquiere los hábitos alimentarios que lo marcarán para el resto de su vida. Es por ello que las familias desde temprana edad deben inculcarles a los niños una buena alimentación donde incluyan verdura, fruta, cereales, lácteos, pescado y huevo; porque éstos alimentos integran una dieta balanceada que le ayudarán al niño a un desarrollo pleno.

Se identificó que las madres de familia llevan el mismo almuerzo para todos los integrantes de la familia, entre ellos están las enchiladas picosas, tacos de chile, con huevo, carecen de alguna fruta, verdura o algún otro alimento nutritivo para una rica alimentación acorde con la edad del niño; además, en la comunidad se producen algunos alimentos como la calabaza, frijol, naranja, toronja, mandarina, guayaba, mango, plátano, pero estos no se utilizan para el consumo de sus hijos, sino que lo utilizan para el sustento económico. Se observó que optan por traer productos enlatados para su consumo esto se debe a la falta de tiempo en la preparación de los alimentos –puesto que siempre andan a la carrera o tienen algún otro compromiso por atender–.

El lonche que les llevan a los pequeños de ningún modo es tan favorable en su crecimiento puesto que los pequeños a esta edad necesitan el aporte de los nutrientes que contienen las frutas y las verduras necesarios para su adecuado desarrollo y que jamás se observa a la hora del receso; unas madres les dan de comer enchiladas picosas a los pequeños acompañadas de un pedazo de carne y su refresco o jugo, otras mamás les llevan a sus pequeños quesadillas con mucha grasa y su botellita de café o taquitos con huevo y un jugo enlatado, pero no se observa que se les dé algún tipo de

fruta es por eso que para sustituir estos nutrimentos les llevan cualquier dulce que fuera de ayudarles les perjudica.

*La niñez es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual* (Aguada Belén Parra Carrillo). Como bien se sabe los niños dentro del vientre materno dependen de la alimentación que la madre les proporciona para su normal desarrollo, pero una vez que nace hasta su adolescencia los pequeños necesitan incorporar alimentos esenciales que aseguren su sano crecimiento tanto físico como intelectual es por ello que se les deben de proporcionar alimentos nutritivos.

En una plática informal que se tuvo durante las prácticas con la maestra Sánchez Hernández ella comento que en cada generación ha notado que las madres siempre optan por llevarles lo mismo que todos consumen en casita, por ello se le comentó acerca de la necesidad detectada sobre los hábitos alimenticios nos respondió, que es una buena problemática, debido a que ellos no tienen un buen hábito alimenticio, en ningún momento mezclan las verdura en la comida que las mamás preparan, ni la fruta al término de cada comida esto sucede al no querer preparar más de dos alimentos para su consumo, al mismo tiempo no están acostumbrados a ingerir verdura y fruta dentro del menú .

Las madres de familia muy pocas veces aprovechan las frutas de temporada y los vegetales, en la temporada de la naranja los jefes de familia cortan sus producto y salen a venderlo a Huejutla, una vez que hayan vendido el producto regresan a sus casas con sus compras y un jugo de naranja o refresco que contienen endulzantes artificiales y conservadores la gente de

la comunidad no aprovecha los frutos y vegetales naturales, puesto que prefieren los productos que ya vienen enlatados o empaquetados con conservadores y químicos.

Se considera importante fomentar y mejorar los hábitos alimenticios en las familias de la comunidad de Cececapa, Huejutla, Hidalgo por lo que se pretende la realización de un curso taller dirigido a las mamás pero en el que se vean beneficiados los pequeños en edad temprana, esto nace a raíz de las observaciones participantes que se llevaron a cabo en la escuela de educación inicial indígena “María Montessori” la alimentación que tienen los pequeños durante el receso y en algunas visitas a sus hogares.

Algunos de los factores que influyen en la alimentación de los pequeños es la cultura, las creencias que se heredan de generación en generación y son promovidas por las nuevas familias de la comunidad por ende así fueron sus alimentos y debido a ello tienen la idea de que de ninguna manera tiene porque cambiar el ritmo de nutrición en los pequeños de nuevas generaciones, otro de los factores es el linaje, la economía, algunos solo compran lo necesario con el poco dinero que ganan en sus trabajos, además se toma en cuenta el machismo que aún prevalece en la comunidad, “los padres siguen con la creencia, si es hombre tiene que aguantarse y comer picoso porque cuando ellos eran niños todas las comidas tenían picante. Por lo tanto, la mujer debe de hacer lo que él le pida y no lo que el infante desee comer como lo señala la señora Graciela Hernández Hernández en una plática informal.

*El ser humano no solo come para satisfacer una necesidad biológica; si no que al mismo tiempo busca satisfacer otras como: proporcionar placer, facilitar la convivencia, compartir con los semejantes. Nutrirse es un proceso que ocurre después que los alimentos son ingeridos y dice relación con la*

*utilización de nuestro organismo de los nutrientes, ya sea para reparar o formar estructuras como proporcionar energía, o para que participen en procesos metabólicos, por lo tanto, es un proceso ajeno a nuestra voluntad (Nancy Guerrero B., Oscar Ignacio Campo v. y Julio Luengo H. Osomo abril 2005).*

Las familias tienen que ser conscientes de que al ingerir un alimento nunca es para satisfacer un antojo o una necesidad siempre será para favorecer el desarrollo del pequeño ya que es importante que estos alimentos contengan nutrientes y a su vez esto le ayude en el crecimiento y desarrollo del pequeño. Hoy en día adquirir hábitos de vida saludable es una meta para la mayoría de los países, esto se puede lograr concientizando a las familias en la importancia de nutrirse para que desarrolle hábitos de alimentación saludable y la práctica de la actividad física.

Pero esto no se puede lograr sin el apoyo de las familias de la comunidad debido a que el machismo y las creencias aún prevalecen, es por eso que fomentar los hábitos alimenticios en dicha comunidad es un verdadero reto como interventoras educativas, pero tampoco es imposible lograr concientizar a las familias acerca de los nutrientes que aporta consumir el plato del bien comer. Por otro lado, a los padres de familia no les gusta la comida sin picante al igual que no es de su agrado consumir la verdura por tal motivo hacen que todas las familias consuman lo mismo que se preparó no importando edades y sin tomar en cuenta la alimentación de sus hijos.

### **1.3 Delimitación de la necesidad.**

La necesidad se detectó en la comunidad de Cececapa, Huejutla, Hidalgo en el centro de Educación Inicial “María Montessori” esta institución es formal, escolarizada, se rige con los programas curriculares los cuales se trabajan dentro del aula. El grupo de Inicial está conformado por doce alumnos, siete niñas y cinco niños a los que se les observó, identificando el tipo de alimentos que consumen durante el receso, se observó que carecen de la incorporación de alguna fruta o verdura en el lonche, por lo general consumen chicharrones, paletas de dulce e incluso mastican chicle. Se observó que los alimentos que ingieren frecuentemente son enchiladas con carne o queso, quesadillas, tamales, sopa con carne y beben jugo embotellado, café o refresco.

El cambiar los hábitos alimenticios, se torna en una necesidad urgente puesto que es de importancia para los niños de educación inicial que están en crecimiento y a su vez permite mejorar el desarrollo integral e intelectual, por ende, se toman en cuenta los cultivos que se siembran en las parcelas de las familias de la comunidad, puesto que en ellas se pueden encontrar frutas, verduras, hortalizas, leguminosa y carnes.

Es de vital importancia que en los tres primeros años de vida del niño se cuide su alimentación, debido a que es cuando se adquiere mayor capacidad de desarrollo intelectual, integral, seguridad, confianza, motivación para aprender, actuar, hablar, caminar, a relacionarse con los demás y muchas otras cosas que serán la base fundamental de su crecimiento.

Las familias deben tener la idea clara de que una buena alimentación es la fuente fundamental en la que se ingiere un alimento nutritivo no solo por

satisfacer un antojo, sino que es necesario para favorecer el desarrollo del niño ya que es importante verificar que los alimentos que consumen deben contener los nutrientes esenciales para tener un mejor crecimiento y desarrollo.

Es por eso que las familias tienen una tarea primordial, que es el de dar una adecuada alimentación a sus hijos, es por ello que se trabajó con las 12 familias, los 12 infantes y con la educadora orientándolos a dar una adecuada alimentación mediante el uso de la tabla de nutrición, informando acerca del plato del bien comer, de los buenos hábitos alimenticios y de la importancia de aprovechar lo que se produce en la comunidad.

#### **1.4 Explicación y análisis del problema desde una postura o enfoque teórico- metodológico.**

Una correcta nutrición y alimentación durante el embarazo, la primera infancia y la infancia son factores claves que determina la salud en posteriores etapas de la vida. Esto es lo que demuestra que han determinado que la nutrición en la niñez fija el curso de una posterior salud física y desarrollo mental.

Si un niño está o no bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en su capacidad de aprendizaje, en su comunicación, en su capacidad para razonar, socializarse afectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. Una buena alimentación es fundamental para el crecimiento y desarrollo sano del infante.

Si se tiene en cuenta que una sobrealimentación excesiva durante la infancia tiene una probabilidad del 60% al 80% de desarrollar obesidad en la adultez, es fundamental que se tomen las medidas preventivas necesarias para que un sobrepeso u obesidad en la infancia no se perpetúe en la vida adulta. La alimentación adecuada y la selección de alimentos correctos son la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños (*Alimentación sana, somos lo que comemos. La obesidad infantil, epidemia social – Alimentación – Sana.org*).

Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas de por vida; ella comienza con la lactancia materna. Es por eso que las familias deben enseñarle al niño que una alimentación rica en nutrientes es comer frutas, verduras, carnes, cereales, tubérculos, porque los niños son los que aprenden viendo a los padres e imitándolos. *“Una adecuada alimentación durante los primeros años de vida es fundamental para asegurar el crecimiento y mantener la salud durante la etapa adulta.”* (Pilar Díaz Vásquez [Error! Hyperlink reference not valid.](#)

La alimentación tiene por objetivo cubrir las necesidades nutricionales del niño, favorecer la interrelación madre – hijo, ayudar a la transición del lactante de una dieta líquida a la del consumo familiar y favorecer el establecimiento de hábitos saludables de alimentación. Para lograrlo es importante que la madre tenga conocimientos y prácticas adecuadas en alimentación. *“La nutrición es un factor clave para el desarrollo humano, económico y social de una comunidad, ha sido considerada expresamente como un derecho humano básico en los documentos internacionales de derechos humanos vigentes desde 1924”* (Universidad Católica del Norte).

El estado nutricional de niñas y niños es uno de los mejores indicadores para evaluar su estado de salud, para prevenir algunas enfermedades y que se

perjudicara la calidad de vida que tienen los niños. *Los alimentos se presentan en muchas formas diferentes, aunque siempre poseen las mismas funciones que es aportar vitaminas, minerales y nutrientes. “En México El Plato del Bien Comer” es la representación gráfica de los grupos de alimentos propuesta por la Secretaría de Salud (SSA), la cual funciona como guía alimentaria. Su objetivo es proporcionar de manera visual las recomendaciones para lograr una alimentación adecuada*” (BERTHA SOLA [Error! Hyperlink reference not valid.](#))

Es importante que el niño reciba una educación de estos hábitos, para que cuando se introduzca en la alimentación adulta pueda comer bien y equilibradamente. Por esta razón, la educación del entorno es fundamental. Esto significa que, si la dieta de los adultos es variada y equilibrada, lo más seguro es que la del niño también lo será. Si por el contrario cada persona come por su cuenta o la compra de alimentos precocinados es habitual, difícilmente el niño llegará a tener una dieta equilibrada. *“El concepto general se basa en que un niño bien alimentado será un niño feliz y un adulto sano”* (Dr. Tomo – Gastroenterólogo pediátrico).

Es importante saber que la alimentación es un hábito por lo que deberá adaptarse al horario, orden y al menú familiar; estas pequeñas pautas favorecerán en la socialización y aprendizaje. Esto se logra fortaleciendo los hábitos nutricionales de la familia, principalmente en los padres y familia cercana, está comprobado que cuando se cocina en casa los niños acaban prefiriendo una amplia variedad de alimentos.

## CAPÍTULO II

### “TALLER: EN FAMILIA APRENDO A COMER FRUTAS Y VERDURAS PARA MÍ ALIMENTACIÓN SALUDABLE”.

#### 2.1 Fundamentación de la intervención

La educación es un factor fundamental dentro del desarrollo humano en cualquiera de sus aspectos, enfatizando el aspecto individual como ente y como parte del grupo social al cual pertenece; debido a que este factor ocasiona que el individuo se dé a notar, sobresalga tanto en forma intrínseca – es decir en su interior – o bien de manera extrínseca – es decir de manera colectiva y en contacto con su entorno social –. «La intervención socioeducativa es en este enfoque, un proceso de acción sobre otros sujetos, en donde se produce una intromisión y una alteración de su realidad ambiental y personal» (1993: 94) 3. SÁEZ, J. (1993) (La intervención socioeducativa: entre el mito y la realidad). *Revista de Pedagogía Social*, 8, pp. 89 – 105).

La intervención socioeducativa consiste en planear y llevar a cabo programas de impacto social, por medio de actividades educativas en determinados grupos de individuos, es cuando un equipo de orientación escolar interviene sobre un problema social que afecta el desempeño y desarrollo escolar, éste aspecto se desarrolla dentro del aula considerándolo como un método participativo de investigación – acción educativa para lograr superar problemas académicos como equipo generador de una cultura de calidad educativa; sin embargo, además de la modalidad educativa también puede atender las modalidades cultural y social

(<http://es.scribd.com/doc/32289941/INTERVENCION-SOCIOEDUCATIVA>Error! Hyperlink reference not valid. *EN-EL-AULA-ESCOLE*Error! Hyperlink reference not valid.

La Intervención Socioeducativa se produce en contextos determinados, con características sociales y geográficas definidas que marcan las posibilidades y los límites de la propia intervención. Debe entenderse como un recurso para mejorar la propia sociedad; desde esta perspectiva, se debe considerar que se sitúa principalmente cerca de los sectores sociales que presentan problemáticas específicas.

En ocasiones, se piensa que los únicos responsables de la educación son los profesores y educadores, lo que es un pensamiento erróneo, en la educación de la persona intervienen muchísimos factores, como son el contexto, la situación política, la ideología del grupo social, los valores inculcados por familiares y otros agentes sociales; por tanto, hemos de evitar tal reduccionismo y no culpar a los profesionales de la educación de los errores que puedan presentar las personas con respecto a su educación.

Es importante mencionar que la intervención socioeducativa deriva de la sociedad actual, debe constituir a las respuestas de las necesidades existentes y en diferentes ámbitos de la sociedad. Para llevar acabo esto fue necesario un acercamiento más concreto con el Centro de Educación Inicial Indígena “María Montessori” y la escuela de preescolar “Cuauhtémoc” con la finalidad de fortalecer los hábitos de alimentación de la comunidad de Cececapa, Huejutla, Hidalgo puesto que surgió de la necesidad que se detectó en la alimentación de los niños de la dicha institución no es muy adecuada a su edad.

También se caracteriza por ser provisional, cambiante, dinámico y con una clara tendencia puesto que se dirige a las familias de dicha comunidad. El proyecto es socioeducativo por ende es el proceso mediante el cual se toma

en cuenta el contexto, que accede poner en marcha lo establecido anteriormente.

Con esta propuesta de intervención a través de un taller se permite alcanzar los objetivos los cuales fueron diseñados para dicha problemática y a su vez que las familias de los niños que asisten al centro de educación inicial pongan en práctica lo aprendido en las comidas diarias en su hogar cuidando su alimentación y a la vez ellos se ven favorecidos y mejora su calidad de vida, para prevenir o evitar dificultades de salud por medio de información indispensable como es el tener unos mejores hábitos alimenticios. Por tanto, se entiende que toda intervención socioeducativa obedece a una intencionalidad clara por mejorar la realidad a la que se dirige.

## **2.2 Naturaleza del proyecto**

### **2.2.1 Descripción del proyecto**

La educación es una de las fuentes más trascendentales del desarrollo y tiene como fin fomentar las diferentes capacidades y habilidades del ser humano. En la vida del ser humano la alimentación juega un papel importante puesto que no es solo una cosa del presente, sino que marcará la salud futura del infante. Por este motivo es fundamental que a lo largo de vida del ser humano y principalmente desde la temprana edad se mantenga unos buenos hábitos alimenticios.

Hoy en día existe la clara tendencia hacia la atención de la primera infancia más allá de los aspectos asistenciales, se mantiene brindando una educación que responda de una mejor manera a las necesidades de los niños, como se dice en infinidad de ocasiones, somos lo que comemos y

nada más lejos de la realidad, por ende, la alimentación va a determinar numerosos aspectos del organismo. Alimentarnos correctamente desde la infancia es esencial para crecer de forma sana y ser unas personas totalmente saludables.

El presente proyecto de intervención fortalece y promueve una mejor alimentación en las familias de los niños de educación inicial, los buenos hábitos alimenticios y a la vez concientizar a las familias de dicha comunidad a que aprovechen las cosechas de las siembras de sus parcelas mediante su capacitación en el taller. El Taller “En familia, aprendo a comer frutas y verduras para mí alimentación saludable” se dividirá en tres fases:

Durante la primera fase se implementarán actividades las cuales permitan concientizar a los padres de familia acerca de los nutrientes, proteínas, vitaminas y minerales que ofrecen las verduras, las frutas es por eso que se fortalecerán los beneficios de los buenos hábitos alimenticios en los niños y a la vez exponer las numerosas enfermedades que son consecuencia de los malos hábitos. Los buenos hábitos alimentarios forman parte de la rutina diaria de la vida del humano puesto que a la hora de comer son acompañadas de horarios, cantidades, tipo de alimentos, preparaciones y gustos.

En la segunda fase se da información a los padres de familia mediante pláticas, exposiciones, conferencias con especialistas profesionales como nutriólogos, doctores, enfermeras; confección y distribución de carteles, texto informativo, etc. A través de programas que surgen con la idea de trabajar en conjunto y aplicar las normas básicas para llevar unos buenos hábitos alimenticios, conocer y trabajar sobre la pirámide alimenticia para analizar la calidad de nuestra alimentación, educación sobre salud de calidad, educación física de calidad y oportunidades para realizar alimentos nutritivos.

En la tercera fase se realizará preparación, demostración y degustación de alimentos saludables con los padres de familia, se enseñará a los padres los diversos alimentos que se pueden preparar con las frutas y las verduras que siembran en la comunidad aprovechando esos recursos naturales de una forma agradable y atractiva para los niños de educación inicial, esto se realizará durante el cierre del taller.

Es así como la educación inicial persigue el objetivo de promover el desarrollo integral e intelectual de los niños en el ambiente en el que vive, recuperando en gran parte el contexto del niño, proporcionando también herramientas necesarias para mejorar su entorno físico y social así mismo brindarle las condiciones necesarias, para adquirir buenos hábitos alimenticios con sus progenitores, con sus demás familiares, con la educadora y con sus compañeros de grupo.

Sin embargo, la posibilidad de que la educación inicial favorezca el desarrollo infantil requiere que las familias también se involucren, de ahí la importancia de considerar las prácticas de crianza como el punto de partida para ofrecer experiencias que favorezcan el desarrollo integral y armónico del infante.

Pero no solo con esto basta, es importante concientizar al niño y a los padres de familia de la importancia de una buena alimentación y ésta va formar parte de su futuro. Para eso tenemos que darle la importancia que tiene la comida sentándonos a comer en familia ya que el niño aprende por imitación y querrá hacer lo mismo que los adultos. Comienzan a crearse algunos hábitos que dependen de factores sociales y ambientales, se adquieren las costumbres propias de la familia. El niño desarrolla su gusto probando nuevos sabores y texturas, y comienza a demostrar sus preferencias (*Leis R, Tojo R, Ros L 2010*). *Nutrición del niño de 1 a 3 años, preescolar y escolar. Tratado de Nutrición. 2.ª ed. Tomo III. Gil A ed. Panamericana. Madrid*).

La alimentación tiene que ser variada, ingerir frutas y verduras de todos los colores es esencial, para ello podemos inventar un juego con estos mismos colores para hacer más atractiva la comida para el niño. Las verduras tienen que estar presentes a diario y no existe mejor golosina que la fruta ya que es importante para el organismo de todo ser humano debido a las vitaminas que proveen al organismo.

### **2.2.2 Justificación del proyecto**

La formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años de edad ya que los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de toda la vida. El rol de los padres y representantes de niños [Error! Hyperlink reference not valid.](#)desarrollo [Error! Hyperlink reference not valid.](#)alimentos [Error! Hyperlink reference not valid.](#)

Durante toda la vida, la alimentación [Error! Hyperlink reference not valid.](#)crecimiento [Error! Hyperlink reference not valid.](#)lactancia matern[Error! Hyperlink reference not valid.](#)

Es aquí donde el “Taller: En familia aprendo a comer frutas y verduras para mí alimentación saludable”, tiene la capacidad de brindar información y practica a las madres de familia de dicha institución para implementar buenos hábitos alimenticios, al mismo tiempo se les da a conocer que cada alimento aporta diferentes compuestos nutricionales que favorecen una buena nutrición alimenticia, el cual está compuesta de vitaminas, minerales, calcio, proteínas, etc., es por ello que la alimentación de los niños y niñas debe ser

completa incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, alimentos equilibrados puesto que cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos, de manera higiénica que deben cuidar la forma de preparación, suficiente y variada.

El proyecto fue diseñado con el objetivo de beneficiar a las familias que tienen niños en el Centro de Educación Inicial Indígena “María Montessori” y la escuela de preescolar “Cuauhtémoc”, partiendo de que es una buena propuesta la cual se debe de trabajar de manera conjunta, con madres de familia, alumnos y docentes puesto que les permitirá ampliar el menú alimenticio de las familias de dicha comunidad. También se tomarán en cuenta los recursos naturales con los que cuenta el contexto, se aprovecharán al máximo para el beneficio de los infantes.

El trabajar con las madres de los niños es prioridad puesto que es la parte fundamental para poder llevar acabo todo lo planeado y al mismo tiempo que los niños pasen más tiempo en familia de una forma satisfactoria para enriquecer los lazos de unión para mejorar la calidad de vida.

### **2.2.3 Finalidad del proyecto**

La Educación Inicial es la educación que el niño recibe en sus primeros años de vida de 0 a 4 años de edad, ésta es una etapa significativa en el desarrollo del niño puesto que la alimentación funge un papel importante en dicho desarrollo y a su vez van despertando sus habilidades físicas, psicológicas, su creatividad, se le puede enseñar a ser autónomo y auténtico más adelante le pueden servir para abrirse mundo por sí solo.

El proyecto de intervención socioeducativo que se implementa en la escuela “María Montessori” de la comunidad de Cececapa, Huejutla, Hidalgo, es de suma importancia ya que los hábitos alimenticios en los niños de educación inicial son esenciales para su crecimiento y a su vez mejorar el desarrollo integral e intelectual, por ende, se toman en cuenta los cultivos que ofrecen las familias dentro de la comunidad, en las que se puede encontrar frutas, verduras, hortalizas, leguminosa, carnes, etc.

La finalidad del curso – taller es que, a partir de la intervención educativa, los padres de familia tomen conciencia de la importancia que les brindan los buenos hábitos alimenticios en los niños de educación inicial y a su vez mejorar su alimentación. Es vital aprender a alimentarse para que en el futuro el infante desarrolle mejor sus habilidades; además, se debe tomar en cuenta que el niño es un ser social y es cuando busca la interacción con el mundo que lo rodea, experimenta y expresa principios y valores, socializándose a partir de una cultura, considerándola como una construcción social e histórica de los sujetos que lo rodean.

Este proyecto de intervención es flexible, pues nos da la oportunidad de poner en práctica nuestra creatividad y decidir la manera de realizar las actividades, pero sin dejar a un lado los objetivos que se persiguen. De acuerdo con el curso – taller las actividades se realizan con los padres de familia y los niños para que satisfagan su interés y apliquen las capacidades formadas en su desarrollo.

#### **2.2.4 Objetivo**

Promover en las familias de los niños de educación inicial hábitos alimenticios saludables mediante actividades lúdicas en la escuela “María

Montessori” de la comunidad de Cececapa, Huejutla, Hidalgo, para un mejor desarrollo integral.

#### **2.2.4.1 Objetivos específicos**

1.- Sensibilizar a las familias a través de una conferencia y plática de la importancia de una alimentación saludable en el desarrollo de sus hijos.

2.- Identificar los alimentos como frutas y verduras que se cultivan en la región que son nutritivos y favorecen el desarrollo de los niños mediante actividades lúdicas como el cuento y el juego.

3.- Desarrollar la presentación de recetas apropiadas para la edad de los niños, con la participación de las familias donde son los agentes en la introducción de los tipos de alimentos nutritivos a través de la preparación de alimentos, cocteles, ensaladas, jugos y aguas naturales de las frutas de temporada que son ricas en proteínas, vitaminas, minerales.

4.- Efectuar al cierre del Taller una demostración de lo aprendido por las familias en una exposición de los diversos platillos y sus componentes a la comunidad escolar.

#### **2.2.5 Metas**

1. Que las 12 familias participen durante los cuatro meses en las actividades para que comprendan la importancia de los hábitos alimenticios saludables y así favorecer el desarrollo integral de sus hijos.

2. Que las 12 familias en conjunto con sus hijos realicen mediante actividades como el cuento y el juego como: comer saludable, jugando aprendo a tener una buena alimentación, cuéntame un cuento y aprendo a comer (A comer y caballito glotón), para que conozcan y adquieran hábitos saludables en un lapso de 2 meses.
3. Que las 12 familias identifiquen los productos del campo que se producen en la región a través de cocteles de fruta, jugos, agua de fruta de temporada, preparados de frutas, batidos de fruta, ensaladas de fruta y verdura, gelatinas, brochetas, y que conozcan los platillos que forman parte de comidas típicas de la región como caldos de verdura, sopas de verduras, caldo de pollo y de res con verduras, pescado con ensalada, enchiladas de tomate, frijoles, empanadas, bocoles, tostadas, comida de pollo, barbacoa, zacahuil, tamales en un lapso de 1 mes para que las consuman sus hijos e hijas.
4. Que en el cierre del proyecto las familias del Centro de Educación Inicial efectúen una exposición y degustación de alimentos preparados por ellos mismos, donde se dará una breve, pero importante explicación nutricional de los mismos con el material del cuento que realizaron las madres de familia.

### **2.2.6 Beneficiarios**

El taller está dirigido directamente a las doce familias de los niños de educación inicial de Cececapa, Huejutla, Hgo., para que tomen conocimiento de la importancia que tienen los buenos hábitos alimenticios y la importancia que tiene el intercalar los diferentes tipos de alimentos que hay, como son las

frutas y verduras que se pueden introducir en la alimentación diaria del niño para su desarrollo óptimo.

Las familias beneficiadas directamente en el Taller son las del Centro de Educación Inicial “María Montessori” y la escuela de preescolar “Cuauhtémoc”, los beneficiarios indirectos de nuestro proyecto son los niños de Educación Inicial y los niños de preescolar junto con sus familias.

Son los niños los que se benefician secundariamente con el proyecto porque es importante que ellos aprendan a consumir los diferentes tipos de alimentos y también se favorecerá a la comunidad de Cececapa, Huejutla, Hgo., debido a que las familias de educación inicial les explicarán y les demostrarán que han aprendido en el Taller y cuál es la importancia de tener conocimiento de la preparación de los alimentos integrando los diversos grupos del plato del bien comer para que cada platillo contenga los nutrientes necesarios.

### **2.2.7 Productos**

- Doce familias sensibilizadas en la importancia que tienen los buenos hábitos alimenticios en el niño.
- Doce familias con conocimientos en los diferentes tipos de alimentos saludables de su región.
- Doce familias con conocimientos para preparar diferentes platillos integrando frutas y verduras.

### **2.2.8 Localización física y cobertura espacial**

El proyecto denominado Taller “En familia, aprendo a comer frutas y verduras para mí alimentación saludable” se implementará dentro de la institución de Educación Preescolar “Cuauhtémoc” pero en el aula de Educación Inicial “María Montessori”. Esta institución de preescolar facilita el aula al Centro de Educación Inicial “María Montessori” porque dicho centro no cuenta con instalaciones propias, aunque tiene su terreno, pero aún no han construido y es por eso que el preescolar ha prestado sus instalaciones.

De igual manera se implementarán actividades fuera del aula en el área deportiva que está enfrente del salón para que las familias realicen acciones con sus niños y al mismo tiempo pasen un rato agradable en conjunto.

La cobertura espacial del proyecto abarcará la comunidad de Cececapa, Huejutla, Hgo., con las familias de los niños de Educación Inicial “María Montessori” y con las familias de los niños de preescolar Cuauhtémoc.

### 2.3 Especificación operacional de las actividades y tareas a realizar.

**Objetivo general:** Promover en las familias de los niños de educación inicial hábitos alimenticios saludables mediante actividades lúdicas en la escuela “María Montessori” de la comunidad de Cececapa, Huejutla, Hidalgo para un mejor desarrollo integral.

**Objetivos específicos:** Sensibilizar a las familias a través de una conferencia y plática de la importancia de una alimentación saludable en el desarrollo de sus hijos.

METAS	PRODUCTOS	ACTIVIDADES	TAREAS	TÉCNICAS
Que las 12 familias participen durante los cuatro meses en las actividades para que comprendan la importancia de los hábitos alimenticios saludables y así favorecer el desarrollo integral de sus hijos.	Familias sensibilizadas en la importancia que tiene la práctica de buenos hábitos alimenticios en el niño.	Presentación del proyecto. Taller “en familia, aprendo a comer frutas y verduras para mí alimentación saludable”.	Realizar invitaciones a las familias, a la directora y a las maestras para que asistan al Taller. Confección y distribución de carteles. Realizar diapositivas.	Se distribuyeron los carteles en la institución. Comunicación. Participación de las familias Disponibilidad de las familias al momento

		<p>Conferencia por parte de un nutriólogo sobre la alimentación y los hábitos alimenticios.</p>	<p>Conseguir el espacio y adecuarlo.</p> <p>Acomodamiento del mobiliario.</p> <p>Realizar invitaciones a los padres de familia, a la directora y a la maestra.</p> <p>Diseño de folletos y trípticos.</p> <p>Diseño de gafetes.</p> <p>Conseguir el espacio y adecuarlo.</p> <p>Acomodamiento del mobiliario.</p>	<p>de realizar las actividades.</p>
--	--	---	---	-------------------------------------

**Objetivo general:** Promover en las familias de los niños de educación inicial hábitos alimenticios saludables mediante actividades lúdicas en la escuela “María Montessori” de la comunidad de Cececapa, Huejutla, Hidalgo para un mejor desarrollo integral.

**Objetivos específicos:** Identificar los alimentos como frutas y verduras que se cultivan en la región que son nutritivos y favorecen el desarrollo de los niños a través de la exposición del tema “La alimentación saludable” y mediante actividades lúdicas como el cuento y el juego.

METAS	PRODUCTOS	ACTIVIDADES	TAREAS	TÉCNICAS
Que las 12 familias en conjunto con sus hijos realicen mediante actividades como el cuento y el juego como: comer saludable, jugando aprendo a tener una buena alimentación, cuéntame un cuento y aprendo a comer (A comer y caballito glotón), para que	Familias con conocimiento en los diferentes tipos de alimentos.	Dar a conocer a las familias la importancia de los buenos hábitos alimenticios.	Organizar la información. Folletos. Realizar las láminas para la exposición. Buscar e imprimir imágenes. Acomodar el mobiliario. Elaborar mensajes en torno a una buena alimentación. Confeccionar un cuadro con las comidas preferidas de los niños.	Distribución de carteles. Papel bond. Realización de las diapositivas. Impresora. Proyector. Participación de las

<p>conozcan y adquieran hábitos saludables en un lapso de 2 meses.</p>		<p>Aprendo las normas de higiene para una alimentación saludable.</p> <p>A comer saludable</p> <p>Jugando aprendo a tener una buena alimentación.</p> <p>Cuéntame un cuento y aprendo a comer (A comer y caballito glotón).</p>	<p>Se presenta una pirámide alimenticia.</p> <p>Realizar diapositivas.</p> <p>Diseñar trípticos.</p> <p>Realizar prácticas de higiene.</p> <p>Ejercitar normas de higiene antes de cocinar.</p> <p>Acomodar el portafolio.</p> <p>Realizar actividades.</p> <p>Buscar los juegos.</p> <p>Organizar los juegos.</p> <p>Acomodar el mobiliario.</p> <p>Adecuar el espacio.</p> <p>Arreglar el espacio que se trabajara.</p> <p>Acomodar el mobiliario.</p> <p>Organizar los cuentos.</p> <p>Acomodar el material que se ocupará.</p>	<p>familias</p> <p>Sillas.</p> <p>Jabón.</p> <p>Agua.</p> <p>Cuentos.</p> <p>Juegos.</p>
--	--	---	--	--

**Objetivo general:** Promover en las familias de los niños de educación inicial hábitos alimenticios saludables mediante actividades lúdicas en la escuela “María Montessori” de la comunidad de Cececapa, Huejutla, Hidalgo para un mejor desarrollo integral.

**Objetivos específicos:** Plantear actividades lúdicas en la presentación de recetas apropiadas para la edad de los niños, donde las familias son los agentes en la introducción de los tipos de alimentos nutritivos a través de la preparación de alimentos, cocteles, ensaladas, jugos y aguas naturales de las frutas de temporada que son ricos en proteínas, vitaminas, minerales.

METAS	PRODUCTOS	ACTIVIDADES	TAREAS	TÉCNICAS
Que las 12 familias identifiquen los productos del campo que se producen en la región a través de cocteles de fruta, jugos, agua de fruta de temporada, preparados de frutas, batidos de fruta, ensaladas de fruta y	Niños con posibilidades para una mejor alimentación diaria.	Conociendo los alimentos Sanos y Deliciosos.  En la actividad “la Cocinita encantada” se les brinda a los padres de familia recetas para que los realicen junto con los niños.	Adecuar el lugar.  Conseguir las verduras, frutas y hortaliza  Tener los recetarios para la preparación, las frutas, verduras y hortaliza para realizar la actividad.  Tener objetos de cocina y	Participación de los padres y los niños.  Disponibilidad al momento de realizar las actividades.  Lluvia de ideas  Preguntas

<p>verdura, gelatinas, brochetas, y que conozcan los platillos que forman parte de comidas típicas de la región como caldos de verdura, sopas de verduras, caldo de pollo y de res con verduras, pescado con ensalada, enchiladas de tomate, frijoles, empanadas, bocoles, tostadas, comida de pollo, barbacoa, zacahuil, tamales en un lapso de 1 mes para que las consuman sus hijos e hijas.</p>		<p>Realizar una mini cocina enseñarles a los niños la manipular los distintos objetos de la casa y a su vez enseñarles a los niños preparar postres como gelatina, flanes, ensaladas de fruta, brochetas, cocteles, etc.</p> <p>Jugando y conociendo con diferentes materiales secos.</p>	<p>las frutas de temporada o del mercado.</p> <p>Bandejas plástico</p> <p>Una bandeja con agua.</p> <p>Conseguir los materiales como arroz, frijol, lenteja, soya, fruta seca, jamaica, etc.</p>	<p>Comunicación Convivencia</p>
---	--	---	--	-------------------------------------

**Objetivo general:** Promover en las familias de los niños de educación inicial hábitos alimenticios saludables mediante actividades lúdicas en la escuela “María Montessori” de la comunidad de Cececapa, Huejutla, Hidalgo para un mejor desarrollo integral.

**Objetivo específico:** Efectuar al cierre del Taller una demostración de lo aprendido por las familias en una exposición de los diversos platillos y sus componentes a la comunidad escolar.

METAS	PRODUCTOS	ACTIVIDADES	TAREAS	TÉCNICAS
<p>En el cierre del proyecto las familias del Centro de Educación Inicial realizaran una exposición y degustación de alimentos que prepararán, darán una breve explicación nutricional con el material del cuento que realizaron las madres de familia.</p>	<p>Familias con conocimientos para preparar diferentes formas de alimentos.</p>	<p>Me divierto con alimentos saludables en mi despensa.</p> <p>Aprendiendo a hacer jugos con papá y mamá.</p> <p>Jugando y aprendiendo nuestra comida Saludable.</p>	<p>Lista de Ingredientes de diversas comidas saludables.</p> <p>Conseguir vasos de plástico, diversos tipos de frutas, cucharas, azúcar, etc.</p> <p>Conseguir las frutas y verduras, bandeja, platos de unicel y tenedores.</p>	<p>Participación de las familias</p> <p>Disponibilidad de tiempo.</p> <p>Preguntas por si surgen dudas.</p>

## **CAPITULO III**

### **DISEÑO DEL PLAN DE TRABAJO PARA LA INTERVENCIÓN.**

#### **3.1 Condiciones sociales y/o institucionales para el desarrollo del proyecto.**

Como interventoras en educación se debe de prever con anticipación aquellos elementos que permitan el desarrollo del proyecto de intervención tanto interno como externo, algunos factores externos que de cierta manera podrían interferir en el impacto que se procura tener con el curso taller considerando como vía central, los buenos hábitos alimenticios dirigidas a las familias y a su vez estas se apropien de ellas para una mejor nutrición.

También se tomó en cuenta las condicionantes de tipo social en la aplicación de un proyecto puesto que para ponerlo en marcha se deben considerar los factores externos los cuales resultaron necesarios para que el proyecto de intervención “En familia aprendo a comer frutas y verduras para mí alimentación saludable” que se realizó en el Centro de Educación Inicial indígena “María Montessori” de Cececapa, Huejutla, Hgo., tuviera un mejor impacto y con ello obtener mejores resultados.

Para la puesta en marcha del proyecto se cuenta con el apoyo y colaboración de las familias para realizar las actividades programadas ya que ellas son el núcleo central para la realización del proyecto y son parte importante en la función de dicho proceso. Puesto que este proyecto es institucional, por ende, cuenta con el apoyo y colaboración de la docente para la implementación y ayuda de las actividades o en la ambientación del lugar en que se trabajará.

Es de suma importancia que las familias se vean involucradas y que participen para que de ese modo se fortalezca el vínculo entre la casa y la escuela, además de que ayuda a las familias a entender que el tema de la alimentación es importante debido a que ello dará la pauta para mejorar los hábitos alimenticios que benefician directamente al niño.

Se cuenta con apoyo y colaboración del comité de participación social para la realización de actividades y es importante que estén involucrados para que tengan el conocimiento de lo que se está trabajando con las familias. Asimismo, la motivación, el cumplimiento y la responsabilidad por parte de las interventoras encargadas del proyecto para lograr que las familias, los niños y la educadora tengan mayor conocimiento de una alimentación balanceada.

### **3.2 Criterios teóricos - metodológicos de la intervención**

Se considera al ser humano como poseedor de conocimientos que le pertenecen, con base a ello habrá de construir nuevos saberes. No pone la base genética y hereditaria en una posición superior o por encima de los saberes. Es decir, a partir de los conocimientos previos ya adquiridos logren construir conocimientos nuevos y significativos, siendo ellos los actores principales de su propio aprendizaje.

Este proyecto es con la finalidad de fortalecer los hábitos de alimentación de las familias de los niños de educación inicial indígena “María Montessori” de la comunidad de Cececapa, Huejutla, Hgo. El trabajo se efectuará considerando el enfoque constructivista, puesto que las madres tendrán la oportunidad de ir construyendo su propio conocimiento a través de la puesta en práctica de los aprendizajes teóricos previos a la actividad. “*El*

*constructivismo es una corriente de la didáctica que se basa en la teoría del conocimiento constructivista. Postula la necesidad de entregar al alumno herramientas que le permitan crear sus propios procedimientos para resolver una situación problemática, lo cual implica que sus ideas se modifiquen y siga aprendiendo. El constructivismo propone un paradigma en donde el proceso de enseñanza – aprendizaje se percibe y se lleva a cabo como proceso dinámico, participativo e interactivo del sujeto, de modo que el conocimiento sea una auténtica construcción operada por la persona que aprende (por el «sujeto cognoscente»)" (Lev s. Vygotsky 1896-1934 y Jean Piaget 1896-1980).*

Desde la perspectiva epistemológica, el aprendizaje constructivista constituye la superación de los modelos de aprendizaje cognitivos. Intenta explicar cómo el ser humano es capaz de construir conceptos y cómo sus estructuras conceptuales le llevan a convertirse en las gafas perceptivas que guían sus aprendizajes. Científicamente, la base de la teoría del aprendizaje constructivista se establece en la teoría de la percepción y en los modelos del procesamiento de la información propuesta por la psicología cognitiva para explicar la actividad o proceso constructivo interno del aprendizaje. El aprendizaje constructivista subraya “el papel esencialmente activo de quien aprende” (Driver 1986).

Se dice que el aprendizaje constructivista ha sido definido como un producto natural de las experiencias encontradas en los contextos o ambientes que rodea al ser humano, los cuales el conocimiento que ha de ser aprendido es clasificado y ordenado de una manera natural. Desde este punto se partirá con las familias y niños se dará un enfoque globalizador del proceso y finalmente, del aprendizaje compartido, mediante las actividades que se realicen.

El Constructivismo ve el aprendizaje como un proceso en el cual el ser humano construye activamente nuevas ideas o conceptos basados en conocimientos presentes y pasados. En otras palabras, “el aprendizaje se forma construyendo nuestros propios conocimientos desde nuestras propias experiencias (Ormrod, J. E., Educational Psychology: Developing Learners, Fourth Edition. 2003, p. 227). Aprender, por tanto, es un esfuerzo muy personal por el que los conceptos interiorizados, las reglas y los principios generales puedan consecuentemente ser aplicados en un contexto del mundo real y práctico.

Aunque se puede decir que esta concepción del constructivismo pedagógico tal y como la plantean estos autores, se ha devaluado en cierta manera, ya que la maduración de las etapas psicoevolutivas se nos presenta diferente para los niños y niñas en la actualidad: la percepción juega un importante papel antes que la motricidad en los niños de edades tempranas, donde los olores, las texturas y sabores se imponen como estímulos que desarrollarán el ámbito de las experiencias de forma definitiva.

Los autores afirman que un taller permite articular contenidos y actividades a las características de la población y el problema. Así mismo, su naturaleza grupal facilita cubrir amplios grupos, lo que ofrece la posibilidad de convertir al taller en una estrategia de intervención adecuada puesto que se llevan a cabo diversas actividades la cual les permitirá tener mejor conocimiento sobre el tema que se va a tratar.

Esencialmente, el taller es un instrumento de trabajo grupal, por lo cual es necesario nombrar las características generales de la conformación de un proyecto y aplicarlo en un grupo de personas. De acuerdo a Hodget (1981) un grupo se forma cuando existe al menos una meta en común, un sentido

de pertenencia, de interdependencia y de participación para la satisfacción de necesidades de todos los integrantes del mismo.

El taller permite la reflexión y busca confrontar a los integrantes con sus ideas acerca de la problemática particular, en este caso, sus inquietudes en torno al niño y a sus hábitos alimenticios en las familias puesto que es para mejorar su alimentación y para aprovechar todos los nutrientes que nos aportan las frutas y verduras que se cosechan en la comunidad.

La intervención de dicho taller nos permitirá que durante la realización de cada actividad las madres de familia junto con sus hijos pongan en práctica su creatividad al momento de realizar uno de los platillos de forma dinámica y a la vez divertida puesto que les ayudará a conocer los nutrientes que este platillo le ofrece a la hora de ser consumido y así apropiarse de buenos hábitos para su vida cotidiana. Se tendrán en cuenta los siguientes valores: participación, responsabilidad, tolerancia, comunicación y respeto.

Los criterios teóricos y metodológicos que se utilizaron son con el fin de obtener buenos resultados ya que todo será con base a los temas que se van a presentar con un poco más de dinamismo, estos nos parecieron adecuados para la realización de cada actividad. La metodología *“es que de la descripción, valoración y estudio del conjunto de métodos que constituyen una investigación”* CHAVEZ Calderón P.UPN, LIE (2001) México. De acuerdo con sus orígenes la metodología estudia la razón que nos permite comprender por qué un método es lo que es, puesto que nos ayuda el conocer cada detalle de la investigación y las problemáticas que encontramos para así poder aplicar actividades y obtener un mejor beneficio.

Mediante el taller se pretende concientizar a las madres de familia de los niños de Educación Inicial para fomentar los buenos hábitos alimenticios y

que de esa manera ellos vayan adquiriendo ese aprendizaje para después utilizarlo cotidianamente en cada una de sus comidas del día para obtener los nutrientes que se encuentran en las frutas y verduras ya que están fungiendo un papel importante en el ser humano.

Durante el taller se concientizará a los padres de familia ya que ellos son un factor determinante para el desarrollo de los niños y niñas, el rendimiento académico y en su desarrollo. La familia como institución social tiene un gran valor en sí misma y desempeña importantes funciones en la vida de las personas. Las intervenciones de este proyecto socioeducativo se tomarán en cuenta algunos criterios de evaluación como son:

- ❖ La Comunicación: comunicarse es comprometerse y que esto implica saber expresarse, saber escuchar, saber entenderse, comprenderse y comprender durante el taller puesto que es la técnica más importante con la cual entablaremos comunicación con las asistentes al taller, es un factor que su proceso es mediante el cual se puede transmitir información de una entidad a otra. Los procesos de comunicación son interacciones mediadas por signos entre al menos dos agentes que comparten un mismo repertorio de signos y tienen unas reglas semióticas común.
- ❖ El autorretrato: esta técnica se utilizará para la presentación de las asistentes al taller.
- ❖ Reformulación: se logra cuando el grupo está atento a lo que se está conversando y después se le pedirá a uno que reformule lo que se ha conversado, pero no se trata de repetir al pie de la letra, sino que tanto el otro fue escuchando, utilizaremos esta técnica para que las asistentes puedan dar el punto de vista sobre la actividad planteada.

- ❖ Debate: esta técnica la utilizaremos para estudiar un tema de los buenos hábitos alimenticios, esta técnica consiste en que cada equipo ponga en común las preguntas y respuestas que prepararon, y que elijan, entre todas, las diez que consideren más importantes, y se preparen para presentarlas a los otros equipos. Se les da el tiempo suficiente para realizar esta tarea.
  
- ❖ Banco de preguntas y respuestas: con esta técnica se pretende lograr que las asistentes al taller, a partir de un trabajo individual y grupal, adquieran conocimiento sobre un tema y al mismo tiempo, elabore un banco de preguntas y respuestas que estará a su disposición para consultarlo cuando lo necesiten.
  
- ❖ Participación de los padres y los niños: El objetivo de nuestras actividades es de propiciar y orientar la participación dinámica, colaborativa e incluyente de padres de familia, los niños y educadora durante el procesos de aprendizaje y desarrollo, así como en la tarea escolar mediante estrategias, acciones y recursos que promuevan el vínculo estrecho entre la familia y la escuela, con la finalidad de ofrecer a los niños y niñas las condiciones que posibiliten el logro de los aprendizajes establecidos. Esta participación tiene dos vertientes de intervención:
  
- ❖ Participación de la familia en los procesos de las actividades y desarrollo.
  
- ❖ Participación de la familia en el trabajo escolar.
  
- ❖ Disponibilidad al momento de realizar las actividades: que los padre, niño y educadora tengan la disponibilidad de tiempo para que se lleva a cabo cada una de las actividades del curso-taller ya que es muy importante su participación.

- ❖ Lluvia de ideas: con esta técnica permitiremos que los padres de familia den sus ideas durante la realización de cada actividad ya que esta es una herramienta de trabajo grupal que facilita el surgimiento de nuevas ideas sobre un tema o problema determinado. La lluvia de ideas es una técnica de grupo para generar ideas originales en un ambiente relajado.
  
- ❖ Preguntas: en cada actividad los asistentes pueden hacer preguntas de alguna duda que tenga o nosotras como interventoras y estas preguntas pueden ser bien una expresión lingüística utilizada para realizar una solicitud de información, o el pedido mismo realizado por dicha expresión. La información solicitada puede ser provista mediante una respuesta.
  
- ❖ Encuestas: en las actividades que se realizaran se hará uso de las encuestas esto puesto que es un estudio observacional en el cual el investigador busca recaudar datos por medio de un cuestionario prediseñado, y no modifica el entorno ni controla el proceso que está en observación. Los datos se obtienen a partir de realizar un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, formada a menudo por personas, empresas o entes institucionales, con el fin de conocer estados de opinión, características o hechos específicos. El investigador debe seleccionar las preguntas más convenientes, de acuerdo con la naturaleza de la investigación.
  
- ❖ Tips: durante la realización del taller se dará información extra acerca del tema que se está dando al igual que algunos consejos para que los padres los pongan en práctica en sus hogares.

### 3.3 Plan de trabajo para la intervención.

**Sesión:** 1

**Propósito:** Lograr la participación y la sensibilización de las familias durante todo el Taller.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	RECURSOS	PRODUCTO
Presentación del “Taller: En familia aprendo a comer frutas y verdura para mí alimentación saludable”	<p><b>Inicio:</b> Acomodamiento y ambientación del espacio donde se trabajará.</p> <p>Dar la bienvenida a las familias, después de recibirlos se les pondrán gafetes del nombre del Taller. Posteriormente se les dirá que pasen a tomar asiento en lo que empieza la presentación.</p> <p>Antes de comenzar se realizará un preámbulo acerca de los conocimientos previos que tengan.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se les brindaran folletos sobre lo que trata el Taller. Se les repartirán lápices y carpetas con unas hojas donde las familias escribirán sus dudas, sugerencias sobre que, más quieren que se trabaje en el Taller.</p>	<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trípticos o folletos</li> <li>➤ Gafetes</li> <li>➤ Hojas</li> <li>➤ Lápices</li> <li>➤ Plumas</li> <li>➤ Aperitivo</li> <li>➤ Vasos</li> <li>➤ Servilletas</li> <li>➤ carteles</li> <li>➤ Diapositivas</li> <li>➤ Proyector</li> </ul> <p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Interventoras</li> <li>➤ Asistentes (Familias, niños y educadora)</li> </ul>	<p>Familias sensibilizadas para asistir al Taller.</p> <p>Familias con oportunidades de aprender más acerca de la alimentación y de los buenos hábitos alimenticios.</p>

	<p>Después se comenzará la presentación por medio de una exposición de diapositivas donde se les explicara de lo que trata del curso-taller y se les dará a conocer el encuadré de lo que se trabajara.</p> <p><b>Cierre:</b> Se comentará acerca de lo que les pareció la presentación del Taller y de algunas dudas y cuestionamientos que tengan sobre lo que se trabajara.</p> <p>Al terminar se les agradecerá por ver asistido y por su participación y que pasen a tomar algún aperitivo con un refresco.</p>	<p><b>Tiempo:</b>  2 horas</p>	
--	--	--	--

## Sesión: 2

**Propósito:** Que adquieran las familias los conocimientos adecuados sobre la alimentación y los buenos hábitos alimenticios para una fortalecer la alimentación de sus hijos y que ellos tengan un buen desarrollo integral.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	RECURSOS	PRODUCTO
<p>Conferencia. “La alimentación y los buenos hábitos alimenticios”.</p>	<p><b>Inicio:</b> Se ambientará el espacio y se acomodaran las sillas y el lugar donde estar la nutrióloga.  Se recibirá a la nutrióloga.  Se les dará la bienvenida de la a las familias y se les repartirá un gafete con el nombre conferencia que es “la alimentación y los buenos hábitos alimenticios”  Se les repartirá una carpeta con una hoja y sus respectivos lápices para que anoten algunas dudas o preguntas que al final quieran hacerle a la nutrióloga.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se comenzará con la conferencia por parte de la nutrióloga por medio de una exposición de diapositivas, posteriormente se pasará a dar una dinámica por parte de las interventoras para que se relajen un poco las familias. Posteriormente se continuará con la conferencia.</p>	<p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Folletos o trípticos.</li> <li>➤ Gafetes</li> <li>➤ Aperitivo</li> <li>➤ Hojas</li> <li>➤ lápices</li> <li>➤ Demostración de producto y degustación</li> <li>➤ Vasos</li> <li>➤ Platos de unicel</li> <li>➤ Diapositivas</li> <li>➤ Proyector</li> <li>➤ Grabadora</li> <li>➤ CD</li> <li>➤ Impresora</li> </ul> <p><b>Humanos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Interventoras</li> <li>➤ Asistentes (Familias, niños y educadora)</li> <li>➤ Nutrióloga.</li> </ul>	<p>Familias sensibilizadas en la importancia que tienen los buenos hábitos alimenticios en el niño.</p>

	<p>Al finalizar se realizarán los cuestionamientos por parte de las familias donde expresaran sus dudas y sus comentarios sobre cómo les pareció la conferencia.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Se realizará una actividad de relajación y posteriormente se les invitará a que pasen a tomar algún aperitivo.</p> <p>Se le agradecerá a la nutrióloga por a ver asistido a dar la conferencia y se les agradecerá a las familias por su asistencia y participación.</p>	<p><b>Tiempo:</b></p> <p>2 horas</p>	
--	--	--------------------------------------	--

**Sesión: 3**

**Propósito:** Que los niños aprendan y clasifiquen cual es la comida saludable que su cuerpo necesita.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	RECURSOS	PRODUCTO
<p>Jugando aprendo a tener una buena alimentación.</p>	<p><b>Inicio:</b> Acomodamiento y ambientación del espacio donde se trabajará.</p> <p>Dar la bienvenida a las familias y a los niños, después de recibirlos dirá que pasen a tomar asiento en lo que empieza la presentación.</p> <p>Antes de comenzar se realizará un preámbulo acerca de lo que se trabajará.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se explicará a las familias de que se trata la actividad donde jugaremos al supermercado donde irán con sus hijos a comprar y que les explicaran que alimentos van a compra y por qué.</p> <p>Posteriormente se les explicara a las familias y a los niños porque es importante que se consuman las frutas y verduras.</p> <p><b>Cierre:</b> Se realizará una actividad de relajación y de respiración con las familias y los niños. Por último, se cuestionará que les pareció la actividad.</p>	<p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Juegos</li> <li>➤ Frutas y verduras plásticas</li> <li>➤ Hojas</li> <li>➤ Lápices</li> <li>➤ Imágenes</li> <li>➤ Impresora</li> <li>➤ Grabadora</li> <li>➤ Cd</li> </ul> <p><b>Humanos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Interventoras</li> <li>➤ Asistentes (Familias, niños y educadora)</li> </ul> <p><b>Tiempo:</b></p> <p>1 hora y media.</p>	<p>Niños con posibilidades para una mejor alimentación diaria.</p> <p>Familias y niños con conocimientos acerca de la importancia de la alimentación y de los buenos hábitos alimenticios.</p>

**Sesión: 4**

**Propósito:** Lograr por medio del cuento que las familias y los niños tengan conocimientos de cómo pueden lograr que sus hijos ingieran las frutas y verdura.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	RECURSOS	PRODUCTO
<p>Cuéntame un cuento y aprendo a comer.</p> <p>Cuentos “A comer, Vida sana en familia, El niño, y el repollo y caballito glotón”.</p>	<p><b>Inicio:</b> Acomodamiento y ambientación del espacio donde se trabajará.</p> <p>Dar la bienvenida a las familias y a los niños, después de recibirlos dirá que pasen a tomar asiento en lo que empieza la presentación.</p> <p>Antes de comenzar se realizará un preámbulo acerca de lo que se trabajará.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se realizará una actividad del barco se está hundiendo para realizar 4 equipos. Posteriormente se reunirán en equipo y se les explicaran que se les van a dar cuatro cuentos que tendrán que leer y posteriormente tendrán que dramatizarlo, contarlo o por medio de títeres se representaran.</p> <p>Se les dará a las familias los 4 cuentos “A comer, Vida sana en familia, El niño, y el repollo y caballito glotón”.</p>	<p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diversos cuentos</li> <li>➤ Frutas y verduras de plástico</li> <li>➤ Hojas</li> <li>➤ Lápices</li> <li>➤ Imágenes</li> <li>➤ Diapositivas</li> <li>➤ Grabadora</li> <li>➤ Cd</li> <li>➤ Cañón</li> <li>➤ Impresora</li> </ul> <p><b>Humanos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Interventoras</li> <li>➤ Asistentes (Familias, niños y educadora).</li> </ul>	<p>Familias con conocimientos de cómo pueden lograr que sus hijos ingieran las verduras y las frutas.</p> <p>Niños con posibilidades de fortalecer sus hábitos alimenticios.</p>

	<p>Pasaran las familias a representar el cuento de la forma que ellos hayan elegido.</p> <p><b>Cierre:</b> Se les cuestionara a las familias y a los niños de que les pareció la actividad y de cómo se sintieron al realizarla.</p> <p>Por último, se realizará una actividad de respiración soy Un globo. Se les agradecerá su participación y su asistencia a las familias.</p>	<p><b>Tiempo:</b> 1 hora y media.</p>	
--	--	---	--

**Sesión: 5**

**Propósito:** Concienciar, promover y formar en la necesidad y el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	RECURSOS	PRODUCTO
<p>Practica: “Conociendo los alimentos Sanos y Deliciosos”.</p>	<p>Se les brindara información a las familias sobre los alimentos sanos, por medio de diapositivas y trípticos para que ellos conozcan los beneficios que aporta cada una de sus comidas. Durante la actividad también se les mostrara imágenes de los alimentos sanos y deliciosos que pueden consumir.</p> <p>Posteriormente, indicarles a los niños que les ayuden a sus papás a preparar un platillo sano el cual contenga verduras o frutas. Ya que ellos ayudaron a preparar la comida, es más probable que quieran comerla. Esto le brinda comidas más saludables a la familia.</p> <p>Por ende, desarrollar hábitos alimenticios saludables desde pequeños es mucho más fácil ingerirlos ya que los niños aprenden imitando lo que los adultos hacen.</p> <p>Al término de la realización de sus platillos los papás junto con sus hijos compartirán su platillo con los demás con el fin de que prueben de todo lo que se realizó a si mismo se cuestionará a los papás sobre el procedimiento de su platillo.</p>	<p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Laptop</li> <li>➤ Cañón</li> <li>➤ Diapositivas</li> <li>➤ Trípticos</li> <li>➤ Frutas</li> <li>➤ Verduras</li> <li>➤ Recetas</li> <li>➤ Platos</li> </ul> <p><b>Humanos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Interventoras</li> <li>➤ Mamás</li> <li>➤ Niños</li> <li>➤ Educadora</li> </ul> <p><b>Tiempo:</b></p> <p>2 horas.</p>	<p>Las madres sensibilizadas sobre la importancia de tener una alimentación sana.</p> <p>Que los niños aprendan comer sanamente.</p> <p>Que los niños aprendan a socializarse con sus demás compañeros.</p>

## Sesión: 6

**Propósito:** fortalecer los hábitos alimenticios de las familias mediante la aplicación de esta actividad que tiene como fin que consuman comida saludable.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	RECURSOS	PRODUCTO
<b>“La Cocinita encantada”</b>	<p><b>Inicio:</b> Para iniciar con la actividad se cantará una canción que lleva por nombre “la alimentación”. Posteriormente, se explicará en qué consiste la actividad y como se va a llevar a cabo la preparación de los alimentos.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se les proporcionaran recetas, para que los niños lo realicen con la ayuda de sus papás. Los alimentos los trasformaran entre todos; van elaborar cada una de las recetas para después consumirlas. El resultado final es un platillo sano, sabroso y nutritivo para el consumo de toda la familia.</p> <p><b>Cierre:</b> Esta actividad tiene como fin el concientizar a los padres de familia que es importante consumir las frutas y los vegetales ya que proporcionan vitaminas, minerales y fibra, y deben incluirla dentro de su alimentación.</p> <p>Se le comendara que escoge las frutas y los vegetales frescos de temporada.</p>	<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Cañón</li><li>➤ Diapositivas</li><li>➤ Frutas</li><li>➤ Verduras</li><li>➤ Recetas</li><li>➤ Platos</li><li>➤ Música</li><li>➤ Grabadora</li></ul> <p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Interventora</li><li>➤ Mamás</li><li>➤ Niños</li><li>➤ Educadora</li></ul> <p><b>Tiempo:</b></p> <p>2 horas</p>	Que los padres atreves de la actividad aprendan a realizar los alimentos de manera diferente y sanamente.

## Sesión: 7

**Propósito:** que los niños juntos con sus papas conozcan la importancia tienen el realizar postres los postres con frutas naturales.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	RECURSOS	PRODUCTO
“Aprendo y juego en la cocina”	<p><b>Inicio:</b> Para comenzar con la actividad empezaremos con un canto de nombre “cocinita”; posteriormente, se cuestionará a los niños sobre los distintos objetos que hay en la cocina de sus mamás.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Con la ayuda de sus mamás se les enseñara a los niños a manipular los distintos objetos de la casa y su función.</p> <p>A continuación, se les enseñará a las mamás y a sus hijos la realización de algunos postres con frutas naturales y se les dará a conocer los beneficios les brinda al consumirlos.</p> <p><b>Cierre:</b> Para terminar la actividad se cuestionará a las madres y los niños si fue difícil la preparación y las dudas que en ese momento se surjan.</p>	<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Cd</li><li>➤ Grabadora</li><li>➤ Utensilios de cocina o imágenes</li><li>➤ Frutas</li></ul> <p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Interventora</li><li>➤ Mamás</li><li>➤ Niños</li><li>➤ Educadora</li></ul> <p><b>Tiempo:</b></p> <p>2 horas</p>	Que las madres tomen mucho en cuenta la importancia que tiene que los niños conozcan los beneficios que les aportan las frutas.

## Sesión: 8

**Propósito:** que los papás aprendan y pongan en práctica la realización de jugos junto con sus hijos y su vez conozcan los beneficios que esta les brinda.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	RECURSOS	PRODUCTO
<p>Aprendo a hacer jugos con papá y mamá.</p>	<p><b>Inicio:</b> En esta actividad se realizarán diversos jugos aprovechando las frutas que brinda la comunidad.</p> <p><b>Desarrollo:</b> La actividad se realizará de forma dinámica primero empezaremos con la exposición de los beneficios que brindan las frutas al organismo del ser humano.</p> <p>Así mismo se les brindara información acerca del combinado de jugos se pueden realizar de acuerdo a los colores de las frutas.</p> <p>Posteriormente se llevará a la práctica lo que en la información se brindó y para que las madres aprendan a realizarlo.</p> <p><b>Cierre:</b> Por último, se hará un cuadro comparativo sobre lo que se realizó en la actividad.</p>	<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Laptop</li><li>➤ Cañón</li><li>➤ Frutas</li><li>➤ Vasos</li><li>➤ Utensilios</li></ul> <p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Interventora</li><li>➤ Mamás</li><li>➤ Niños</li><li>➤ Educadora</li></ul> <p><b>Tiempo:</b></p> <p>1 hora y media</p>	<p>Concientizar a las madres de familia sobre los beneficios que tiene consumir los jugos naturales ya que es importante recalcar que son nutritivos y saludables.</p>

## Sesión: 9

**Propósito:** que conozcan los elementos que debe de llevar una comida saludable y los beneficios que les brinda.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	RECURSOS	PRODUCTO
Juego y aprendo nuestras comidas Saludables.	<p><b>Inicio:</b> Primero que nada, iniciaremos dando una breve explicación de la actividad a realizar. Posteriormente empezaremos con una canción sobre la alimentación saludable.</p> <p><b>Desarrollo:</b> También se realizará un juego de rompecabezas, memórame, lotería de diversas presentaciones de comidas saludables este juego lo realizaran los niños con la ayuda de sus papás.</p> <p>Para continuar con la actividad colocaremos bandejas con diversos trocitos de frutas y por otro lado una bandeja con vegetales. Los niños escogerán los propios de alimento que dicen consumir junto con sus padres.</p> <p><b>Cierre:</b> Explique todas las opciones de comida disponibles. Para ayudarlos a desarrollar su lenguaje, hágales preguntas de respuesta libre sobre las comidas que quisieran.</p>	<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Bandejas de plástico</li><li>➤ Cucharas</li><li>➤ Platos</li><li>➤ Frutas</li><li>➤ Verduras</li><li>➤ Cd</li><li>➤ Grabadora,</li><li>➤ Memoramas, rompecabezas, loterías de comidas saludables.</li></ul> <p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Interventora</li><li>➤ Mamás</li><li>➤ Niños</li><li>➤ Educadora</li></ul> <p><b>Tiempo:</b> 2 horas</p>	Concientizar a los papás sobre la importancia que tiene que los niños lleven a la práctica y conozcan la comida saludable.

### 3.4 Evaluación y seguimiento de la intervención

La evaluación es hoy quizá uno de los temas con mayor protagonismo del ámbito educativo, y no porque se trate de un tema nuevo en absoluto, sino porque administradores, educadores, padres, alumnos y toda la sociedad en su conjunto, son más conscientes que nunca de la importancia y las repercusiones del hecho de evaluar o de ser evaluado. Los factores más importantes que explican que la evaluación ocupe actualmente en educación un lugar tan destacado, es la comprensión por parte de los profesionales de la educación de que lo que en realidad prescribe y decide el "qué, cómo, por qué y cuándo enseñar" es la evaluación.

Es una parte fundamental de cualquier estrategia o proyecto debido a que es una herramienta que nos permite la valoración sistemática de los aprendizajes de conocimientos, habilidades y actitudes que muestran los conocimientos en relación a propósitos planteados. La evaluación del proyecto de intervención se realiza con el fin de alcanzar mejores resultados de cada una de las actividades aplicadas en el taller, puesto que es necesario obtener evidencias de la realización y aplicación de dichas actividades en el cual se toma en cuenta a las madres de familia y los niños de educación inicial, antes, durante y al final del proceso de enseñanza-aprendizaje.

*La evaluación ofrece posibilidades para fortalecer y consolidar los aprendizajes, así como los logros de los objetivos o propósitos en cualquier campo de estudio. La evaluación permite evidenciar cuáles son las necesidades prioritarias que se deben de atender y —desde la perspectiva educativa— debe mostrar congruencia entre saber y desempeño, esta*

*fórmula es la que puede encausar a la educación hacia la llamada calidad* (Felipe Antonio Fernández Canul. 23 feb. 2018 Campeche).

Cabe destacar que la evaluación también permite conocer los resultados además nos ayuda a dar seguimiento durante la aplicación del proyecto de esta manera conoceremos el impacto que está generando y a su vez nos permite hacer juicio de valor que se ha utilizado en forma de decisiones para diseñar las estrategias inclinadas a manejar la enseñanza y al mismo tiempo involucren a las madres de familia y niños en condición de los aprendizajes.

La evaluación se ha considerado como parte fundamental del proyecto de intervención en el cual se manejó un enfoque cualitativo que se realice en el proceso mismo del aprendizaje, tendrá por objeto informar acerca de los logros obtenidos y eventualmente admitir donde y, en qué nivel pueden existir dificultades de aprendizaje, permitiéndonos así, la aplicación de nuevas herramientas educativas.

Con ayuda de este enfoque nos permite una interacción a profundidad con las madres de familia y los alumnos al momento de poner en marchas las actividades del taller ya que estos enfoques cuentan con distintas técnicas y herramientas de intervención que en realidad nos fueron de mucha ayuda en el diagnóstico realizado y a su vez ayudó en la evaluación del proyecto, herramientas como el diario de campo, fichas de observación y las entrevistas.

En el proyecto de intervención se evaluó cada actividad aplicada de manera constante con el fin de comprender el proceso del trabajo y a su vez forjar una mejora para contribuir ante las necesidades que se presentan.

Enfoque cuantitativo: usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. El enfoque cuantitativo lleva un criterio en sus pasos es lineal así que no se puede saltar un paso.

En palabras "la evaluación, al prescribir realmente los objetivos de la educación, determina, en gran medida. Lo que los alumnos aprenden y cómo lo aprenden, lo que los profesores enseñan y cómo lo enseñan, los contenidos y los métodos; en otras palabras, el producto y el proceso de la educación... querámoslo o no, de forma consciente o inconsciente, la actividad educativa de alumnos y profesores está en algún grado canalizada por la evaluación" (A. de la Orden 1989).

La evaluación es parte integrante de la vida, continuamente estamos sometidos a evaluación. No pasa un día sin que al finalizar la jornada no hagamos un balance de lo que hicimos y como se realizó, que falta por hacer. así sucede con todos los aspectos de la vida (escuela de hoy para el maestro cubano. 14 de octubre del 2012). Por ello no es posible pensar y organizar un proceso de enseñanza sin que no esté presente el componente de la evaluación. Cuando se pretende la excelencia en el desempeño educativo es indispensable continuamente evaluar los propios procedimientos de enseñanza, para poder adecuarlos a las necesidades y características del alumnado de manera que satisfagan las expectativas de los educandos.

Como se dice «La evaluación es un instrumento de diálogo, comprensión y mejora de la práctica educativa». Al definirlo así, se indica la vocación colectiva que conlleva todo proceso evaluativo, tanto en su diseño y aplicación, como en su uso posterior. Ese diálogo afecta a toda la comunidad educativa y a la sociedad a la que se sirve. Todos deben

contribuir a comparar la práctica con los criterios, con los valores y capacidades consensuadas por todos los implicados en el proyecto educativo y colaborar en mejorar los aspectos detectados como deficientes o ausentes. (Santos Guerra, M. A., 1993).

Las actividades están enfocadas a que las familias aprovechen las frutas y verduras de temporada o las que se encuentran en el mercado que son diversas y favorable para su consumo y es por eso que las acciones potencializan a los niños de educación inicial. Cada una de estas se realizó por medio de la participación de los padres, los niños y la educadora, se hará un lugar armonioso y con mucho respeto entre los individuos, con el fin de que todo se realice como se espera para que todo marche de la mejor manera teniendo en cuenta los siguientes instrumentos de evaluación.

- ❖ Lista de asistencia: se utilizará para llevar un registro durante los días que se trabajará con las madres de familia en la realización de las actividades del Taller.
- ❖ Registros de observaciones: permitirá tener más información sobre el proceso de cada actividad y a su vez nos ayudará a fortalecer las actividades planeadas en el Taller.
- ❖ Escala estimativa: permitirá concentrar la atención sobre un rasgo determinado exclusivamente, pero se matizará de tal manera que se pueda conocer en qué grado ese rasgo es tomado en cuenta por las familias, es muy útil cuando deseamos un estudio más detallado sobre los procesos de actividades.
- ❖ Lista de control: es una enumeración de los aspectos o rasgos cuya presencia o ausencia de las familias a observar, que permite tener un

mayor acercamiento sobre lo que se desea realizar durante la aplicación de dicho proyecto.

- ❖ Escala de participación: ayuda a determinar las características de los diversos niveles o grados de participación que venimos impulsando en nuestro trabajo con la población. Puede servirnos para determinar hasta qué punto estamos promoviendo verdaderos procesos de participación, o si, en ocasiones, lo que generamos como agentes externos de desarrollo es sólo una participación de carácter simbólica.
- ❖ El encuadre: consiste en el explicitación de los objetivos, de la metodología a seguir, de los contenidos programáticos, de los recursos, de las estrategias de evaluación, los horarios, las funciones y responsabilidades tanto del profesor como de los participantes. tiene como objetivo obtener toda la información necesaria respecto al Taller.
- ❖ Lluvia de ideas: con esta técnica permite que los padres de familia den sus ideas durante la realización de cada actividad debido a que es una herramienta de trabajo grupal que facilita el surgimiento de nuevas ideas sobre un tema o problema determinado. La lluvia de ideas es una técnica de grupo para generar ideas originales en un ambiente relajado.
- ❖ Preguntas: en cada actividad los asistentes pueden hacer preguntas de alguna duda que tenga o nosotras como interventoras y estas preguntas pueden ser una expresión lingüística utilizada para realizar una solicitud de información, o el pedido mismo realizado por dicha expresión. La información solicitada puede ser provista mediante una respuesta.
- ❖ Cuestionarios: en las actividades que se realizaran se hará uso de cuestionarios, esto puesto que es un estudio observacional en el cual el investigador busca recaudar datos por medio de un cuestionario

prediseñado, y no modifica el entorno ni controla el proceso que está en observación. Los datos se obtienen a partir de realizar un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, formada a menudo por personas, empresas o entes institucionales, con el fin de conocer estados de opinión, características o hechos específicos. El investigador debe seleccionar las preguntas más convenientes, de acuerdo con la naturaleza de la investigación

- ❖ Tips: durante la realización del Taller se dará toda la información necesaria acerca del tema que se está dando al igual que algunos consejos para que los padres los pongan en práctica.

La evaluación en el contexto social y educativo ha sido vista como un acto de valoración de las actividades educativas por lo que se considera parte de la vida histórica de los centros educativos. La evaluación educativa es el acto de recopilar información sistemática respecto a la naturaleza y a la calidad de los objetos educativos proporcionando como resultado una descripción completa, clara y un conjunto de juicios de valor referente a los diversos aspectos de su calidad.

La evaluación educativa se ha centrado en la evaluación del alumnado, en los últimos años el ámbito de la evaluación se ha ampliado y en su proceso de profesores equipos directivos, personal de apoyo y alumnado. La evaluación es un proceso que tiene por objeto determinar en qué medida se han logrado los objetivos previamente establecidos, que supone un juicio de valor sobre la programación establecida, y que se emite al contrastar esa información con dichos objetivos. Se valorará el proceso global del desarrollo de cada una de las actividades, en las que el niño es el constructor de su

propio aprendizaje; por tanto, se tendrá un seguimiento de cada uno de los alumnos por medio de una ficha UCLM 29 NOV. 2013.

Especialmente a los docentes, la evaluación les permite determinar criterios de valor en dos vertientes: el desarrollo de los alumnos, la organización, uso de los materiales y el mobiliario. Las docentes, como parte de la dinámica cotidiana, autoevalúan sus acciones y actitudes detectando si a través de su labor educativa promueven todos los aspectos del desarrollo infantil, como autonomía, cooperación, relación con padres de familia, etc.

El propósito más importante de la evaluación no es demostrar sino perfeccionar detalladamente cada una de las actividades planteadas de dicho proyecto de intervención. No podemos estar seguros de que nuestras metas son valiosas sino las comparamos con las necesidades de la gente a la que presuntamente sirve. La evaluación es una parte fundamental de cualquier estrategia o proyecto, debido a que es un proceso de valoración sistemática de los aprendizajes de conocimientos, habilidades y actitudes que muestran los aprendizajes en relación a lo planteado.

La evaluación en este proyecto de intervención se llevó a cabo con el fin de obtener mejores resultados de cada una de las actividades aplicadas en el taller, puesto que es necesario obtener evidencias de la realización y aplicación de dichas actividades en el cual se toma en cuenta a las madres de familia y los niños de educación inicial, antes, durante y al final del proceso de enseñanza – aprendizaje.

Estas evidencias permiten hacer juicios de valor que se han utilizado en forma de decisiones para diseñar las estrategias inclinadas a mejorar la enseñanza y al mismo tiempo involucren a las madres de familia y niños en condición de los aprendizajes.

La evaluación se considera como parte fundamental del proyecto de intervención en donde se manejó un enfoque cualitativo y continuo que se planteó en el proceso mismo del aprendizaje y tiene por objeto informar acerca de los logros obtenidos y eventualmente admitir dónde y en qué nivel pueden existir dificultades de aprendizaje, permitiéndonos así, la aplicación de nuevas estrategias educativas exitosas.

Se consideró esta evaluación porque se evaluó cada actividad aplicada de manera constante con el fin de comprender el proceso de nuestro trabajo y por ende forjar una mejora para contribuir ante esta necesidad que se presenta dentro del centro de Educación Inicial Indígena “María Montessori”.

La Evaluación se llevó a cabo a través de las exposiciones, aplicación práctica del conocimiento previo de las participantes, experiencias adquiridas, temas de interés, comentarios, actividades prácticas, cuentos realizados por las participantes. Esto brindo una mejor información para evaluar el proyecto de intervención, se establecieron algunos elementos con el fin de lograr todos los objetivos planteados en dicho proyecto.

### 3.4.1 Seguimiento y control de la operación de la estrategia de intervención

Aspecto a evaluar	Instrumento o material utilizado	Juicio evaluativo del instrumento	Periodicidad de aplicación	Responsable
El desempeño que mostraron las madres asistentes al taller, es de suma importancia ya que permite trabajar de mejor manera en cada una de las actividades logrando un mejor desarrollo y buenos resultados.	Tabla de evaluación de desempeño.  Lista de cotejo.	Diseñado por las interventoras.	Durante el tiempo señalado en el proyecto de intervención.	Las interventoras encargadas del proyecto.
Capacitar a las madres de familia, para que apliquen los aprendizajes adquiridos en su hogar y vida diaria.	Información por medio de la exposición y la puesta en práctica de lo analizado.	Por medio de lo explicado en la exposición.		
Las madres de	Cuando los	Con la		

<p>familia ayudaron a los niños en la realización de las actividades planeadas en el proyecto de intervención.</p>	<p>niños requieran de la ayuda de sus mamás durante la actividad y los materiales que se realicen.</p>	<p>ayuda de la actividad y de los materiales propuestos por las interventoras.</p>		
<p>Se tomaron en cuenta todas y cada una de las opiniones que aportaron las madres durante la aplicación de las actividades por parte de las madres de familias asistentes al taller.</p>	<p>El registro de todos los comentarios hechos en la aplicación del proyecto de intervención para tener información detallada.</p>	<p>Calidad y argumentación de reflexión con la actividad planeada.</p>		
<p>Se llevó a cabo la clasificación de los alimentos, se tomó</p>	<p>La clasificación por</p>	<p>Con la ayuda de la exposición</p>		

<p>en cuenta el color esto es con la ayuda de las madres asistentes al taller y con ello la creación de nuevos platillos de una forma llamativa para el consumo.</p> <p>La asistencia e interacción de las participantes en cada una de las actividades, sobre los alimentos y nutrientes para el desarrollo de los niños de educación inicial.</p>	<p>colores la realizaron las madres asistentes al taller después de los saberes previos expuestos y de forma práctica para un mejor aprendizaje.</p> <p>Esta se realizó con la exposición de los alimentos y sus nutrientes.</p>	<p>antes de lo práctico.</p> <p>Se realizó con la ayuda de la información brindada por parte de las interventoras.</p>		
---	--	--	--	--

<p>Entablar una plática para saber la opinión de las madres de familia sobre lo entendido de los videos vistos.</p>	<p>Esta actividad la realizamos con la ayuda de video cuentos en el cual las madres tenían que ver con atención y después ellas daban sus comentarios sobre lo entendido.</p>	<p>Se llevó a cabo con la ayuda de las herramientas como son los videos propuestos por las interventoras.</p>		
---	---	---	--	--

### 3.4.2 PLAN DE EVALUACIÓN

**Objetivo general:** Promover en las familias de los niños de educación inicial hábitos alimenticios saludables mediante actividades lúdicas en la escuela “María Montessori” de la comunidad de Cececapa, Huejutla, Hidalgo, para un mejor desarrollo integral.

**Objetivo específico 1:** Sensibilizar a las familias a través de una conferencia y plática de la importancia de una alimentación saludable en el desarrollo de sus hijos.

Criterio	¿Qué evaluar? Indicadores	Instrumentos de evaluación ¿Cómo evaluar?	¿Dónde evaluar?	¿Quiénes evaluar?	¿Cuándo evaluar?
Meta 1 Que las 12 familias participen durante los cuatro meses en las actividades para que adviertan la importancia de los hábitos alimenticios saludables y así favorecer el desarrollo integral de sus hijos.	Asistencias de las madres de familia. Participación.	Lista de cotejo. Lista de asistencia. Registro de observación.	En el aula del centro de Educación Inicial Indígena “María Montessori “	Interventoras	Durante la aplicación de las actividades

**Objetivo específico 2:** Identificar los alimentos como frutas y verduras que se cultivan en la región que son nutritivos y favorecen el desarrollo de los niños a través mediante actividades lúdicas como el cuento y el juego.

Criterio	¿Qué evaluar? Indicadores	Instrumentos de evaluación ¿Cómo evaluar?	¿Dónde evaluar?	¿Quiénes evaluar?	¿Cuándo evaluar?
Meta 2 Que las 12 familias en conjunto con sus hijos realicen actividades como el cuento y el juego como: comer saludable, jugando aprendo a tener una buena alimentación, cuéntame un cuento y aprendo a comer (A comer y caballito glotón), para que conozcan y adquieran hábitos saludables en un lapso de 2 meses.	Asistencia de las madres de familia.  Participación individual y en equipo.  Interés.	Lista de cotejo.  Lista de asistencia.  Registro de observación.	En el aula del centro de Educación Inicial Indígena “María Montessori”.	Interventoras	Durante la aplicación de las actividades.

**Objetivo Específico 3:** Plantear actividades lúdicas en la presentación de recetas apropiadas para la edad de los niños, donde las familias son los agentes en la introducción de los tipos de alimentos nutritivos a través de la preparación de alimentos, cocteles, ensaladas, jugos y aguas naturales de las frutas de temporada que son ricos en proteínas, vitaminas, minerales.

Criterio	¿Qué evaluar? Indicadores	Instrumentos de evaluación. ¿Cómo evaluar?	¿Dónde evaluar?	¿Quiénes evaluar?	¿Cuándo evaluar?
Meta 3 Que las 12 familias identifiquen los productos del campo que se producen en la región a través de cocteles de fruta, jugos, agua de fruta de temporada, preparados de frutas, batidos de fruta, ensaladas de fruta y verdura, gelatinas, brochetas, y que conozcan los platillos que forman	Asistencia de las madres de familia.  Participación  Interés  Participación en equipo  Integración	Lista de cotejo.  Lista de asistencia.  Registro de observación.  Rubricas.	En el aula del centro de Educación Inicial Indígena “María Montessori “.	Interventoras.	Durante la aplicación de las actividades.

<p>parte de comidas típicas de la región como caldos de verdura, sopas de verduras, caldo de pollo y de res con verduras, pescado con ensalada, enchiladas de tomate, frijoles, empanadas, bocoles, tostadas, comida de pollo, barbacoa, zacahuil, tamales en un lapso de 1 mes para que las consuman sus hijos e hijas.</p>					
--	--	--	--	--	--

**Objetivo específico 4:** Efectuar al cierre del Taller una demostración de lo aprendido por las familias en una exposición de los diversos platillos y sus componentes a la comunidad escolar.

Criterio	¿Qué evaluar? indicadores	Instrumentos de evaluación ¿Cómo evaluar?	¿Dónde evaluar?	¿Quiénes evaluar?	¿Cuándo evaluar?
Meta 4  En el cierre del proyecto las familias del Centro de Educación Inicial realizaran una exposición y degustación de alimentos que prepararán, darán una breve explicación nutricional con el material del cuento que realizaron las madres de familia.	Asistencia de las madres de familia.  Participación en equipo e individual.  Interés.  Integración.	Lista de cotejo.  Lista de asistencia.  Registro de observación.  Rubrica.	En el aula del centro de Educación Inicial Indígena “María Montessori “	Interventoras	Durante la aplicación de las actividades.

**CAPÍTULO IV**  
**RESULTADOS**  
**EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO**

**4.1 Descripción de las facilidades y problemas que se presentaron en la operación del proyecto.**

En este apartado se da a conocer las facilidades que se presentaron durante la puesta en marcha del proyecto y la implementación del plan de trabajo en el cual se trabajó y que fue de importancia para las familias y las interventoras, cabe señalar que en los siguientes apartados se presentarán las facilidades, los problemas e inconvenientes que se presentaron en el desarrollo de las actividades.

Las familias asistieron a las actividades, programadas y participaron, además de que, al momento de estar realizando las actividades, las mamás participaban, con dicho trabajo, también fue destinada a que las familias prestaran atención a la buena alimentación para sus hijos puesto que ellas son piezas clave en la nutrición y en la elaboración de los alimentos que se llevan a la boca.

Las madres de familia mostraron disposición en la realización de las actividades obteniéndose buenos resultados ya que tanto madre e hijo realizaron las actividades en conjunto, y voluntariamente optaban por participar de igual forma se consideraba el acceso a invitar a las otras familias a participar, a su vez ponían interés y responsabilidad en las actividades que se estuvieron trabajando.

Con relación a los resultados esperados de la aplicación de las actividades planeadas en el proyecto, las mamás manifestaron que pondrán más atención en la nutrición de sus familias, buscarán como

mejorar su alimentación y aprovecharan los recursos naturales que les brinda la propia comunidad porque es rica en la producción de alimentos.

Un obstáculo que se presentó a través de la puesta en marcha del proyecto durante la implementación de las actividades, es que no todas las familias asistían a la hora acordada al taller, en ocasiones eran dos mamás o una, pero por lo general no llegaban, esto ocasionó varias veces malestar entre las demás mamás y empezaban a quejarse por dicha impuntualidad, puesto que se había establecido un acuerdo en el que se estableció la importancia de la puntualidad de cada una de ellas, en caso de que existiera una inasistencia por causa de fuerza mayor tenía que avisar el motivo de su falta al taller.

Esto ocasiono la demora de las actividades que estaban programadas y por este motivo las madres se retrasaban en la entrega del producto, pues las mamás que asistían puntualmente entregaban el trabajo terminado en la fecha acordada y las demás lo hacían dos o tres días más tarde de lo planeado, pero obtuvimos todos los trabajos que se solicitaron durante el taller.

Otro de los problemas suscitados y que estaban fuera del alcance de nuestras manos fueron los factores climáticos porque esto impidió la asistencia de los niños al centro infantil y por tal motivo las familias no se presentaban al taller, de igual manera las inasistencias al centro educativo de alguno de los niños por motivos personales y las mamás por no encontrar con quien dejar al niño encargado, faltaban al taller.

#### **4.1.2 Valoración del logro en relación a los objetivos general y específico que se plantearon para resolver el problema.**

En la apertura de todo proyecto se debe contemplar que al finalizar dicho trabajo debe existir una evaluación que permita hacer un recuento de los resultados obtenidos, ello lleva a la mejora de esto hacia el futuro y del espacio donde se trabajó.

De acuerdo con el objetivo general y los objetivos específicos que se plantearon en el proyecto para dar solución a la necesidad que se detecta es preciso evaluar lo que se logró en el proceso y desarrollo de las actividades. Los resultados logrados en la puesta en marcha del proyecto “En familia aprendo a comer frutas y verduras para mí alimentación saludable” se observan en cada una de las actividades propuestas en las cinco metas y objetivos planteados en las que participo el grupo de madres de familia, se diseñó un formato que permitió realizar la evaluación del trabajo realizado con cada una de ellas y a su vez permitió dejarles un aprendizaje para favorecer las necesidades de sus hijos las cuales fueron los siguientes.

En la primera meta contemplamos sensibilizar a las 12 familias durante las pláticas de la importancia que tiene una alimentación correcta para lograr su participación en todas las actividades durante los cuatro meses que dure el proyecto, para que alcancen a conocer la importancia de los hábitos alimenticios saludables y así favorecer el desarrollo de sus hijos, esto fue fácil de realizar puesto que desde el primer momento que se hizo la invitación las mamás se mostraron con mucho interés por el hecho de brindarles una mejor alimentación a sus familias y tomando en cuenta los recursos naturales que les aportan sus tierras, se manifestaron de forma participativa ya que ellas solas decidieron realizar cada actividad junto a sus pequeños al mismo tiempo dieron sus puntos de vista y compartieron una que otra receta para que las otras mamás también lo tomaran en

cuenta, con base a esto se logró obtener un resultado próspero y entusiasta por tener más ideas sobre una mejor nutrición de sus hijos integrando en sus comidas frutas y verduras de una manera diferente y atractiva para consumir y deleitar al paladar.

Con base a la meta se tomó en cuenta, el haber ofrecido información pertinente, clara y precisa a las familias acerca de los hábitos alimenticios y una mejor alimentación saludable ayudó a mostrar interés durante el transcurso del proyecto. El logro final se vio reflejado a la hora del receso puesto que ahí se hizo notar que un lonche ya no era como al principio, debido a que las mamás ya les llevaban verduras y alguna fruta al igual que optaron por un agua de fruta de temporada, estos hechos los percibimos con gran alegría al darnos cuenta que en realidad habían servido las pláticas y las actividades que realizamos dentro y fuera del aula junto con ellas para lograr una vida saludable y mejorar calidad de vida futura.

Con este fin se aplicaron entrevistas a las madres de familia, esto fue durante una plática que se tuvo con cada una de ellas, para saber más sobre cómo es su alimentación cotidianamente y fortalecer la información recabada para que a partir de ahí tuviéramos una mirada de lo que queríamos lograr con el proyecto; por otro lado, la lista de cotejo ayudó a identificar las situaciones específicas que se denotaban en la realización de cada actividad y la capacidad que las mamás tenían para desarrollarlas; la lista de asistencia ayudo a tener un mejor control de las madres asistentes al taller; estos instrumentos ayudaron a valorar las metas y los indicadores utilizados permitieron detectar el avance y la necesidad de realizar modificaciones para lograrla con éxito.

Mediante la encuesta las madres de familia dieron a conocer sus puntos de vista sobre los buenos hábitos alimenticios y una mejor calidad de vida, las madres de familia y docente se notaron conformes con el trabajo realizado puesto que a ellas se les facilito mucho el poder aprovechar las

frutas y verduras de su región. La participación fue relevante en esta meta, puesto que las madres de familia se mostraron interesadas en conocer los beneficios que aportan las frutas y verduras al ser humano.

Con la segunda meta se logró una mejor interacción tanto de madre e hijo al realizar cada una de las actividades ya que permitió una mejor relación entre ellos, a su vez con la realización de estas, las familias aprendieron a preparar alimentos integrando verduras y frutas de una forma llamativa para que sus hijos puedan consumirlas sin problema puesto que se hizo de una forma innovadora y atractiva.

Para organizar y determinar si esta meta estaba logrando el impacto deseado se tomó en cuenta la lista de cotejo con indicadores que permitieron realizar un seguimiento, de igual manera se tomó en cuenta el trabajo en equipo, la asistencia, la exposición planteada por parte de las madres de familia en conjunto los niños, cabe señalar que esta actividad fue todo un éxito así mismo la realización de su cuento creativo.

Con la implementación de actividades se logró que los niños aprendieran a combinar diversas frutas y verduras, se cuidó mucho la mezcla de sabores para que al momento de degustarlas sintieran agrado por lo que estaban comiendo, además se dieron a conocer los nutrientes que les aportan para que se apropiaran de ese conocimiento. Las mamás, los niños y la educadora participaron de una forma dinámica y en un ambiente sano en el que se estableció la importancia de mejorar los hábitos alimenticios en sus familias.

En la tercera meta las familias estuvieron dispuestas a realizar algún alimento que podía hacerse con una sola fruta o combinada con alguna verdura, jugos, licuados, gelatinas, flanes, ensaladas de fruta o verdura, brocheta o algún coctel; esto se realizó con la finalidad de que ellas se dieran cuenta de que se pueden aprovechar y se puede elaborar algo nutritivo para sus pequeños, algunas mamás dieron sus aportaciones y

compartieron sus experiencias la combinación de algunas frutas que servían para abatir o tratar alguna enfermedad; es decir, proporcionaron algunos remedios caseros que fueron de ayuda debido a que se tomaron en cuenta los conocimientos previos y los nuevos conocimiento adquiridos por las familias.

Para saber si la meta se alcanzó, como se previó, se hizo uso de la participación tanto individual como por equipo en la elaboración del material para exponer y durante la realización de algunos cocteles y jugos naturales, cabe mencionar que se mostraron muy interesadas en conocer cada uno de los beneficios que las frutas y verduras les aportan; asimismo en aprovecharlas en cada temporada puesto que ellos mismo cultivan sus frutas y verduras libres de químicos y conservadores; cabe señalar que se vio reflejada la integración a lo largo de dicho curso taller.

Cuarta meta, en ella se hizo uso de la lista de cotejo para tomar en cuenta la conducta y el interés que mostraron durante la puesta en marcha así como la capacidad de cada uno de los asistentes, la lista de asistencia permitió controlar la asistencia o ausencia de los participantes que se tenían registrados, el trabajo en equipo fue para que hubiera una mejor integración de manera colaborativa en la realización de las actividades y las rubricas permitieron evaluar el interés, el desempeño, para obtener un resultado de evaluación objetiva, con ello se permitió mostrar el logro de la meta, por ende se manifestó una buena interacción de los participantes al momento de la realización de la actividad y la exposición.

Además, se estableció una relación armónica y de compañerismo entre las mismas familias, se ayudó a tener una relación más cercana como las encargadas del proyecto que se puso en marcha, es decir habernos ganado la confianza de las familias nos permitió el brindarles un apoyo para una mejor vida saludable en los niños y así un mejor desarrollo integral podemos decir que se logró el objetivo planeado al principio del proyecto puesto que se promovió y se concientizo en la importancia de

tener buenos hábitos alimenticios en las familias y se logró trabajar con las familias del centro infantil para mejorar y tener una adecuada alimentación de acuerdo a la edad de cada integrante, al mismo tiempo se dieron cuenta y tomaron conciencia de que en su comunidad cuentan con una rica y diversificada vegetación que les beneficia a sí mismos.

En la mesa de trabajo realizada con las madres de familia a beneficio de los niños para obtener una mejor alimentación se dieron a conocer los nutrientes que les ofrece cada alimento, esto fue fundamental con el fin de que los niños comprendieran la importancia de comer frutas y verduras de temporada de diversas maneras de preparación y a su vez se apropiaran de ellas, además de otras actividades fáciles en las cuales ellos participarían en la realización.

Algunas actividades se enfocaron en el desarrollo de las relaciones entre familias e hijos, este lazo es de suma importancia fortalecerlo, por lo que el trabajo se programó para 12 niños y niñas conjuntamente con sus familias el cual se logró al cien por ciento tanto madres e hijos se mostraron con mucho interés, dinámicos, participativos, entusiasmados por aprender y más que nada los favorecidos de este proyecto fueron los niños quienes estaban contentos de que sus mamás los acompañaran para jugar y realizar las actividades en conjunto.

El objetivo principal fue ofrecer a las familias actividades adecuadas, atractivas y eficaces que permitieran dar a conocer en una amplia gama de información acerca de los hábitos alimenticios y a su vez que la teoría se pusiera en práctica en casa de manera cotidiana y beneficiar a sus hijos, al comer sanamente debido a que ello permite estar bien y gozar de una buena salud, por otro lado se obtuvieron buenos resultados al ver que se logró una mejor relación entre madre e hijo, queda la grata satisfacción de saber que el trabajo promovido fue excelente .

Por ende, el trabajo que se realizó fue brindar orientación a cada una de las familias que asistieron a las sesiones con el objetivo de darles un panorama general del trabajo que deben realizar las mamás con sus familias para lograr tener una mejor alimentación, por ello en las sesiones se mostró interés en conocer y valorar la información que se les brindo contrastándola con lo que ellas realizaban en casa.

Considerando la participación de las familias se logró apreciar que se realizó un trabajo en conjunto con el fin de apoyar y orientar a las madres de los niños de cómo realizar platillos nutritivos y tomando en cuenta el plato del buen comer y la jarra del buen beber, debido a que muestra cómo obtener una mejor nutrición y alimentación para los niños y sus familias aprovechando al máximo todos los nutrientes que ofrece la madre naturaleza y que no siempre es necesario salir a comprar fuera de su comunidad para tener una exquisita comida ya que ellos siembran y tienen buenas cosechas que pueden aprovechar para tener una mejor alimentación.

Por otro lado, los materiales y las actividades que realizaban las madres de los pequeños mostraban mucha dedicación y entusiasmo ya que el poder realizar diversa variedad de comida con frutas y verduras les llamaba la atención a los niños puesto que lo hicieron de una forma atractiva y novedosa para consumirlo y así obtener mejores nutrientes. Es decir, el taller recibido permite hacer conciencia en que una buena alimentación mejora el desarrollo intelectual del niño, existe un mayor rendimiento escolar, y se previene el riesgo de contraer enfermedades.

Al término de la realización del curso – taller se obtuvieron buenos resultados que brindaron una buena satisfacción en las familias y en la educadora por haber realizado un trabajo en conjunto, por ello se mostraron agradecidas por el apoyo que se les brindo y para nosotras fue relevante debido a que constatamos que a través de los conocimientos obtenidos durante nuestra formación como docentes logramos intervenir

pedagógicamente en pro de mejorar la educación de los niños del preescolar, en un tema de suma importancia como lo es la alimentación.

#### **4.1.3 Explicación de los alcances y limitaciones con base a los criterios de seguimiento y evaluación del proyecto de intervención.**

Durante el proceso de evaluación del proyecto de intervención se suscitaron algunas series de situaciones que repercutieron directamente en las acciones planteadas en el proyecto, estas mismas se pueden reflejar en los resultados obtenidos. Cabe mencionar que, a través de la implementación del proyecto, de la realización de las actividades y siguiendo un orden de ideas, se llevó a cabo una evaluación de resultados profundos, con intención de saber si los resultados han sido los adecuados y si se respetó cada uno de los acuerdos establecidos.

Alcances: se logró un trabajo próspero con cada una de las familias, tomando en cuenta los instrumentos de inicio y término del proyecto, de acuerdo con las actividades implementadas se mostró el trabajo de las mamás, los alumnos y la educadora. Cada meta establecida en el proyecto se alcanzó logrando la participación de todos los miembros de la institución quienes fortalecieron los resultados haciendo que sean mejor de lo esperado durante la planeación de las actividades.

Las actividades y los temas se planearon de acuerdo con lo observado en el centro educativo, el actuar de las familias involucradas y las acciones de los alumnos durante su estancia en la escuela; cabe señalar que durante las sesiones surgían varias interrogantes de diversos temas de interés que conllevaron a una mejor implementación del proyecto, notándose mayor interacción entre las familias e hijos.

Se obtuvo mucha más precisión del trabajo puesto que la demanda era amplia, fue confortante debido a que se alcanzaron las expectativas de objetivos propuestos, asimismo la responsabilidad de haber respondido satisfactoriamente y de haber aclarado cada una de las dudas que para las familias enriquecieran los conocimientos y reforzaran el aprendizaje práctico. Además, ayudó a mejorar la relación entre padres e hijos a la hora de la comida.

Al finalizar la puesta en marcha de dicho taller se advirtió que tanto las familias como la educadora estuvieron de acuerdo con el trabajo realizado, puesto que las actividades fueron las apropiadas para los participantes, repercutiendo tanto en la forma de vida de las familias como de los niños, favoreciendo a la mejora de su alimentación y aprovechando todos los nutrientes que tengan a su alcance, puesto que consideramos que es de suma importancia ya que esto conlleva a que el niño tenga una mejor calidad de vida y un mejor rendimiento escolar.

Limitaciones: durante la puesta en marcha una de las limitaciones que se presentaron fue al considerar el espacio donde se operaría el trabajo puesto que en ocasiones la galera municipal se encontraba ocupada o solo se podía utilizar una parte, accedíamos a utilizar el patio cívico del centro de educación inicial o el salón de clases, cabe mencionar que se observó que las familias se sentían un poco incómodas por el hecho de que el espacio era pequeño lo cual los limitaba para moverse o realizar algunas de las actividades propuestas.

Otra limitante fue el tiempo que disponían las familias en ocasiones llegaban tarde o surgieron algunos otros compromisos lo cual les impedía asistir al curso – taller, en cierta forma se perdían de lo trabajado en esa sesión, esto implicaba que en el transcurso de la semana se les diera un amplio panorama de lo realizado durante la sesión pasada, esto provocaba que se retrasara el trabajo y con ello la necesidad de esperar con las demás familias avanzadas para seguir con el proceso del taller.

Al presentarse esta situación nos dimos a la tarea de continuar y no pausar las actividades planeadas, atendiendo a las familias, conociendo sus intereses y expectativas para avanzar en dicho trabajo, de tal manera que existiera un clima agradable y armónico al estar en constante interacción entre las familias que asistieron, por ende, lo primordial era enseñar la importancia de adquirir buenos hábitos alimenticios, tomando en cuenta las indicaciones, las sugerencias, la información precisa, la resolución de dudas y las opiniones que surgieron durante el desarrollo del taller. Al mismo tiempo se está impulsando el desarrollo integral de sus hijos y reforzando los lazos de unión familiar, sin dejar a un lado que son experiencias importantes de forjar nuestra formación y con ello poder acceder e intervenir de la mejor manera posible para lograr los mejores resultados que se puedan obtener de dicho proyecto.

#### **4.1.4 Presentar las modificaciones, inserciones y adecuaciones que se realizaron al proyecto de intervención.**

Desde la planeación del proyecto se pensó en trabajar tanto el área social como el área personal de los niños pero centrándonos en lo que favorecería el proyecto denominado “Taller: En familia aprendo a comer frutas y verduras para mí alimentación saludable” conforme se realizaba cada una de las actividades las madres de familia en conjunto con los pequeños mostraron el interés en temas diferentes a la temática por lo cual tuvo modificaciones porque en primer lugar las familias llegaban tarde al taller y ese era un problema porque se tenían que esperar, finalmente se tenía hacer tiempo hasta que llegaran para comenzar por lo que ya no se trabajaba tal como se había planeado, entonces se modificó la hora de entrada de tal manera que las familias llegaran puntualmente.

Se vio en la necesidad de cambiar los días de trabajo para el taller, lo que afecto la implementación de las planeaciones cuando se presentaban las citas al centro de salud y alguna reunión por parte del programa de oportunidades, de participación social o junta que tuvieran en la comunidad o en el centro infantil, se acordó que en lugar de trabajar lunes, miércoles y viernes se trabajaría martes, jueves y viernes, pero en ocasiones solo los días martes y viernes esto ayudo a que se llevara a cabo de mejor manera, el producto lo acababan en casa para alcanzar un buen resultado.

Tiempo: En el proyecto fue indispensable ajustar y adecuar los tiempos con ello nos referimos a los días y horas, con ello se modificaron nuestras planeaciones porque las familias no terminaban de elaborar la actividad, para no afectar a los planes, ya que la persona también tiene que atender las labores del hogar, en el trabajo o en sus milpas y ganados, por tal motivo nos dimos a la tarea de adecuarnos al tiempo de las familias para poder trabajar.

Estas adecuaciones permitieron que nos ayudáramos mutuamente con las 12 familias para poder realizar lo planeado, por lo que establecimos tiempos para coincidir, de tal manera que ninguna de las 12 familias se quedara sin realizar y participar en las sesiones, con la única finalidad del beneficio propio de los integrantes de las familias.

#### **4.5 Las implicaciones del proyecto en la formación profesional.**

Durante todo este proceso lo que aprendimos primero fue a valorar a las personas, asimismo entendimos que para lograr cualquier propósito o meta que se plantea en la vida es necesario hacer uso de la disposición y del interés de nosotros mismos, puesto que existe la posibilidad de que se

presenten diversos problemas que dificultaran o retrasaran el éxito buscado, pero como personas tendremos que desarrollar habilidades que nos permita resolver cualquier situación.

En lo profesional se aprendió a valorar el esfuerzo de las demás personas que hicieron posible el desarrollo del proyecto, nos brindaron herramientas que permitieron enriquecer nuestra formación como interventores, podemos hacer mención que al realizar e implementar el proyecto ha impulsado nuestra formación profesional como licenciadas en intervención educativa. Donde accederemos y brindaremos estrategias pedagógicas pertinentes.

Es importante destacar que como agentes educativos en la línea de Educación Inicial optamos por desarrollar y realizar un proyecto que respondiera a la necesidad presentada de mayor nivel en el grupo el cual fue el de tener una buena alimentación para los niños menores de edad. Con esto nos dimos cuenta de la importancia de sumergirnos en la realidad al momento de realizar el proyecto socioeducativo donde se trabajó con un propósito dirigido a las familias de los niños del Centro infantil donde una adecuada y balanceada alimentación ayuda a los niños a tener un buen desarrollo físico e intelectual.

Es de mucha satisfacción el haber puesto en marcha dicho proyecto de intervención “En familia aprendo a comer frutas y verduras para mí alimentación saludable” debido a que experimentamos una serie de emociones y experiencias que marcaron nuestra formación profesional, dejando claro que fue una práctica grata y placentera, ya que permitió tener resultados favorables en la realización y aplicación del taller. Donde se pone de manifiesto el haber alcanzado las competencias que obtuvimos durante los cursos que forman nuestra carrera profesional sin mencionar que tras haber adquirido estas competencias se da muestra de la teoría respaldada en la práctica para prevenir acciones educativas.

La experiencia de ejecutar este proyecto fue interesante debido a que se llevó a la práctica la teoría analizada durante nuestra estancia en la institución y más aun con las personas que se tuvo la oportunidad de trabajar a lo largo los semestres, también pudimos estar más cerca y conocer la organización para trabajar; sin embargo, de acuerdo al trabajo realizado, quedamos satisfechas puesto que se logró un impacto que se ve reflejado en los infantes atendidos.

## CONCLUSIÓN

La educación inicial en el niño es una de las etapas más importantes, en este período se pueden enseñar las bases que servirán para su desarrollo durante toda la vida, de manera que la alimentación saludable sea el objetivo común y así lograr apropiarse de la comida sana y mejorar la calidad de vida en el futuro.

Los primeros años de vida en el desarrollo de los niños es fundamental. El proceso educativo en la primera infancia garantiza que todas estas posibilidades y condiciones del proceso de los niños se alcancen, en coordinación armónica con el hogar y la comunidad, concretando de esta manera los requisitos sociales fundamentales planteados. Es por eso que el proceso educativo en el centro infantil guarda una relación directa y estrecha con los objetivos generales planteados a la educación en la primera infancia, y orgánicamente vértebra los fundamentos, principios y proyecciones del modelo curricular que asume.

La educación inicial brinda oportunidades de convivencia, de aprendizaje, así como la formación de individuos autónomos, responsables, críticos, ofreciendo lo mismo para todos de acuerdo con las necesidades propias. Relacionarse con otro da al niño una serie de aprendizajes paralelos como el respeto, la comunicación, la participación y aprende a compartir; lo anterior contribuye enormemente a su desarrollo y abren las primeras puertas para el inicio de la escolaridad, la educación inicial permite a los padres compatibilizar roles en el hogar y en el trabajo, clave para poder disfrutar de una vida en familia.

El haber puesto en marcha el proyecto de intervención socioeducativo “Taller: En familia aprendo a comer frutas y verduras para mí alimentación saludable” da la oportunidad de trabajar con diversas madres de familia de una institución educativa, permitiendo que se orientaran a las familias para dar información adecuada sobre la importancia de una alimentación

balanceada en los pequeños durante sus primeros años de vida. Siendo receptores de información precisa y apropiada acerca de la alimentación donde se vio reflejada total disposición y cuidado a las recomendaciones que se les sugería, lo que permitió un espacio mucho más dinámico por que se hacía notable la participación.

Se implementaron estrategias mediante actividades estimulantes para favorecer una adecuada alimentación para un óptimo desarrollo del infante donde participaron las familias con sus hijos y la docente dando paso al mismo tiempo una mejor interacción entre familia e hijos. Además, fue un espacio donde las familias mediante la creatividad e imaginación presentaron a sus hijos materiales que se elaboraron para apoyar en el aprendizaje de la alimentación.

Al final de este estudio sobre los buenos hábitos alimenticios se ha llegado a la conclusión de que es importante tener una buena alimentación a temprana edad por ende lo que come el niño debe de ser nutritivo ya que esto repercutirá en la realización de las actividades motrices en el cual el niño las realizara sin dificultad, si un niño no tiene una buena alimentación es más propenso a enfermedades, al tener una buena alimentación los niños pueden rendir más en cualquier actividad escolar o social que se emprenda y también se logra un desarrollo integran del cuerpo.

El rol que fungimos es intervenir de forma oportuna mediante la observación y haciendo uso de métodos de investigación que posibiliten un estudio preciso de campo trayendo consigo que las familias y sus hijos involucre los medios que estén a su alcance para tener una adecuada alimentación.

Con base a las actividades puestas en acción durante la operación del proyecto de intervención se logró obtener buenos resultado ya que las madres asistentes al taller se mostraron participativas, tolerantes y con

muchas ganas de obtener nuevos conocimientos para poderlos poner en práctica durante su vida cotidiana y en la alimentación de su familia, por ende, se les brindo diversa información y se enseñó a elaborar diversos platillos en el que se iban incluyendo los tres grupos nutricionales de plato del buen comer.

Durante el proceso de intervención se debe contar con la información teórica y práctica para poder llevar a cabo las actividades con las madres de familia lo cual permitió lograr los objetivos planteados en el proyecto sin dificultad alguna puesto que había mucha disposición de trabajo por parte de las asistentes al taller y es por eso que nos sentimos satisfechas puesto que el curso taller nos dejó buenas enseñanzas y a su vez aprendimos también de las madres que no acompañaron durante esta etapa de nuestra formación académica.

## BIBLIOGRAFIA

- Taylor y Bogdan (1986:20). Capitulo I. Tradición y enfoques en la investigación cualitativa introducción. En Antología UPN LIE (2001) México.
- Proyectos de titulación; Herramientas Metodológicas. En antología: Seminario de titulación 1; Área de formación específica: Educación Inicial. pág.44. En Antología UPN LIE (2006) México.
- Proyectos de titulación; Herramientas Metodológicas. En antología: seminario de titulación 1; Área de formación específica: Educación Inicial. pág.43. En Antología UPN LIE (2001) México.
- Miguel Martínez M. (2006). La investigación Cualitativa. Síntesis conceptual. En Antología UPN LIE (2001) México.
- Lev s. Vygotsky 1896-1934 y Jean Piaget 1896-1980. PRINCIPIOS TEÓRICOS PARA SUSTENTAR LA CREACIÓN DE AMBIENTES DE APRENDIZAJE; EN ANTOLOGÍA LIE- UPN, CREACIÓN DE AMBIENTES DE APRENDIZAJE, PÁG.20
- CHAVEZ Calderón P. Metodología de la investigación. En Antología UPN LIE (2001) México.
- CHEHAYBAR Kuri Edith. MANEJO Y APLICACIÓN DE DIFERENTES TÉCNICAS GRUPALES. Técnicas que permiten acelerar el rendimiento del estudiante en el proceso de asimilación de contenidos. En antología: Asesoría y trabajo con grupo. Pág. 197-204. En Antología UPN LIE (2001) México.

- Dr. J. Armando Barriguete Meléndez. Para entender; La alimentación. Alimentación correcta. Infancia y adolescencia. Pag.99. Ediciones. Nostra.
  
- Hugo Rafael Chávez Frías. Alimentación en el nivel de educación inicial. Nutriendo conciencias en la escuela para el buen vivir. La alimentación de la niña y el niño en la etapa inicial. Pág. 21. Edición. Ministerio del poder para la educación. 23 de enero boliviana Venezuela.
  
- Unicef. Convención sobre los derechos del niño. Unicef. Guía. Pág. 19-20. 1946 – 2006. Unidos por la infancia.

## WEBGRAFIA

- Programa de Reordenamiento de la Oferta Educativa. (SEP, 1992:31). De las Unidades UPN Licenciatura en Intervención Educativa Línea: Educación Inicial. Recuperado de <http://www.lie.upn.mx/docs/MenuPrincipal/LineasEspec/Educlnic.pdf> **Error! Hyperlink reference not valid.**
- Manuel Sánchez Rosado **Error! Hyperlink reference not valid.**
- Diario oficial 13/12/13. SEP. PROGRAMA\_SECTORIAL\_DE\_EDUCACION\_2013\_2018\_WEB.pdf E:/pictures/programa\_secctria\_educacion\_2013\_2018.pdf.
- Sep. México 2010. manual para madres y padres y toda la familia. Cómo preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta. Recuperado en <https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/635/3/images/M> **Error! Hyperlink reference not valid.**
- El Programa Sectorial de Salud 2013-2018. Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018. México. LEN, art 18). Plan Trienal: programación de objetivos, estrategias y líneas de acción del Nivel Inicial. Formato PDF. Recuperado en <https://transparencia.info.jalisco.gob.mx/sites/default/files/III%20B.pdf> **Error! Hyperlink reference not valid.**
- Diario Oficial de la Federación. 13/06/1993. México. Nueva LEY GENERAL DE EDUCACIÓN. Recuperado en <https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/558c2c24-0b12> **Error! Hyperlink reference not valid.**  
4676-ad90-8ab78086b184/ley\_general\_educacion.pdf **Error! Hyperlink reference not valid.**
- Daniel Filmus y Carina v. Kaplan. 27/12/06. México. Para una sociedad más justa. Debates y desafíos de la ley de Educación Nacional (LEN art. 23). Recuperado en <https://books.google.com.mx/books?isbn=9870426034>.
  - Buenas tareas.com/Inicio/Temas Variados. 30/11/12. Mexico **Error! Hyperlink reference not valid.** Recuperado de <https://www.buenastareas.com> **Error! Hyperlink reference not valid.**
- CECECAPA, Hidalgo Huejutla de Reyes. Recuperado de <http://www.mipueblo.mx/13/780/cececapa> **Error! Hyperlink reference not valid.**

datos se menciona la fuente como INEGI, en internet [www.inegi.com.mx](http://www.inegi.com.mx). **Error! Hyperlink reference not valid.**

- En manual para madres y padres y toda la familia: como involucrar a niñas, niños y adolescentes. Sabías que..., pág.6) SEP. MEXICO 2010).  
<https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/635/3/images/MError! Hyperlink reference not valid.>
- Miguel Martínez M.\*(2006).La investigación cualitativa (síntesis conceptual Recuperado de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigación psicología/v0Error! Hyperlink reference not valid.](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigación%20psicología/v0Error! Hyperlink reference not valid.) n1/pdf/a09v9n1.pdf**Error! Hyperlink reference not valid.**
- Malinowski 1918. Bronisław Malinowski y la observación participante. 22 /01/2011. México. Recuperado de <http://grupoepc.blogspot.com/2011/01/bronisaw-malinowski-y-laError! Hyperlink reference not valid.>
- En programas de diplomados en salud pública y salud familiar. Nancy Guerrero B., Oscar Ignacio Campo v. y Julio Luengo H. Osomo abril 2005).Recuperado de En Pilar Díaz Vásquez**Error! Hyperlink reference not valid.** <http://www.scribd.com/user/115240783/pilar-diaz-vasquezError! Hyperlink reference not valid.>
- Prof. Agda. Lic. Luisa Saravia, MSc y Prof. Dr. Luis Moreno Aznar. Noviembre 2006. Escuela de nutrición universidad de la república Medición de la fiabilidad y validez del formulario de frecuencia de consumo de alimentos en niños y adolescentes de siete ciudades de América del Sur. Recuperado en <http://nutricion.edu.uy/u01/uploads/2017/02/12.-Proyecto-de-Tesis-deError! Hyperlink reference not valid.> Doctorado-Luisa-Saravia.pdf**Error! Hyperlink reference not valid.**
- Lic.Stella Maris García de Kralj. 06/23/0**Error! Hyperlink reference not valid.**<http://www.pergaminovirtual.com.ar/diario/salud/nutricionError! Hyperlink reference not valid.>
- Montserrat Rivero Urgell. Universidad de Zaragoza, 2015. Libro Blanco de la nutrición infantil España. Recuperado de <https://fcsalud.ua.es/es/portal-de-investigacion/documentos/enlaces-de-interes/libro-blanco-de-la-nutricion-infantil.pdf>.

- Jeanne Ellis Ormrod. Madrid, 2005. Aprendizaje humano. Universidad del Norte de Colorado (Emérita) Universidad de New Hampshire. Recuperado en [http://visam.edu.mx/archivos/\\_LIBRO%20Aprendizaje%20humano\\_OError!](http://visam.edu.mx/archivos/_LIBRO%20Aprendizaje%20humano_OError!) **Hyperlink reference not valid.**
- Driver (1986). Laura Massimino. 30/05/10. México. Teoría Constructivista del aprendizaje recuperado en <http://www.lauramassimino.com/proyectos/webquest/1-2-teoriError!> **Hyperlink reference not valid.**
- Felipe Antonio Fernández Canul. La evaluación y su importancia en la educación 23 feb. 2018. Campeche. Recuperado de <https://educacion.nexos.com.mx/?p=1016>
- A. de la Orden (1989). La evaluación educativa: conceptos, funciones y tipos. Recuperado de [https://www.uv.mx/personal/jomatinez/files/2011/08/LA\\_EVALUACION\\_EDUCATIVA.pdf](https://www.uv.mx/personal/jomatinez/files/2011/08/LA_EVALUACION_EDUCATIVA.pdf) **Hyperlink reference not valid.**
- Escuela de Hoy (2010). Proyecto Educativo Para el Maestro Cubano. La evaluación educativa. Recuperado de <https://sites.google.com/site/escueladehoy/para-el-maestro-cubano/6--a-evaluacion-educativaError!> **Hyperlink reference not valid.**
- (Santos Guerra M.A., 1993) Proyecto Educativo Para el Maestro Cubano. La evaluación educativa. Recuperado de <https://sites.google.com/site/escueladehoy/para-el-maestro-cubano/6--la-evaluacion-educativa>

**ANEXOS**

**“TALLER EN FAMILIA APRENDO A COMER FRUTAS Y VERDURAS  
PARA MÍ ALIMENTACIÓN SALUDABLE”.**

**ANEXO A)**



Presentación del proyecto de intervención “En familia, aprendo a comer frutas y verduras para mí alimentación saludable”.



**ANEXO B)**



Se impartió una la plática a las madres de familia sobre “Conociendo los alimentos Sanos y Deliciosos”.



Cantando y jugando madre e hijo sobre la alimentación saludable.

**ANEXO C)**

Jugando aprendo a tener una buena alimentación.



## ANEXO D)

Trabajando con las madres de familia sobre la importancia de los buenos hábitos alimenticios y saludables.



Disposición y aportación de ideas entre las madres de familia durante la plática de la importancia de los buenos hábitos alimenticios.



## ANEXO E)

Participación de las madres en el festival del día del niño.



Juegos de madre e hijo del día del niño.



Las madres de familia bailando para sus hijos por el día del niño.



Las madres de familia cantando las mañanitas a los pequeños.



Conducción del programa del día del niño.



## ANEXO F)



Trabajando con los niños las frutas después de una breve platica de la importancia que ellas tienen en nuestros alimentos.



**ANEXO G)**

Jugando con los niños y dándoles a conocer los nutrientes que aportan las frutas a nuestro cuerpo.



## ANEXO H)

Realización del libro de cuento sobre las frutas y las verduras.



Trabajo final de los cuentos hechos por las madres de familia.

## ANEXO I)

Acompañamiento a la hora del receso los padres y madres de familia acuden a la escuela a darles de comer a sus hijos.



## ANEXO J)

Plática sobre las diversas formas que se pueden degustar la frutas y verduras de una forma mismo tiempo dar a conocer los beneficio que esta tienen.



Se hizo uso de cuentos para una mejor comprensión para las madres de familia junto con sus hijos sobre los buenos hábitos alimenticios y la importancia que tiene el consumir frutas y verduras.

## ANEXO K)

Exposición y degustación de las diversas formas de preparar las frutas y verduras de una manera atractiva para los niños.





Resultados de la práctica y exposición mediante postres que realizaron las madres de familia como son brochetas, cocteles, jugos, licuados, ensaladas, preparados y un cuento que realizaron de cartón.

**ENTREVISTA REALIZADA A LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN  
LUGAR: CECECAPA, HUEJUTLA, DE REYES HIDALGO.  
ENTREVISTADA: CARLA MARÍA HERNÁNDEZ SÁNCHEZ.**

**1. ¿Cuántos años lleva laborando en esta institución educativa?**

R= 10 años ya llevo laborando.

**2. ¿Cuántos años tiene el cargo de directora?**

R= con el cargo de docente y directora ya llevo 7 años, pero como es una escuela pequeña solo soy yo.

**3. ¿Qué nivel académico tiene usted?**

R= hasta ahorita tengo solo licenciatura en educación preescolar, pero ya estoy estudiando para la maestría.

**4. ¿Actualmente cuántos niños se encuentran inscritos?**

R= se encuentran inscrito 17 pero solo asisten 12 con los cuales trabajo puesto que los demás son solo bebés de meses con los cuales trabajo estimulación temprana.

**5. ¿Cuáles son las edades de los pequeños que asisten a la institución?**

R= pues yo tengo pequeños de meses con los cuales trabajo cada mes y niños de 5 años de edad.

**6. ¿Qué oficios tienen los padres de los niños inscritos en esta institución?**

R= en cuanto los oficios varían puesto que tengo papás que se dedican a las labores de campo, otros son carniceros, algunas trabajan en Huejutla en casa y otras en tienda de ropas.

**7. ¿Cada cuando se realizan las supervisiones al centro de educación inicia?**

R= la institución es supervisada cada 2 meses o en ocasiones cada mes y medio para ver el avance que se lleva con los niños de la institución ya sea por el apoyo técnico o la supervisora escolar y así ves para brindar a las familias un lugar seguro para los niños manteniendo medidas de seguridad y un mejor ambiente de aprendizaje.

**8. ¿Qué tipo de actividades realizan la institución con los padres de familia?**

R= realizo diversas actividades como matrogimnasia, talleres de lectura de cuentos.

**9. ¿Usted considera que es importante la participación de los padres de familia en las actividades que realizan los niños? ¿Por qué?**

R= si es importancia ya que los padres son importantes en el desarrollo de los niños puesto que les permite tener mejor interacción con los demás.

**10. ¿Considera usted que importante que los niños tengan una alimentación saludable y nutritivas?**

R= si ya que si el niño come bien y tiene una buena alimentación y que esos alimentos tengas nutrientes el niño rendirá mejor dentro del aula educativa además les permitirá adoptar eso en su vida cotidiana.

**11. ¿Qué tipos de cultivos se da en la comunidad y que es lo que siembras los padres de familia de los niños?**

R= el tipo de cultivo es diversos ya que algunos padres de familia siembran frijol, maíz, calabaza, nopales, chayote, yuca, camote, tomate del chico, naranja, mandarina, caña, zapote, limón, etc.

## ENTREVISTA A UNA MADRE DE FAMILIA

**Nombre:** Magali Hernández Hernández

**Lugar:** CECECAPA, HUEJUTLA, DE REYES HIDALGO.

**Nombre del niño (a):** Erika Martínez Hernández

**Fecha de nacimiento:** 21 de marzo de 2009

**1. ¿Cuántos hijos tiene?**

R= tengo 4 hijos

**2. ¿Qué alimentos acostumbra preparar para su niño (a)?**

R= sopa, atún, jamón, salchicha, frijoles, carne y una que otras verduras, pero muy poco porque a mis hijos casi no les gusta.

**3. ¿Cuál es el horario de comida del niño?**

R= no tengo un horario específico para darles de comer ya que a veces tengo cosas que hacer y no me da tiempo de cocinar luego.

**4. ¿Qué alimentos se producen en su comunidad?**

R= aquí en la comunidad se produce de todo un poco, solo que algunas personas no las consumimos o las vendemos u otras no siembran, pero son como el frijol, chayote, calabaza, naranja, elotes, maíz, cilantro, nopales, etc.

**5. ¿Aprovecha los alimentos que se produce en la comunidad?**

R= a veces si para cocinar algo fresco, pero también salimos a venderlo a Huejutla y así comprar despensa para la semana.

**6. ¿Conoce los beneficios que tiene una alimentación adecuada en los niños?**

R= la verdad no muy bien, pero yo trato de darles lo que a ellos les gusta más.

**7. ¿Sabe en qué les afecta a los niños la mala alimentación?**

R= si les llega a doler su pancita o no se desarrollan bien.

**8. ¿Sabe cuáles son los alimentos que tienen una gran cantidad de nutrientes?**

R= pues yo solo sé que el frijol las verduras y las carnes les ayuda mucho en su crecimiento.

**9. ¿Sabe qué puede comer tu niño a los dos, a los tres y a los cuatro años?** R= pues todo tipo de alimentos bien cocinadas y lavadas para que nos les haga daño.

**10. ¿A qué edad le diste comida a tu bebé?**

R= yo le di de comer a mis bebes al año y les di verduritas hervidas, papillas y burritos de masa.

**11. ¿Conoce los beneficios que tienen el consumo de las frutas y verduras?** R= no muy bien, sólo que si les hace bien al consumirlo.

**12. ¿Sabe a qué se debe la obesidad infantil?**

R= a que no tienen una buena alimentación y comen pura chatarra.