
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA
(LEIP)

CÓMO INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS
EDUCANDOS

LÍNEA DE FORMACIÓN:
EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y CIENCIAS NATURALES EN EL S. XXI
OPCIÓN: PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN E
INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

PRESENTA:
GUADALUPE ALHELÍ AMEZCUA HERNÁNDEZ

ASESOR:
Olga Denisse Fernández Tostado

Ciudad de México octubre 2022.



Ciudad de México a 06 de diciembre de 2023.

Ex LEIP (043/2023)

DESIGNACIÓN DE JURADO DE EXAMEN PROFESIONAL

La Coordinación del Área Académica Teoría Pedagógica y Formación Docente, tiene el agrado de comunicarle que a propuesta de la Comisión de Titulación de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica, han sido designados SINODALES del Jurado del Examen Profesional de: **GUADALUPE ALHELÍ AMEZCUA HERNÁNDEZ**, con número de **MATRÍCULA 160924210**, pasante de esta Licenciatura, quien presenta el Proyecto de Desarrollo Educativo titulado: **CÓMO INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS EDUCANDOS**, para obtener el título de Licenciado en Educación e Innovación Pedagógica.

Reciba un ejemplar de la misma para su revisión y DICTAMINACIÓN. Se le recuerda que con base el artículo 39 del Reglamento General de Titulación Profesional de Licenciatura, dispone de un plazo no mayor de 20 días hábiles, a partir de la fecha de recibido, para emitir el dictamen por escrito correspondiente.

| JURADO | NOMBRE |
|----------------|--------------------------------|
| Presidente (a) | NELLY DEL PILAR CERVERA COBOS |
| Secretaria (o) | OLGA DENISE FERNÁNDEZ TOSTADO |
| Vocal | ELIAS MORA VELÁZQUEZ |
| Suplente | XELHUANTZI LOPEZ MARIA YOLANDA |

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

DRA. ELIZABETH ROJAS SAMPERIO
Coordinadora del Programa Educativo
Licenciatura en Educación e Innovación
Pedagógica

NOTA: Oficio revisado y aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica y por la Comisión de Titulación de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica.
c.c.p.- Comisión de Titulación.



INDICE

| | |
|---|-----------|
| I. MARCO TEÓRICO: | 7 |
| 1.1 CONSTRUCTIVISMO | 9 |
| CONSTRUCTIVISMO SOCIAL O CONSTRUCTIVISMO DE VYGOTSKY: | 10 |
| CONSTRUCTIVISMO DE DAVID AUSUBEL | 12 |
| 1.2 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN: | 13 |
| 1.3 ALIMENTACIÓN DEL NIÑO | 14 |
| 1.4 HÁBITOS ALIMENTICIOS | 16 |
| 1.5 DESNUTRICIÓN Y MALNUTRICIÓN | 22 |
| 1.6 PIRAMIDE ALIMENTICIA | 24 |
| 1.7 EL PLATO DEL BIEN COMER | 30 |
| 1.8 NEUROTRANSMISORES Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE | 31 |
| II. METODOLOGÍA | 40 |
| 2.1 METODOLOGÍA CUALITATIVA | 40 |
| 2.2 MODELO DE EVALUACIÓN | 42 |
| 2.3 DEFINICIÓN DE LA MUESTRA: | 43 |
| 3. CONTEXTO | 46 |
| 3.1 DESCRIPCIÓN DE LOS SUJETOS | 48 |
| 3.2 COMPOSICIÓN FAMILIAR Y CAPACIDAD ADQUISITIVA | 53 |
| 3.3 RENDIMIENTO ESCOLAR | 55 |
| IV. JUSTIFICACIÓN: | 57 |

| | |
|---|-----------|
| V. OBJETIVO | 58 |
| 5.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA..... | 59 |
| 5.2 DESCRIPCIÓN DE LOS HALLAZGOS..... | 59 |
| VI. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN (SESIONES) | 68 |
| VII. CONCLUSIONES: | 78 |
| REFERENCIAS:..... | 80 |
| ANEXOS: | 83 |

INTRODUCCIÓN:

México ha experimentado en años recientes la aparición de la doble carga de la morbilidad nutricional en la población infantil. Por un lado, la desnutrición energético-nutricional (DEN) todavía afecta a una parte importante de los niños y adolescentes del país, sobre todo en los cinturones que rodean a las grandes ciudades y los núcleos industriales, las zonas rurales, y las comunidades originarias. Por el otro lado, la obesidad infantil ha alcanzado una elevada prevalencia y un incremento alarmante en todos los estratos demográficos del país.¹

Durante la niñez es fundamental el desarrollo de prácticas saludables que definan buenos hábitos que perdurarán a lo largo de la vida permitiendo desarrollar de manera integral las habilidades necesarias del escolar para llevar una vida plena

CAUSAS:

- Malos hábitos alimentarios.
- Falta de información sobre el consumo de los alimentos.
- Falta de actividad física
- Contexto social / familiar

INTERROGANTES:

. ¿Qué es la alimentación?

¿Cuáles son los alimentos que deben consumir los niños de 5 a 10 años?

¿Cómo incide la nutrición en el rendimiento académico de los estudiantes?

¹ Sánchez D. La obesidad escolar. Un problema actual en México. Rev Cubana Aliment Nutr Vol 26 No.1

¿Cuáles son las causas de una mala alimentación?

¿Cuáles son las consecuencias de una mala alimentación?

¿Cómo lograr concientizar a los padres de familia y estudiantes de los beneficios de una comida nutritiva?

El siguiente Proyecto de Desarrollo Educativo (PDE) contenido en este trabajo presenta una propuesta de intervención que se desarrolla de la siguiente manera:

Capítulo I Marco Teórico y todo lo relacionado a la Alimentación.

Capitulo II Metodología y definición de la muestra.

Capitulo III Contexto, composición familiar y rendimiento escolar.

Capitulo IV se presentan los resultados obtenidos de la muestra, el planteamiento del problema.

Capitulo V se mencionan los objetivos.

Capítulo VI se presentan las propuestas de sesión de intervención.

Capitulo VII Conclusiones.

I. MARCO TEÓRICO:

*“Uno no puede pensar bien, amar bien, dormir bien,
si no ha comido bien”*

-Woolf Virginia.

A lo largo de la historia la alimentación ha jugado un papel fundamental para el desarrollo del ser humano, siendo el hombre el que se adapta a su entorno para desarrollar esta acción y poder subsistir.

Es importante comprender la relación de la alimentación con la educación, pues esta es la que favorece el desarrollo físico, intelectual y emocional de los estudiantes.

En la constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en el Artículo 4º se hace mención sobre el derecho que las niñas y los niños tienen sobre la alimentación:

“Las niñas y los niños tienen derecho a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral.

Los ascendientes, tutores y custodios tienen el deber de preservar estos derechos. El Estado proveerá lo necesario para propiciar el respeto a la dignidad de la niñez y el ejercicio pleno de sus derechos.”²

La Convención sobre los Derechos del Niño, en su artículo 24, ratificada por México el 26 de enero de 1990, establece que los Estados Partes reconocen el derecho del

² De Reformas al Artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en Materia de Derecho a la Alimentación.

niño al disfrute del más alto nivel posible conforme al Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad y asegurarán la plena aplicación de este derecho, y que en particular adoptarán las medidas apropiadas para combatir la malnutrición en el marco de la atención primaria de la salud, mediante la aplicación de la tecnología disponible y el suministro de alimentos nutritivos adecuados y agua potable, y para asegurar que todos los sectores de la sociedad, y en particular los padres de familia y los niños, conozcan los principios básicos de la salud y la nutrición³

La forma en que nos alimentamos es un aprendizaje que hemos adquirido y heredado a lo largo de nuestra vida, es decir, comemos de acuerdo con lo que nuestros padres o familiares nos daban cuando éramos más pequeños o bien, nos alimentamos conforme a hábitos que hemos adquirido con el paso del tiempo, por tanto, es de suma importancia reconocer que actualmente la educación alimentaria debe ser parte del currículo escolar.

La mala alimentación no sólo afecta el peso también trae problemas graves para la salud; en los adolescentes y jóvenes se puede presentar disminución de la atención y la memoria⁴, también puede desencadenar obesidad y sobrepeso.

La obesidad está relacionada con diversos factores, pero algunos de ellos son los responsables del aumento en las prevalencias del sobrepeso y la obesidad en los últimos 20 años en el mundo y en México. Tal es el caso de los hábitos alimentarios y los patrones de actividad física, aunado otros factores, como los hereditarios que,

³ Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad.

⁴ Bajaña-Núñez R. Quimis-Zambrano M.F, Sevilla Alarcón .M ; Vicuña-Monar L ; Calderón-Cisneros J .Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador

aunque importantes, no explican el aumento sin precedentes en los índices de obesidad. Los patrones de alimentación asociados a la obesidad y varias enfermedades crónicas están relacionados con una dieta alta en contenido de calorías, con consumos elevados de grasas, especialmente las saturadas y trans, azúcares y sal. Asimismo, los patrones de actividad física sedentaria, caracterizados por poca actividad física en el trabajo, las labores del hogar, la recreación y el transporte cotidianos, influyen en el sobrepeso y la obesidad.

La alimentación es vista desde un acto de convivencia social, en la que a través de esta acción se intercambian vivencias, por ejemplo, el aprender a hacer una comida típica de una región gracias a la enseñanza de un tercero.

Patiño, S (2010) menciona que, la comida no solo se usa para satisfacer la necesidad de alimentarse. A través de ella se aprehenden normas y conductas sociales mediante las cuales los individuos participan y se incorporan a la vida social (Mead, 1951; Simmel, 1986). La comida adquiere usos y significaciones diversas según el contexto histórico y social [...]

1.1 CONSTRUCTIVISMO

El constructivismo es el proceso de construcción, en donde todas aquellas experiencias que el sujeto forja a lo largo de la vida son consecuencia de su creación diaria, es decir, tanto los aspectos cognoscitivos, sociales y afectivos son creación propia con base en su contexto sociocultural.

De esta definición partimos entonces que, el ser humano es un ente activo, creador de su propio conocimiento explorando y analizando su medio ambiente.

El Constructivismo dice Méndez (2002), “es en primer lugar una epistemología, es decir una teoría que intenta explicar cuál es la naturaleza del conocimiento humano”.

El constructivismo asume que nada viene de nada. Es decir que conocimiento previo da nacimiento a conocimiento nuevo.

Dentro de esta corriente existen diversos personajes principales: Jean Piaget y Lev Vygotsky, David Ausubel, Joseph D. Novak, Jerome Bruner y Howard.

A continuación, hablare sobre la postura de Vygotsky y Ausubel.

CONSTRUCTIVISMO SOCIAL O CONSTRUCTIVISMO DE VYGOTSKY:

Vygotsky concibe al constructivismo como una teoría de transmisión cultural, destaca que los conceptos cotidianos y científicos están interconectados, por tanto, uno no puede estar sin el otro (Castro. E, Peley. R, Morillo. R 2006:5)

Vygotsky quien concibe al sujeto como un ser social y el aprendizaje como resultado de dicha interacción.

Algunos conceptos fundamentales que menciona son: Funciones mentales, Habilidades Psicológicas y la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP).

- 1. Funciones mentales superiores:** Son con las que nacemos y están determinadas genéticamente. El comportamiento es limitado y la conducta impulsiva.
- 2. Funciones mentales inferiores:** Se adquieren y derivan de la interacción social al mismo tiempo que la median.

En la interacción adquirimos consciencia de nosotros, aprendemos el uso de símbolos. A mayor interacción social, mayor conocimiento.

El ser humano es un ser cultural y es lo que establece la diferencia entre el ser humano y los animales. ⁵

3. Habilidades psicológicas: Se manifiestan en el ámbito social y luego en el ámbito individual. Cada habilidad es interpsicológica y posterior intrapsicológica. Escala social para pasar a escala individual.

4. Zona de Desarrollo Próximo (ZDP): La ZDP es la distancia entre el nivel real de desarrollo, es decir, la capacidad de independencia y el nivel de desarrollo potencial determinada por la capacidad de resolución de un problema bajo la guía o colaboración de alguien más.

Vygotsky (1962,1991) asumía que el niño tenía la necesidad de actuar de manera eficaz y con independencia y de tener la capacidad para desarrollar un estado mental de funcionamiento superior cuando interacciona con la cultura. El niño tiene un papel activo en el proceso de aprendizaje, pero no actúa solo. ⁶

Lev Vygotsky propone que el sujeto humano actúa sobre la realidad para adaptarse a ella transformándola y transformándose a sí mismo a través de unos instrumentos psicológicos que los denomina "mediadores". Este fenómeno, denominado mediación instrumental, es llevado a cabo a través de "herramientas" (mediadores simples, como los recursos materiales) y de "signos" (mediadores más sofisticados, siendo el lenguaje el signo principal).

⁵ Jean Piaget Lev Vygotsky David Ausubel Joseph D. Novak Jerome Bruner Howard Gardner. PP:6 . S/F. Recuperado: https://www.academia.edu/19256175/JEAN_PIAGET_LEV_VIGOTSKY_DAVID_AUSUBEL_JOSEPH_D_NOVAK_JEROME_BRUNER_HOWARD_GARDNER?auto=download

⁶ *Ibid.* Pg: 6

El lenguaje en el desarrollo cognitivo juega un papel importante, ya que el pensamiento y el lenguaje ayudan al razonamiento, por tanto, el lenguaje es la principal vía de transmisión de la cultura y del pensamiento. En otras palabras, podemos decir que es un “lenguaje para el pensamiento”

CONSTRUCTIVISMO DE DAVID AUSUBEL

La teoría de David Ausubel tiene como objetivo el “aprendizaje significativo”.

El término “significativo” se refiere tanto a un contenido con estructura lógica propia como a aquel que potencialmente puede ser aprendido de modo significativo (internalizar).

La significatividad que busca, solo se logra cuando los conocimientos nuevos se relacionan con los previos.

Ausubel dice, “aprender es sinónimo de comprender”, lo que se comprenderá será lo que se aprenderá y recordará porque quedará integrado en nuestros conocimientos.

Propone la necesidad de diseñar para la acción docente lo que llama “organizadores avanzados”, siendo los puentes cognitivos cuya principal función es establecer un puente entre lo que ya se conoce y lo que se necesita conocer.

Ausubel definió tres condiciones básicas para que se produzca el aprendizaje significativo:

1. Que los materiales de enseñanza estén estructurados lógicamente con una jerarquía conceptual, situándose en la parte superior los más generales, inclusivos y poco diferenciados.

2. Que se organice la enseñanza respetando la estructura psicológica del alumno, es decir, sus conocimientos previos y sus estilos de aprendizaje.

3. Que los alumnos estén motivados para aprender.⁷

Por tanto y en pocas palabras los aprendizajes han de ser funcionales, en el sentido que sirvan para algo basados en la comprensión, también es necesario que el alumno se interese por aprender.

1.2 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN:

Se define como alimentación a la ingesta de alimentos para conseguir los nutrientes necesarios y así con obtener energía logrando un desarrollo equilibrado.

La nutrición es el proceso mediante el cual, luego de la alimentación, el organismo busca los nutrientes en los alimentos consumidos para transformarlos en energía para sobrevivir y subsistir.⁸

Para garantizar una buena nutrición se deben tener en claro tres conceptos importantes dentro de la dieta:

- a) Balance: proporciona de manera equilibrada al individuo un estado favorable de salud a través de la ingesta de alimentos ricos en: grasa, proteínas, carbohidratos y demás nutrientes que permitan tener energía para realizar diversas actividades.

⁷ Tünnermann Bernheim, Carlos El constructivismo y el aprendizaje de los estudiantes Universidades, núm. 48, enero-marzo, 2011. Pg. 5.

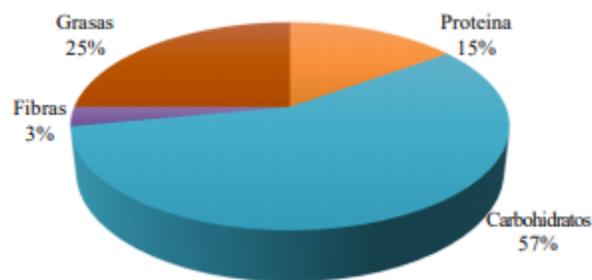
⁸ Significado de alimentación:

<https://www.significados.com/alimentacion/#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20es%20la%20acci%C3%B3n,necesarias%20del%20d%C3%ADa%20a%20d%C3%ADa.>

b) Variedad: los alimentos por sí solos no cumplen con el nivel nutricional requerido ya que no contienen todos los nutrientes, es por ello que se debe comer balanceado.

c) Moderación: se debe consumir una ración de comida normal.

GRAFICO 1



RDA. Recomendaciones Dietéticas. Guía de Alimentación y Salud [Internet]. 2017. p. 1-2. Available from: <http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/>

1.3 ALIMENTACIÓN DEL NIÑO

Durante el período de los 6 a 11 años, los niños empiezan a hacer comparaciones con sus compañeros, incluyendo lo pertinente al peso e imagen. La conciencia de la autoimagen corporal emerge y ocurren las comparaciones en cuanto al peso. Durante este período los niños varían en peso, forma corporal y velocidad de crecimiento y frecuentemente hacen bromas de quienes se salen de lo que ellos

perciben como normal. Las amistades y personas fuera de la familia pueden influir en sus actitudes y en su selección de alimentos, lo cual puede tener un efecto favorable o desfavorable en el estado de nutrición del escolar.⁹

Las necesidades de los infantes están condicionadas por el crecimiento de su cuerpo, el desarrollo de los diferentes sistemas del organismo y el grado de actividad física que realizan. Existen gran variedad de información sobre como alimentarnos, pero la más conocida es la pirámide alimenticia, ya que es una herramienta didáctica sobre los tipos de alimentos que podemos ingerir.

El cálculo del aporte de energía recomendado para ser cubierto por el desayuno, el refrigerio y la comida escolar tiene como base:

- Las recomendaciones de ingestión total de energía para la población infantil mexicana.
- La proporción de energía aportada de acuerdo con tres tiempos de comida y dos refrigerios o colaciones; cada uno con el siguiente aporte de energía: desayuno, comida y cena, 25%, 30% y 15%, respectivamente; los dos refrigerios aportan el 30% restante de energía y nutrimentos a los escolares. (Tabla 1).

TABLA 1. Aporte de energía de cada tiempo de comida para estudiantes de Preescolar, Primaria, Secundaria, Media superior y Superior

⁹ Edgar M. Vásquez-Garibay, Enrique Romero-Velarde. *Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida*. Bol. Med. Hosp. Infant. Mex. vol.65 no.6 México nov./dic. 2008.

| Tipos y niveles (b) | Requerimiento de energía por día (Kcal) | Aporte energético por tiempo de comida (kcal +/-5%) c | | |
|---------------------------|---|---|----------------|---------------|
| | | Desayuno (c) | Refrigerio (c) | Comida (c) |
| Preescolar | 1300 | 325 (309-341) | 195 (185-205) | 390 (370-409) |
| Primaria | 1579 | 395 (375-415) | 237 (225-249) | 474 (450-498) |
| Secundaria | 2183 | 545 (518-572) | 327 (311-343) | 656 (623-689) |
| Media superior y Superior | 2312 | 578 (549-607) | 347 (330-364) | 694 (659-729) |

a. Fuente: Bourges H, Casanueva E, Rosado J. Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana. Bases fisiológicas. Tomo 2. Energía, proteínas, lípidos, hidratos de carbono y fibra. Editorial Médica Panamericana. México, 2008.

b. Preescolar: 3 a 5 años, primaria: 6 a 11 años, secundaria: 12 a 14 años, media superior y superior: 15 a 22 años.

c. Aporte energético estimado para desayuno 25% (+/- 5%), refrigerio 15% (+/- 5%), comida 30% (+/- 5%), de acuerdo con el grupo de edad.

1.4 HÁBITOS ALIMENTICIOS

Sáenz Y, (2008) menciona que “los hábitos alimentarios se inician entre los 3 y los 4 años, y quedan establecidos claramente a partir de los 11 años. A partir de este momento hay una tendencia a que se consoliden para el resto de la vida. Es muy importante enseñar a los más pequeños a comer de manera saludable y equilibrada,

para que ese adecuado patrón de comportamiento alimentario madure, perdure y los acompañe durante ese extraño y maravilloso viaje que habitualmente llamamos «vida».”

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales.

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela.

Los hábitos alimenticios se aprenden en el círculo familiar y se incorporan como costumbres ya que sus integrantes influyen la dieta de los niños y sus conductas relacionadas con la alimentación.

Por otra parte, los medios de comunicación forman parte del ambiente social humano, que en el caso de su influencia en los hábitos alimentarios de los niños ha ido promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos.

En el caso de la escuela, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas de forma integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas

Si el niño no está bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse, pensar, razonar analíticamente, socializar afectivamente y adaptarse

a nuevos ambientes y personas. Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar secuelas en ellos de por vida

Es aconsejable mantener la regularidad en los horarios de las comidas, si se come mucho de una vez, la digestión puede ser muy pesada, y además se distancian demasiado las comidas, el organismo.

1.5 DIETA MESOAMERICANA

En la antigüedad existía un sistema basado en el cultivo; este sistema permitía que se cultivaran diversos vegetales, legumbres, entre otros.

La dieta mesoamericana normalmente está basada en la “triada” que incluye maíz, frijol y calabaza, sin embargo, de esta misma surge la dieta de la milpa que incluye los tres elementos antes mencionados, más, el frijol y chile, generando así una dieta adecuada con los nutrientes necesarios.

El *maíz* fue utilizado de muchas formas. En el México prehispánico se implementó la nixtamalización, el cual permitía que el maíz se hiciera más suave para una fácil digestión.



IMAGEN 1

Fuente: [https://www.google.com/search?q=el+maiz&tbm=isch&ved=2ahUKEwiC0eep_ZKDAxWEx8kdHTYZAz4Q2-cCegQIABAA&oeq=el+maiz&qslcp=CqNpbWcQAZIFCAAQgAQyBQgAEIAEMqUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMqUIABCABDIFCAAQgAQ6DQgAEIAEEIoFEEMQsQM6CAgAEIAEELEDOgoIABCABBCKBRBDOgQIixAnOg4IABCABBCKBRCxAxCDAToLCAAQgAQQsQMqgWFQ9RVYyh1gkB9oAHAAeACAAXCIAeUFkgEDOC4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&scient=img&ei=tRR9ZcKiDISPp84PtrKM8AM&bih=619&biw=1366&rlz=1C1ALOY_esMX997MX997#imgrc=FMeURZh13HzFi](https://www.google.com/search?q=el+maiz&tbm=isch&ved=2ahUKEwiC0eep_ZKDAxWEx8kdHTYZAz4Q2-cCegQIABAA&oeq=el+maiz&qslcp=CqNpbWcQAZIFCAAQgAQyBQgAEIAEMqUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMqUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMqUIABCABDIFCAAQgAQ6DQgAEIAEEIoFEEMQsQM6CAgAEIAEELEDOgoIABCABBCKBRBDOgQIixAnOg4IABCABBCKBRCxAxCDAToLCAAQgAQQsQMqgWFQ9RVYyh1gkB9oAHAAeACAAXCIAeUFkgEDOC4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&scient=img&ei=tRR9ZcKiDISPp84PtrKM8AM&bih=619&biw=1366&rlz=1C1ALOY_esMX997MX997#imgrc=FMeURZh13HzFi)

M

El maíz se enriquece con calcio que el cuerpo puede aprovechar, se liberan precursores de la niacina y se mejora la biodisponibilidad de las proteínas, además de lograr una gran variedad de aplicaciones culinarias, entre ellos: atoles, pozol, tamales, así como las tortillas y sus derivados. La masa de maíz nixtamalizado es una gran contribución de la tecnología de alimentos mesoamericana. (s/f)



IMAGEN 2

Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Felpoderdelconsumidor.org%2F2022%2F07%2Fel-poder-de-el-frijol-negro%2F&psig=A0vVaw0GBUw2BAypSrwmN4MvCV8S&ust=1702782979683000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCNiCvof_koMDFQAAAAAdAAAAABAD

El *frijol* es una fuente de proteína, fibra y carbohidratos.



IMAGEN 3

Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.gob.mx%2Fagricultura%2Farticulos%2Fcalabazas-una-dulce-tradicion&psig=A0vVaw05H29dl-5VGs-2gMYErZko&ust=1702783056685000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCLCl3sT_koMDFQAAAAAdAAAAABAD

La *calabaza* es un vegetal que tiene muchas utilidades.

El futo de la calabaza contiene bajo contenido calorico, suficiente agua y fibra. Aporta vitamina A, E y C y regula la glucosa en la sangre.

La flor de calabaza contiene mucha agua y poca grasa, además de potasio, hierro, magnesio, vitaminas con complejo B, vitamina C y acido folico.

La semilla de pepita aporta 21-25 gramos de proteína por cada 100 gramos de pepitas, de modo que esto aporta mayor proteína que las carnes. La pepita contiene, fibra, vitamina E, ácido graso poliinsaturados, hierro, potasio, entre otros.



IMAGEN 4

Fuente: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Frecetasderechupete%2Fque-es-el-chile-mexicano-tipos-y-propiedades%2F37073%2F&psig=AOvVaw3FwUkLVeU7e91Q3eJJeJci&ust=1702783427765000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCQjWqN6Ak4MDFQAAAAAdAAAAABAD>

El chile contiene potasio, hierro, magnesio, vitamina E, P, B1, B2 y capsaicina, el cual da ese sabor picoso.

Como podemos ver, la dieta mesoamericana era una dieta que estaba creada con los elementos necesarios que permitían tener una alimentación saludable y balanceada, sin necesidad de consumir frecuentemente carnes rojas o algún alimento procesado como hoy en día lo hacemos.

Sin embargo, parte del proceso de cambio y de apropiación extranjera a lo largo del tiempo esta dieta y estos alimentos dejaron de ser parte esencial de la alimentación mexicana, esto para dar entrada a alimentos que provenían de una dieta llamada “dieta mediterránea”, la cual incluye alimentos como la carne roja, bebidas procesadas, harinas, etc.

La dieta de la milpa es una creación sumamente sabia ya que con tan pocos alimentos se podía generar un nivel de nutrientes impresionante.

1.5 DESNUTRICIÓN Y MALNUTRICIÓN

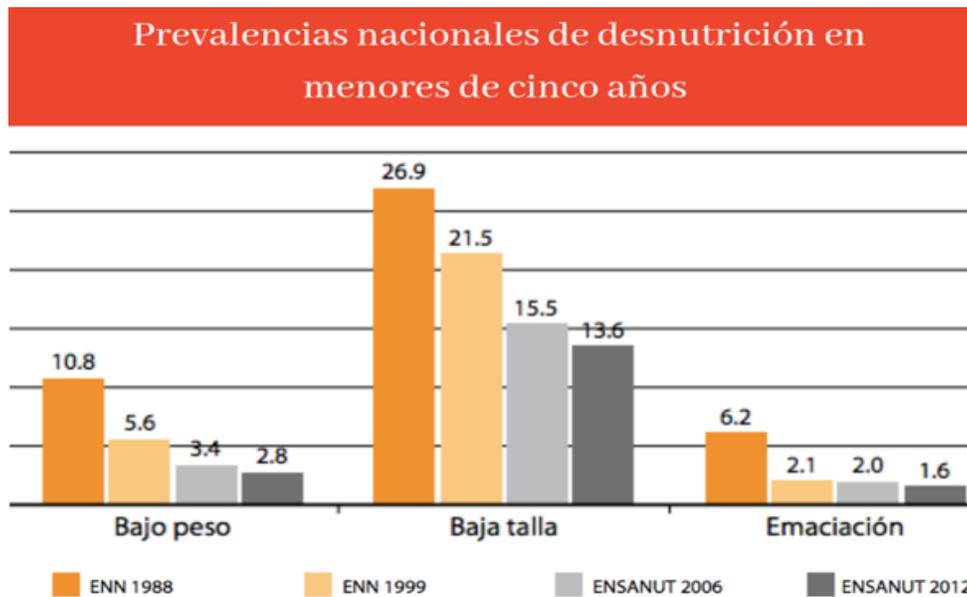
Por malnutrición¹⁰ se entienden las carencias, los excesos o los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona, mientras que la desnutrición¹¹ es el resultado de la ingesta insuficiente de alimentos (en cantidad y calidad).

Datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, ENSANU, estiman que en México 2.8% de los niños y niñas menores de 5 años presentan bajo peso, el 13.6% muestra baja talla y el 1.6% desnutrición aguda.

¹⁰ ¿Qué es la malnutrición? <https://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>

¹¹ Desnutrición Infantil. UNICEF. <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/Dossierdesnutricion.pdf>

GRAFICA 2:



Para calcular el porcentaje de desnutrición¹² tomamos el peso actual del niño y lo dividimos entre el peso esperado según la edad:

% de desnutrición según el peso esperado para la edad = (peso real / peso esperado) * 100

También es posible obtener el porcentaje de desnutrición cuando se evalúa el peso esperado según la talla:

% de desnutrición según el peso esperado para la talla = (peso real / peso esperado) * 100

Posteriormente clasificamos el grado de desnutrición de acuerdo a la siguiente tabla:

¹² Desnutrición infantil.

<http://www.medicosecuador.com/espanol/noticias/nocitia45.htm#:~:text=Por%20ejemplo%3A%20un%20ni%C3%B1o%20de,Esta%20operaci%C3%B3n%20nos%20da%2073.8%20%25.>

TABLA 2:

| Estado | Normal | Desnutrición leve | Desnutrición moderada | Desnutrición severa |
|---|------------|-------------------|-----------------------|---------------------|
| Déficit de peso esperado según la edad | 90 - 100 % | 80 - 90 % | 70 - 80 % | < 70 % |
| Déficit de peso esperado según la talla | 95 - 105% | 90 - 95 % | 85 - 90 % | < 85 % |

Fuente: <https://www.medicosecuador.com/espanol/noticias/nocitia45.htm>

Dentro de los factores que pueden contribuir a la malnutrición es la falta de disponibilidad o adecuación de los recursos en las familias afectadas. Cada comunidad tiene ciertos recursos naturales o humanos al igual que cierto potencial de producción. Un sin número de factores influyen sobre cuáles alimentos y en qué cantidad se producirán y cómo y quiénes los consumirán. El uso eficiente de los recursos se puede ver afectado por restricciones económicas, sociales, políticas, técnicas, ecológicas, culturales y de otros tipos.

1.6 PIRAMIDE ALIMENTICIA

La pirámide alimenticia propone una distribución equilibrada de los alimentos donde cada escalón sugiere no sólo la variedad sino también la cantidad de cada uno de los productos alimenticios.

- Los escalones inferiores de la pirámide alimenticia proponen hidratos de carbono complejos. Se recomienda consumir cuatro raciones de cereales, féculas y legumbre.

- Los escalones centrales apuntan al consumo de alimentos que contienen menor cantidad de hidratos de carbono, más proteínas, grasas y contenido vitamínico. Estos escalones recomiendan consumir dos o más raciones de hortalizas y tres o más raciones de frutas.
- Los escalones superiores indican la cantidad de proteínas y grasas que se deben consumir a lo largo del día. En este sector de la pirámide se recomienda ingerir dos o tres raciones de productos lácteos y dos raciones de pescado, carne y huevos.
- El escalón más alto está compuesto por aquellos alimentos que aportan muchas calorías y que contienen grasas e hidratos de carbono simples. La idea de este último escalón es moderar el consumo de sal, azúcar, grasas y dulces.

IMAGEN 5:



pirámide alimenticia. Fuente: Esta es la nueva pirámide alimenticia: más cereales integrales y menos carnes rojas. <https://www.lavozdegalicia.es/noticia/sociedad/2019/06/18/nueva-piramide-alimenticia-cereales-integrales-carnes-rojas/00031560855277615171133.htm>

La base de una buena alimentación está asegurada consumiendo diariamente alimentos de los 5 grupos que componen la pirámide alimentaria

a) Lácteos (Leche, quesos, yogur, ricota) Los lácteos son fuente de proteínas, aportando además calcio y vitaminas A y D.



IMAGEN 6

Fuente: webconsultas.com/dieta-y-nutricion/higiene-alimentaria/productos-lacteos-cuales-son-y-caracteristicas

b) Carnes, Legumbres y Huevos Junto con los lácteos, representan la más importante fuente de proteínas de buena calidad. Cuando hablamos de carnes incluimos carne vacuna, de pollo y pescado. Además de proteínas, las carnes aportan hierro de origen animal que es mejor aprovechado por el organismo que el hierro de origen vegetal como el que aportan las legumbres. El consumo deberá estar limitado a una sola porción de carne por día, especialmente la carne vacuna por contener grasas saturadas y colesterol. Las legumbres, son todo tipo de porotos (de soja, de manteca), los garbanzos y las lentejas. Los huevos, se incluyen en este

grupo porque son una buena fuente de proteínas de alta calidad, así como las carnes y las legumbres. También aportan hierro y su yema es muy rica en colesterol.



IMAGEN 7

Fuente: <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20180618/45119195272/alimentos-proteinas-huevo.html>

c) Frutas y Verduras Dentro de este grupo incluimos todas las frutas y verduras (frescas o envasadas). Las frutas pueden ser frescas ó desecadas (higos, pasas de uva, ciruelas, etc.) que al cocinarse pierden algunas vitaminas, pero conservan la cantidad de fibra. Las frutas y verduras, sobre todo si son frescas aportan gran cantidad de vitaminas y minerales (indispensables para el metabolismo celular y el crecimiento del organismo) y fibra.



IMAGEN 8

Fuente: <https://www.pregonagropecuario.com/cat.php?txt=13848>

La fibra contribuye a regular la función del intestino y a prevenir enfermedades (obesidad, cáncer, enfermedades intestinales y cardiovasculares) Aportan vitamina C (si son frescas y crudas) y las amarillas-anaranjadas y las de color verde oscuro, vitamina A.

d) Harinas y Cereales En este grupo se incluyen los granos como el arroz, el trigo, la avena, la sémola, los cereales en copos o inflados, sus harinas y los productos que se realicen con ellas como el pan, las pastas y las galletas. Todos ellos son fuente de hidratos de carbono que aportan energía para el crecimiento y la actividad física, de fibra en su variante integral y algunas vitaminas del grupo B.



IMAGEN 9

Fuente: https://es.123rf.com/photo_17825484_harina-cereales-pasta-en-una-bolsa-de-lona-y-el-o%C3%ADdo-en-el-fondo-blanco-.html

e) Grasas y Azúcares Los alimentos de este grupo aportan fundamentalmente energía, vitamina E (aceites), vitamina A (manteca) y colesterol (manteca, crema, chocolate y golosinas). Incluimos en este grupo: Azúcares: el azúcar común, los dulces en general, las mermeladas, el dulce de leche, las golosinas, el chocolate y las gaseosas.



IMAGEN 10

Fuente: <https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/noticias/alimentos-procesados-reducir-grasa-azucar-plan>

1.7 EL PLATO DEL BIEN COMER

Pareciera que la pirámide alimenticia y el plato del bien comer nos brinda información similar, sin embargo, existe una diferencia muy importante y aunque la primera nos ayuda a conocer los grupos de alimentos que debemos consumir de manera grafica ya que no hace mención de cantidades , en cambio, el plato del bien comer es una guía que nos establece cantidades además de que fue creado específicamente para la población mexicana y sus necesidades nutricionales.

El Plato del Bien Comer se volvió reglamentario a partir de enero de 2006, ya que apareció como parte de una norma oficial (NOM-043-SSA2-2005, publicada en el Diario Oficial de la Federación) para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro.

Divide a los alimentos en tres grupos:

- 1.** Frutas y verduras.
- 2.** Cereales y tubérculos.
- 3.** Leguminosas y alimentos de origen animal.



El Plato del Buen comer: <https://www.gob.mx/siap/es/articulos/el-plato-del-bien-comer>

1.8 NEUROTRANSMISORES Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE

La función cognitiva Es la capacidad del cerebro humano de procesar la información que recibe y programar de forma consecuente la conducta más apropiada. Esta capacidad incluye la habilidad para permanecer en contacto con el mundo externo seleccionar y fijar la información y memorizar los datos obtenidos (a través de la función de la memoria). De este modo, la función cognitiva proporciona la oportunidad de estar informado y de resolver los problemas, es decir, la inteligencia.

El desarrollo cognitivo

Es el proceso evolutivo de transformación que permite al niño ir desarrollando habilidades y destrezas, por medio de la adquisición de experiencias y aprendizajes para su adaptación al medio,

implicando procesos de discriminación, atención, memoria, imitación, conceptualización y resolución de problemas.

El desarrollo cognitivo del niño tiene que ver con las diferentes etapas, en el transcurso de las cuales se desarrolla su inteligencia y crea relaciones estrechas con el ambiente afectivo, social y biológico. Debe existir una base biológica sana para que las potencialidades se exploten, así como un ambiente favorecedor y estimulante.

Los **neurotransmisores** se crean a partir del consumo de aminoácidos, minerales y vitaminas.

El cerebro representa sólo el 2% de nuestro peso: sin embargo, necesita alrededor del 20% de la energía que se ingiere, por lo tanto, su función dependerá de la calidad de nutrientes que se ingieran.

Los nutrientes se dividen en micro (vitaminas y minerales) y macronutrientes (lípidos, proteínas y carbohidratos).

Los macronutrientes suministran la mayor parte de la energía a todo el cuerpo:

- Proteínas: carnes, frutos secos, legumbres, verduras hortalizas derivados del cereal, lácteos, mariscos y pescado.

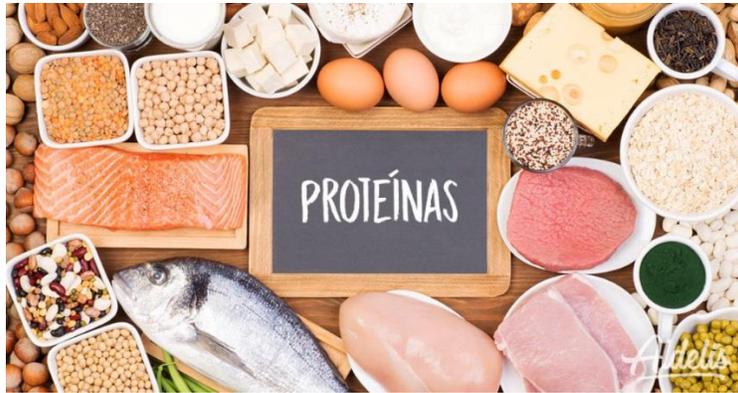


IMAGEN 11

Fuente: <https://www.aldelis.com/proteinas-crecim 1>

- Lípidos: son un grupo de compuestos que incluyen aceites que no se combinan con el agua, los cuales encontramos en la mantequilla, aceite, grasa, leche entera, huevo, carne.

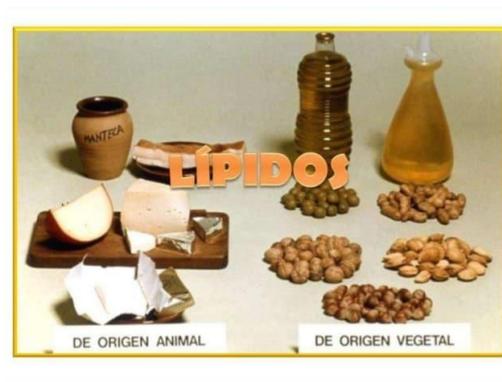


IMAGEN 12

Fuente: <https://www.slideshare.net/xiuhts/lipidos-qfht-133492743>

- Carbohidratos: Son elementos esenciales en la alimentación que generan la energía necesaria para rendir. Se encuentran en tres formas diferentes:

azúcares, almidón y fibra. Los encontramos en: cereales, legumbres, papas, derivados lácteos a excepción del queso, frutas y azúcar de los alimentos dulces.



IMAGEN 13

Fuente: <https://www.geosalud.com/nutricion/hidratos-de-carbono-carbohidatos.htm>

Alimentos que contienen carbohidratos complejos o “buenos”

- Legumbres (lentejas, alubias, garbanzos, cebada),
- Cereales integrales (diferentes panes, arroz integral, pasta integral)
- Broccoli
- Espinaca
- Calabacín
- Plátanos
- Aguacate
- Espárragos
- Coles

- Berenjenas
- Pepino
- Apio
- Zanahoria
- Hongos o setas,
- Pimientos
- Ajo
- Cebolla
- Tomates
- Tubérculos (yuca, patata, camote)
- Semillas como las nueces, almendras, avena, maíz, quinoa.

Alimentos que contienen carbohidratos simples o “malos”

- Azúcar
- Harina blanca (refinada)
- Hojaldres
- Pastelería
- Dulces
- Chocolates
- Miel
- Mermelada
- Refrescos
- Cereales envasados

- Golosinas
- Bebidas carbonatadas (gaseosas)
- Arroz blanco
- Pasta
- Pizza
- Comidas preparadas
- Cerveza
- Bebidas alcohólicas
- Productos procesados a partir del maíz

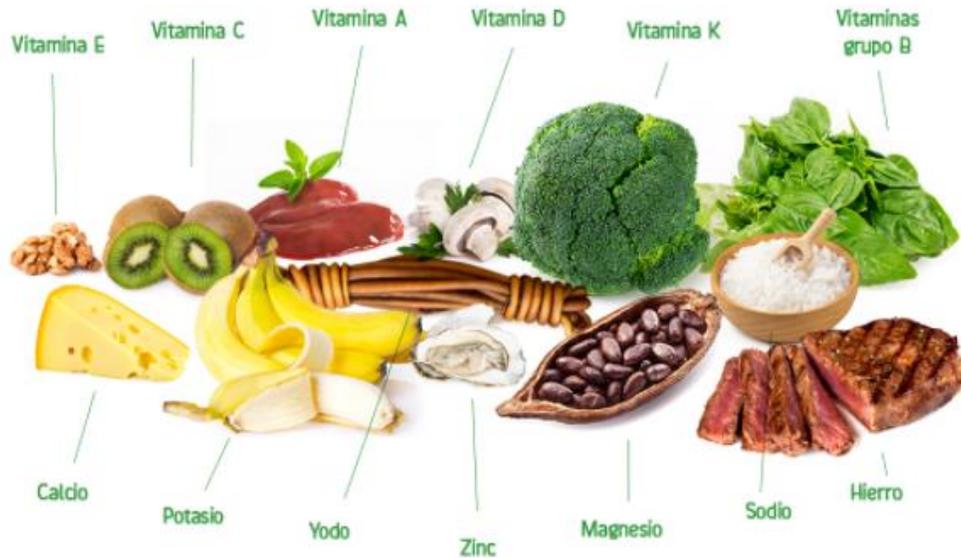
Los **micronutrientes** son sustancias que el organismo requiere en pequeñas dosis además de ser indispensables para diferentes procesos bioquímicos y metabólicos.

Si llegara a haber una deficiencia de yodo, hierro, vitamina A se puede ver afectado el desarrollo intelectual, la visión o bien provocar la muerte.

Las vitaminas son sustancias indispensables para los procesos metabólicos, el cuerpo no los produce de manera autónoma por lo que se deben consumir a través de alimentos.

MICRONUTRIENTES

VITAMINAS



MINERALES

IMAGEN 14

Fuente: <https://www.facebook.com/matiashealthcoach/photos/a.906844032798344/1765756653573740/?type=>

3

Las vitaminas se dividen en dos:

- Hidrosolubles: Se disuelven en agua
 - Vitamina C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9

- Liposolubles: Se disuelven en agua y aceite. Suelen encontrarse en los alimentos grasos y son almacenados en los tejidos adiposos del cuerpo. Se acumulan en el hígado generando una reserva vitamínica corporal.

-Vitamina A, Vitamina D, Vitamina E.

Neurotransmisores. Derivan de aminoácidos (Proteínas). BIOQUÍMICA CEREBRAL



Los neurotransmisores se dividen en los siguientes:

TABLA 3

| NEUROTRANSMISOR y su FUNCIÓN: | SINTOMAS DEFICIENCIA: | DE ALIMENTOS QUE HAY QUE CONSUMIR: |
|--|---|---|
| Dopamina: su función es producir energía mental, atención, control de impulsos. | Fatiga, mareos, deseos intensos de azúcar o café. Aumento de peso, disminución del deseo sexual. | Plátano, Carne, Pescado, Leche, Almendras, Huevos, Habas. |
| Serotonina: su función es el balance emocional, depresión y agresividad | Depresión, migraña, dolor de espalda, problemas de sueño. Eyaculación prematura, síndrome pre-menstrual | Leche, Plátano, Yogur, Queso, Huevo, Carne, Levadura de cerveza, Cereales, Coliflor, Maní, Espárragos, Arroz, Nueces. |
| Norepinefrina: ayuda a mantenernos alerta, memoria, velocidad de pensamiento mental, funciones ejecutivas, ánimo. | Pérdida de memoria, distracción, problemas con la toma de decisiones, fatiga, dolor vago, depresión | Aves, pescados, leguminosas, huevo, leche, papas, semillas de girasol |
| GABA ((ácido gamma-aminobutírico): tranquilidad, ritmos cerebrales equilibrados | Ansiedad de carbohidratos, respiración irregular, pulso acelerado, manos frías, zumbido de oídos, inquietud, insomnio, hipertensión | Granos enteros, arroz, avena, plátano, frutas cítricas, brócoli, calabazas |
| Acetilcolina: memoria, velocidad en el pensamiento cerebral. | Deseos de grasa, problemas de memoria, dificultades para la | Huevo, germen de trigo, col, coliflor |

concentración, boca
seca, dislexia, senilidad,
alzhéimer, disfusión
urinaria

Fuente: Elaboración propia

II. METODOLOGÍA

Es una constante de conceptos y teorías, que juntas forman una visión particular de la realidad.

Es la concepción del mundo dentro de la cual se intenta comprender determinado fenómeno teórico.

2.1 METODOLOGÍA CUALITATIVA

La investigación cualitativa estudia las experiencias de las personas; siendo las historias de vida las que adquieren validez a través de entrevistas y diarios de campo.

Este tipo de investigación contiene un enfoque interpretativo y naturalista del objeto de estudio, comprendiendo el fenómeno en su contexto natural y cotidiano.

También es importante recordar que hay cuatro tipos de informes: científico, ejecutivo, técnico y divulgativo.

El sentido de análisis de la investigación consiste en reducir, categorizar, clasificar, sintetizar y comparar.

El objetivo de la investigación cualitativa es el de proporcionar una metodología de investigación que permita comprender el complejo mundo de la experiencia desde el punto de vista de los involucrados. (Taylor y Bogdán, 1984)

El objeto de estudio en el enfoque cualitativo es el sujeto, la persona, sus representaciones, lo que sienten, lo que piensan, lo que hacen en la vida diaria y cómo interpretan lo que hacen, cómo lo viven y sienten.

TABLA 4:

| Los interrogantes en el proceso de una investigación. | |
|---|--|
| OBJETIVO | TIPOS DE PREGUNTAS |
| Identificación | ¿Cuál es el fenómeno? ¿Cómo se llama? |
| Descripción | ¿Cuáles son las dimensiones del fenómeno? ¿Qué variaciones existen? ¿Qué es importante acerca del fenómeno? |
| Exploración | ¿Cuáles son todas las características del fenómeno? ¿Qué está ocurriendo realmente? ¿Cuál es el proceso por el que surge o se experimenta el fenómeno? |
| Explicación | ¿Cómo actúa el fenómeno? ¿Por qué existe? ¿Cuál es su significado? ¿Cómo se originó el fenómeno? |
| Tomado de Salamanca, Nure Investigación n° 24, 2006, Adaptado de: Polit y Hungler. "Introducción a la investigación en ciencias de la salud". Capítulo 1. McGraw-Hill Interamericana. VI Edición. | |

2.2 MODELO DE EVALUACIÓN

-Evaluación Iluminativa.

Las tres etapas en el proceso de evaluación iluminativa sugieren incluir: (a) la observación de la situación educativa; (b) la selección de temas mediante un enfoque progresivo y una indagación intensiva; y (c) el análisis y la explicación. Bholá (1992:44).

Criterios de Evaluación¹³

- Debe basarse siempre en la observación y en la información recibida de esta.
- Tener en cuenta cuál es el fin de la observación
- Clasificar detalladamente dicha información.
- Realizar inferencias con base en la experiencia de interacción, análisis y estudio del objeto de evaluación

Dentro de las interrogantes que utilizare menciono las siguientes:

1. ¿Qué sienten las personas ante un problema de salud?
2. ¿Cómo actúan las personas ante dicho problema?
3. ¿Cómo interpretan las personas un problema?

¹³ Entorno Virtual para el Desarrollo de Competencias en Evaluación. Oct 2011. Recuperado: <http://entornovirtualparaeldesarrollode.weebly.com/32-meacutetodo-cualitativo.html>

4. ¿Cómo viven las personas una situación de este tipo?
5. ¿Por qué las personas actúan de una forma, cómo lo viven y cómo lo interpretan?
6. ¿Qué ocurre en un escenario social concreto?
7. ¿Cómo reaccionan las personas ante un evento relacionado con dicho problema?

La investigación cualitativa se desarrolla básicamente en un contexto de interacción personal. Los roles que van desempeñando el investigador y los elementos de la unidad social objeto de estudio son fruto de una definición y negociación progresiva. De esta forma, el investigador va asumiendo diferentes roles (investigador-participante) según su grado e participación. Por su parte, los sujetos que forman parte del escenario también van definiendo su papel según el grado en que proporcionan información.¹⁴

2.3 DEFINICIÓN DE LA MUESTRA:

Actualmente la población a nivel mundial se encuentra atravesando por un momento crítico, en el que la convivencia se ha vuelto un riesgo y la sana distancia y medidas de higiene adecuadas la única forma de sobrevivencia, entre otras cosas, claro. Sin embargo, debido a esta situación muchas actividades se han detenido.

El proyecto por desarrollar pretendía llevarlo a cabo en un ámbito formal, es decir, en una escuela: El Instituto Bilingüe Interamericano México ubicado en la calle de Lago Titicaca, 26, Ecatepec, Estado de México, pero dada la situación actual he decidido cambiar de ámbito por uno “informal” en el que a través de videollamadas

¹⁴ Monje Álvarez, C.A, Metodología de la Investigación Cualitativa. Guía Didáctica.Pg.46

pueda desarrollar los cuestionarios y/o entrevista a los niños que se les permita participar.

La muestra la recabare con niños que oscilan entre los 6-10 años, viven en un nivel socioeconómico medio y acuden a la escuela en nivel básico. Residen en el Estado de México y CDMX.

El contexto de los niños es uno donde los padres tienen un trabajo que les permite tener un ingreso estable, por lo que no existe en gran dimensión algún tipo de precariedad o marginación socioeconómica que les impida tener una canasta básica surtida y diversa.

Los niños cuentan con servicio de agua, luz, internet, acceso a la educación, a una vivienda digna y con recursos tecnológicos que complementan su educación al mismo tiempo que suelen tener de tres a cinco comidas al día, acuden o toman clases virtuales todos los días.

2.4 MUESTRA:

Haciendo uso de la metodología cualitativa, describo la entrevista como herramienta para la obtención de conocimientos previos en niños de entre 6-10 años para poder conocer sus ideas sobre lo que es “comer saludable”:

- 1. ¿Para ti que es comer saludable?**
- 2. ¿Qué es lo que comes en el desayuno?**
- 3. ¿Por qué crees que es bueno comer saludable?**
- 4. ¿Te gusta comer frutas y verduras?**

- 5. ¿Cuál es tu fruta y verdura favorita?**
- 6. ¿Cuántas veces a la semana comes frutas y verduras?**
- 7. ¿Cuál es tu comida favorita?**
- 8. ¿Qué prefieres refresco o agua?**
- 9. ¿Sabías que comer te da energía para salir a jugar?**
- 10. ¿Qué prefieres comer una fruta o unas papas fritas?**

La entrevista se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. Es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial. (Díaz-Bravo, Laura; Torruco-García, Uri; Martínez-Hernández, Mildred; Varela-Ruiz, Margarita, 2013: 163)

Además de tener como propósito obtener información en relación con un tema determinado; se busca que la información recabada sea lo más precisa posible; se pretende conseguir los significados que los informantes atribuyen a los temas en cuestión; el entrevistador debe mantener una actitud activa durante el desarrollo de la entrevista, en la que la interpretación sea continua con la finalidad de obtener una

El razonamiento es el pilar para poder tener un aprendizaje efectivo, pues será la herramienta que nos ayude a procesar lo aprendido, añadiéndolo a lo que ya conocemos además de entender cómo utilizarlo dentro de la cotidianidad.

“[...]Las estrategias de enseñanza más habituales suelen buscar la simple constatación de un aprendizaje puramente memorístico. Sin embargo, un aprendizaje realmente significativo, precisa de actividades problemáticas mediante las cuales los estudiantes puedan cuestionar constantemente sus propias ideas y

poner a prueba, en diferentes contextos, los nuevos conocimientos que se vayan introduciendo. En este sentido, las cuestiones citadas, constituyen un poderoso instrumento para la "detección funcional" de concepciones alternativas, es decir, son actividades que pueden utilizarse no sólo como simple diagnóstico sino también para aprender y evaluar lo aprendido, por lo que pueden jugar un papel muy importante en el tratamiento del problema de los errores conceptuales y en la mejora del aprendizaje de las ciencias en general". (Carrasco, 2005)

Siendo entonces el razonamiento y la eficiencia con la que los profesores transmiten el conocimiento el inicio de un círculo que se mantiene en constante movimiento para poder conocer todo aquello que nos rodea, no olvidemos que en casa también aprendemos, de hecho, es uno de los primeros lugares donde aprendemos.

3. CONTEXTO

Entre el alumno y el logro de aprendizajes se encuentra el contexto; si tenemos un entorno desfavorable, esta circunstancia funciona como una barrera entre el alumno y su aprendizaje que puede no permitir alcanzar las competencias; por el contrario, si tenemos un ambiente favorable entre el alumno y su aprendizaje; esta condición funciona como impulso y puede contribuir a que el alumno tenga un logro académico que le permita alcanzar competencias más fácilmente y en niveles de excelencia.

El contexto interno es todo lo que la escuela le puede ofrecer al alumno(a) para impulsarlo u obstaculizarlo entorno a su aprendizaje; estas características pueden ser:

- Tipo de escuela
- Servicios con los que cuenta (Luz, agua, teléfono, internet, transporte...etc.)
- Recursos que ofrece
- Organización escolar
- Infraestructura
- Apoyo psicopedagógico
- Enfermería
- Biblioteca
- Centros de cómputo
- Área deportiva
- Área de comedores
- Auditorio
- Áreas verdes
- Cantidad de alumnos
- Becas

El contexto externo es todo lo que la comunidad, sector o ciudad le ofrece al alumno(a) que puede ayudarlo o perjudicarlo entorno a su aprendizaje; las características principales pueden ser:

- Rol de los padres
- Nivel socioeconómico
- Libertad religiosa
- Libertad lingüística (Se habla una o más lenguas)

- Ubicación geográfica de la comunidad o ciudad
- Problemas sociales (Violencia, drogadicción, alcoholismo, pandillerismo, etc.)
- Servicios de salud
- Servicios de Comunicación (Teléfono e internet)
- Servicios (Luz, agua, drenaje, transporte, etc.)
- Espacios recreativos (cancha pública, parque, etc.)
- Seguridad

Los alumnos(as) que tienen un buen ambiente familiar, social, cultural y cuentan con recursos económicos suficientes para vivir dignamente; acuden a la escuela con entusiasmo y mayor compromiso por aprender.

Es necesario que el entorno escolar facilite el contacto y la acción con y sobre las ideas primitivas, prácticas y fructíferas del género humano.

3.1 DESCRIPCIÓN DE LOS SUJETOS

La institución se llama Instituto Bilingüe Interamericano México y se ubica en Lago Titica 26, Jardines de Morelos, Sección Lagos. Ecatepec, Estado de México.

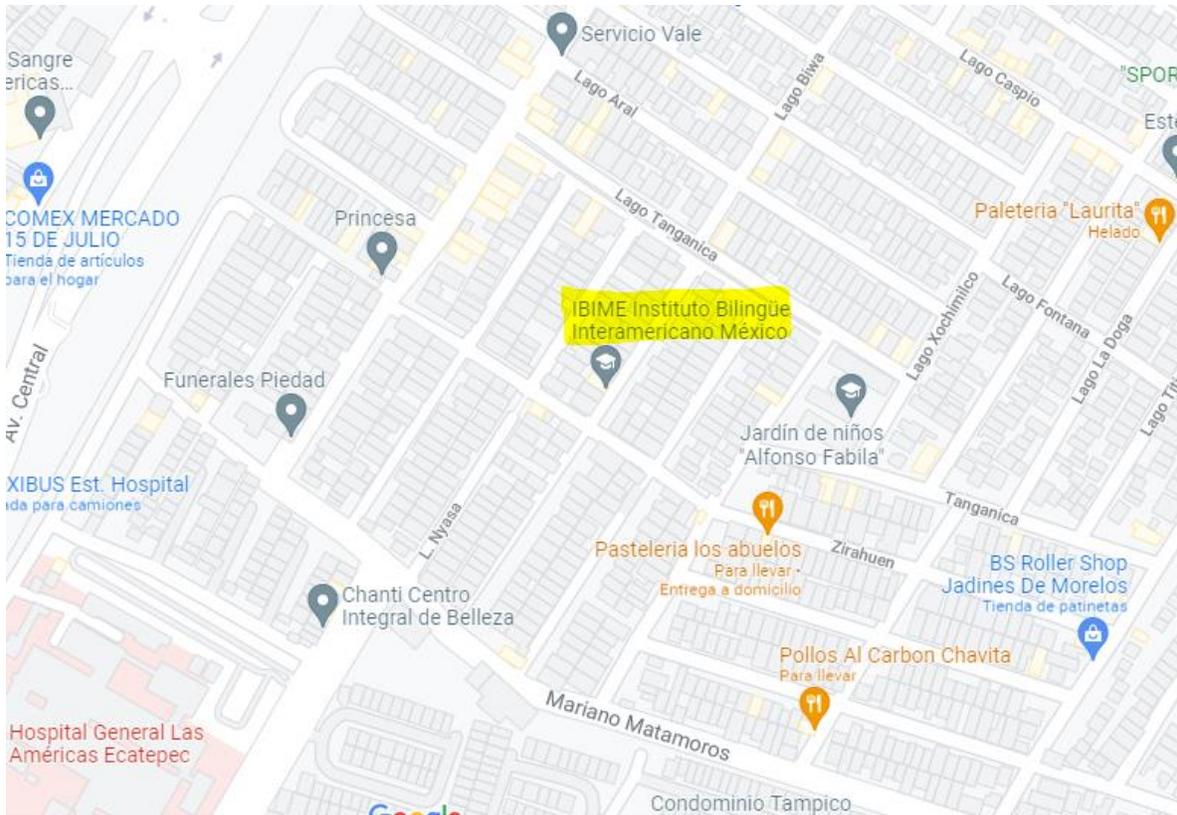


IMAGEN15

Fuente: <https://www.google.com.mx/maps/@19.5960258,-99.0179819,17z>



IMAGEN 16

Fuente: <https://www.google.com.mx/maps/@19.609544,-98.9922649,14z>

El municipio de Ecatepec, se encuentra en el Estado de México, siendo este el más poblado de todos los municipios que conforman el Estado.

Actualmente, de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), la población de Ecatepec se de 1,645,532 personas.

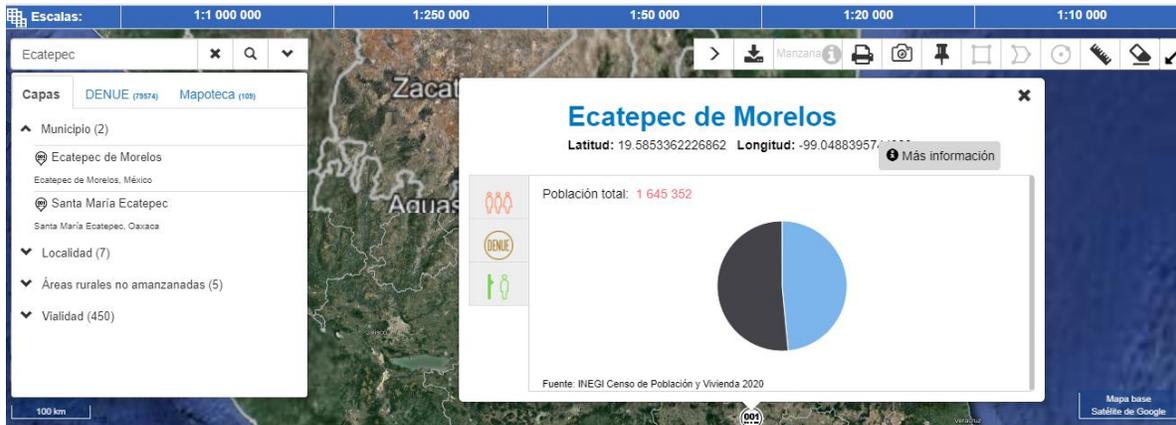


IMAGEN 17

Fuente: <https://www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=15>

En el municipio de Ecatepec el porcentaje de niños de entre 6 y 11 años que asiste a la escuela es de 94.3% de acuerdo a datos del INEGI.

El contexto escolar : con más de 15 años de experiencia, el Instituto Bilingüe Interamericano México se ha convertido en el líder educativo en uno de los Municipios de los más grandes del Estado de México, brindando servicios de alta calidad bilingüe, con las mejores instalaciones y con un equipo de docentes profesionales en constante capacitación e innovación, siendo el único colegio del Municipio de Ecatepec que mejora la enseñanza de las matemáticas con el sistema de aprendizaje de alto rendimiento “Scherzer”, así como el uso de la matriz mesoamericana “Nepohualtzintzin” herramienta de trabajo que permite aprender las

matemáticas, de una forma divertida y altos niveles de razonamiento. Ibime también se caracteriza por desarrollar las habilidades necesarias para el futuro exitoso de sus estudiantes, siendo la primer y única escuela que potencializa las habilidades de liderazgo y emprendimiento de los alumnos con el sistema Bussinnes Kids. Nuestra matrícula estudiantil nos respalda, somos la escuela con mayor alumnado en todo Ecatepec, más de 3000 alumnos forman parte de esta gran comunidad estudiantil.

La escuela cuenta con las instalaciones necesarias para que los alumnos puedan desarrollar las actividades necesarias y adquieran los aprendizajes de manera eficiente.

En este caso, los padres de familia del Instituto antes mencionado (IBIME) con frecuencia pagan el desayuno y/o comida que ofrece el comedor escolar para que sus hijos puedan consumir alimentos durante su estancia en la escuela. El costo de este servicio es aproximadamente de \$50 pesos, el menú que ofrece la escuela en la medida de lo posible trata de ser balanceado, sin embargo, sería ideal que, una, los niños llegaran desayunados a la escuela y dos, que trajeran consigo sus alimentos desde casa; estos de igual forma de forma balanceada, es decir, proteínas, vegetales, frutas, cereal y agua.



IMAGEN 18

| TABLA 5 | |
|---------------------------|-----------|
| Estructura Escolar | |
| Aulas para clase | 25 |
| Auditorio | 1 |
| Bodega | 1 |
| Recibidor | 1 |
| Sala de Profesores | 1 |
| Área Deportiva | 1 |
| Sala deportiva | 1 |
| Sanitarios | 4 |
| Tabla 6 | |
| Servicios | |
| Electricidad | Sí |

| | |
|---------------------|-----------|
| Agua potable | Sí |
| Internet | Sí |
| Drenaje | Sí |
| Cisterna | Sí |
| Cafetería | Sí |
| Comedor | Sí |

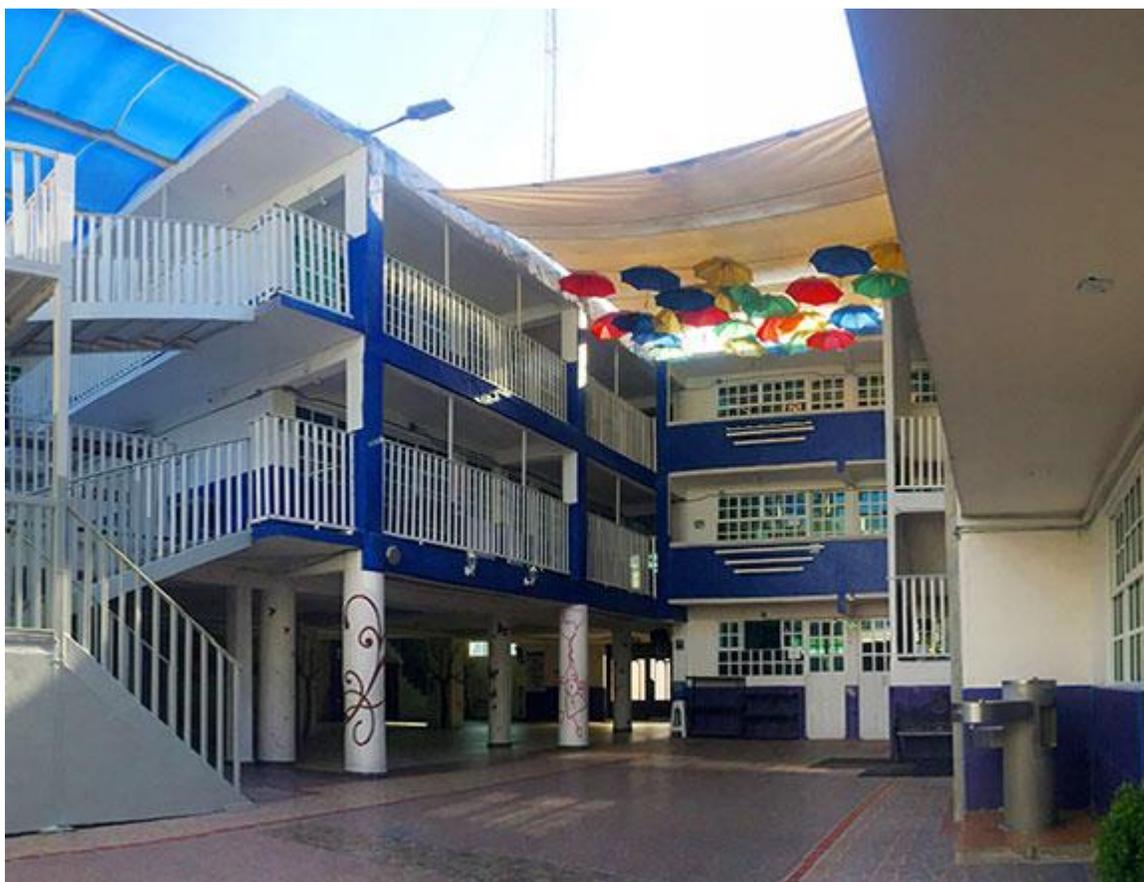


IMAGEN 19

3.2 COMPOSICIÓN FAMILIAR Y CAPACIDAD ADQUISITIVA

La capacidad adquisitiva dentro del núcleo familiar resulta ser una variable demasiado importante en el proceso alimenticio ya que es el punto del que parte todo este desenlace.

Si una familia tiene una capacidad adquisitiva lo suficientemente estable para consumir de 3 a 5 comidas al día o ya por lo menos 3 comidas, es un logro para los educandos, debido a que esto les permite desarrollar de manera eficiente e integral su intelecto.

La alimentación como hemos visto no es solo un proceso que se debe realizar por el simple hecho de tener hambre, por comer “comida”, sino más bien, debemos aprender a hacer conscientes de que todo lo que consumimos se dirige a diversas partes y funciones de nuestro organismo.

Consumir de manera frecuente alimentos que equilibren de manera integral nuestra alimentación es la forma en que nuestra cognición se encontrara en un estado favorable para lograr la concentración necesaria y interiorizar los conocimientos necesarios de nuestro día a día.

El Estado de México es uno de los Estados que a pesar de su extensión y hábitat sufre marginación, pobreza y rezago educativo. Según datos del CONEVAL la pobreza en el Estado aumento 7.1% desde 2008 aunque es importante destacar que a nivel porcentaje el rezago educativo disminuyo un .5% a comparación de 201 (14.7%).

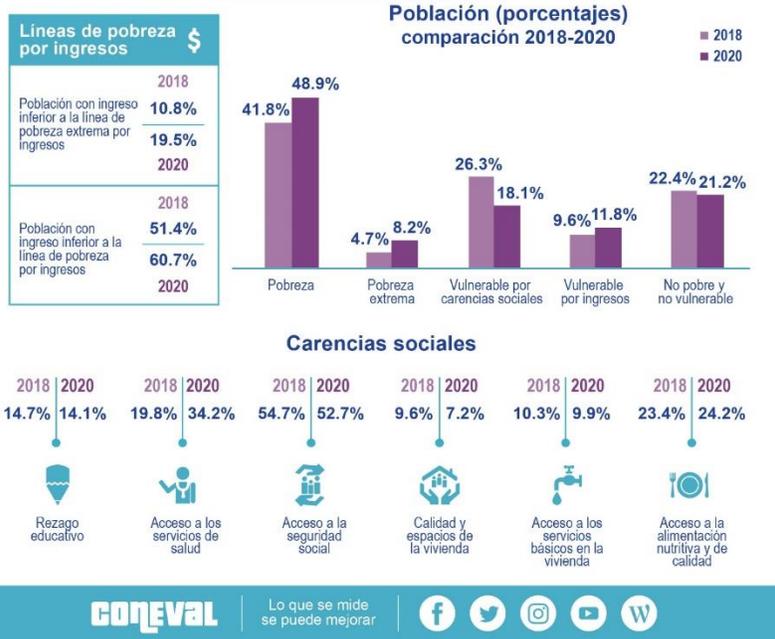


IMAGEN 20

FUENTE:

<https://www.coneval.org.mx/coordinacion/entidades/EstadodeMexico/Paginas/principal.aspx>

3.3 RENDIMIENTO ESCOLAR

Para Joaquín Cano, el rendimiento escolar es una dimensión del rendimiento académico y es un índice de valoración de la calidad global de la educación. Por su parte, el rendimiento escolar es también multidimensional con tres niveles de entre los cuales el rendimiento individual del alumno es uno de esos niveles, y está en función de las calificaciones y niveles de conocimiento.

“El rendimiento académico va unido a la calidad y a la eficiencia del sistema y, de hecho, el rendimiento educativo se presenta, normalmente, como un

índice para valorar la calidad global del sistema...el enfoque del rendimiento escolar no puede ser considerado de una forma simplista, como el lado negativo del fracaso. El rendimiento escolar tiene un carácter complejo y multidimensional. Existe una concepción tradicional del rendimiento que se considera satisfactoria cuando va unido a “buenas calificaciones” y un alto nivel de conocimientos asimilados; pero también una concepción insatisfactoria cuando los alumnos alcanzan calificaciones negativas, 3 cuando repiten cursos o alcanzan unos bajos niveles de conocimientos...Frente a esta concepción tradicional, es preciso situarse en una concepción multidimensional, que permita considerar los tres niveles diferentes del rendimiento escolar: el rendimiento individual del alumno, el rendimiento de los centros educativos y el rendimiento del sistema.” (Cano, 2001, p. 32-33)

En la mayoría de las ocasiones dicho rendimiento se ve condicionado a diversos factores que influyen directamente en la calidad de concentración del alumno, pues como se ha hecho mención la alimentación es uno de los diversos factores que tiene mayor influencia en la cognición de las personas por lo tanto si se consumen alimentos de manera equilibrada aumenta la memoria y mejora la capacidad de concentración teniendo en cuenta el aporte necesario de proteínas que el cuerpo necesita.

La omisión del desayuno en los niños causa bajo rendimiento escolar. Existen evidencias de que su omisión tiene consecuencias negativas en el aprendizaje, especialmente cuando el niño no está bien nutrido, provocando disminución de

respuesta a estímulos, incremento de errores y disminución de la atención y memoria. El desayuno ha sido designado como la principal comida del día, su omisión es muy frecuente en niños, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo. Los niños que desayunan tienen un mejor estado nutricional en comparación con los que no lo hacen.

IV. JUSTIFICACIÓN:

Las culturas siempre se han creado a partir de rasgos característicos de la entidad o de los integrantes, pero ¿esto cómo se logra? La herencia cultural es el pilar de toda cultura, los conocimientos que se transmiten de persona a persona son los que a lo largo de la historia se transforman acorde a la época con el fin de subsistir por los siglos de los siglos.

Las tradiciones serán las que permitan identificar a las comunidades una de otras, independientemente de que existan en las mismas entidades, estas no se rigen por las mismas costumbres y tradiciones que la comunidad vecina, es por esto, que el objetivo de las costumbres es proporcionar rasgos específicos a las comunidades para diferenciarlas unas de otras.

La comida mexicana es considerada Patrimonio Cultural de la Humanidad, sin embargo, para llegar a este punto se ha tenido que atravesar por diversos momentos que la han conformado, entre ellos, el extranjerismo que comenzó a formar parte de la cultura.

Las Reformas más recientes en México, Estados Unidos y otros países del continente, tienen que ver con el dominio individual de estándares globales de calidad y sobrerregulación con respecto a su eficiencia y efectividad, generando políticas educativas neoliberales que orillan al individuo a abandonar sus hogares ancestrales y a la desterritorialización.

Alimentarse en forma sana y adecuada garantiza el desarrollo integral del ser humano, en especial de los niños y niñas.

El presente trabajo pretende demostrar cómo es que una mala alimentación repercute en la salud y a nivel cognitivo, haciendo que el desempeño académico de los alumnos decremente.

Palabras Clave: alimentación, educación alimentaria, dieta mesoamericana, herencia, vida saludable.

V. OBJETIVO

Evaluar la influencia de la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de entre 6-10 años.

Identificar los alimentos que consumen los estudiantes mediante la aplicación de una encuesta.

Orientar a los estudiantes y padres de familia sobre los beneficios de una nutritiva lonchera escolar a través de una guía alimentaria.

5.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Cómo influye la alimentación en el desempeño escolar de los educandos

Es de suma importancia reconocer como es que la alimentación permite mejorar el rendimiento escolar siempre y cuando se consuman alimentos de forma balanceada y eficiente.

5.2 DESCRIPCIÓN DE LOS HALLAZGOS

El cerebro es el órgano con mayor grasa, siendo susceptible a la oxidación, daño causado por el oxígeno. Sin embargo, nosotros necesitamos oxígeno para poder funcionar/vivir, pero, a pesar de que el oxígeno es fundamental puede dañar el cerebro, es decir, oxidarlo, por lo tanto necesitamos consumir sustancias antioxidantes, las cuales se encuentran en alimentos saludables como lo son las frutas y las verduras.

El azúcar como la grasa se acumula en el cuerpo, siendo la causante de bloquear los receptores de la función cognitiva:

- Aprendizaje
- Memoria y
- Control ejecutivo (solución de problemas)

Con base al cuestionario anteriormente descrito en el apartado 3.2 Descripción de la Muestra, los resultados fueron los siguientes:

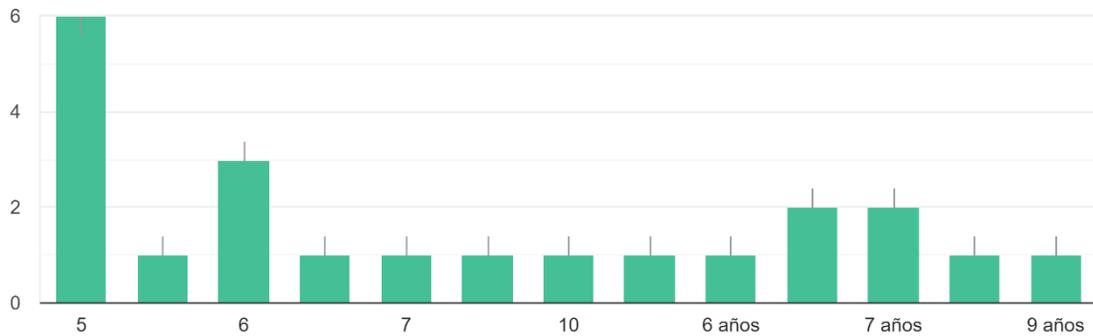
Dada la situación de pandemia por el Virus SARS-CoV2 que vivimos a nivel mundial solicite apoyo a través del uso de la herramienta de Google Docs: <https://forms.gle/3y8Sch8MCapcY7qYA> y a la fecha he contado con el apoyo de

veintidós niños que oscilan entre los 5-10 años de edad, cursando entre 3er grado de kínder y 5to de primaria.

GRAFICO 3

FUENTE: Elaboración propia

¿Cuántos años tienes?
22 respuestas



¿Qué grado escolar cursas?
22 respuestas

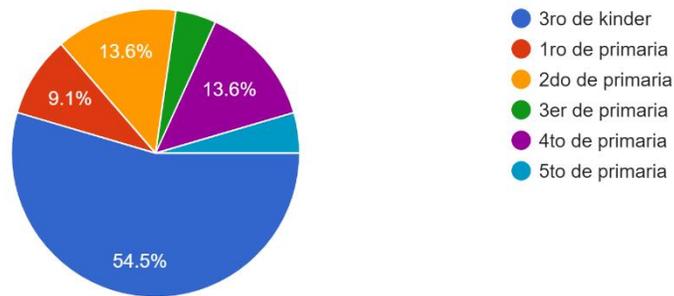


GRAFICO 4

FUENTE: Elaboración propia

Con respecto a la pregunta 4: Para ti ¿Qué es comer saludable? El 55% de los niños incluye y tiene conocimiento de que una comida saludable debe contener frutas y verduras, el resto sabe que se debe comer de manera balanceada, no comer en exceso o bien, no comer cosas que tengan mucha grasa.

Pregunta 5: ¿Qué es lo que comes normalmente en el desayuno?

TABLA 7

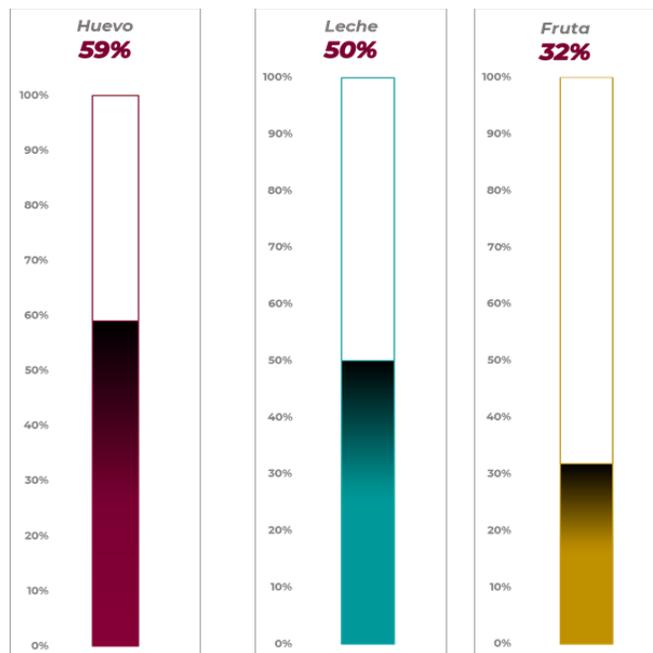
| |
|---|
| Huevo, leche y fruta |
| Leche, huevo con tortilla |
| Fruta y leche |
| Huevo, leche, sándwich de jamón con queso |
| Fruta yogurt cereal |
| Chocomil y pan |
| Huevo con jamón, frijoles, pan y leche |
| Huevo cocido, frijoles zanahorias cruda y brócoli |
| Cereal jugo y fruta |
| fruta, cereal, huevo |

| |
|---|
| Sincronizadas |
| Huevos, jamón, leche y fruta |
| Huevo acompañado |
| Café pan leche huevo plátano |
| Huevo |
| Huevo estrellado y sándwich |
| Algunas veces el guisado que nos queda de la comida y leche |
| Huevo, cereal, fruta, leche |
| Huevo, papaya y leche |
| Huevo con jamón, papaya y leche |
| Cereal |

FUENTE: Elaboración propia

Mostrando que: el 59% de los niños consume huevo, 50% consume leche y el 7% consume fruta dentro del desayuno.

GRAFICO 5



FUENTE: Elaboración propia

Pregunta 6: ¿Por qué crees que es bueno comer saludable?

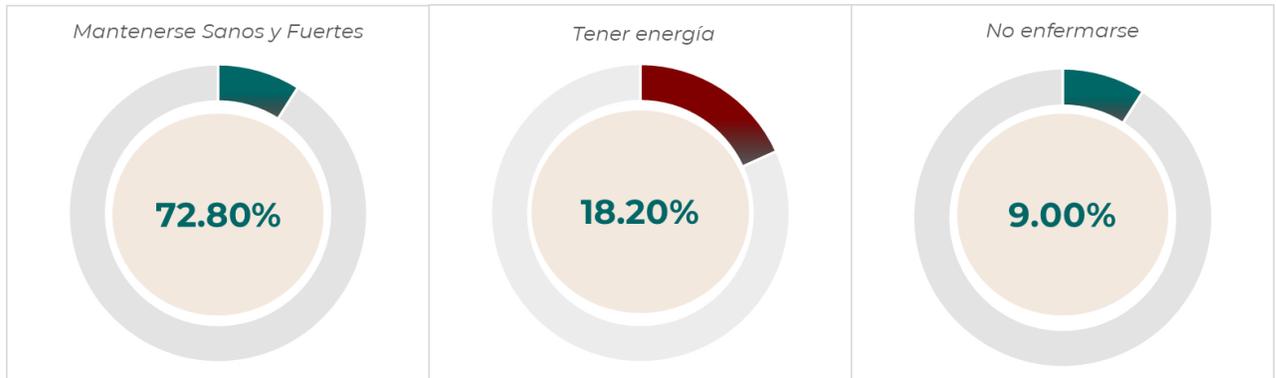
TABLA 8

| |
|--|
| Para sentirte bien y tener energía |
| Para no enfermarnos |
| Para crecer fuerte |
| Para no tener enfermedad |
| Tener mejor calidad de vida |
| Para tener una vida sana |
| Sándwich fruta y leche |
| Para estar fuertes |
| Me ayuda a estar sano y le inyecta salud a nuestra vida |
| Para estar sanos |
| para el cuidado de la salud |
| Para tener vida |
| Porque nos mantiene sanos |
| Para ser fuerte |
| Para que crezca |
| Para estar con salud |
| Para tener mucha energía |
| Porque me ayuda a estar bien de salud y mantenerme saludable |
| Para crecer fuerte y sanos |
| Para estar sana |
| Para crecer fuertes |
| Porque nos mantenemos sanos |

FUENTE: Elaboración propia

Por lo tanto, los motivos que más sobresalen entre los niños son, comen saludable porque así se mantienen saludables y fuertes (72.8%), para tener energía (18.2%) y para no enfermarse (9.0%)

GRAFICO 6

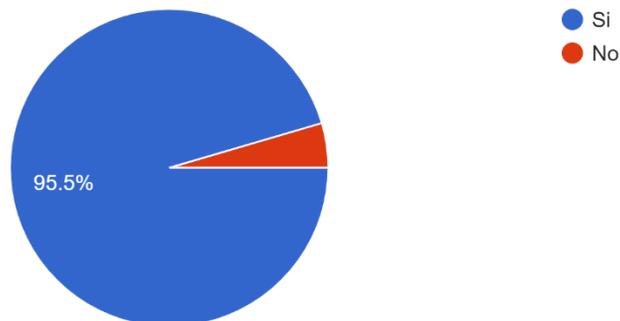


FUENTE: Elaboración propia

Pregunta 7:

GRAFICO 7

¿Te gusta comer frutas y verduras?
22 respuestas

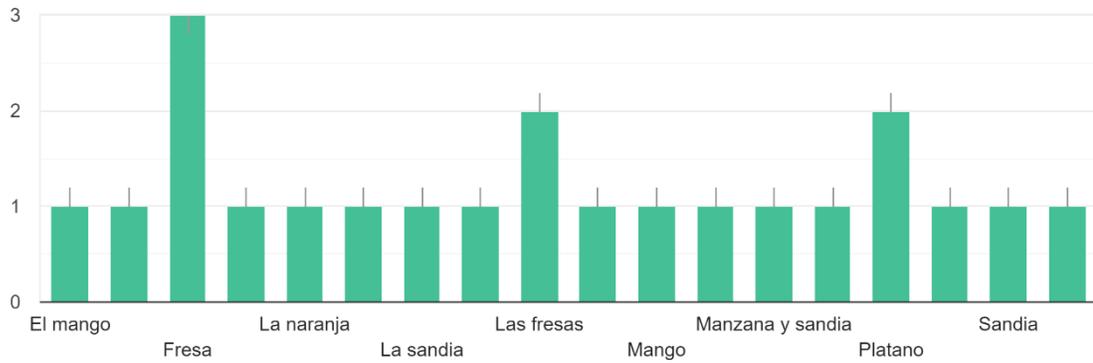


FUENTE: Elaboración propia

Pregunta 8:

GRAFICO 8

¿Cuál es tu fruta favorita?
22 respuestas

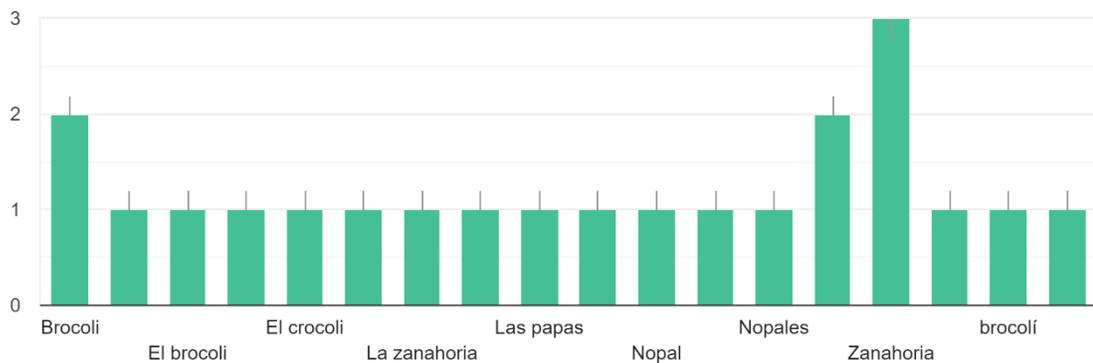


FUENTE: Elaboración propia

Pregunta 9:

GRAFICO 9

¿Cuál es tu verdura favorita?
22 respuestas

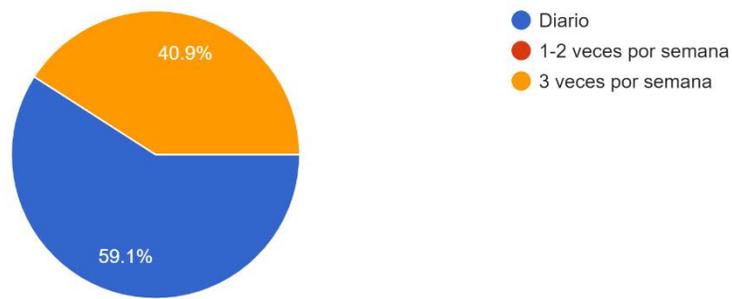


FUENTE: Elaboración propia

Pregunta 10:

GRAFICO 10

¿Cuántas veces a la semana comes frutas y verduras?
22 respuestas



FUENTE: Elaboración propia

Pregunta 11: ¿Cuál es tu comida favorita?

TABLA 9

| |
|---|
| Carne con papas |
| Pizza |
| Brócoli a la mantequilla |
| Huevos, arroz y nopales |
| El spaguetti |
| Pescado y arroz |
| Pizza |
| El caldito de pollo |
| chilaquiles verdes |
| Los tacos al horno |
| Crema de brócoli y espaguetis a la boloñesa |
| Fresas con crema |
| Spaghetti |
| Pollo |
| Crema de zanahoria |
| Enchiladas rojas (jitomate) on pollo |
| Espagueti |
| Ensalada |
| Sopa de verdura |
| El pozole |

FUENTE: Elaboración propia

Destacando el pollo, arroz, spaghetti, con el 13.7% respetivamente y por último la pizza y los chilaquiles con 9.1% cada uno.

VI. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN (SESIONES)

Derivado del análisis y los datos arrojados en la muestra, se presentan sesiones de intervención:

| | |
|--|--|
| Grupo: Niños de 4-5 años de edad | Nivel: Preescolar |
| Nombre de la actividad: Alimentación Saludable. <i>¿Te gusta comer?</i> | Tiempo de duración de la actividad: 25-30 minutos |
| Contexto: Salón de clases | Aspecto de la lengua a trabajar: Español: desarrollar lenguaje y conocimiento sobre los alimentos que consumen todos los integrantes del salón. Semántica. |
| Habilidad a trabajar: Comunicación. Trabajar con ZDP. | Materiales: Pizarrón, imágenes relacionadas con los alimentos, dibujos, colores, cuadernos. |
| Momentos didácticos | Descripción o procedimiento: |
| Momento A | <p>Se harán preguntas abiertas a los niños para que con base a su conocimiento previo tengan una idea de lo que se va a aprender. Por ejemplo: ¿Todos los días comes? ¿Cuál es tu alimento o comida favorita? ¿Te gustan los dulces? ¿Tienes un postre favorito?</p> |
| |  |
| Momento O | <p><u>Se presentarán imágenes visualmente atractivas que logren captar la atención de los niños en la que. Se proyecta el video musical que habla sobre frutas y verduras https://www.youtube.com/watch?v= FZldZAwZuo y se hará un pequeño baile para que todos se integren</u></p> |

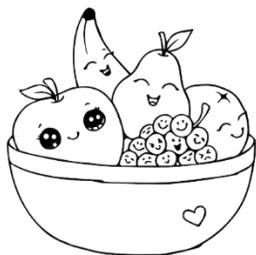


Pica-Pica - El Baile De La Fruta (Stickers)

 Pica - Pica Oficial · 10.4 M de suscriptores [Suscribirse](#) [2.6 K](#) [Compartir](#) [...](#)

Momento R

Con base a la canción a los niños se les pedirá buscar una canción que hable de frutas y verduras. Se les darán hojas para colorear alguna fruta o verdura.



| | |
|---|---|
| Grupo: Niños de 4-5 años de edad | Nivel: Preescolar |
| Nombre de la actividad: ¿Te gusta comer? CLASE 2: PRESENTACION DE LA IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS SALUDABLES | Tiempo de duración de la actividad: 25-30 minutos |
| Contexto: Salón de clases | Aspecto de la lengua a trabajar: Español: desarrollar lenguaje y conocimiento sobre los alimentos que consumen todos los integrantes del salón. Semántica. |
| Habilidad a trabajar: Memorización. Trabajar con la ZDP | Materiales: Pizarrón, imágenes relacionadas con los alimentos saludables, platillos saludables, dibujos, colores, cuadernos. |
| Momentos didácticos | Descripción o procedimiento: |
| Momento R y PI | Con base a la clase anterior cuatro niños pasaran al frente y con ayuda del profesor ellos explicaran que recuerdan de los alimentos mencionados por sus compañeros, adicional, |
| Momento O | <p>Se proyectará el plato del buen comer:</p>  <p>Se explicará brevemente la importancia de los alimentos saludables dentro de la alimentación diaria; la explicación se basará en los colores en los que se divide el plato del buen comer: -El verde representa frutas y verduras; el amarillo representa cereales y tubérculos, y el rojo, leguminosas y alimentos de origen animal.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1_mKLRtdigQ</p> |

| | |
|------------------|---|
| | Se reproducirá el video: "Cuentos infantiles - La niña que no quería comer vegetales - Cuentos maravillosos" |
| | AL finalizar el video se realizará la siguiente pregunta ¿Ustedes creen que lo que quería comer Mia, está bien? |
| | Se pondrán ejemplos en los que se busca que los niños participen: |
| | ¿Ustedes creen que, si no comemos frutas y verduras, crecerán muy altos? ¿Qué creen que pase si no comemos las suficientes frutas y verduras? |
| Momento I | Los niños trabajaran de manera grupal y entre ellos mencionaran que platillos les gustaría preparar y/o les gustaría probar. |
| | Todos son libres de comentar y participar. |

| | | |
|--|---|--|
| Grupo: | Niños de 4-5 años de edad | Nivel: Preescolar |
| Nombre de la actividad: Alimentación Saludable ¿Te gusta comer? CLASE 3: Aprendiendo a hacer comida | | Tiempo de duración de la actividad: 25-30 minutos |
| Contexto: Salón de clases | | Aspecto de la lengua a trabajar: Español: desarrollar lenguaje y conocimiento sobre los alimentos saludables. |
| Habilidad a trabajar: Estrategia de Juego de Roles, ZNDP . | | Materiales: juguetes de comida. |
| Momentos didácticos | | Descripción o procedimiento: |
| Momento E | Con base a la sesión anterior se desarrollará un juego en el que los niños tendrán que preparar un platillo que ellos creen que sea saludable. Habrá una caja al centro del salón llena de juguetes de comida. | |
| Momento SSMT | Se busca desarrollar la apropiación del conocimiento del niño a lo largo de las dos clases vistas, además de que comience a tener seguridad de sus decisiones por lo que deberá aplicar lo aprendido en un juego de rol en el que el explicara porque cree que esos alimentos son saludables. | |
| | Los niños participaran y con ayuda del profesor se corroborará si los alimentos son correctos conforme al plato del buen comer. | |
| Momento I y E | Así todos aprenden de manera divertida además de obtener resultados de la evaluación que nos permita saber que tan profundo y significativo fue el aprendizaje de cada uno de ellos, | |

| | |
|--|---|
| Grupo: Niños de 4-5 años de edad y padres de familia | Nivel: Preescolar |
| Nombre de la actividad: Alimentación Saludable ¿Te gusta comer? CLASE 4: La importancia de comer saludable | Tiempo de duración de la actividad: 30-45min |
| Contexto: Salón de clases | Aspecto de la lengua a trabajar: Español: desarrollar lenguaje y conocimiento sobre los alimentos saludables. |
| Habilidad a trabajar: Habilidad a trabajar: Comunicación, ZNDP . | Materiales: Pizarrón, imágenes relacionadas con los alimentos saludables, platillos saludables, dibujos, colores, cuadernos. |
| Momentos didácticos | Descripción o procedimiento: |
| Momento A | ¿Todos los que están aquí, desayunaron el día de hoy? ¿Padres de familia, qué y cómo preparan los alimentos de sus hijos? ¿Les envían comida preparada en casa para su recreo? ¿Consumen verduras de manera cotidiana o frecuente? |
| Momento O | <p>Se presentará brevemente información sobre la obesidad infantil en México</p> <p>https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/obesidad-infantil-nuestra-nueva-pandemia?idiom=e#:~:text=Sobrepe so%20es%20en%20menores%20de .el%2018%25%20a%20nivel%20nacional.</p> <p>Posterior a la presentación de la situación actual en México; se presentara el video educativo e</p> |



| | | |
|-------------------------|--|---|
| | <p>informativo sobre la importancia de alimentarse sanamente</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Wf0_wULJnBE</p> |  |
| <p>Momento R</p> | <p>Recapitularemos con base al video ¿Qué es lo que aprendieron? ¿Cómo debemos preparar nuestras comidas para que sean balanceadas?</p> <p>¿Qué otra cosa consideran importante dentro de la alimentación de sus hijos?</p> | |
| <p>Momento I</p> | <p>Se iniciara una actividad donde os padres de familia participaran; mencionaran 3 platillos para cada comida del día y con ayuda del profesor se corroborará si los alimentos son correctos conforme al plato del buen comer. Se les solicitara que para la siguiente sesión traigan alimentos que consideren saludables para una actividad a desarrollar.</p> | |

| | |
|--|--|
| Grupo: Niños de 4-5 años de edad y padres de familia | Nivel: Preescolar |
| Nombre de la actividad: Alimentación Saludable ¿Te gusta comer?. CLASE 5: Preparemos alimentos | Tiempo de duración de la actividad: 30-50min |
| Contexto: Salón de clases | Aspecto de la lengua a trabajar: español: desarrollar lenguaje y conocimiento sobre los alimentos saludables. |
| Habilidad a trabajar: Comunicación, ZNDP. Juego de roles | Materiales: Pizarrón |
| Momentos didácticos | Descripción o procedimiento: |
| Momento R | Con base aprendido a la sesión anterior se recapitulará la forma en que deben prepararse alimentos y comidas de forma balanceada |
| Momento SSMT | Se armarán equipos en los cuales los padres de familia y los estudiantes deberán preparar alimentos de manera balanceada. Una vez terminados los platillos se presentarán y cada integrante explicara el motivo del ¿Por qué? Seleccionaron dichos alimentos y a que categoría del plato del buen comer pertenecen |
| Momento I y E | Con base al plato del buen comer, validaremos si es una comida balanceada.  |
| Momento A | La convivencia finaliza. Todos conviven y consumen los alimentos compartidos. |

| | | |
|---|---|---|
| Grupo: de familia | Niños de 4-5 años de edad y padres | Nivel: Preescolar |
| Nombre de la actividad: <i>Alimentación Saludable ¿Te gusta comer?</i> CLASE 6: ¿Qué aprendimos? | | Tiempo de duración de la actividad: 25-30 minutos |
| Contexto: Salón de clases | | Aspecto de la lengua a trabajar: español: desarrollar lenguaje y conocimiento sobre los alimentos saludables. |
| Habilidad a trabajar: Comunicación, ZNDP. Juego de roles | | Materiales: Pizarrón, imágenes relacionadas con los alimentos saludables, platillos saludables, dibujos, colores, cuadernos. |
| Momentos didácticos | Descripción o procedimiento: | |
| Momento R | Se solicitará a los padres de familia con ayuda de sus hijos, platicar que es lo que aprendieron en estos días | |
| Momento I y E | Se realizarán preguntas con base a lo visto en sesiones pasadas para validar los aprendizajes obtenidos. ¿Cuántas comidas debemos realizar al día? ¿Qué alimentos debemos incluir en mayor cantidad en nuestras comidas? ¿Es importante desayunar? ¿Qué pasa si no mantenemos una alimentación saludable? y por último una breve reflexión ¿Consideran que hay que hacer modificaciones en nuestros hábitos alimenticios? | |

VII. CONCLUSIONES:

Finalmente, el individuo a lo largo de su vida se desenvuelve a través de distintos espacios de aprendizaje no solo hablando en la cuestión escolar sino también de forma social/individual, pero algo que llama mucho la atención es que siempre que estos aprendizajes surgen en un espacio en el que el individuo se siente reconfortado y en confianza perduran para toda la vida, logrando generar un impacto significativo en él.

De pequeños bien dice Piaget que aún no nos consideramos parte del mundo real pues apenas estamos explorando, entendiendo y adaptándonos a la realidad sin embargo conforme pasan los años nuestras capacidades de cognición y desarrollo aumentan entrando en juego un punto importante: el lenguaje el cual será la herramienta clave , considero yo, para la adaptabilidad del ser ante el mundo real pues es la forma en la que se establecen las relaciones interpersonales que al final de cuentas también son un medio de aprendizaje.

Las teorías de Piaget y Vygotsky nos ayudan a entender que el aula es un espacio para interiorizar situaciones imaginarias y suplir demandas culturales (Vygotsky) y para desarrollar la inteligencia (Piaget).

El aprendizaje está implícito en cualquier parte, en la casa, en la escuela, en el transporte, en el trabajo, o bien en nuestro círculo social ya que todos nos regimos de diversas formas por lo que aprendemos y absorbemos información que nuestra mente y comportamiento consideran útil es por esto que todo aquel conocimiento

una vez asumido y asimilado de manera correcta se debe poder desarrollar en diversos campos de nuestra vida cotidiana.

Bien sabemos que muchas veces es mejor aprender a través de la plática y vivencias que de un método estrictamente escolar ya que haciendo uso pleno de la capacidad distintiva del ser humano se puede:

- Crear
- Pensar
- Discutir
- Sentir
- Innovar e
- Insertar.

Por lo que todas estas características no solo forjan al ser sino el pensamiento, ideología y comportamiento de este.

Una adecuada alimentación permite el desarrollo integral de un cerebro sano en los infantes y en cualquier persona, es decir, una persona bien alimentada tendrá la energía y potencial necesario para desarrollar todas las actividades necesarias de su día a día, entre ellas el estudio.

Para mejorar la alimentación es importante informarse y ser conscientes de todo lo que implica consumir alimentos saludables, sin llegar al punto de excluir las golosinas o comida chatarra, es simplemente balancear todo lo que ingerimos, por tanto, hay que crear estrategias que permitan a la población tener conocimiento sobre el tema, además de su fácil acceso.

REFERENCIAS:

- Tünnermann Bernheim, Carlos *El constructivismo y el aprendizaje de los estudiantes*. Universidades, núm. 48, enero-marzo, 2011, pp. 21-32 Unión de Universidades de América Latina y el Caribe Distrito Federal, Organismo Internacional
- Jean Piaget Lev Vigotsky David Ausubel Joseph D. Novak Jerome Bruner Howard Gardner. PP:6. S/F. Recuperado: https://www.academia.edu/19256175/JEAN_PIAGET_LEV_VIGOTSKY_DAVID_AUSUBEL_JOSEPH_D_NOVAK_JEROME_BRUNER_HOWARD_GARDNER?auto=download
- Serrano González -Tejero, Pons Parra ***El Constructivismo hoy: enfoques constructivistas en educación***. 05- ABRIL 2011 Universidad de Murcia Campus Universitario de Espinardo s/n, C. P. 30071 Murcia, España
- ***Teoría Del Constructivismo Social De Lev Vygotsky En Comparación Con la teoría Jean Piaget***. Boletín informativo- pedagógico febrero 2017. N°3
- Salamanca, Nure Investigación nº 24, 2006, Adaptado de: Polit y Hungler. ***“Introducción a la investigación en ciencias de la salud”***. Capítulo 1. McGraw-Hill Interamericana. VI Edición.
- Monje Álvarez, C.A, ***Metodología de la Investigación Cualitativa. Guía Didáctica***. Universidad SurColombiana. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Programa de comunicación social y periodismo. Neiva, 2011.
- Organización Mundial de la Salud. OMS. (<http://www.who.int/topics/obesity/es/>)
- Bholá H. S. (1992) ***La evaluación de proyectos, programas y campañas de alfabetización para el desarrollo***. Instituto de la UNESCO para la Educación. Pp. 26 – 52, Chile
- Florez Restrepo, D. (2012). ***Paradigmas de la evaluación educativa: Cuantitativo, cualitativo y crítico***, disponible en: <https://prezi.com/kursqalahgxi/paradigmas-de-la-evaluacion-educativa/>

- Pablo Mercado y Gonzalo Vilchis. **La obesidad infantil en México**. [en línea] Ciudad de México. Universidad Iberoamericana. (S/F). Disponible en: <http://alternativas.me/index.php/numeros/28t/32-5-la-obesidad-infantil-en-mexico>
- **Los efectos psicológicos de la obesidad en los niños** [en línea] (S/F) Disponible en: www.guiaobesidad.com/obesidad-infantil-efectos-psicologicos
- Fernández, C. [et al.] (2011). **Sobrepeso y obesidad en menores de 20 años de edad en México**. Boletín médico del Hospital Infantil de México, (vol. 68, no.1, ene-feb). Recuperado de:
 - http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S166511462011000100011&script=sci_arttext
- Gonzalo Vilchis, P.M. La obesidad infantil en México. Recuperado: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2013000100005
- **La dieta de la milpa. Modelo de alimentación mesoamericano biocompatible**. Almaguer González J.A, García Ramírez H, Padilla Mirazo M, González Ferral M. http://leip.upnvirtual.edu.mx/pluginfile.php/24365/mod_resource/content/1/dieta.pdf
- **ACUERDO mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica**. Diario Oficial de la Federación. México, D. F., lunes 23 de agosto de 2010. https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/635/3/images/acuerdo_lin.pdf
- Sánchez D. *La obesidad escolar. Un problema actual en México*. Rev Cubana Aliment Nutr Vol 26 No.1
- De Reformas al Artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en Materia de Derecho a la Alimentación.

- Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad.
- Bajaña Núñez, R., Quimis Zambrano, M., Sevilla Alarcón, M., Vicuña Monar, L., & Calderón Cisneros, J. (2017). *Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador*. FACSALUD-UNEMI.
- Serrano González -Tejero, Pons Parra ***El Constructivismo hoy: enfoques constructivistas en educación***. 05- ABRIL 2011 Universidad de Murcia Campus Universitario de Espinardo s/n, C. P. 30071 Murcia, España.
- Flores Restrepo, D. (2012). ***Paradigmas de la evaluación educativa: Cuantitativo, cualitativo y crítico***, disponible en: <https://prezi.com/kursqalahgxi/paradigmas-de-la-evaluacion-educativa/>
- Fernández, C. [et al.] (2011). Sobrepeso y obesidad en menores de 20 años de edad en México. Boletín médico del Hospital Infantil de México, (vol. 68, no.1, ene-feb). Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S166511462011000100011&script=sci_arttext
- Martha Guadalupe Díaz Sánchez, Jorge Omar Larios González, María Luisa Mendoza Ceballos, Lidia Marely Moctezuma Sagahón, Viridiana Rangel Salgado, César Ochoa. Secretaría de Salud y Bienestar Social. Estado de Colima. Estados Unidos Mexicanos. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición. RNPS: 2221. ISSN: 1561-2929. Volumen 26. Número 1 (Enero – Junio del 2016): La Obesidad Escolar. Un Problema Actual 137-156. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubalnut/can-2016/can161k.pdf>
- Álvaro Buj Gimeno. El Entorno Escolar Como Factor Determinante En La Educación Del Niño. Universidad Complutense de Madrid. S/F. <https://revistadepedagogia.org/wp-content/uploads/2018/03/4-El-Entorno-Escolar-como-Factor-Determinante-en-la-Educaci%C3%B3n-del-Ni%C3%B1o.pdf>
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL). (2020). ESTADO DE MÉXICO. Estadísticas de pobreza en el

Estado de México. [Base de datos en línea]. Recuperado el 17 de septiembre de 2021.

<https://www.coneval.org.mx/coordinacion/entidades/EstadodeMexico/Paginas/principal.aspx>

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). "Espacio y datos de México" Recuperado el 17 de septiembre de 2021 <https://www.inegi.org.mx/app/mapa/espacioydatos/>
- Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. Gobierno de México. Guía de Alimentación. Recuperado el 13 de enero de 2022. <https://www.gob.mx/siap/es/articulos/el-plato-del-bien-comer>
-

ANEXOS:

Tabla 1: 16 pág.

Tabla 2: 24 pág.

Tabla 3: 39 pág.

Tabla 4: 41 pág.

Tabla 5: 52 pág.

Tabla 6: 51 pág.

Tabla 7: 61 pág.

Tabla 8: 63 pág.

Tabla 9: 67 pág.

Gráfico 1: 14 pág.

Gráfico 2: 23 pág.

Gráfico 3: 60 pág.

Gráfico 4: 61 pág.

Gráfico 5: 62 pág.
Gráfico 6: 64 pág.
Gráfico 7: 64 pág.
Gráfico 8: 65 pág.
Gráfico 9: 65 pág.
Gráfico 10: 66 pág.
Imagen 1: 19 pág.
Imagen 2: 20 pág.
Imagen 3: 20 pág.
Imagen 4: 21 pág.
Imagen 5: 25 pág.
Imagen 6: 26 pág.
Imagen 7: 27 pág.
Imagen 8: 29 pág.
Imagen 9: 29 pág.
Imagen 10: 29 pág.
Imagen 11: 33 pág.
Imagen 12: 33 pág.
Imagen 13: 34 pág.
Imagen 14: 37 pág.
Imagen 15: 49 pág.
Imagen 16: 49 pág.
Imagen 17: 50 pág.

Imagen 18: 52 pág.

Imagen 19: 53 pág.

Imagen 20: 55 pág.