

LOLITES  
EMR.

---

---

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

---

---

UNIDAD 141 GUADALAJARA



**¿COMO FAVORECER UNA EDUCACIÓN ALIMENTICIA  
EN LOS NIÑOS DE 3º "A" DEL JARDÍN DE NIÑOS  
"JOSÉ GARCÍA VALSECA" TURNO VESPERTINO  
PARA LOGRAR UN DESARROLLO INTEGRAL?**

**PROPUESTA PEDAGÓGICA**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**PRESENTA  
PROFRA. MARGARITA DE LA MORA GONZÁLEZ**

GUADALAJARA, JALISCO. JULIO DE 1997.

MMA 16107198



LEPEP-DT-2

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

GUADALAJARA, JAL., 29 DE JULIO DE 1997

C. PROFR.(A) MARGARITA DE LA MORA GONZALEZ  
PRESENTE

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitulado: ¿COMO FAVORECER UNA EDUCACION ALIMENTICIA EN LOS NIÑOS DE 3º "A" DEL JARDIN DE NIÑOS "JOSE GARCIA VALSECA" TURNO VESPERTINO PARA LOGRAR UN DESARROLLO INTEGRAL?

....., opción  
PROPUESTA PEDAGOGICA, a propuesta del asesor pedagógico C.  
MTRO. MAURO ALBERTO RAMOS MORENO; manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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

ATENTAMENTE  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



*Ofelia Morales O.*  
MTRA. OFELIA MORALES ORTIZ

SECRETARÍA DE **PRESENTE** DE LA COMISIÓN DE EXÁMENES  
ESTADO DE JALISCO **PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 141 GUADALAJARA**  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL UNIDAD No. 141  
GUADALAJARA

c.c.p. Departamento de Titulación de LEPEP

## DEDICATORIAS

Dedico éste trabajo a mi familia que siempre estuvo apoyandome y alentando, para que llegara a la meta.

Especialmente a mi hermana Eliza beth y a mi cuñada Lorena.

Agradezco a mis amigas y compañeras que me han ayudado a superarme profesionalmente y con -- las cuales adquiere un gran compromiso de dar a mis alumnos -- una educación de calidad cada -- día.

## ÍNDICE

	PAGINA.
<b>INTRODUCCIÓN</b> -----	4
<b>CAPÍTULO I ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO</b>	
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA -----	7
1.2 JUSTIFICACIÓN -----	8
1.3 OBJETIVOS -----	13
<b>CAPÍTULO II REFERENCIAS CONTEXTUALES</b>	
2.1 CARACTERÍSTICAS DE LA ESCUELA -----	15
2.2 CARACTERÍSTICAS DE LA COLONIA -----	15
<b>CAPÍTULO III REFERENCIAS TEÓRICAS</b>	
3.1 ORIENTACIONES NUTRICIONALES -----	18
3.2 PROPIEDADES DE LOS NUTRIENTES -----	22
3.3 ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS -----	32
<b>CAPÍTULO IV METODOLOGÍA</b>	
4.1 METODOLOGÍA -----	40
<b>CAPÍTULO V PROPUESTA DIDÁCTICA</b>	
5.1 OBJETIVOS -----	49
5.2 CRONOGRAMA -----	50
5.3 DESARROLLO DEL TEMA -----	51
<b>EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA</b> -----	90
<b>CONCLUSIONES</b> -----	93
<b>ANEXO</b> -----	96
<b>BIBLIOGRAFIA</b> -----	107

## INTRODUCCIÓN

Habitualmente creemos que sabemos proporcionarnos y proporcionar a nuestra familia una alimentación adecuada, es decir, equilibrada, o en el peor de los casos se cree que lo importante es comer, es decir saciar el hambre y que si no nos hace daño momentáneo (diarrea, dolor de estomago, indigestión, etc.) todo está bien y no tiene relación con el estado de salud; con sentirnos vigorosos, alegres y mucho menos pensar que una inadecuada alimentación puede ocasionarnos hasta la muerte.

“Sin embargo, ya es tiempo de que el público conozca la estrecha relación que existe entre su forma de vivir y en especial entre su forma de alimentación y su salud.”<sup>1</sup> El uso de comestibles refinados, con bajo valor nutricional, vacíos, etc. que conducen paulatinamente a graves enfermedades degenerativas, como la arteriosclerosis, diabetes, cáncer, artritis, reumatismos, hipertensión, hemorroides, várices, decaimiento, mal humor, agresividad, bajo nivel de concentración mental, baja talla, etc. y que por ello debemos ir educando a nuestros alumnos a comer de todo y variado para que su crecimiento y desarrollo sean adecuados.

Por ello debemos propiciar situaciones educativas dónde despertemos la necesidad de alimentarnos adecuadamente participando en la elaboración y consumo de alimentos nutritivos y en el que hagamos partícipes a los padres de familia invitándolos a platicas sobre nutrición; impartidas por el Centro de Salud, para concientizarlos de la importancia de una alimentación equilibrada y que apoyen en las actividades del Jardín mandándoles el refrigerio que se les pide ya que es parte de las actividades que tienen como fin ir educando el paladar en sabores, olores y consistencias siempre buscando alimentos baratos, sencillos, de temporada y nutritivos.

De esta manera veremos a nuestros alumnos alegres, con mejores capacidades y con un buen estado de salud ya que las actividades impactarán hasta su familia.

---

<sup>1</sup> MOSQUEIRA, F. G. El método experimental en la enseñanza de las ciencias naturales. Universidad Pedagógica Nacional. S.E.P. México 1988 p. 187

Para ello es indispensable tener la información necesaria para poder entender el valor de los alimentos, así como la manera en que nuestros pequeños integran sus aprendizajes y con ello proponer mejores estrategias para lograr resultados y alcanzar las metas deseadas para que poco a poco mejoren sus hábitos alimenticios.

# **CAPÍTULO I**

## **ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO**

## 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Trabajo en el Jardín de Niños "José García Valseca", Turno Vespertino en la colonia Constitución, municipio de Zapopan, el grupo está conformado por 32 niños en lista, pero la asistencia promedio es de 25 a 28 niños diariamente debido a enfermedad, se alivian unos y recaen otros, principalmente por gripas, tos, diarrea, vómito o dolores intestinales.

Al principio del año no di mucha importancia ya que el cambio de clima, las lluvias y luego el frío provocan estos malestares, pero, al observar que los mismos niños estaban constantemente enfermos y se veían decaídos, con aspecto "cenizo" y que en ocasiones se dormían en el salón, hablé con sus mamás sobre mis observaciones y sugerí que los llevarán con el médico para que los revisara y los diera algún producto vitamínico.

A algunos los llevaron al médico y mejoró su aspecto y su estado de salud. A otros no se les atendió y se veían apáticos, pero amigables, no querían participar en las actividades ya que se cansaban con facilidad y si hacíamos una actividad que implicara un desgaste físico como correr, saltar, caminar distancias de 10 cuadras aproximadamente, etc. requerían con urgencia el momento de comer lo que traían de refrigerio para recuperar energía y saciar su hambre, así que regresando de las vacaciones de invierno me di la tarea de solicitar a la dirección un oficio para pedir asesoría al Centro de Salud para que apoyen principalmente a los padres de familia, dándoles pláticas sobre nutrición. Como afortunadamente se guiaron las actividades de tal manera que se determinó trabajar con el proyecto de preparar alimentos sencillos y nutritivos.

Por lo cual aprovecharé para que mis alumnos y padres de familia reflexionen sobre la importancia de tener una alimentación adecuada ya que esto permite tener un estado de salud óptimo.

## 1.2 JUSTIFICACION

Considero de gran importancia abordar este tema ya que una adecuada alimentación repercute para tener un buen desarrollo físico, intelectual y psicológico en el ser humano.

Es indispensable que todos tomemos conciencia de la importancia de una alimentación adecuada ya que ésta es determinante para un buen funcionamiento y desarrollo desde la procreación hasta la muerte de cada ser humano.

Es importante que desde el nivel preescolar fomentemos una educación alimenticia entre nuestros alumnos y los padres de familia. Cuantas veces hemos visto a nuestros alumnos decaídos, que se duermen en el salón, sobre todo en el turno vespertino, que llegan con el estómago vacío porque su mamá no le dio de comer o porque no quiso comer, ya que los cansan por darles menú poco variado.

Resulta preocupante observar niños pasivos que se cansan con facilidad, que su atención es dispersa, que cuando realizamos una actividad que requiere un esfuerzo físico baje su entusiasmo al participar y que soliciten con urgencia el momento de comer, para saciar su necesidad y recuperar energía.

Evidentemente no es común en un niño en edad preescolar que presente actitudes de pasividad o decaimiento ya que se caracteriza en esta edad por su constante actividad, su interés y necesidad de moverse, jugar, investigar, convivir, comunicarse, etc.

Por ello en esta investigación propondré estrategias didácticas que fomenten una adecuada alimentación para que exista un equilibrio entre la actividad, su edad y los alimentos que consume, que resulta indispensable para tener un buen desarrollo y desenvolvimiento en su vida cotidiana. Y que repercutan en la alimentación familiar, buscando un buen estado de salud.

Realizaré la investigación en el mes de enero en el Jardín de Niños "José García Valseca" T. V. en el grupo de 3° "A" a mi cargo, el cual está conformado por 32 alumnos con una asistencia promedio de 25 a 28 niños. En su mayoría se ven decaídos. En muchas ocasiones se han dormido en el salón. Al cuestionarlos me he dado cuenta que es por falta de alimento, o después de enfermarse de una fuerte gripa; se enferman con mucha frecuencia del estómago, tos, gripa, etc.

Me auxiliaré del Centro de Salud en la impartición de pláticas sobre nutrición.

Se invitará a los padres de familia del Jardín de Niños para que asistan a pláticas que impartirá un médico del Centro de Salud (medicina preventiva) con el fin de orientar y resaltar la gran importancia que tiene la alimentación para un buen desarrollo fisiológico, y de esta manera evitar enfermedades y buscar un estado de salud para toda la familia.

Por otro lado una inadecuada alimentación puede provocar secuelas o trastornos en el desarrollo; por mencionar algunos, deficiente crecimiento corporal, trastornos orgánicos, falta de energía, decaimiento, mal humor, apatía, aislamiento, lentitud en los procesos mentales, etc.

Es importante tener una alimentación sana ya que "el ser humano contemporáneo se alimenta con cosechas desarrolladas en suelos desequilibrados por el uso de fertilizantes con un elevado

contenido de potasio, el cual desplaza a otros minerales necesarios, dando lugar a vegetales con una composición diferente de la normal.

Prácticamente ingiere pesticidas con sus alimentos, lo que irremediablemente lo intoxica y lesiona también, "refina" los alimentos en lugar de consumirlos tal como les ofrece la naturaleza; no entiende el significado de las enfermedades triviales como crisis de desintoxicación y advertencias del organismo; piensa que "cura" sus padecimientos cuando solamente sofoca y elimina los síntomas de la enfermedad, en lugar de remediar su causa primera, que normalmente radica en una alimentación defectuosa."<sup>2</sup>

El subcomite de alimentación familiar y abasto social en Jalisco (COPLADE) está llevando a cabo una vigilancia de la desnutrición en Jalisco, y en su informe de Junio de 1996 presenta los siguientes datos estadísticos del nivel de preescolar y escolar, obtenidos a través de la aplicación de la cinta CIMDER:

SUBCOMITE DE ALIMENTACIÓN FAMILIAR Y ABASTO SOCIAL; JALISCO  
JUNIO DE 1996

JURISDICCIÓN Población	TOTAL DE POBLACIÓN EXAMINADA PREESCOLAR	TOTAL DE POBLACIÓN EXAMINADA ESCOLAR	TOTAL DE POBLACIÓN EXAMINADA
1.- COLOTLAN	1327	5282	6609
2.- LAGOS	6339	23770	30109
3.- TEPATITLAN	6867	25939	32806
4.- LA BARCA	7407	32031	39438
5.- TAMAZULA	4034	14310	18344
6.- CD. GUZMAN	10693	28586	39279
7.- AUTLAN	7904	20769	28673
8.- PTO. VALLARTA	14404	28950	43354
9.- AMECA	8647	11090	19737
10.- ZAPOPAN	13849	42513	56362
11.- TONALA	3942	15827	19769
12.- TLAQUEPAQUE	7213	13235	20448
13.- TLAJOMULCO	7190	16770	23960
14.- GUADALAJARA	30874	130534	161378
<b>TOTAL</b>	<b>130,690</b>	<b>409,606</b>	<b>540,296</b>

<sup>2</sup> S.E.P. El método experimental en la enseñanza de las Ciencias Naturales. Universidad Pedagógica Nacional, México 1988. p. 189

SUBCOMITE DE ALIMENTACIÓN FAMILIAR Y ABASTO SOCIAL; JALISCO  
JUNIO DE 1996

ANÁLISIS DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LA POBLACIÓN ESCOLAR

POR JURISDICCIÓN SANITARIA

SEGÚN BÚSQUEDA CON NUTRICINTA

JURISDICCIÓN POBLACIÓN ESCOLARES	% DE POBLACIÓN TOTAL EXPLORADA	% DE POBLACIÓN SIN RIESGO (VERDE)	% DE POBLACIÓN EN RIESGO (AMARILLO)	% DE POBLACIÓN DESNUTRIDA (ROJO)
1.- COLOTLAN	52.4	35.9	48.2	15.8
2.- LAGOS	69.8	42.9	44.1	12.8
3.- TEPATITLAN	71.5	49.5	36.7	13.6
4.- LA BARCA	85.4	42.1	45.8	12.0
5.- TAMAZULA	100	62.7	30.5	6.7
6.- CD. GUZMAN	92.5	44.8	41.2	13.8
7.- AUTLAN	68.3	44.4	42.6	12.8
8.- PTO. VALLARTA	100	44.2	41.5	14.2
9.- AMECA	41.5	46.6	43.5	9.7
10.- ZAPOPAN	40.1	49.3	41.4	9.2
11.- TONALA	71.9	39.1	45.6	15.2
12.- TLAQUEPAQUE	37.9	46.8	43.7	9.3
13.- TLAJOMULCO	70.5	46.5	41.7	12.2
14.- GUADALAJARA	81.0	58.4	34.9	6.7
<b>TOTAL</b>	72.3	46.1	41.7	12.1

### **1.3 OBJETIVOS**

- QUÉ LOS ALUMNOS VALOREN LA IMPORTANCIA QUE TIENE LA ALIMENTACIÓN PARA UN DESARROLLO FISIOLÓGICO ADECUADO.
  
- QUÉ CONOZCAN LA IMPORTANCIA DE COMER DE TODO PARA LOGRAR UN ESTADO DE SALUD ÓPTIMO.
  
- INVOLUCRAR A LOS PADRES DE FAMILIA PARA QUE REFLEXIONEN SOBRE LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, YA QUE ÉSTA SE RELACIONA CON LA SALUD, CRECIMIENTO Y DESARROLLO FUNDAMENTAL PARA UN ALUMNO NORMAL.

## **CAPÍTULO II**

### **REFERENCIA CONTEXTUAL**

## **2.1 CARACTERÍSTICAS DE LA ESCUELA**

El Jardín de Niños "José García Valseca" turno vespertino se localiza en la calle Gral. Melitón Albañez N° 525, Col. Constitución en Zapopan, Jalisco.

Este Jardín de Niños cuenta con tres grupos laborando en el turno vespertino; las instalaciones están conformadas por siete aulas didácticas, dos direcciones, un patio cívico, una aula - cocina, un salón de usos múltiples, baños para niños y niñas, una sala de juntas, un amplio espacio de descanso donde se encuentran doce columpios, dos resbaladeros, una changuera, dos barras trepadoras, dos sube y baja (sin movimiento) una casita de material de 3 X 3 metros, un arenero, un chapoteadero, cinco mini lavaderos y en la parte lateral se encuentra un espacio de veinte metros por ocho metros donde existen mesas y bancas de material bajo la sombra de pinos, cuenta con abundante vegetación todo el jardín.

Existen dos anexos, uno funciona como Centro de Inspección, con dos cuartos, una sala de juntas y un baño, el otro es una pequeña casa para la familia que cuida el Jardín de Niños.

Cuenta con todos los servicios; agua, luz, drenaje y teléfono. La iluminación y ventilación en todos los espacios es adecuada.

## **2.2 CARACTERÍSTICAS DE LA COLONIA**

La colonia cuenta con alumbrado público, agua, drenaje, teléfono, calles pavimentadas y empedradas, transporte público, mercado, farmacias, Bancos, Centro de Salud, Escuelas Primarias, dos Jardines de Niños Federales, un Internado, tiendas de abarrotes, papelerías, ferreterías, mueblerías, tiendas de ropa y otros establecimientos dedicados al comercio.

El nivel socio - económico de los padres de familia, de acuerdo a los datos estadísticos del plantel es bajo - medio, la mayoría son empleados y en su minoría profesionistas o técnicos. La escolaridad es primaria terminada como nivel general, existen profesionistas como Doctores, Maestros, Técnicos Eléctricos, etc.

De acuerdo a la ficha de identificación de datos globales que se aplica a los padres de familia en mi grupo, el ingreso familiar en el 70% es el salario mínimo aproximadamente al mes, para cubrir todas sus necesidades indispensables; 21% no tienen trabajo fijo, principalmente son albañiles, y con la situación económica que se vive los trabajos no son seguros y hay ocasiones en que no cuentan con lo indispensable para cubrir sus necesidades primordiales; el 10% restante son profesionistas.

Algunas madres de familia ayudan a sus esposos aportando cantidades variables para el ingreso familiar obtenido de lavar y planchar ajeno, así como en la venta de productos de belleza.

Existen tres madres solteras y dos separadas que trabajan como empleadas domésticas recibiendo el salario mínimo por sus servicios aproximadamente al mes; siendo éste insuficiente para cubrir las necesidades familiares.

Dentro de los datos que aportan los padres de familia para llenar la documentación del plantel existen familias desintegradas, madres solteras, drogadicción y pandillerismo entre los jóvenes, así como alcoholismo y prostitución. Tanto es el problema, que dicen las madres de familia que ya en la noche no entran los taxis por algunas partes de la colonia por resultar peligroso, debido al pandillerismo y asaltos en que vive la colonia.

## **CAPÍTULO III**

# **REFERENCIAS TEÓRICAS**

### 3.1 ORIENTACIONES NUTRICIONALES

Indudablemente la alimentación forma parte vital de la vida de cada ser humano. De ella depende un buen funcionamiento y desarrollo de cada organismo, por ello es indispensable que ésta sea adecuada, es decir equilibrada y suficiente para que cubra todas las necesidades de nuestro cuerpo. La alimentación es indispensable desde la procreación hasta la muerte de cada individuo y aunque de forma general retomaremos los elementos que la integran, se dará mayor énfasis en la alimentación que debe tener un niño en edad preescolar y de como propiciar una educación alimenticia a los alumnos y padres de familia para buscar un buen estado de salud.

Como todos sabemos el cuerpo está formado por células, las células forman tejidos, los tejidos forman órganos y los órganos sistemas. Así todos estos sistemas juntos componen el organismo, y su buen funcionamiento es lo que hace que se puedan realizar todas las actividades diarias.

Las células del cuerpo para poder funcionar correctamente necesitan energía, esta energía se va a obtener de los alimentos, para que cubran las necesidades calóricas, que exige el organismo para su buen funcionamiento. ( ver anexo cuadro No.1 )

Según las distintas etapas de la vida y la actividad que se desarrolla, la demanda de energía varía. Es por esto que la alimentación de un niño es diferente a la de un joven deportista, a la de una mujer embarazada, un hombre adulto o a la de una persona enferma.

Los alimentos son productos vegetales y animales que provienen del medio ambiente. La alimentación depende de los hábitos y costumbres de cada persona, pero muchas veces esta alimentación no alcanza a cubrir las necesidades del organismo. Es por esto que se debe aprender a

elegir los alimentos, para que cubran las necesidades calóricas que exige el organismo para su buen funcionamiento.

La buena alimentación durante el primer año de vida es muy importante porque ayuda a que el crecimiento y desarrollo del niño sea correcto.

El crecimiento y desarrollo del niño está influido por factores genéticos, hormonales, de nutrición y del medio ambiente.

### ALIMENTACIÓN EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

El primer año de vida se caracteriza por el rápido crecimiento del niño. Por ello la alimentación debe cubrir sus necesidades nutricias para favorecer el desarrollo del esqueleto y del sistema nervioso, que en esta etapa es determinante para el futuro del niño. Un niño que no recibe una alimentación correcta durante el primer año de vida, más tarde será de menor estatura, se enfermará más fácilmente y rendirá menos que el que recibe una buena alimentación.

En la elaboración de sus alimentos se debe evitar el empleo de condimentos y el exceso de grasa para que estos le sean de más fácil digestión. El alimento, además de favorecer el desarrollo físico del niño, es el primer contacto con su mundo afectivo.

El pequeño a la hora de la comida percibe el mundo, los sabores, olores, colores, consistencias y temperaturas del alimento, que brindan al niño sensaciones que van íntimamente relacionadas con la demostración de afecto que le da la persona que lo alimenta. El niño, así comienza a experimentar emociones.

Todos estos estímulos que rodean la alimentación son muy importantes para que el pequeño inicie su integración y comunicación con el medio que lo rodea.

## ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS DE EDAD.

En esta etapa el crecimiento y desarrollo físico del niño disminuye en comparación con el primer año de vida. El apetito voraz del lactante se ve disminuido y hay alimentos que no toman con la misma facilidad que antes, incluso los rechaza. La madre y las personas que lo alimenten pueden sentir ansiedad por este hecho y convertir la hora de la comida en una batalla. Esto repercute en el apetito del niño y puede ocasionar alteraciones emocionales relacionadas con la alimentación.

Al principio de esta etapa su dentadura es aún incompleta, por lo cual hay que tomarlo en cuenta en la preparación de sus alimentos. Se debe elegir la carne en cortes blandos y ofrecerse en guisos, deshebrada, molida o cortada en pequeños trozos. Hay que evitar los alimentos fritos y condimentados.

Es importante variar el sabor, olor, color, forma y preparación de los alimentos, por ejemplo la leche sola puede ser rechazada, pero presentada en forma de cremas, flanes, atoles, budines, etc., puede gustarle.

Al iniciarse el segundo año de vida, la alimentación del niño se va adecuando paulatinamente a la dieta familiar en lo que concierne a la cantidad, forma y horario de las comidas. Así el pequeño inicia su integración a la sociedad.

En la hora de la comida, el niño se relaciona con las personas y cosas que lo rodean. Su principal forma de comunicación con el medio es a través del alimento; le gusta sentir su textura, lo toma con la mano para llevárselo a la boca y tratar de alimentarse por sí mismo. De esta forma el pequeño comienza a manifestar su autonomía.

## ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS DE 3 A 6 AÑOS DE EDAD

Alimentación en los niños de 3 a 6 años de edad. El niño a esta edad sigue en crecimiento y desarrollo continuo, y su actividad física es mayor, pues casi todo el día juega. Su alimentación debe satisfacer estas necesidades. En general el apetito del niño se mejora a medida en que se acerca a la edad escolar.

Es natural que el niño sienta hambre entre comidas, en este caso puede ofrecérsele media fruta o alguna verdura. Hay que evitar que coma dulces o golosinas que le quiten el apetito para la siguiente comida.

El niño prefiere a esta edad alimentos preparados en forma sencilla, no condimentados y sin exceso de grasa. La carne debe ser blanda para que pueda cortarla fácilmente, las frutas le gustan picadas y cortadas en trozos para poder pincharlas con el tenedor, las verduras las prefiere crudas en vez de cocidas. Estas formas de preparación de los alimentos ayuda a que el niño empiece a manejar correctamente los cubiertos. Esto es importante porque por medio de ello, el pequeño empieza a aprender normas sociales de conducta.

La edad de 3 a 6 años es la más indicada para establecer hábitos alimenticios por lo que hay que enseñar al niño a "comer de todo". Cuando rechaza algún alimento debe ofrecérsele en otra forma de preparación o remplazarlo por otro del mismo grupo.

Casi siempre estos rechazos son temporales y transcurrido cierto tiempo debe proporcionársele nuevamente. La alimentación debe tener un horario adecuado para habituarlo a comer a horas fijas.

La hora de la comida continúa cumpliendo su función integradora social y cultural. En ella el niño debe sentirse tranquilo y los alimentos deben agradarle.

Aunque los requerimientos alimenticios varían de un individuo a otro, todos necesitamos continuamente un aporte de nutrientes para obtener energía, construir, reparar y mantener nuestros tejidos así como regular los procesos fisiológicos vitales. Llamamos nutrientes a los elementos básicos que obtenemos de los alimentos y que son indispensables para mantenernos vivos y sanos.

Según los especialistas estos nutrientes son alrededor de 40, que se combinan para formar 5 grandes grupos de alimentos: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y sales minerales. Aunque el agua no se considera un alimento propiamente dicho, es un elemento absolutamente indispensable que participa en todos nuestros procesos vitales.

### **3.2 PROPIEDADES DE LOS NUTRIENTES**

“Para poder aprovechar los elementos nutritivos que contienen los alimentos, éstos tienen que sufrir una serie de transformaciones físicas y químicas que se llevan a cabo en el aparato digestivo. Ya fragmentado en compuestos más sencillos, son absorbidos por la sangre y conducidos a los tejidos donde las células los utilizan para fabricar su propia materia orgánica”<sup>3</sup>

Los nutrientes que el organismo emplea para obtener energía son los carbohidratos, las grasas y las proteínas.

Los carbohidratos son los compuestos que llevan oxígeno e hidrógeno unidos al carbono para formar moléculas sencillas o múltiples.

“Existen tres tipos de carbohidratos de acuerdo con la complejidad de sus moléculas; monosacáridos, disacáridos y polisacáridos. El grupo de los monosacáridos incluye los compuestos más sencillos, formados por una sola molécula, como la glucosa (también conocida como dextrosa o azúcar de maíz o de uva), la fructuosa (que se encuentra en las frutas, verduras y miel) y la galactosa (que normalmente se combina con la glucosa para formar la lactosa de la leche).”<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> DIETA SANA, CUERPO SANO., Guía práctica de nutrición, Editado por Reader's Digest. México 1985, p. 10, 13

<sup>4</sup> Ibid. p. 13.

Los disacáridos están constituidos por dos moléculas de azúcares sencillos unidos: en este grupo se incluye la sucrosa (de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera), la maltosa (de los cereales) y la lactosa (de la leche).

Los polisacáridos están formados por tres o más moléculas unidas y al ser digeridos se transforman, por lo menos, en dos tipos distintos de azúcares (unos son excelente fuente de elementos esenciales, además de proporcionar energía mientras que otros no producen más que calorías "vacías").

De ellos el que mayor importancia tiene en la alimentación es el almidón contenido en alimentos básicos como cereales, papas, frijoles, maíz, zanahorias, nabos, betabeles, calabazas, etc.

Se calcula que en una dieta balanceada el 55 % de las calorías ingeridas diariamente deben proceder de los carbohidratos, el 35% de las grasas y el 10 al 15% de las proteínas. Por lo tanto los carbohidratos deben constituir la mayor parte de nuestro régimen alimenticio.

El cuerpo humano no exige sólo carbohidratos como fuente de energía porque también puede convertir en glucosa las grasas y las proteínas.

El régimen ideal no debe ser ni muy rico ni muy pobre en carbohidratos. Si se abusa de estos nutrientes, probablemente no se consumirá la cantidad de proteínas necesarias para la regeneración de los tejidos y para el crecimiento, sobre todo en los niños.

Pero si el régimen es pobre en carbohidratos, automáticamente será rico en grasas que contienen muchas calorías. Como el cuerpo no puede utilizarlas todas las almacena como tejidos adiposos y aparece la obesidad.

Un régimen bien equilibrado será aquel que contenga productos lácteos sin grasa y carbohidratos complejos, provenientes de cereales, verduras y legumbres. El azúcar, los jarabes, los pastelitos y los dulces no aportan al organismo casi nada, aparte de calorías que por esa razón se llaman "calorías vacías".

## LAS GRASAS

Durante mucho tiempo se consideró que las grasas eran superfluas y mucha gente aún trata de eliminarlas de su dieta aduciendo que únicamente engordan. La verdad es que constituyen uno de los grupos de alimentos esenciales y no sólo sirven como fuente directa de energía, sino que participan en las más diversas funciones.

Además de almacenar energía, el tejido adiposo desempeña otras importantes funciones. Alrededor de la mitad de las grasas del cuerpo humano forman debajo de la piel una capa que nos aísla de los cambios de temperatura del medio ambiente y por tanto ayuda a mantener constantemente la temperatura interna. Los depósitos adiposos que existen alrededor de los riñones, de los órganos del aparato reproductor y del globo ocular sirven como almohadillas protectoras, lo mismo que los que se encuentran en las mejillas y bajo la palma de las manos y la planta de los pies.

Las grasas también intervienen en la constitución de la membrana y el núcleo de las células y participan activamente en sus funciones. Más aún los ácidos grasos son la materia fundamental del tejido nervioso. Estas grasas que sirven como materia de construcción nunca se utilizan como fuente de energía, y es necesario proveer continuamente al organismo de ellas pues las células de las que forman parte están muriendo y renovándose constantemente.

Las grasas sirven también de vehículo a las vitaminas llamadas liposolubles, es decir que sólo se disuelven en las grasas como la A, D, E y K, y que por lo tanto sólo se encuentran en los alimentos que contienen un mínimo de estos compuestos.

Además los ácidos grasos esenciales regulan el metabolismo del colesterol y sirven de base para la síntesis de las prostaglandinas, sustancias descubiertas recientemente que desempeñan en el organismo un papel regulador similar al de las hormonas.

Las grasas también llamadas técnicamente lípidos, están formadas básicamente por carbono, hidrógeno y oxígeno, como los carbohidratos, pero pueden incluir también fósforo, azufre, nitrógeno, azúcares y moléculas proteicas, por lo que constituyen un grupo de compuestos muy complejos cuya única característica común es su insolubilidad en el agua. Su valor energético es más alto que el de los carbohidratos porque contienen proporcionalmente más carbono y menos oxígeno.”<sup>5</sup>

Se dice que un ácido graso es saturado cuando todas las uniones posibles de su molécula están ocupadas por hidrógeno; monoinsaturado cuando falta un par de hidrógeno y polisaturado cuando faltan varios pares. Cuanto más hidrógenos falten en la molécula más posibilidades tiene el ácido graso de combinarse con otras sustancias.

Los ácidos grasos más conocidos son el acético, butírico, mirístico, palmítico, esteárico y linoleico.

En un régimen bien equilibrado los lípidos deben de representar el 30 al 35 % del aporte de calorías, siempre y cuando se haga un consumo normal de carbohidratos, pues los ácidos grasos no se pueden utilizar totalmente más que con la ayuda de ciertos derivados del metabolismo de los glúcidos.

Si estos faltan se produce o colesterol o cuerpos cetónicos, dos sustancias que llegan a dañar el organismo.

Los alimentos de origen vegetal, sobre todo los aceites son los que proporcionan mayor cantidad de ácido linoleico, junto con los ácidos araquídico y linolénico, que son también considerados esenciales.

---

<sup>5</sup> Ibid. p. 20.

El cuerpo humano requiere al rededor de 22 aminoácidos para sintetizar sus proteínas; gran parte de ellos pueden ser obtenidos por nuestro organismo transformando y modificando otros, pero hay 8 que son incapaces de reconstituir y que tenemos que extraer de los alimentos, por lo cual se consideran aminoácidos esenciales y son: fenilalanina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptófano y valina ( los niños tampoco pueden sintetizar histidina).

“Cuando existe una deficiencia proteínica, la masa muscular se reduce, la eficiencia física y mental disminuye y las secreciones digestivas se hacen más lentas resultando a menudo insuficientes, lo que da lugar a trastornos hepáticos, renales y endocrinos; baja resistencia a las enfermedades infecciosas, a los traumatismos e incluso a los choques emocionales y, desde luego, el crecimiento se retarda.”<sup>6</sup>

El ser humano puede cubrir sus necesidades de proteínas consumiendo sólo alimentos de origen animal, de animales y vegetales o combinados, proteínas vegetales exclusivamente pero que se complementen. Esto se debe a que el organismo no exige tal o cual proteína, sino que una provisión en cantidades variables de los 22 aminoácidos que necesita.

---

<sup>6</sup> Ibid. p. 25.

## LAS PROTEÍNAS

“Las proteínas forman parte esencial de todas las moléculas, las de los órganos internos, la piel, los huesos, el pelo y sobre todo de las de los músculos; intervienen en la composición química de las enzimas, las hormonas y los genes, que son las intrincadas moléculas encargadas de transmitir los caracteres hereditarios. Desempeñan una función importante en el complejo mecanismo de la memoria y en la transmisión de los impulsos nerviosos”<sup>7</sup>; actúan como reguladores contribuyen a mantener la presión osmótica, el equilibrio de los líquidos orgánicos, su acidez (ph), la presión sanguínea y el nivel de glucosa en la sangre, interviene en el metabolismo, en el crecimiento, funcionan como anticuerpos, permiten que la sangre se coagule cuando hay una herida, transportan oxígeno, bióxido de carbono y nutrientes, y forman parte de la sustancia contractil de los músculos que transforman la energía en trabajo.

Las proteínas son las sustancias más complejas que se conocen. Constituyen grandes moléculas formadas básicamente por carbono, hidrógeno y oxígeno, nitrógeno y a veces azufre, hierro y fósforo. Las complejas moléculas proteicas están constituidas por la unión de otras más sencillas, llamadas aminoácidos, a las que se pueden unir también otras sustancias.

En realidad nuestro organismo no utiliza las proteínas tal como las ingiere, sino que aprovecha los aminoácidos que las forman para construir con ellos sus propias proteínas.

Existen en la naturaleza 22 aminoácidos, pero con ellos pueden hacerse innumerables combinaciones. En una sola proteína puede haber cientos o miles de ellos unidos entre sí por enlaces pépticos, exclusivos de los aminoácidos, que dan a la molécula una forma recta, espiral globular y plegada.

---

<sup>7</sup> Ibid. p. 24.

Si bien es cierto que sea un sólo alimento que contenga proteínas de alta calidad como la carne, los huevos, la leche, el pollo y el pescado, podemos encontrar todos los aminoácidos que necesitamos; no son los únicos que nos los pueden proporcionar. El trigo, el arroz, el maíz, las papas y las hortalizas de hojas verdes suministran también proteínas que serán de menor calidad, pero que de todas formas son fuente de aminoácidos, y aportan además vitaminas, sales minerales y fibras.”<sup>8</sup>

También se pueden obtener proteínas completas o de alta calidad sin comer alimentos de origen animal, basta incluir en la misma comida dos o más proteínas específicamente incompletas, pero que se complementen, como el maíz y los frijoles por ejemplo. En Italia la base de la alimentación son pastas y las alubias, en Latinoamérica los frijoles, el maíz y el jocoque de soya.

Desde hace muchísimas generaciones estas dietas han sido la única fuente de proteínas con que ha contado el pueblo, y millones de personas han podido desarrollarse sanas y fuertes sin la desventaja del alto nivel de colesterol y de grasas saturadas que producen las proteínas más caras que se consumen en los países ricos.

Tratándose de los niños, es casi imposible que puedan comer la cantidad de vegetales que necesitarían para cubrir sus necesidades proteicas, por ello lo más importante es que se sepan combinar y si es necesario incluir proteínas de origen animal. Por ejemplo, el grado de eficacia proteica del huevo y de la leche es de 97 % y en relación con ellos el gluten de trigo alcanza 20%. Esto significa que en las mismas condiciones se tiene que consumir 5 veces más gluten que leche o huevo para lograr el mismo resultado.

El cuadro N°1 presenta las necesidades energéticas aproximadas que se deben de consumir hasta la adolescencia, en condiciones de actividad normal. ( ver anexo )

De acuerdo a lo recomendado en el libro Dieta Sana, Cuerpo Sano, el aporte diario recomendado de algunos elementos nutritivos lo podemos ver en el cuadro N°2. ( ver anexo )

---

<sup>8</sup> Ibid. p. 28.

## LAS VITAMINAS

Son compuestos orgánicos formados por carbono que además contienen hidrógeno, oxígeno y a veces nitrógeno. Aunque se utilizan en muy pequeñas cantidades son indispensables para mantener la vida y lograr un desarrollo normal, actúan como coenzimas o forman parte de ellas; participan en la formación de los glóbulos rojos, de las hormonas y del material genético; ayudan a la regulación del sistema nervioso y a la defensa del organismo contra las enfermedades, y contribuye al crecimiento.

Aunque no contiene ningún valor genético, son indispensables para que el organismo pueda aprovechar los demás nutrientes que usa como combustible, sin embargo, en la mayoría de los casos nuestro cuerpo no es capaz de almacenar las vitaminas que no utiliza o lo hace por muy corto tiempo, por eso el aporte de estos nutrientes esenciales debe ser constante.

Las vitaminas se han clasificado en dos grandes grupos de acuerdo con su solubilidad: hidrosolubles (C y complejo B) que se disuelven en agua, y liposolubles (A, D, E, K) que sólo se disuelven en las grasas o en los solventes de las grasas. ( ver anexo cuadro No.3 )

## MINERALES

Lo mismo que las vitaminas, no son nutrientes que proporcionen energía, pero resultan indispensables para el crecimiento y el buen funcionamiento de nuestro cuerpo; los minerales esenciales se han dividido en dos grupos - Macrominerales, a los que se requieren en mayor cantidad (de 100 miligramos a 1 gramo) como calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre; y Oligoelementos a los que se necesitan en cantidades aún menores (no llegan a los 100 miligramos), entre ellos el hierro, manganeso, cobre, yodo, zinc, cobalto, flúor, selenio y otros. ( ver anexo cuadro No.4 )

Un régimen balanceado proporciona todos los minerales necesarios en cantidades adecuadas y pocas veces se requiere tomar suplementos farmacéuticos; excepto en el caso del hierro, cuya deficiencia es frecuente en niños, en el 10% de los adolescentes y en el 20 % de las mujeres jóvenes. Sin embargo, no se recomienda tomar hierro a menos que se haya diagnosticado claramente una carencia, porque puede acumularse en el organismo y provocar trastornos del hígado, el páncreas y el corazón.

## LA IMPORTANCIA DEL AGUA

El papel del agua en el organismo es tan importante que los especialistas insisten en que se tome abundantemente, sobre todo si se trata de gente activa que vive en un clima cálido, o en caso de fiebre (diarrea, vómito, deshidratación), incluso en condiciones normales tomar líquidos con frecuencia nos mantiene hidratados, ayuda a los riñones en su función depuradora y mejora la salud.

La mayor parte de nosotros tomamos menos agua de la que debiéramos; éste es uno de los pocos casos en que vale más pecar por exceso que por falta.

Beber demasiada agua no significa peligro alguno, ni siquiera el de engordar, aunque lo mejor es hacerlo con frecuencia pero en pequeñas cantidades, ya que el organismo no puede absorber más de 1 litro por hora.

Como referencia es importante conocer el valor nutritivo de los alimentos para poder seleccionarlos.

Los valores nutritivos de los alimentos que aparecen en las tablas que siguen son aproximados; ya que influyen y varían "de acuerdo al método con que se cultivaron, la calidad del suelo en que crecieron, de si proceden o no de semillas mejoradas de las condiciones climáticas y hasta de la temporada en que fueron cosechadas."<sup>9</sup>

Al consultarlas deberá tenerse presente que:

- Se trata de valores promedio, es decir de cifras bastante aproximadas al valor nutritivo real de los alimentos. ( ver anexo cuadro No. 5 )
- Se refiere a la parte comestible de los alimentos en cuestión, antes de haberlos cocido o guisado.
- Estas tablas le ayudarán a saber si lo que se come habitualmente constituye una alimentación sana.

---

<sup>9</sup> Ibid. p.54

### 3.3 ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

El Programa de Educación Preescolar como documento normativo para orientar la práctica educativa fundamenta sus fines en los principios que se desprenden del Artículo 3º de nuestra Constitución.

“El Art. 3º Constitucional define los valores que deben realizarse en el proceso de formación del individuo, así como los principios bajo los que se constituye nuestra sociedad, marcando por tanto, un punto de encuentro entre desarrollo individual y social.

El Art. 3º Constitucional señala que la educación que se imparta tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano; es decir, propone el <<desarrollo armónico del individuo.>> Por otra parte señala la <<Convivencia Humana>> como la expresión social del desarrollo armónico, tendiendo hacia el bien común.”<sup>10</sup>

El Jardín de Niños es un pilar fundamental en el proceso de construcción de la personalidad del individuo, en el se busca ofrecer al pequeño un ambiente de hogar agradable, limpio y ordenado, donde pueda realizar actividades que satisfagan intereses y necesidades; y que a la vez “se logre el desenvolvimiento físico, moral, mental, emocional y social en la forma más armónica y adecuada.”

El propósito fundamental del nivel preescolar es favorecer el desarrollo integral del educando, con el fin de propiciar la formación de un ser autónomo, crítico, participativo, creativo, independiente, seguro de sí mismo, etc.

Para lograr este propósito se fundamenta básicamente en la teoría psicogenética de Jean Piaget, en ella el niño es quién construye su mundo a través de las acciones y reflexiones que realiza al relacionarse con los objetos, acontecimientos y procesos que conforman su realidad. También se retoman las teorías de Wallón que demuestra la forma como construye el pensamiento y la personalidad, desde las primeras formas de relación con el medio social y material. Y las teorías de Vigosky fundamentadas en la zona de desarrollo próximo en el que intervienen dos niveles

<sup>10</sup> Programa de Educación Preescolar SEP México 1992 pág. 56

evolutivos, el primer podría denominarse nivel evolutivo real, es el que determina la edad mental del niño utilizando tests y generalmente son las actividades que el niño realiza por si solo y son indicativas de las capacidades mentales. Y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz.

Dentro del desarrollo infantil según la psicología genética, J. de Ajuriaguerra en su Manual de Psiquiatría aborda las principales aportaciones de Jean Piaget y Heri Wallón, y menciona de manera general sus teorías.

Jean Piaget ha profundizado fundamentalmente en los procesos propios del desarrollo cognitivo y da gran importancia a la adaptación que, siendo característica de todo ser vivo, según su grado de desarrollo, tendrá diversas formas o estructuras. En el proceso de adaptación hay que considerar dos aspectos opuestos y complementarios a un tiempo: La Asimilación o Integración de lo meramente externo a las propias estructuras de la persona y La Acomodación o Transformación de las propias estructuras en función de los cambios del medio exterior. Jean Piaget introduce el concepto de equilibración para explicar el mecanismo regulador entre el ser humano y su medio y establece en su teoría cuatro grandes períodos en el desarrollo de las estructuras cognitivas, íntimamente unidas al desarrollo de la afectividad y de la socialización del niño.

**I.** El primer período es el de la inteligencia sensoriomotriz, anterior al lenguaje y al pensamiento propiamente dicho. Tras un período de ejercicio de los reflejos unidos a tendencias instintivas como son la nutrición, la reacción simple de defensa, etc. aparecen los primeros hábitos elementales. No se repiten sin más las diversas reacciones reflejas sino que incorpora nuevos estímulos que pasan a ser <<asimilado>>. Es el punto de partida para adquirir nuevos modos de obrar, sensaciones, percepciones y movimientos propios del niño se organizan en lo que Piaget denomina <<esquemas de acción>>.

Hasta el final del primer año será capaz de acciones más complejas. Como volverse para alcanzar un objeto, utilizar objetos como soporte o instrumentos (palos, cordeles, etc.) para conseguir sus

objetivos o para cambiar la posición de un objeto determinado, no será capaz de considerar un objeto como un algo independiente de su propio movimiento y sabrá, además, seguir los desplazamientos de este objeto en el espacio.

**II. Período preoperatorio del pensamiento.** Llega aproximadamente hasta los seis años junto a la posibilidad de representación elementales (acciones y percepciones coordinadas interiormente), y gracias al lenguaje, asistimos a un gran progreso tanto en el pensamiento del niño como en su comportamiento.

Al cumplir los 18 meses el niño ya puede imitar unos modelos con algunas partes del cuerpo que no percibe directamente ( por ejemplo, fruncir la frente o mover la boca), incluso sin tener delante el modelo (imitación diferida). La acción mediante la que toma posesión del mundo, todavía es un soporte necesario a la representación, el niño puede realizar los llamados actos "simbólicos". Es capaz de integrar un objeto cualquiera en su esquema de acción como sustituto de otro objeto. Piaget habla del inicio del simbolismo (una piedra se convierte en una almohada y el niño imita la acción de dormir apoyando en ella su cabeza).

La función simbólica tiene un gran desarrollo entre los 3 y 7 años. Por una parte, se realiza en forma de actividades lúdicas (juego simbólico) en las que el niño toma conciencia del mundo aunque deformada. Reproduce en el juego situaciones que le han impresionado (interesantes e incomprensibles precisamente por su carácter complejo), ya que no puede pensar en ellas, porque es incapaz de separar acción propia y pensamiento. Por lo demás al reproducir situaciones vividas las asimila a sus esquemas de acción y deseo (afectividad) transformando todo lo que en la realidad pudo ser penoso y haciéndolo soportable e incluso agradable. Para el niño el juego simbólico es un medio de adaptación tanto intelectual como afectivo.

Los símbolos lúdicos del juego son muy personales y subjetivos.

El lenguaje es lo que en gran parte permitirá al niño a adquirir una progresiva interiorización mediante el empleo de signos verbales, sociales y transmisibles oralmente.

Pero el progreso hacia la objetividad sigue una evolución lenta y laboriosa.

Inicialmente el pensamiento del niño es plenamente subjetivo. Piaget habla de un egocentrismo intelectual durante el período preoperatorio. El niño todavía es incapaz de prescindir de su propio punto de vista. Sigue aferrado a sus sucesivas percepciones, que todavía no sabe relacionar entre sí.

El pensamiento sigue una sola dirección: el niño presta atención a lo que ve y oye, a medida que se efectúa la acción o se sucede las percepciones sin poder dar marcha atrás. Es el pensamiento irreversible y en ese sentido Piaget habla de preoperatividad.

Tampoco puede comparar la extensión de una parte con el todo dado que cuando piensa en la parte no puede aún referirse al todo.

La subjetividad de su punto de vista y su incapacidad de situarse en la perspectiva de los demás repercute en el comportamiento infantil.

**III. Período de las operaciones concretas.** Este período se sitúa entre los siete y los once o doce años. Señala un gran avance en cuanto a la socialización y objetivación del pensamiento. No se queda limitado a su propio punto de vista, antes bien, es capaz de coordinar los diversos puntos de vista y de sacar las consecuencias. Pero las operaciones del pensamiento son concretas en el sentido en que sólo alcanzan a la realidad susceptible de ser manipulada o cuando existe la posibilidad de recurrir a una representación suficientemente viva. Todavía no puede razonar fundándose exclusivamente en enunciados puramente verbales y mucho menos sobre hipótesis.

**IV. Período de las operaciones formales: la adolescencia.**

La principal característica del pensamiento a este nivel es la capacidad de prescindir del contenido concreto para situarlo, actúa en un más amplio esquema de posibilidades. Frente a un problema por resolver el adolescente utiliza los datos experimentales para formular hipótesis, tiene en cuenta lo posible y ya no sólo como anteriormente ocurría en que la realidad era sólo la que constataba.

En la teoría del desarrollo de Piaget los cambios en los procesos mentales son determinados por la interacción de cuatro diferentes factores. Quizás el más básico de éstos sea *la maduración*, la aparición de cambios biológicos que se hallan genéticamente programados en la concepción de cada ser humano. De todos estos factores éste es el menos cambiante, pero proporciona una base biológica para que se produzcan los otros cambios.

*El segundo factor* que contribuye a los cambios en el proceso mental es *la actividad*. Una persona que este actuando sobre su entorno explorando, ensayando, observando o simplemente pensando activamente respecto de un problema, está realizando unas actividades que alterarán quizás sus procesos mentales. Con una creciente madurez física aparecen cada vez más capacidades para actuar sobre el entorno y aprender de éste.

*El tercer factor la transmisión social o aprendizaje de otras persona*. Sin la transmisión social del conocimiento los seres humanos tendrían que reinventar todo lo que ya les ofrece la cultura en cuyo seno han nacido.

Estos tres factores, maduración, actividad y transmisión social son causas básicas de cambio según la teoría de Piaget. Los verdaderos cambios tienen lugar a través del cuarto factor, el proceso de equilibramiento.

Las ideas que las personas desarrollan se hallan influidas por su propia madurez física, por sus propias acciones y por sus experiencias con otras personas. El instrumento básico para dar sentido a todas estas experiencias es el proceso de adaptación (asimilación y acomodación). Este instrumento es empleado a lo largo de la vida para conseguir un entendimiento cada vez mejor y organizado de la realidad.

Elemento esencial en este proceso es el *equilibramiento*, el acto de búsqueda de un equilibrio. En suma, el proceso se efectúa de la siguiente manera: si se advierte que un hecho no encaja en ninguno de los esquemas de la persona en cuestión, el resultado es un estado de desequilibrio, es decir, la ausencia de equilibrio. Piaget supone que las personas generalmente prefieren un estado de

equilibrio; así continuamente ensayan la adecuación de sus procesos mentales. Si aplican un determinado esquema para actuar sobre un hecho y funciona, entonces existe un equilibrio. Si el esquema no produce un resultado satisfactorio, entonces hay un desequilibrio y la persona se siente incómoda. Esto es lo que contribuye al cambio de pensamiento y al progreso.

H. Wallón para establecer las características del desarrollo en el niño también retoma estadios para explicar su teoría.

**I.** Primer estadio impulsivo puro, se establece a través de la respuesta motora refleja o grandes descargas sin control (aproximadamente desde el nacimiento hasta los 6 meses).

**II.** Estadio emocional, el niño establece sus primeras relaciones en función de sus necesidades elementales y necesita muestras de afecto. La emoción domina las relaciones del niño con su medio y también tiende a compartirlas con los adultos tanto placenteras como desagradables.

**III.** Estadio sensitivo motor o sensorio - motor, (aparece aproximadamente al final del primer año a principios del segundo) se interesa por descubrir el mundo de los objetos y concede gran importancia a dos aspectos diversos del desarrollo del andar y la palabra que provocan un cambio total en la vida del niño y aparecen la afectividad simbólica.

**IV.** Estadio proyectivo en que la acción es estimuladora de la actividad mental o de lo que Wallón llama conciencia. El niño conoce el objeto únicamente a través de su acción sobre el mismo, quiere esto decir que sin movimiento, sin expresión motora, no sabe captar el mundo exterior. En ese estadio el acto es el acompañante de la representación. El pensamiento es como proyectado al exterior por los movimientos que lo expresan.

**V.** Estadio del personalismo, tras unos claros progresos marcados por el "sincretismo diferenciado" (con los diversos matices de los celos o de la simpatía) el niño llega a prescindir de situaciones en que se halla implicado y a reconocer su propia personalidad como independiente de la situación. Llega a la conciencia del "yo" que nace cuando es capaz de tener formada una imagen de si

mismo, una representación que una vez formada se afirma de una manera indudable con el negativismo y la crisis de oposición entre los dos años y medio y los tres años. El hecho de que el niño tiene ya auténtica conciencia de si mismo, lo da a entender por primera vez, al excesivo grado de sensibilización ante los demás; es la llamada "reacción de prestancia", el estar a disgusto o el sentirse avergonzado por lo que hace, cosa que pone en entre dicho su adaptación.

Para él lo más importante es afirmarse como individuo autónomo, por lo que son válidos todos los medios a su alcance. Afirmarse en la oposición o haciendo tonterías para llamar la atención es la reacción más elemental posible de ese nivel. Es de capital importancia comprender que para el niño significa que ha dejado de confundirse con los demás y que desea que los demás lo comprendan de este modo. Este importante período para el normal desarrollo de la personalidad suele comenzar por una fase de oposición y concluye con una fase de gratitud.

Se le abre la posibilidad de las relaciones sociales; H. Wallón recalca la importancia de los intercambios sociales para el niño en edad escolar primaria y los beneficios que le reportan. El trato favorece su pleno desarrollo y es cimiento del interés que, en el transcurso del tiempo, ha de tener por los demás y por la vida en sociedad, si sabe desarrollar el auténtico espíritu de equipo, el sentido de cooperación y solidaridad, y no el de denigración y de rivalidad.

Todavía hay una importante etapa que separa al niño del adulto: la adolescencia, es una etapa en que las necesidades personales adquieren toda su importancia, la afectividad pasa a primer plano y acapara todas la disponibilidades de individuo, es un acceso a los valores sociales y morales abstractos.

En esta etapa es imprescindible movilizar la inteligencia y la afectividad del adolescente, del joven adulto, hacia el acondicionamiento de una vida nueva en que tendrá gran importancia el espíritu de responsabilidad tan esencial en una vida adulta plenamente realizada.

**CAPÍTULO IV**  
**METODOLOGÍA**

## 4.1 METODOLOGÍA

La fundamentación metodológica se explica en el principio de globalización desde la perspectiva psicológica, social y pedagógica. La propuesta del trabajo por proyectos y como instrumentación los bloques de juegos y actividades que favorecen el desarrollo del niño.

La globalización considera el desarrollo infantil como un proceso integral, en la perspectiva es fundamental tomar en cuenta el pensamiento sincrético del niño, que lo conduce a captar lo que le rodea por medio de un acto general de percepción, sin prestar atención a los detalles.

La perspectiva social, las relaciones entre los individuos permiten aprender una cosa desde otra perspectiva que no son las personas, es utilizar la inteligencia para extrapolarla hacia nuevas representaciones que acrecientan la propia, a la vez que fomentan la socialización, la comprensión y la tolerancia.

Desde la perspectiva pedagógica implica la participación activa del alumno, estimularlo para que a los diferentes conocimientos que ya tiene los reestructure y enriquezca en un proceso caracterizado por el establecimiento de múltiples relaciones entre lo que ya sabe y lo que está aprendiendo.

El método de proyectos forma parte de los métodos de enseñanza socializada que tienen por objeto, sin descuidar la individualización, propiciar la integración social desarrollando aptitudes para trabajar en grupo, crear sentimientos comunitarios y despertar actitudes de respeto hacia los demás.

Uno de los principios esenciales que mejor se satisfacen con el método de proyectos es el de la necesidad de que el trabajo escolar sea atractivo, y ello se consigue mediante el planteamiento de problemas que el niño siente deseos de resolver.

Despierta este método como pocos, el interés en la aceptación de curiosidad intelectual y rendimiento útil. El Método de Proyectos sustenta que los niños deben dar respuesta a una pregunta, solución a los problemas que se le presentan.

El método de enseñanza que se propone para realizar la tarea educativa es la enseñanza bidireccional y pluridimensional en el género de métodos activos.

“Métodos activos se trata más bien de una visión educativa aplicable a los diversos métodos. Se basan en el principio de que la acción y la experiencia son el mayor motor del aprendizaje. Su filosofía es “aprender haciendo”. Y como medios de la enseñanza - aprendizaje será: la experiencia directa, se basa en la filosofía de “aprender haciendo y viviendo en contacto con la realidad”; experiencias simuladas, son aquellas situaciones que reproducen la realidad en la forma más fidedigna”<sup>11</sup> como la realización de la venta de comida; y los audiovisuales para poder analizar la función de los alimentos en el funcionamiento de nuestro cuerpo.

Los medios, bien utilizados, cumplen la siguientes funciones. interesar al grupo, fijar y retener los conocimientos, fomentar la participación, facilitar el esfuerzo de aprendizaje, concretizar la enseñanza, ampliar el marco de referencia, etc.

Dentro del programa de Educación Preescolar sustentándose en los métodos activos establece su dinámica en “El Método de Proyectos”.

“Forma parte de los métodos de enseñanza socializada que tienen por objeto, sin descuidar la individualización, propiciar la integración social desarrollando aptitudes para trabajar en grupo, crear sentimientos comunitarios y despertar actitudes de respeto hacia los demás”.<sup>12</sup>

Uno de los principios esenciales que mejor se satisfacen con el método de proyectos, es el de la necesidad de que el trabajo escolar sea atractivo, y ello se consigue mediante el planteamiento de problemas que el niño siente deseos de resolver y en el que es protagonista del conocimiento.

Despierta este método como pocos, el interés en la aceptación de curiosidad intelectual y rendimiento útil.

---

<sup>11</sup> S.P.E. Medios para la Enseñanza. Universidad Pedagógica Nacional. México 1986 p. 4.

<sup>12</sup> DÍAZ, Infante Josefina. Ensayo Métodos de Proyectos. Edit. La Revista Mexicana de Pedagogía, México 1992.

“El método de proyectos sustenta que los niños deben dar respuesta a una pregunta; solución a los problemas que se le presentan. Y necesitan resolver conjuntamente”<sup>13</sup> por ejemplo: ¿Qué relatos y leyendas saben nuestros abuelos? ¿Qué alimentos debo comer para estar sano?, etc. se pretende con esto que los niños encuentren posibles soluciones a problemas de su interés.

El proyecto tiene las siguientes características:

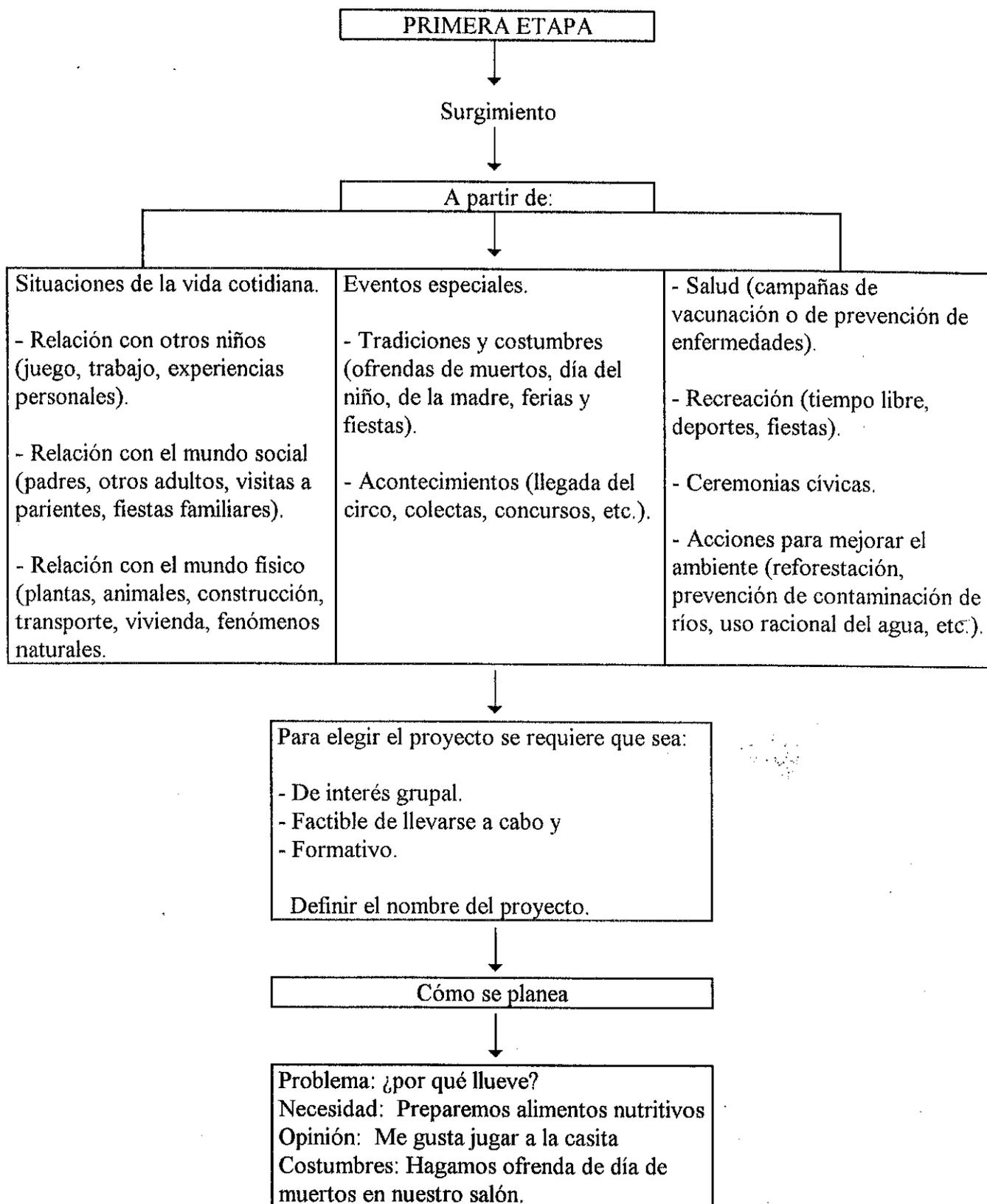
- Es coherente con el principio de globalización.
- Reconoce y promueve el juego y la creatividad.
- Se fundamenta en la experiencia de los niños.
- Favorece el trabajo compartido para un fin común, con actividades realizadas en forma individual, en equipo o en forma grupal.
- Principia la organización coherente (planeación, realización y evaluación) de las actividades mismas que corresponden a los momentos del proceso didáctico. Ver cuadro A.

---

<sup>13</sup> S.E.P. Dirección General de Educación Preescolar. Bloque de Juegos y Actividades en el Desarrollo de los Proyectos en el Jardín de Niños. México 1992. p. 28

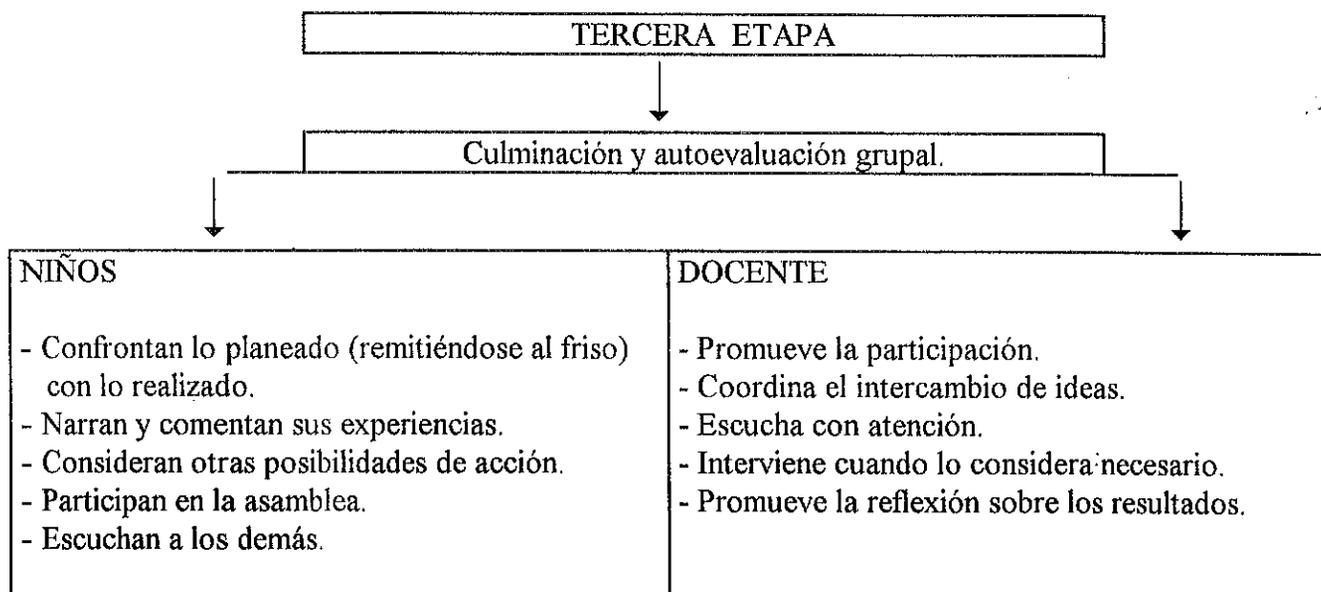
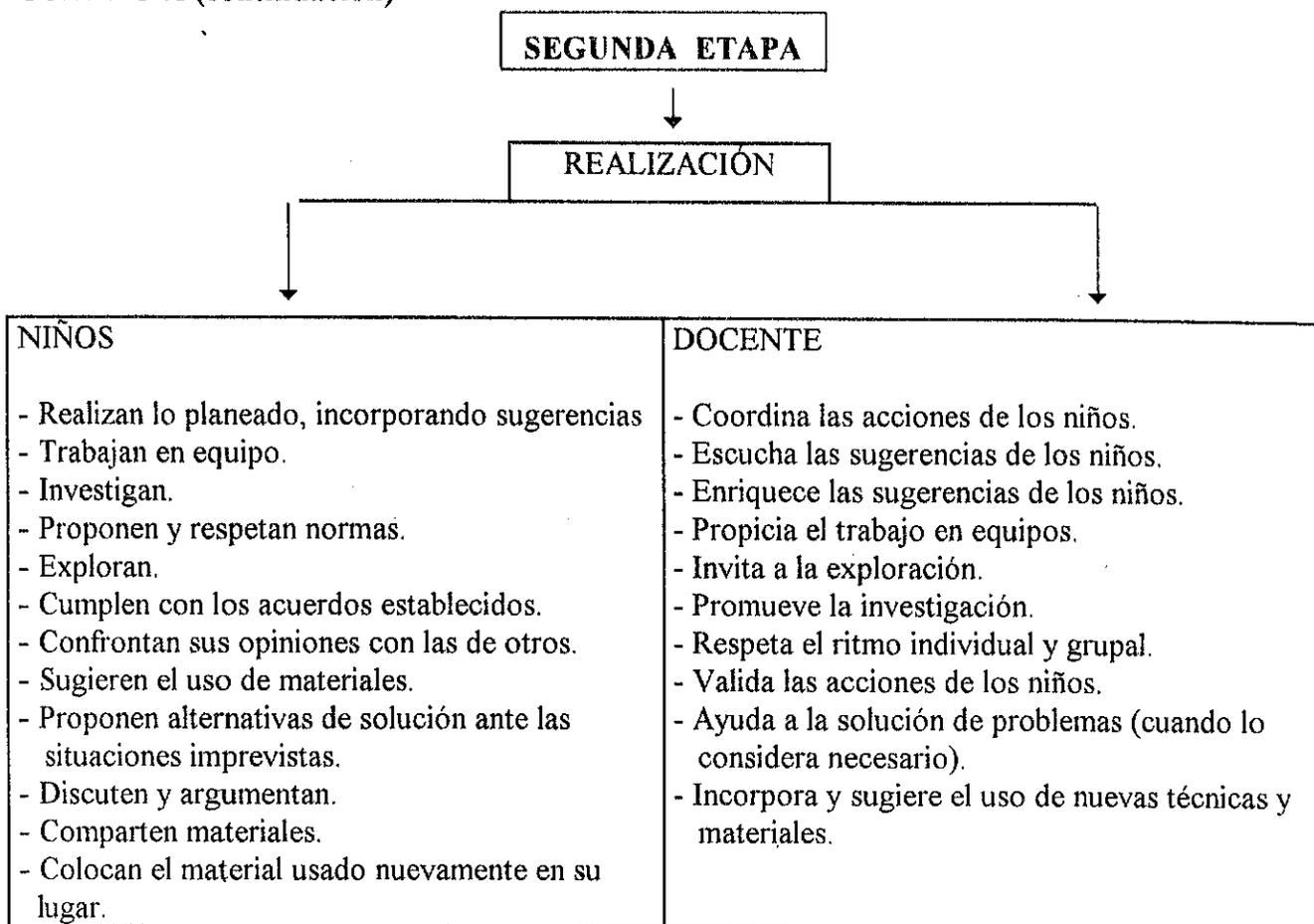
## Cuadro A.

## ETAPAS DEL PROYECTO





## CUADRO A (continuación)



FUENTE : Programa de Educación Preescolar 1992.

Para desarrollar los proyectos, el Programa propone los siguientes bloques de juegos y actividades:

- 1.- Sensibilidad y expresión artística.
- 2.- Psicomotricidad.
- 3.- Naturaleza.
- 4.- Matemáticas.
- 5.- Lenguaje.

Los juegos enriquecen las actividades y tienen como misión estimular y desarrollar los aspectos intelectuales, psicomotriz y afectivo del educando, dando respuesta a las dimensiones del desarrollo.

Dentro del Programa de Educación Preescolar se propone otra alternativa metodológica "el trabajo por áreas".

Las áreas de trabajo "es un espacio educativo en el que se encuentran organizados, bajo ciertos criterios determinados, los materiales y mobiliario con lo que el niño podrá elegir, explorar, crear, experimentar, resolver problemas, etc. para desarrollar cualquier proyecto o actividad libre, ya sea en forma grupal, por equipos o individual"<sup>14</sup> en esta alternativa interactúan tres elementos: una actitud facilitadora del docente, una actitud participativa del niño y una organización específica de los recursos materiales y del espacio.

El Método de Proyectos actual tiene como antecedentes las ideas de John Dewey y Kilpatrick. Se basa en la experiencia del niño a partir de una filosofía pragmática, experimental o instrumental. La educación está al servicio de la vida y su objetivo es elevar el nivel vital, sus principios son la necesidad de actividad y libertad en la educación.

Para Kilpatrick el interés de la educación radica en formar personalidades autónomas mediante la colaboración de los demás. Su objeto es acrecentar y perfeccionar la vida en todos sus aspectos << la escuela sirve para enseñar a pensar y actuar inteligentemente y libremente. >>

---

<sup>14</sup> S.E.P. Dirección General de Educación Preescolar, Áreas de Trabajo, México 1992. p. 11

La Educación Preescolar reconoce a los niños como sujetos con características físicas, psicológicas y sociales propias, que se encuentran en proceso de construcción, que poseen una historia individual y social producto de las relaciones que establecen con su familia y miembros de la comunidad en que viven; por lo que un niño es un ser único, tiene formas propias de ser y expresarse, piensa y siente en forma particular y gusta de conocer y descubrir el mundo que lo rodea.

Tomando en cuenta lo anterior, la Educación Preescolar pretende en sus objetivos que el niño.

- Desarrolle su autonomía e identidad personal para que progresivamente se reconozca en su identidad cultural y nacional.
  
- Se relacione sensiblemente con la naturaleza y se prepare para el cuidado de vida en sus diversas manifestaciones.
  
- Se socialice a través del trabajo y en cooperación con otros niños y adultos.
  
- Desarrolle formas de expresión creativa a través del lenguaje, de su pensamiento y de su cuerpo, lo que le permitirá adquirir aprendizajes formales posteriores.
  
- Amplíe sus posibilidades de acción para interactuar con la lengua oral y escrita en experiencias significativas respetando su desarrollo integral.
  
- Tenga un acercamiento sensible a los distintos campos del arte y la cultura expresándose por medio de diversos materiales y técnicas.”<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> S.E.P. Programa de Educación Preescolar. México 1992 p. 16.

## **CAPÍTULO V**

# **PROPUESTA DIDÁCTICA**

## **5.1 OBJETIVOS**

- Que los niños conozcan las propiedades nutritivas de algunos alimentos y descubran la importancia que tiene comer variado para estar sanos.
  
- Tomar conciencia de las medidas de higiene en la preparación y elaboración de los alimentos.
  
- Que los niños participen en la preparación de alimentos.
  
- Orientar a los padres de familia a través de pláticas (impartidas por un doctor del Centro de Salud) sobre una nutrición adecuada, para lograr un mejor estado de salud.

5.2 CRONOGRAMA

- 1er. Día 9-01-97 - Solicitar a las autoridades correspondientes permiso para realizar una visita al mercado de la comunidad.  
- Aplicar una encuesta para detectar que alimentos les gustan.
- 2º Día 10-01-97 - Realizar la visita al mercado.
- 3er. Día 13-01-97 - Ver la película, los centinelas del cuerpo y la medula ósea. (función de los alimentos en nuestro cuerpo).
- 4º Día 14-01-97 - Retomar la película y platicar acerca de los microbios, parásitos y bacterias.  
- Dar lectura a las recetas y determinar cuales se prepararán.  
- Primera plática nutricional a los padres de familia (impartida por el Doctor del Centro de Salud)
- 5º Día 15-01-97 - Preparar alimentos sencillos.  
- Segunda plática de nutrición a los padres de familia (impartida por el Doctor del Centro de Salud)
- 6º Día 16-01-97 - Preparar alimentos sencillos.  
- Planear y organizar la actividad de la venta de alimentos.
- 7º Día 17-01-97 - Hacer volantes para promocionar la venta de alimentos, así como la elaboración de los boletos y la carta del menú.
- 8º Día 20-01-97 - Jugar al restaurante y vender los alimentos a los niños del Jardín.
- 9º Día 21-01-97 - Elaborar un periódico mural para informar a los padres de familia lo importante que es comer de todo para estar sanos.
- 10º Día 22-01-97 - Terminar el periódico mural y exponerlo a los padres de familia.  
- Evaluar el proyecto entre todo el grupo.

## PLANEACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

**Nombre del Proyecto:** Preparemos alimentos nutritivos y sencillos.

**Fecha de Inicio:** 08 de Enero de 1997.

**Surgimiento:** Después de las vacaciones los niños llegaron muy contentos, platicando de todos los dulces y juguetes que recibieron, de lo que comieron en Navidad, etc. y rescatando el interés de los niños surgió la necesidad de preparar alimentos, ya que algunos niños enfermaron debido al exceso de comida y golosinas.

**Propósito Educativo que Persigo con este Proyecto:**

Que los niños conozcan las propiedades nutritivas de los alimentos y descubran la importancia que tiene comer variado, para estar sanos.

<b>PREVISIÓN GENERAL DE JUEGOS Y ACTIVIDADES</b>	<b>PREVISIÓN GENERAL DE RECURSOS DIDÁCTICOS</b>
<p>- REALIZAR UNA VISITA AL MERCADO DE LA COMUNIDAD.</p> <p>* Bloque de juegos y actividades de matemáticas.</p> <p>* Contenido, clasificación y seriación.</p> <p>* Propósito educativo - descubrir y coordinar las relaciones entre todas las clases de objetos y personas.</p> <p>* Observar el acomodo de los diferentes alimentos, verduras, frutas, carne y lácteos.</p> <p>- INVESTIGAR SOBRE RECETAS NUTRITIVAS Y DE BAJO COSTO, ASÍ COMO EL VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS.</p> <p>* Bloque de juegos y actividades de relación con la naturaleza.</p> <p>* Contenido salud.</p> <p>* Propósito educativo, adquirir hábitos relacionados con la salud y la seguridad personal.</p>	<p>- Solicitar el permiso de salida a la dirección y a los padres de familia.</p> <p>- Dinero para comprar frutas.</p> <p>- Libros, revistas, recetarios, recetas que les faciliten en sus casas, tijeras, hojas, pegamento.</p>

PREVISIÓN GENERAL DE JUEGOS Y ACTIVIDADES	PREVISIÓN GENERAL DE RECURSOS DIDÁCTICOS
<p>- ELABORAR UN PERIÓDICO MURAL COMO EVALUACIÓN DEL PROYECTO.</p> <p>* Bloque de juegos y actividades de sensibilidad y expresión artística.</p> <p>* Contenido, artes gráficas y plásticas.</p> <p>* Propósito educativo, exprese en forma gráfica y plástica ideas, afectos, experiencias y conocimientos, utilizando diversas técnicas.</p> <p>* SOLICITAR ORIENTACIÓN AL CENTRO DE SALUD SOBRE PLATICAS DE NUTRICIÓN PARA PADRES DE FAMILIA.</p> <p>* Bloque de juegos y actividades de relación con la naturaleza.</p> <p>* Contenido, salud.</p> <p>* Propósito, adquirir hábitos relacionados con la salud y buscar el bienestar familiar.</p>	<p>- Revistas, periódicos, marcadores, cartoncillos, papel de varias texturas y colores, pegamento, cinta diurex, pizarrón, marcadores, pintura, jabón, crayolas, material de reuso.</p> <p>- Oficio para solicitar el apoyo del Doctor, material para las pláticas. pizarrón, gis, marcadores, rotafolio, etc.</p>

<p align="center"><b>PREVISIÓN GENERAL DE JUEGOS Y ACTIVIDADES</b></p>	<p align="center"><b>PREVISIÓN GENERAL DE RECURSOS DIDÁCTICOS</b></p>
<p>- HACER VOLANTES PARA PROMOCIONAR LA VENTA DE ALIMENTOS QUE ELLOS MISMOS PREPAREN.</p> <p>* Bloque de juegos y actividades relacionadas con el lenguaje.</p> <p>* Contenido lectura.</p> <p>* Propósito educativo, descubrir que lo que se habla puede escribirse y después leerse.</p> <p>- JUGAR AL RESTAURANTE Y DESPUÉS VENDER SUS PROPIOS PRODUCTOS A LOS NIÑOS DEL JARDÍN.</p> <p>* Bloque de juegos y actividades de psicomotricidad y matemáticas.</p> <p>* Contenidos, estructuración del espacio y tiempo - adición y sustracción.</p> <p>* Propósito educativo, adquiriera nociones espaciales y temporales al ubicar objetos, organizar la sucesión de acontecimientos, registrar cronológicamente las actividades y reflexione en relación a la cuantificación.</p>	<p>- Hojas, marcadores, los ingredientes necesarios para preparar los alimentos; utensilios de cocina; tabla para picar, platos, vasos, cubiertos, cinta diurex.</p> <p>- Cartoncillos, hojas, marcadores, crayolas, colores, pegamento, revistas, papel de colores de varias texturas, cinta diurex.</p> <p>- Papel crepé, platos, vasos, utensilios de cocina, ingredientes para preparar los alimentos, mesas, sillas, bolsas, dinero, vales.</p>



**PLAN DIARIO**Nombre del Proyecto: Preparemos alimentos nutritivos y sencillos.Propósito educativo sobresaliente del día: Valorar a través de una encuesta gráfica cuales son los alimentos que si les gustan a los niños.Fecha: 09 de Enero de 1997.

**- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, \* CONTENIDO, ⊗ PROPÓSITO EDUCATIVO,  
⊗ DIMENSIONES DEL DESARROLLO**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES**

Después de realizar las actividades de rutina (saludo, revisión de aseo) recordamos lo que hicimos ayer y lo que teníamos programado para este día que era pedir permiso a la directora y "escribir" el mensaje, que serviría también para sus papás. Cinco niños participaron en la redacción del mensaje y el resto lo aprobó, lo escribí en el pizarrón para que lo pudieran "copiar" y poderlo llevar a la dirección.

Todos fuimos a la dirección y la directora leyó unos cuantos en voz alta, preguntándoles a los niños si lo que había leído era correcto y verbalmente nos autorizó la salida.

Pasamos a la actividad libre e inicié la aplicación de la encuesta gráfica, la cual apliqué a doce niños por falta de tiempo, ya que llegó la hora del recreo.

La siguiente actividad después del recreo fue contarles el cuento del frijol mágico y platicarles que a todos los mexicanos nos gustan los frijoles y que es muy importante comerlos para crecer sanos y fuertes.

Se culminó el día de trabajo con la puesta en común para retomar las actividades y planear las de mañana, tomando en cuenta el friso de actividades, y recordarles que trajeran dos pesos para comprar fruta.

**PLAN DIARIO**Nombre del Proyecto: Preparamos alimentos nutritivos y sencillos.Propósito educativo sobresaliente del día: Que los niños observen el acomodo de los puestos y establezcan la relación del costo de la fruta con el dinero que se junte y la manera en que lo venden (pieza o por kilos)Fecha: 10 de Enero de 1997.

- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, * CONTENIDO, × PROPÓSITO EDUCATIVO, Ø DIMENSIONES DEL DESARROLLO	
<p><b>ACTIVIDADES DE RUTINA</b></p> <p>SALUDO: Coro (que tal, cómo estas).</p> <p>- Sensibilidad y expresión artística, * música, × sentimientos de amistad, Ø dimensión afectiva.</p> <p>REVISIÓN DE ASEO, observar las manos y el aspecto físico</p> <p>- Relacionado con la naturaleza, * salud, × hábitos de higiene personal, Ø afectiva.</p> <p><b>ACTIVIDADES DE PROYECTO</b></p> <p>Realizar la visita al mercado.</p> <p>- Matemáticas, * clasificación y seriación, × establecer las relaciones entre los productos del mercado, las personas, el dinero y la manera de venderlos, para poder adquirirlos y prepararlos a la hora del refrigerio.</p> <p>En el salón preparar la fruta para poder disfrutarla en el refrigerio.</p> <p>RECREO: terminar de aplicar la encuesta.</p> <p>PUESTA EN COMÚN: platicar acerca de la visita, de lo que observaron, lo que les gusto, como les vendieron la fruta, etc., planear la siguiente actividad.</p> <p>DESPEDIDA: enseñarles la canción de Miguelito el hortelano, - sensibilidad y expresión artística, * música, × participar y disfrutar del canto, Ø afectiva.</p> <p>TAREA: investigar sobre las propiedades de los alimentos, por equipos se distribuirá el trabajo ( 5 equipos de 6 niños) unos investigarán que alimentos tienen proteínas, otro equipo que alimentos tienen grasa; carbohidratos; vitaminas y minerales.</p> <p>OBSERVACIONES:</p> <p>La mayoría pudo ponerse de acuerdo en la elección de la fruta que compraron y trataron de establecer el costo con el dinero que traían con la ayuda de la mamá que los acompañó. ( ver resultados de la encuesta en el anexo )</p>	<p>PREVISION DE RECURSOS.</p> <p>Dinero para comprar fruta.</p> <p>Utensilios de cocina y platos, - cubiertos, servilletas, etc.</p>

**PLAN DIARIO**Nombre del Proyecto: Preparemos alimentos nutritivos y sencillos.Propósito educativo sobresaliente del día: Que los niños observen el acomodo de los puestos y establezcan la relación del costo de la fruta con el dinero que se juntó y la manera en que lo venden (pieza o por kilos)Fecha: 10 de Enero de 1997.

- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, \* CONTENIDO,  PROPÓSITO EDUCATIVO,  
 DIMENSIONES DEL DESARROLLO

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES**

Al abordar las actividades de revisión de aseo todos traían sus manos, uñas y ropa impecables, es una actividad que como hábito constantemente tiene que trabajarse hasta que se logre concientizar sin necesidad de que se este checando, por beneficio propio.

Fue una experiencia significativa el que ellos compraran su fruta, aunque dos de los niños inseguros pidieron ayuda a otros niños para obtener su fruta, aunque todos conocían el mercado se sorprendían al centrar su atención a los detalles como fue el caso de la pollería, que preguntaban a la vendedora sobre las piezas del pollo, de como lo destazaban, etc.

En el salón observamos lo que habían comprado ya que se pidió ayuda a las madres de familia para que nos acompañaran y se hicieron cinco equipos de 5 niños, unos compraron plátanos, otros mandarinas, manzanas y guayabas, platicaron como lo compraron, cuanto pagaron, como se los vendieron y lo compartieron a la hora del refrigerio.

Regresando del recreo se llevo a cabo la puesta en común y planear la actividad del lunes. Les enseñé la canción de Miguelito el hortelano y jugamos a la canasta de fruta.

De tarea se les dejó una investigación sobre las propiedades de los alimentos.  
 Se despidieron con un apretón de mano.

**PLAN DIARIO**

Nombre del Proyecto: Preparemos alimentos nutritivos y sencillos.

Propósito educativo sobresaliente del día: Que conozcan por medio de un video la función que tienen los alimentos en nuestro cuerpo.

Fecha: 13 de Enero de 1997.

**- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, \* CONTENIDO, ⊗ PROPÓSITO EDUCATIVO,  
∅ DIMENSIONES DEL DESARROLLO**

**ACTIVIDADES DE RUTINA**

SALUDO: Inventar como se saludan los vendedores del mercado.

- Psicomotricidad, \* integración de la imagen corporal, ⊗ descubrir y hacer uso de sus posibilidades de expresión, ∅ intelectual

REVISIÓN DE ASEO, coro de pin- pon.

- Psicomotricidad, \* integración de la imagen corporal, ⊗ desarrolle su coordinación corporal en los hábitos de higiene.

**ACTIVIDADES DE PROYECTO**

Verán la película de los centinelas del cuerpo y la médula ósea.

- Sensibilidad y expresión artística, \* artes, video - escénicas y artes visuales. ⊗ aprovechar los medios audio - visuales que les permitan tener experiencias educativas. ∅ intelectual.

Platicar acerca de la película y explicar que función tienen los alimentos y cómo nos perjudican los microbios y bacterias a nuestro cuerpo (enfermándolo).

- Actividad libre, ⊗ propiciar que grafiquen lo que quieren platicarles a sus papás acerca de la película para que no lo olviden, ∅ intelectual.

PUESTA EN COMÚN: platicar acerca de las experiencias del día y planear las del día siguiente remitiéndose al friso de actividades.

- Jardinería, naturaleza, \* ecología, ⊗ cuidar la naturaleza participando activamente, ∅ social.

**DESPEDIDA**

**OBSERVACIONES:**

Previsión de recursos.

Televisión, video, película.

Hojas, lápiz, crayolas, acuarelas, papel varias texturas, tijeras, pegamento.

Botes para agua.

**PLAN DIARIO**Nombre del Proyecto: Preparemos alimentos nutritivos y sencillos.Propósito educativo sobresaliente del día: Que conozcan por medio de un video la función que tienen los alimentos en nuestro cuerpo.Fecha: 13 de Enero de 1997.

**- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, \* CONTENIDO, × PROPÓSITO EDUCATIVO,  
Ø DIMENSIONES DEL DESARROLLO**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES**

En las actividades del proyecto cuando vieron la película quedaron muy sorprendidos por los microbios y las bacterias y como el cuerpo se defendía para acabarlos, y aunque no se retomo bien lo importante que es la alimentación para que el cuerpo funcione bien lo retomaré más adelante y a que vivan la experiencia de preparar alimentos.

Fue adecuado utilizar la película para que los niños comprendieran la función que hace el cuerpo internamente y que por medio de dibujos animados pudieran disfrutar y entender mejor, lo importante que es la higiene para prevenir enfermedades.

En sus representaciones gráficas tuve la oportunidad de observar que tanto asimilaron el tema y con satisfacción puedo decir que la mayoría capto el mensaje de la película y pidieron verla otro día.

El grupo muy entusiasmado con la preparacion de alimentos, y continuamente preguntan cuando volveran a preparar otro platillo y como ya saben que es muy importante la higiene para prevenir enfermedades, y que los micróbios y bacterias se introduscan en nuestro cuerpo tomando precauciones.

También se recordará a los padres de familia que mañana vendrá el doctor a dar la primera plática de nutrición.

**PLAN DIARIO**

Nombre del Proyecto: Preparemos alimentos nutritivos y sencillos.

Propósito educativo sobresaliente del día: Que puedan reflexionar sobre si lo que les gusta comer tiene un adecuado valor nutricional o sólo nos engorda y quita el apetito.

Fecha: 14 de Enero de 1997.

- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, * CONTENIDO, × PROPÓSITO EDUCATIVO, Ø DIMENSIONES DEL DESARROLLO	
<p>ACTIVIDADES DE RUTINA</p> <p>SALUDO: Inventar nuevas formas de saludarnos. - Expresión artística.</p> <p>REVISIÓN DE ASEO, imaginar y representar la secuencia que hacemos cuando nos bañamos. - Psicomotricidad. * esquema corporal, × seguir secuencias a través de nuestro cuerpo.</p> <p>Sección de educación física, trabajar coordinación y equilibrio siguiendo contornos de alimentos.</p> <p>ACTIVIDADES DEL PROYECTO</p> <p>Leer las recetas que trajeron y seleccionar cual elaboraremos. - Lenguaje oral, * escritura, × que lean sus recetas.</p> <p>Graficar los ingredientes y determinar quien los traerá. - Lenguaje, *escritura, × estimular la función de la escritura para evitar el olvido.</p> <p>Actividad libre en las áreas de trabajo. × Propiciar su autonomía.</p> <p>Plática de nutrición a los padres de familia impartida por el Doctor del Centro de Salud. - Importancia de una alimentación adecuada a los lactantes y la higiene al preparar los alimentos.</p> <p>PUESTA EN COMÚN: comentar las actividades del día y planear las actividades de mañana.</p> <p>DESPEDIDA</p> <p>TAREA: Investigarán que propiedades nutritivas tiene el huevo.</p> <p>OBSERVACIONES:</p> <p>Las madres de familia salieron muy interesadas de la plática y fueron a darnos las gracias y a pedirnos si podrían traer a otras personas que no tenían hijos en el Jardín.</p>	<p>PREVISION DE RECURSOS</p> <p>Siluetas de alimentos, mesas, sillas, obstáculos.</p> <p>Recetas de cocina, pizarrón, gis, cartulinas, marcadores, crayolas, periódico, libros de cocina, revistas, tijeras, resistol y hojas.</p> <p>El material necesario para las pláticas de nutrición lo proporcionara el Centro de Salud.</p> <p>Pizarron, gis, marcadores y cartulinas.</p>

**PLAN DIARIO**Nombre del Proyecto: Preparemos alimentos nutritivos y sencillos.Propósito educativo sobresaliente del día: Que puedan reflexionar sobre si lo que les gusta comer tiene un adecuado valor nutricional o sólo nos engorda y quita el apetito.Fecha: 14 de Enero de 1997.

**- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, \* CONTENIDO, ØPROPÓSITO EDUCATIVO,  
Ø DIMENSIONES DEL DESARROLLO**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES**

Después de realizar las actividades de rutina, que son saludo, revisión de aseo, Jardinería, se abordaron los temas del proyecto "preparemos alimentos" donde los niños aproximadamente 6 hicieron "lectura" de sus recetas, compartiendo su investigación con los demás, sobre su platillo favorito (huevos con papas, frijoles, hot cakes, fresas con crema, yoghurt, hamburguesas).

Despertó gran interés entre los niños ya que la mayoría coincidían en gustos, así que en ese momento se determinó que se preparará la comida, se llevó a cabo una votación entre los huevos y las hamburguesas, ganando los huevos por un voto, así que después de la elección pensamos como prepararlos, al decidir los niños vieron el inconveniente de que ellos no podían prepararlos por ser pequeños, los animé y entre todos propusimos como solucionar el problema y de ello se desencadenó la prevención de accidentes y guíé la conversación sobre el cuidado e higiene de los alimentos para poder prepararlos. Ellos se acordaron del cuento de los microbios que tuvimos oportunidad de ver en la visita que se realizó a las fiestas de octubre, así que momentáneamente se atropellaban para comentar, controlando la participación.

Después de este momento les conté un cuento sobre el niño que se enfermó por no lavarse las manos y comer en la calle... con lo que provoqué la actividad de graficarlo para que ellos pudieran platicar en sus casas sobre la higiene y la destrucción de las bacterias y microbios. Retomamos el tema determinando que y quienes traerían los ingredientes y los utensilios de cocina para preparar los huevos.

PLAN DIARIONombre del Proyecto: Preparemos alimentos nutritivos y sencillos.Propósito educativo sobresaliente del día: Preparar alimentos sencillos siguiendo las medidas de higiene y seguridad necesarias.Fecha: 15 de Enero de 1997.

- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, * CONTENIDO, × PROPÓSITO EDUCATIVO, Ø DIMENSIONES DEL DESARROLLO	
<p>ACTIVIDADES DE RUTINA</p> <p>SALUDO: Con la canción los pollitos de mañana. - Lenguaje. * lengua oral, × disfrutar a través del canto los hábitos de educación, Ø social.</p> <p>REVISIÓN DE ASEO: se llevará a cabo para limpiar las mesas y al preparar los alimentos.</p> <p>ACTIVIDADES DEL PROYECTO</p> <p>Como se decidió preparar huevos, platicaremos acerca de las propiedades alimenticias que tiene y visitaremos a las gallinas que tenemos en el jardín. - Naturaleza, * ecología, × que conozcan las propiedades alimenticias del huevo e investigar de donde provienen. ( ver foto 1 y 2 )</p> <p>Limpiar las mesas, acomodar los ingredientes y graficar el procedimiento de la receta. - Matemáticas, * clasificación, × descubrir y coordinar las relaciones de los ingredientes y el proceso de la elaboración de la receta, Ø física.</p> <p>Preparar los huevos revueltos. - Naturaleza, * ciencia, × desarrollar su pensamiento científico a través de la observación y experimentación, Ø intelectual, física, afectiva.</p> <p>2ª Platica de nutrición a los padres de familia impartida por el Doctor del Centro de Salud. Sesión de música y movimiento - trabajar la salud con esquema corporal a través de juegos de caza, y con canciones referentes al tema. - Psicomotricidad, lenguaje, * esquema corporal, lenguaje oral, × Seguir ritmos con su cuerpo, coordinar, voz y movimientos en secuencia, Ø física, intelectual.</p> <p>DESPEDIDA</p> <p>OBSERVACIONES:</p> <p>Se estimula conjuntamente a los alumnos y a los padres de familia sobre una mejor alimentación y la respuesta se ve cuando los niños y ellos proporcionan entusiasmo por las actividades por medio de su asistencia y cooperación en lo que se solicita.</p> <p>La plática se llevo a cabo en relación con la alimentación que deben tener los niños en edad preescolar, de lo peligroso que resulta para nuestro organismo consumir productos refinados, con conservadores, altos en grasa saturada, etc. de la relación que tienen con algunas enfermedades que pueden evitarse si cambian los hábitos alimenticios.</p>	<p>PREVISION DE RECURSOS</p> <p>Estropajos, jabón, limpiadores, cubetas y secadores.</p> <p>Pizarrón, gis, hojas, ingredientes para preparar los alimentos, utensilios de cocina, estufa eléctrica y extensión.</p> <p>El material necesario para la platica de nutrición lo proporcionara el Centro de Salud.</p> <p>Pizarrón, gis y borrador.</p>

**PLAN DIARIO**

Nombre del Proyecto: Preparemos alimentos nutritivos y sencillos.

Propósito educativo sobresaliente del día: Preparar alimentos sencillos siguiendo las medidas de higiene y seguridad necesarias.

Fecha: 15 de Enero de 1997.

**- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, \* CONTENIDO, ⊗ PROPÓSITO EDUCATIVO,  
∅ DIMENSIONES DEL DESARROLLO**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES**

Después de las actividades de rutina se prosiguió con las del proyecto donde se abordó con una plática las propiedades del huevo y de lo importante que resulta consumirlo para que nuestro cuerpo crezca y funcione adecuadamente.

Se visitó a las gallinas que existen en el jardín para que conozcan la fuente de procedencia del huevo y como también las gallinas. (pollo) son esenciales en nuestra alimentación para proporcionarnos proteínas de alta calidad.

La siguiente actividad fue la preparación de los huevos revueltos como resultaba peligrosa esta actividad les ayude a prepararlos pero ellos ayudaron a picar la cebolla, jitomate y a separar los huevos, para poderlos cocinar, pudieron comprobar lo duro que resulta partir un huevo y la fragilidad a la vez.

Sucedió una cosa asombrosa para muchos niños ya que a la hora del recreo fueron a buscar a las gallinas y en un momento dado una de las gallinas se levanto y dejo un huevo en la tierra, fueron pronto por mi y pudimos sentir el calor del huevo recién puesto.

También se llevó a cabo la 2ª plática para los padres de familia a la cual no pude asistir, pero la directora me está siendo favor de auxiliarme acompañando a los invitados y comentándome el desarrollo de las actividades.



FOTO No. 1 Observamos al grupo realizando la actividad de preparemos huevos revueltos.



FOTO No. 2 Nos presenta la observación que se llevo acabo al comentar sobre las características de la gallina y los gallos del jardín.

PLAN DIARIONombre del Proyecto: Preparamos alimentos nutritivos y sencillos.Propósito educativo sobresaliente del día: Preparar alimentos sencillos y nutritivos e ir organizando las actividades de la venta de alimentos.Fecha: 16 de Enero de 1997.

**- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, \* CONTENIDO, × PROPÓSITO EDUCATIVO,  
Ø DIMENSIONES DEL DESARROLLO**

## ACTIVIDADES DE RUTINA

## SALUDO

## REVISIÓN DE ASEO

## ACTIVIDADES DEL PROYECTO

Preparar ensalada de verduras, fruta picada y tostadas de frijoles por equipos.

- Psicomotricidad, \* esquema corporal, estructura del tiempo. × desarrollar habilidades motoras que propicien su coordinación manual y organice la sucesión de los ingredientes en la elaboración de las recetas. Ø física, intelectual, social. coopere y participe con otros y favorecer su autonomía; establecer relaciones de cantidad al elaborar las recetas. ( ver fotos 3,4,5 y 6 )

Limpiar y acomodar el salón para continuar las actividades.

- Naturaleza, \* salud, × hábitos relacionados con la salud.

Planear y organizar la actividad de la venta de alimentos nutritivos. ¿Qué vamos a hacer? ¿con qué lo vamos a hacer? ¿quién nos va a ayudar? ¿dónde lo vamos a realizar? ¿cuándo lo vamos a hacer? etc.

- expresión artística, matemáticas, \* artes gráficas y plásticas, sensación, clasificación y conservación del número.

Sesión de educación física.

\* estimulación afectiva con los padres de familia y alumnos en macrogimnasia.

## DESPEDIDA

## OBSERVACIONES:

Les costó un poco de trabajo organizarse ya que la mayoría quería hacer el dinero y tuve que intervenir para ayudarles a buscar la solución. Cuando se prepararon los alimentos sobresalieron los niños líderes, queriendo imponer y controlar la situación y no faltó quien se enfrentará, pero afortunadamente no tuve que intervenir y lograron organizarse. También fue muy satisfactorio comprobar que los niños están probando lo que no les gusta ya que tres niñas probaron el jitomate crudo, ya que no les gustaba y se lo comieron, un niño probó la zanahoria y también se las comió.

PREVISION  
DE  
RECURSOS

Ingredientes para preparar los alimentos, utensilios de cocina limpiadores, escobas, trapeadores y recogedor.

Pizarrón, gis, cartulina, marcadores, crayolas, papel varias texturas, revistas para recortar, tijeras y resistol.

**PLAN DIARIO**Nombre del Proyecto: Preparemos alimentos nutritivos y sencillos.Propósito educativo sobresaliente del día: Preparar alimentos sencillos y nutritivos e ir organizando las actividades de la venta de alimentos.Fecha: 16 de Enero de 1997.

**- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, \* CONTENIDO, & PROPÓSITO EDUCATIVO,  
Ø DIMENSIONES DEL DESARROLLO**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES**

Antes de iniciar la preparación de alimentos limpiaron las mesas y alimentos para poder elaborarlos.

Al terminar disfrutaron lo preparado y limpiaron y acomodaron el salón para después pasar a organizar la venta de alimentos nutritivos.

Determinaron poner al restaurante "La Salud" e hicieron todos los preparativos para que estuviera lista la organización.

Se presentaron algunos inconvenientes en la organización y pero no tuve que intervenir como mencione en las observaciones.

Cada día se puede apreciar el control que han adquirido con su cuerpo y lo seguros que realizan las actividades al exponer sus puntos de vista a pesar de que en ocasiones los tienen que confrontar con los demás, así como se va fomentando su autonomía y el impacto que van teniendo las actividades, cambiando sus esquemas y en este caso dar amplitud al probar lo que creían no les gustaba.



FOTO No. 3 Apreciamos la participación activa de los alumnos en la preparación de la ensalada.



FOTO No. 4 Observamos el trabajo en equipo, colaborando en la preparación de la fruta - picada.



FOTO No. 5. En esta foto podemos apreciar como durante el trabajo en el proyecto, se manifiesta - la cooperación, el respeto y la autonomía - al realizar las actividades que persigen - un fin común.



FOTO No. 6 Nos muestra el producto de su esfuerzo, al disfrutar la ensalada que prepararon.

**PLAN DIARIO**Nombre del Proyecto: Preparemos alimentos nutritivos y sencillos.Propósito educativo sobresaliente del día: Elaborar los bolantes para promocionar la venta de alimentos.Preparar el último platillo.Fecha: 17 de Enero de 1997.

- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, * CONTENIDO, × PROPÓSITO EDUCATIVO, Ø DIMENSIONES DEL DESARROLLO	
<p>ACTIVIDADES DE RUTINA</p> <p>SALUDO</p> <p>REVISIÓN DE ASEO</p> <p>ACTIVIDADES DEL PROYECTO</p> <p>Se terminará la preparación de alimentos con sopa de arroz y agua de arroz. - Psicomotricidad. * estructuración espacio - temporal. × que reflexionen entre el antes y el después de los fenómenos de cambio que sufrieron los alimentos. Ø física. ( ver fotos 7 y 8 )</p> <p>Elaborar los bolantes para promocionar la venta de los alimentos preparados por los niños. Hacer la carta del menú, los boletos (que será el dinero) para pagar la caja y todo lo necesario para el juego del restaurante, ( los niños que compren pagarán con dinero de verdad para hacer los gastos de la comida y será canjeado por boletos) - Sensibilidad y expresión artística, * artes gráficas y plásticas. × lenguaje escrito.</p> <p>RECREO</p> <p>ACTIVIDAD LIBRE × Propiciar su autonomía y toma de decisiones.</p> <p>PUESTA EN COMÚN - Lenguaje, * lengua oral, × hacer una retroalimentación que ha elaborado y realizado en el transcurso de las actividades y organizar las del lunes.</p> <p>DESPEDIDA</p> <p>OBSERVACIONES:</p> <p>Nos costó un poco de trabajo llevar a cabo la sopa de arroz ya que la cazuela que trajeron era muy pequeña, así que conseguimos otra.</p> <p>Pegaron sus carteles por el jardín y puerta de acceso, para que los niños de otro grupo vinieran preparados.</p>	<p>PREVISION DE RECURSOS</p> <p>Utencios de cocina, ingredientes para preparar los alimentos, estufa eléctrica, extensión, marcadores, revistas para recortar, tijeras, resistol, papel varias texturas y colores, lapices, crayolas, colores, acuafelás, hilaza, cinta diuréx y resistol.</p>

**PLAN DIARIO**Nombre del Proyecto: Preparemos alimentos nutritivos y sencillos.Propósito educativo sobresaliente del día: Elaborar los bolantes para promocionar la venta de alimentos.Preparar el último platillo.Fecha: 17 de Enero de 1997.

**- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, \* CONTENIDO, ⊗ PROPÓSITO EDUCATIVO,  
∅ DIMENSIONES DEL DESARROLLO**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES**

Se dispuso todo para elaborar la sopa de arroz. al dorar el arroz a uno de los niños le salto un granito, afortunadamente o le dejo marca o ampolla sólo se le enrojeció, con lo cual extremamos las precauciones y lo anotamos en la gráfica de prevención de accidentes, hicimos hincapié que estas actividades sólo pueden hacerse en compañía de un adulto y en situaciones propicias ya que todo tiene que estar a una distancia adecuada dependiendo del tamaño de la persona, porque de lo contrario pueden ocurrir serios accidentes.

Al elaborar todo lo necesario para el juego de la venta de comida se les dificultó ponerse de acuerdo sobre como elaborar la carta del menú ya que no todos entendían el mensaje, así que decidieron recortar las imágenes y dibujar para que otros las comprendieran, esto sólo le sucedió a cuatro niños, lo cual lo manifestaron en la puesta en común y explicaron como lo resolvieron, logrando con ello demostrar que podemos dar nuestro punto de vista y escuchar a los demás para lograr ponerse de acuerdo.

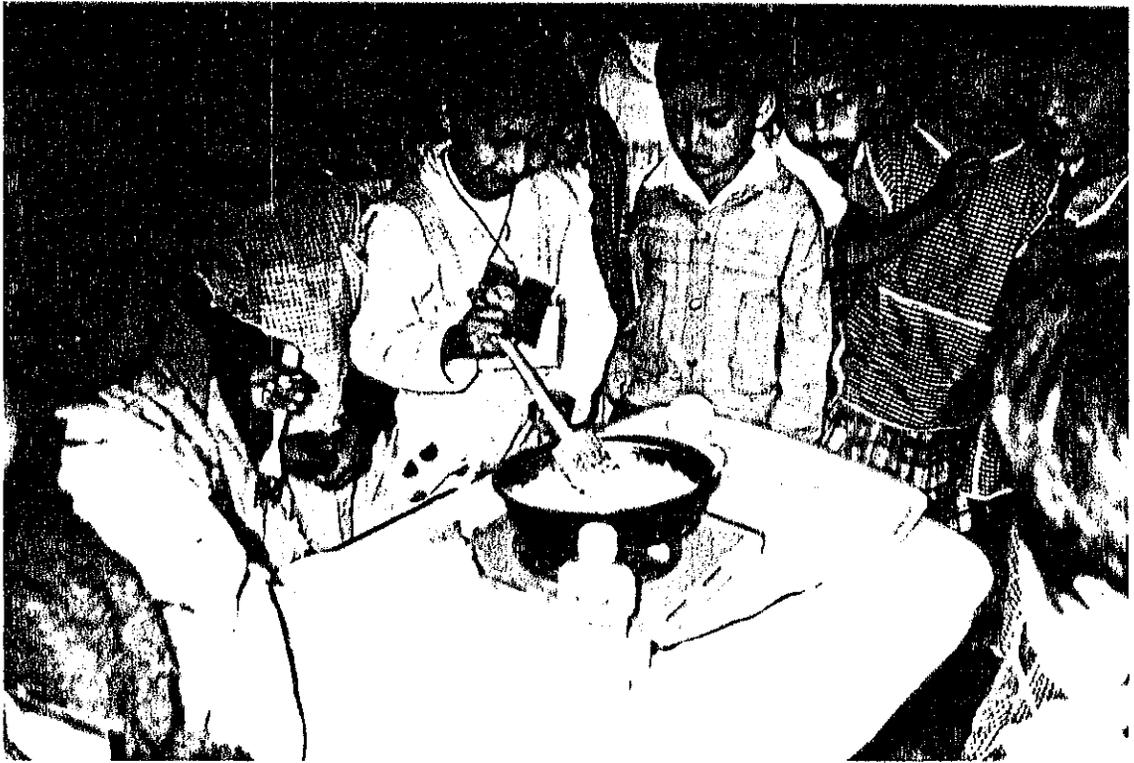


FOTO No. 7 Se aprecia la participación de una niña en la elaboración de la sopa de arroz.



FOTO No. 8 Observamos a tres niños disfrutando sus taquitos de arroz.

**PLAN DIARIO**Nombre del Proyecto: Preparamos alimentos nutritivos y sencillos.Propósito educativo sobresaliente del día: Acondicionar el restaurante y acomodar todo lo necesario para jugar a vender comida.Fecha: 20 de Enero de 1997.

<b>- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, * CONTENIDO, × PROPÓSITO EDUCATIVO, Ø DIMENSIONES DEL DESARROLLO</b>	
<p>ACTIVIDADES DE RUTINA</p> <p>SALUDO</p> <p>REVISIÓN DE ASEO</p> <p>ACTIVIDADES DEL PROYECTO</p> <p>Acomodar todo lo necesario para poder jugar al restaurante. - Psicomotricidad. * artes escénicas, × participar en actividades de dramatización representando formas originales, Ø social - física.</p> <p>Preparar los alimentos que se venderán a la hora del recreo. - Psicomotricidad, clasificación, * estructuración espacio - tiempo, × establecer la relación ingredientes con procedimiento para obtener las cantidades necesarias y en el orden correspondiente. ( ver fotos 9 y 10 )</p> <p>Jugar al restaurante "La Salud". - Matemáticas. * conservación de la cantidad, × hacer correspondencia, boleto con alimento, así como los que estarán en la caja, canjeando el dinero por boletos, la cual estará supervisando y ayudando si es necesario.</p> <p>Formar una comisión de limpieza para que ordene el salón y deje limpio el patio si es necesario - Naturaleza, * ecología, × mantener limpio nuestro entorno.</p> <p>DESPEDIDA</p> <p>OBSERVACIONES:</p> <p>Fue un día con gran inquietud ya que al organizar y acomodar todo, decían unos a otros ojalá que se nos venda todo</p> <p>Cuando se llevo a cabo el cambio de dinero por boletos se les dificulto bastante sobre todo para dar el cambio a los que traían monedas de cinco pesos.</p>	<p>PREVISION DE RECURSOS</p> <p>Mesas, sillas, letreros, cartas del menú, utencilios de cocina, ingredientes para preparar los alimentos. limpiadores, escobas, trapeadores, recogedor y botes de basura.</p> <p>Caja para el dinero, boletos y listas de precios.</p>

**PLAN DIARIO**

Nombre del Proyecto: Preparemos alimentos nutritivos y sencillos.

Propósito educativo sobresaliente del día: Acondicionar el restaurante y acomodar todo lo necesario para jugar a vender comida.

Fecha: 20 de Enero de 1997.

**- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, \* CONTENIDO, ⊗ PROPÓSITO EDUCATIVO,  
⊗ DIMENSIONES DEL DESARROLLO**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES**

Después de realizar las actividades de rutina se iniciaron las del proyecto, repartiendo las actividades para poder acomodar lo necesario y preparar los alimentos, ordenar el restaurante: limpiamos todo para que estuviera listo y recibir a los compradores.

Sacamos mesas y sillas al patio y otras las dejamos en el salón para acomodar y dejar listo y esperar a los compradores. Todos estuvieron activos unos sirviendo, otros limpiando, otros en la caja, etc. fue una experiencia muy significativa, se vendió todo los niños estuvieron muy satisfechos por su trabajo, sólo tuvimos un poco de perdidas a la hora de contar el dinero ya que no pusimos en el presupuesto las servilletas y al final se regreso a los niños el dinero que invirtieron.

Se vendió fruta picada, tostadas de frijoles y agua fresca.

La relación que se dio con los niños fue de mucho respeto, ayuda y un verdadero trabajo en equipo, nadie se agredió o estorbo, se realizó en un ambiente de armonía.

Los niños que estuvieron en la caja fueron los únicos que sufrieron un poco para dar los cambios y por lo cual pasaron muchos conflictos cognitivos que la mayoría logro superar con un poco de ayuda.



FOTO No. 9 Las niñas preparando uno de los menús que se venderán en el restaurante.



FOTO No. 10 Esta foto nos muestra cuando se llevo  
acabo la actividad de jugar al restau  
rante, vemos a una niña recogiendo el  
boleto para poder atenderlo.

**PLAN DIARIO**Nombre del Proyecto: Preparemos alimentos nutritivos y sencillos.Propósito educativo sobresaliente del día: Elaborar un periódico mural para informar a los padres de familia lo importante que es comer de todo para estar sanos.Fecha: 21 de Enero de 1997.

- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, * CONTENIDO, × PROPÓSITO EDUCATIVO, Ø DIMENSIONES DEL DESARROLLO	
<p>ACTIVIDADES DE RUTINA</p> <p>SALUDO</p> <p>REVISIÓN DE ASEO</p> <p>ACTIVIDADES DEL PROYECTO</p> <p>Elaborar el periódico mural retomando la investigación que se realizó de las propiedades de los alimentos, gráficamente explicaremos lo importante que es comer de todo para estar sanos.</p> <p>- Sensibilidad y expresión artística, * artes gráficas y plásticas. × Exprese en forma gráfica y plástica ideas, afectos, experiencias y conocimientos. utilizando diversas técnicas gráfico - plásticas. ( ver fotos 11, 12, 13 y 14 )</p> <p>Trabajo libre propician su autonomía.</p> <p>Sesión de música y movimiento, trabajar con juegos tradicionales, naranja dulce, limón partido. Dramatizan la canción de Miguelito el hortelano. y establecer la coordinación entre rápido - lento - ausencia de sonido con las mismas actividades anteriores.</p> <p>- Psicomotricidad, * estructuración espacio - tiempo, × establecer la relación entre los movimientos y la música, así como con su cuerpo al hacer las evoluciones.</p> <p>DESPEDIDA</p> <p>OBSERVACIONES:</p> <p>No se trabajo en la actividad libre ya que se absorbió en el trabajo del periódico mural.</p>	<p>PREVISION DE RECURSOS</p> <p>Cartulinas, marcadores, acuarelas, pintura vegetal, semillas, revistas para recortar, resistol, tijeras, engrudo de colores, libros, grabadora, cassette, etc.</p>

**PLAN DIARIO**Nombre del Proyecto: Preparemos alimentos nutritivos y sencillos.Propósito educativo sobresaliente del día: Elaborar un periódico mural para informar a los padres de familia lo importante que es comer de todo para estar sanos.Fecha: 21 de Enero de 1997.

<b>- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, * CONTENIDO, ⊗ PROPÓSITO EDUCATIVO,            ∅ DIMENSIONES DEL DESARROLLO</b>	
<p><b>DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES</b></p> <p>Realizamos las actividades de rutina y continuamos con las del proyecto donde los niños buscaron sus investigaciones para poder tener referencia, de revistas y libros recortaron imágenes que les sirvieron para poder transmitir la información, un grupo me pidió que les hiciera el modelo de algunos alimentos, otros decidieron hacerlos ellos mismos, y otros recortaron. De esta manera se logró ir elaborando el material que expondríamos, se fue la mañana y cuando sugerí cambio de actividad no quisieron ya que estaban muy absortos haciendo las cosas, algunos no salieron al recreo y continuaron con la actividad, después del recreo continuamos con la sesión de música y movimiento llevando a cabo las actividades propuestas y lo único que se agregó fueron algunos juegos de caza que tanto les gusta.</p>	



FOTO No. 11 En esta actividad se puede apreciar el trabajo en pequeños grupos para realizar la presentación del periódico mural.

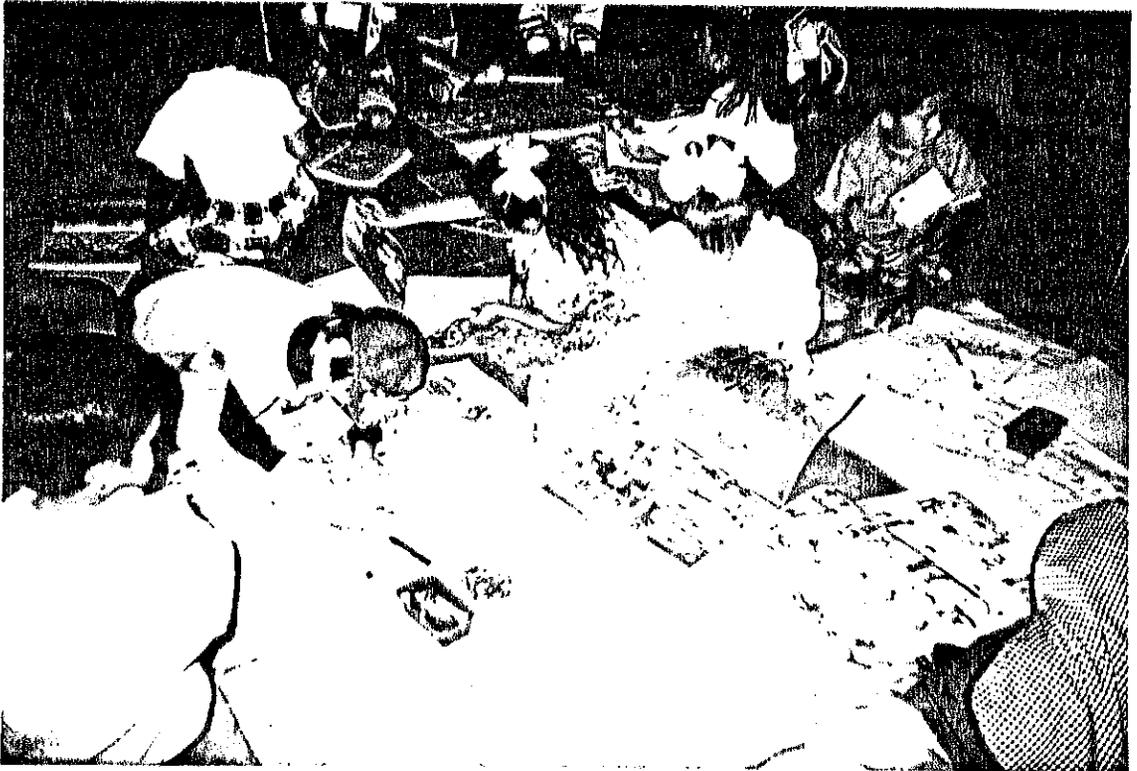


FOTO No. 12 Se muestra en esta foto otro momento de la actividad de los preparativos del periódico mural, donde se logra apreciar los avances gráficos de los niños.



FOTO No. 13 Los niños tomando acuerdos para organizar el acomodo y distribución de -- los trabajos. Así mismo se lleva a cabo la selección de los que presentaran



FOTO No. 14.

Se ve la participación de los niños al organizar el acomodo de los materiales gráficos que presentaran a los padres de familia.

PLAN DIARIONombre del Proyecto: Preparamos alimentos nutritivos y sencillos.Propósito educativo sobresaliente del día: Terminar de armar el periódico mural y evaluar el proyectoFecha: 22 de Enero de 1997.

- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, * CONTENIDO, × PROPÓSITO EDUCATIVO, Ø DIMENSIONES DEL DESARROLLO	
<p>ACTIVIDADES DE RUTINA</p> <p>SALUDO</p> <p>REVISIÓN DE ASEO</p> <p>ACTIVIDADES DEL PROYECTO</p> <p>Terminar el periódico mural y armarlo para poder presentarlo a los padres de familia. - Psicomotricidad, matemáticas, * ubicación espacial, clasificación. × que tengan la confianza y el entusiasmo de presentar su esfuerzo a lo largo de este proyecto a sus papás y reforzar la toma de conciencia para alimentarnos cada día mejor. ( ver fotos 15.16.17 y 18 )</p> <p>Evaluación general del proyecto.</p> <p>- Sensibilidad y expresión artística - lenguaje, * por medio de un dibujo evaluaremos lo que más les gusto del proyecto y lo que se les dificulto en el transcurso. También de forma oral explicaran su dibujo y comentaran sus experiencias para poder evaluar los logros.</p> <p>DESPEDIDA</p> <p>OBSERVACIONES:</p> <p>La mayoría expreso claramente sus ideas por medio del dibujo rescatando que lo que más les gusto fue preparar alimentos y jugar al restaurante. Algunos también hicieron el comentario que el probarlos aquí y en su casa también, ya que ya no lloraban cuando algo no les gustaba y algunas cosas ya les gustan desde que las probaron.</p> <p>Las dificultades a las que se enfrentaron fue al utilizar los cuchillos.</p>	<p>PREVISION DE RECURSOS</p> <p>Cartulina, marcadores, lapices colores, fotos, tijeras, resistol, sopa de pasta, hojas de papel varias texturas y colores.</p>

**PLAN DIARIO**Nombre del Proyecto: Preparemos alimentos nutritivos y sencillos.Propósito educativo sobresaliente del día: Terminar de armar el periódico mural y evaluar el proyectoFecha: 22 de Enero de 1997.

**- BLOQUE DE JUEGOS Y ACTIVIDADES, \* CONTENIDO, Ø PROPÓSITO EDUCATIVO,  
Ø DIMENSIONES DEL DESARROLLO**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES**

Las actividades del proyecto llegaron a su fin con la culminación del periódico mural donde los niños expresaron gráficamente y platicaron a sus padres todos sus esfuerzos y gusto con que llevaron las actividades del proyecto.

Las madres de familia estuvieron muy contentas y sobre todo muy participativas apoyándonos con las actividades del proyecto, y en lo que respecta a las pláticas del doctor pidieron a la dirección que el doctor les diera pláticas sobre planificación familiar y propusieron que las enseñaran a preparar alimentos con soya principalmente. Con lo que se solicita nuevamente el apoyo al Centro de Salud.





FOTO No. 17 Las mamás participan escuchando las explicaciones de sus hijos referente a la información contenida en el periódico mural.



FOTO No. 18

Se muestra una escena de las mamás que en compañía de sus hijos observan los mensajes del periódico mural que expusieron los niños.

## EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

La evaluación es un factor muy importante en la práctica educativa ya que proporciona información durante el trabajo y al concluirlo, y permite tomar mejores decisiones y verificar el sentido de todos los elementos que componen el trabajo cotidiano.

La evaluación dentro del nivel de preescolar básicamente es a través de la observación y se toma en cuenta el proceso más que el producto de las experiencias, es decir, es más cualitativa que cuantitativa.

Dentro de la evaluación se retoman características de la evaluación ampliada.

“Es ante todo de carácter práctico, pues tiene como meta procurar información útil y significativa a las diversas personas responsables del sistema escolar”<sup>17</sup>

“La evaluación ampliada, acorde con esta perspectiva, toma en cuenta a las partes, pero no en forma aislada, sino a partir de situaciones globales, vista en toda su complejidad”<sup>18</sup>

Se interesa en las personas más que en los productos, cada situación se toma como irrepetible, única por poseer características que la singularizan.

La validez de la evaluación se da a través de la observación que se hace en el lenguaje oral de los alumnos, cambio de conducta e impacto de las actividades tanto en los niño padres de familia, etc. para poder rescatar las evidencias.

---

<sup>17</sup> S.E.P. Crterios de Evaluación, Universidad Pedagógica Nacional, México 1982 p. 78.

<sup>18</sup> *Ibid.* p. 80.

- Se cubrió el propósito educativo que se propuso.

El propósito educativo se cubrió satisfactoriamente ya que los niños probaron alimentos que nunca habían comido, como jitomate crudo, lechuga, huevo, aguacate y platano, con lo pudo rescatar la importancia de comer estos alimentos para estar sanos y crecer. Hubo respuesta por parte de los niños y los padres de familia y se pudo verificar en lo que se les pide que traigan de refrigerio diariamente, esforzándose por cumplir y comerse todo lo que les mandaban.

- ¿CUÁLES ACTIVIDADES Y JUEGOS DEL PROYECTO SE LOGRARON CON RESULTADOS SATISFACTORIOS?

La película fue un medio muy rico para que los niños pudieran comprender que es importante comer de todo para que el cuerpo este fuerte y pueda prevenir enfermedades, para crecer y regenerarse, gracias a la alimentación.

También la preparación de alimentos por parte de los niños ya que todos participaron buscando la mayor higiene y cuidado, y felizmente no hubo ningún accidente.

- ¿CUÁLES PRESENTARON MAYOR DIFICULTAD?

Considero que las investigaciones ya que con tantos términos científicos resultaba difícil explicar a los niños, tanto a los padres como a mí, lo referente a los carbohidratos, grasas, etc.

- ¿QUÉ ACTIVIDADES TUVIERON IMPACTO EN LA COMUNIDAD?

Las pláticas que dio el Doctor a los padres de familia del Jardín, ya que abordo la importancia de la higiene en la preparación de los alimentos, lo importante que es la lactancia con leche materna para sus hijos, el comer variado y equilibrado para buscar una mejor salud familiar.

El reflexionar que no solamente comemos para saciar el hambre, sino que es necesario construir, reconstruir y mantener los órganos y funciones del organismo en las mejores condiciones.

- ¿CUÁLES FUERON LOS MOMENTOS DE BÚSQUEDA Y EXPERIMENTACIÓN POR PARTE DE LOS NIÑOS QUE MÁS ENRIQUECIÓ EL PROYECTO?

Al buscar la manera de graficar y seguir la secuencia de preparación, al tener que medirlos o pesarlos para poner las cantidades indicadas en las recetas.

También buscar la forma más adecuada para preparar los alimentos por ejemplo al contar las verduras y las frutas, el desinfectar los ingredientes y al observar la transformación de algunos alimentos entre el antes y después.

- ¿CUÁLES MATERIALES UTILIZADOS POR LOS NIÑOS FUERON DE MAYOR RIQUEZA Y DISFRUTE EN LA REALIZACIÓN DE LOS JUEGOS Y ACTIVIDADES?

Los utensilios de cocina fueron los que más disfrutaron ya que la mayoría no les permiten cuchillos ni para comer, tampoco ayudan en la preparación de alimentos por lo cual tuvieron oportunidad de experimentar con ellos y con los alimentos.

- ¿CUÁLES FUERON LAS PRINCIPALES CONCLUSIONES DE LOS NIÑOS AL EVALUAR EL PROYECTO?

- Que no se debe olvidar destruir los microbios, porque nos enferman.
- Que hay que comer bien para estar fuertes y crecer.
- Hacer muchas recetas y dárselas a sus mamás para que pueda hacer diferentes comidas.
- Que cuando comemos necesitamos estar contentos y poner atención ya que puede irse por otro lado la comida y provocarnos un accidente.

## CONCLUSIONES

Fue muy interesante abordar este tema hasta por beneficio propio ya que cuántas veces olvidamos la función que tiene la alimentación para buscar un estado de salud óptimo ya sea éste fisiológico, emocional y social.

Resulta preocupante cómo de manera inconsciente por falta de una educación alimenticia dañamos nuestro organismo consumiendo un alto contenido de conservadores, grasas saturadas, azúcares vacíos y productos empobrecidos por el refinamiento, así como un régimen alimenticio mal equilibrado y que esto nos pone a reflexionar sobre la ayuda que proporcionamos a los padres de familia y a nuestros alumnos, y de lo superficial que hacemos nuestras investigaciones para poder dar una verdadera educación alimenticia, no solo como un tema específico, sino, durante todo el ciclo escolar donde invitemos a especialistas (nutriólogos, dentistas, doctores, etc.) para apoyar una verdadera labor educativa que beneficie a nuestros alumnos, a los padres de familia y porque no a la comunidad en general.

El realizar esta propuesta me dio la oportunidad de investigar más a fondo el tema de la alimentación y rescatar mucha información que me sirvió primeramente para reflexionar sobre la responsabilidad que tenemos de asesorar a los padres de familia y a los alumnos para que busquen un estado de salud óptimo.

Por otra parte, propició que los alumnos probaran alimentos nuevos o que no habían comido nunca convencidos de que eran necesarios para su crecimiento y desarrollo, y se pudo apreciar cuando los consumían a la hora del refrigerio o después de preparar las recetas. Así mismo las mamás

platicaron que gracias a las pláticas del doctor empezaban a hacer cambios en las preparaciones de los alimentos que daban a su familia.

Sin duda la mayor riqueza de las actividades es que los niños aprendieron a utilizar correctamente utensilios de cocina, mantener una posición correcta al comer, preparar y consumir los alimentos que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente, y la higiene factor indispensable para evitar enfermedades.

El tener sentido de por qué nos lavamos las manos antes de comer y después de ir al baño, así como lavarnos los dientes después de comer para que las bacterias y microbios no se alojen en nuestro cuerpo. Y de esta manera darnos cuenta lo importante que es mantener estos hábitos y ser portadores de ellos reproduciéndolos con su familia, rescatando con ello el verdadero valor educativo que tiene la escuela como formadora de conocimientos y valores en nuestros alumnos.

**A N E X O**



**Erase una vez . . . la vida****Los centinelas del cuerpo**

Desde que el hombre existe, siempre ha tenido que hacer frente al peligro. Hoy ya no son los grandes animales el peligro, sino que está en los más pequeños - las bacterias, virus, venenos, toxinas, etc. y que al introducirse en nuestro organismo lo destruyen.

Pero nuestra naturaleza es muy sabia y contamos con mecanismos de defensa - los glóbulos blancos que son los centinelas de nuestro cuerpo.

La mayoría vive en la médula ósea, su volumen total equivale aproximadamente a 15,000 millones, la existencia de estos glóbulos es defendernos de los virus.

La gripa, sarampión, paperas, polio, viruela, etc. su forma de actuar se introducen en el núcleo de la célula y se reproducen las bacterias producen tosferina, difteria, tuberculosis meningitis y buscar lugares propicios para poder proliferar. Los estafilococos son peligrosos porque han logrado sobrevivir a numerosos medicamentos.

También hay bacterias que son buenas amigas, nos ayudan a digerir los alimentos y a fabricar las vitaminas. Dentro del plasma sanguíneo se encuentran nuestros amigos, las proteínas, lípidos, azúcares, sales minerales, vitaminas y representan más de la mitad de la sangre, casi todos son alimentos del cuerpo, también existen las plaquetas que controlan las heridas y la fluidez de la sangre y los glóbulos rojos que llevan el oxígeno a todo el organismo.

Los glóbulos blancos son de distintas clases pero, todos ayudan a proteger el cuerpo y a limpiarlo ya que no sólo hay ejércitos de enemigos, también hay polvo, suciedad, toxinas, desechos y partículas diversas y ellos son los encargados de mantener en buen estado y limpio nuestro cuerpo.

Otra función muy importante es la de vigilar a las células, que se reproducen bien y si existen células en transformación sospechosa ayudan a controlarlas y acabar su reproducción.

Existen células que ayudan al cuerpo a avisar para que puedan combatir oportunamente en defensa de nuestro organismo como son los pequeños interferon, es un mensajero y da aviso para que el cuerpo prepare las defensas. <sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Editorial Planeta - Agostini S.A. Televisión Española 1985.

ANEXO 3

## CUADRO N° 1

NECESIDADES CALÓRICAS EN LOS NIÑOS			
EDAD	PESO	NECESIDAD ENERGÉTICA (CAL)	NECESIDAD ENERGÉTICA MARGEN DE VARIACIÓN
Hasta los 6 meses.	6	Kg X 115	Kg X (95 - 145)
6 - 12 meses	9	Kg X 105	Kg X (80 - 135)
1 - 3 años	13	1300	(900 - 1800)
4 - 6 años	20	1700	(1300 - 2300)
7 - 10 años	28	2400	(1650 - 3300)
11 - 14 años			
Niños	46	2700	(2000 - 3700)
Niñas	45	2200	(1500 - 3000)
15 - 18 años			
Niños	66	2800	(2100 - 3900)
Niñas	55	2100	(1200 - 3000)

FUENTE : DIETA SANA, CUERPO SANO., Guía práctica de nutrición,  
Editado por Reader's Digest. México 1985,p. 19

## CUADRO N° 2

APORTE DIARIO RECOMENDADO DE ALGUNOS ELEMENTOS NUTRITIVOS																		
	EDAD	PROTEÍNAS	VITAMINAS LIPOSOLUBLES			VITAMINAS HIDROSOLUBLES							MINERALES					
			Vitam. A (microgramos) <sup>a</sup>	Vitam. D (microgramos) <sup>b</sup>	Vitam. E (miligramos) <sup>c</sup>	Vitam. C (miligramos)	Tiamina (miligramos)	Riboflavina (miligramos)	Niacina (miligramos) <sup>d</sup>	Vitam. B6 (miligramos)	Folacina (microgramos)	Vitam. B12 (microgramos)	Calcio (miligramos)	Fósforo (miligramos)	Magnesio (miligramos) <sup>e</sup>	Hierro (miligramos)	Zinc (miligramos)	Yodo (microgramos)
Bebés	hasta 6 meses	kg x 2.2	420	10	3	35	0.3	0.4	6	0.3	30	0.5	360	240	50	10	3	40
	6-12 meses	kg x 2.0	400	10	4	35	0.5	0.6	8	0.6	45	1.5	540	360	70	15	5	50
Niños	1-3 años	23	400	10	5	45	0.7	0.8	9	0.9	100	2.0	800	800	150	15	10	70
	4-6	30	500	10	6	45	0.9	1.0	11	1.3	200	2.5	800	800	200	10	10	90
	7-10	34	700	10	7	45	1.2	1.4	16	1.6	300	3.0	800	800	250	10	10	120
Hombres	11-14	45	1000	10	8	50	1.4	1.6	18	1.8	400	3.0	1200	1200	350	18	15	150
	15-18	56	1000	10	10	60	1.4	1.7	18	2.0	400	3.0	1200	1200	400	18	15	150
	19-22	56	1000	7.5	10	60	1.5	1.7	19	2.2	400	3.0	800	800	350	10	15	150
	23-50	56	1000	5	10	60	1.4	1.6	18	2.2	400	3.0	800	800	350	10	15	150
	51+	56	1000	5	10	60	1.2	1.4	16	2.2	400	3.0	800	800	350	10	15	150
Mujeres	11-14	46	800	10	8	50	1.1	1.3	15	1.8	400	3.0	1200	1200	300	18	15	150
	15-18	46	800	10	8	60	1.1	1.3	14	2.0	400	3.0	1200	1200	300	18	15	150
	19-22	44	800	7.5	8	60	1.1	1.3	14	2.0	400	3.0	800	800	300	18	15	150
	23-50	44	800	5	8	60	1.0	1.2	13	2.0	400	3.0	800	800	300	18	15	150
	51+	44	800	5	8	60	1.0	1.2	13	2.0	400	3.0	800	800	300	10	15	150
Embarazadas o		+30	+200	+5	+2	+20	+0.4	+0.3	+2	+0.6	+400	+1.0	+400	+400	+150	e	-5	-25
Amamantando		+20	+400	+5	+3	+40	+0.5	+0.5	+5	+0.5	+100	+1.0	-400	-400	-150	e	-10	-50

a) equivalente de retinol. b) como colesterciferol. c) equivalente de alfa-tocoferol. d) equivalente de niacina. e) el aumento de las necesidades de hierro no puede cubrirse con el régimen alimenticio normal y con las reservas del organismo, por lo que se recomienda un suplemento de 30 a 60 miligramos diarios.

FUENTE : Ibid. p. 176

## CUADRO N° 3 (CONTINUACIÓN)

VITAMINA		FUNCIÓN PRINCIPAL	SÍNTOMAS DE DEFICIENCIA*	FUENTES ÓPTIMAS	SE DESCOMPONE POR:	SÍNTOMAS DE SOBREENGESTIÓN
VITAMINAS  HIDRO-SOLUBLES	ÁCIDO PANTOTÉNICO	Interviene en el metabolismo de los carbohidratos, proteínas y grasas; forma parte de las hormonas y reguladores nerviosos.	En el hombre sólo se conocen experimentalmente: vómito; dolores abdominales; fatiga; trastornos del sueño.	Hígado; riñones; pan y cereales integrales; nueces; huevos; hortalizas de color verde oscuro; levadura.	No se ha determinado.	Ninguno conocido.
	BIOTINA	Interviene en la formación de los ácidos grasos; libera la energía de los carbohidratos.	En el hombre sólo se conocen experimentalmente: fatiga; depresión; náuseas; dolores; pérdida de apetito.	Yema de huevo; hígado; riñones; hortalizas verde oscuro; ejotes. Se forma en el tracto intestinal.	Tratamiento prolongado con antibióticos y sulfas; clara de huevo cruda.	Ninguno conocido.
	C (ÁCIDO ASCÓRBICO)	Mantiene en buenas condiciones los huesos, dientes y vasos sanguíneos; forma colágeno, material que da soporte a los tejidos del organismo; es antioxidante.	Escorbuto: encías sangrantes; de generación muscular; las heridas no cicatrizan; piel áspera, oscura y reseca; dientes flojos.	Muchas frutas y verduras, entre ellas: cítricos, fresas, melón, jitomate, pimientos y chiles verdes, papas, hortalizas de color verde oscuro.	Calor y luz.	Cuando se ha estado tomando una dosis excesiva y se interrumpe, pueden aparecer temporalmente síntomas de carencia hasta que el organismo se adapta. Altera la vitam. B
VITAMINAS  LIPO-SOLUBLES	A (RETINOL)	Forma parte y mantiene en buenas condiciones la piel y las membranas mucosas, influye en el crecimiento de los huesos, la visión, la reproducción y el buen estado de los dientes.	Ceguera nocturna; piel y membranas mucosas ásperas; no hay crecimiento de los huesos; dientes frágiles y propensos a las caries; resequeza de los ojos	Hígado; huevos, queso; mantequilla; margarina enriquecida y leche; hortalizas amarillas, anaranjadas y verde oscuro (zanahorias, calabacitas, brócoli, espinacas, etc.)	Luz intensa.	Moderada: náuseas; pérdida de peso; irritabilidad. Severa retraso en el desarrollo físico y mental, lesiones renales; el calcio es extraído del tejido óseo y se deposita en los tejidos blandos.

FUENTE : Ibid. p. 36 - 37

**CUADRO N° 3 (CONTINUACIÓN)**

VITAMINA		FUNCIÓN PRINCIPAL	SÍNTOMAS DE DEFICIENCIA*	FUENTES ÓPTIMAS	SE DESCOMPONE POR:	SÍNTOMAS DE SOBREENGESTIÓN
VITA-MINAS	D (CALCIFEROL)	Esencial para el crecimiento normal de los huesos y para mantenerlos fuertes.	Raquitismo (en los niños): retraso del crecimiento; piernas zambas; abdomen protuberante. Osteomalacia (en los adultos): huesos blandos que se deforman y fracturan fácilmente; tensión y espasmos musculares.	Leche; yema de huevo; atún; salmón. Se forma en la piel bajo el efecto de la luz solar.	Anticonceptivos orales.	Moderada: náuseas, pérdida de peso; irritabilidad. Severa: retraso en el desarrollo físico y mental, lesiones renales, el calcio es extraído del tejido óseo y se deposita en los tejidos blandos.
LIPO-SOLU-BLES	E (TOCOFEROL)	Previene la oxidación de los ácidos grasos polinsaturados.	Daño moderado en las células sanguíneas.	Aceites vegetales; margarina; cereales y pan integrales; germen de trigo; hígado; frijoles; hortalizas de hojas verdes.	Calor.	Dolores de cabeza; náuseas; cansancio; aumento de la tendencia a las hemorragias.
	K	Esencial para la coagulación normal de la sangre.	Hemorragias (especialmente en los recién nacidos).	Hortalizas de hojas verdes; hortalizas del tipo de la col; leche. Se forma en el tracto intestinal.	Tratamiento prolongado con antibióticos o sulfas.	Recién nacidos: anemia; ictericia.  Adultos: trombosis, vómito.

\* La presencia de uno de estos síntomas no implica un diagnóstico de deficiencia. Hay muchas otras causas que pueden producir síntomas similares. Las deficiencias vitamínicas sólo pueden diagnosticarse mediante un análisis de sangre y de tejidos.

**CUADRO N° 3**

GUÍA SOBRE LAS VITAMINAS						
VITAMINA	FUNCIÓN PRINCIPAL	SÍNTOMAS DE DEFICIENCIA*	FUENTES ÓPTIMAS	SE DESCOMPONE POR:	SÍNTOMAS DE SOBREENGESTIÓN	
VITA-MINAS	<b>TIAMINA (B1)</b>	Libera la energía contenida en los carbohidratos, interviene en la síntesis de los reguladores nerviosos.	Beriberi: confusión mental; debilidad muscular; inflamación del corazón; calambres en las piernas.	Puerco (sobre todo jamón); hígado; ostiones; cereales integrales y enriquecidos; pan y pastas; chícharos, etc.	Cocción: polvo de hornear.	Choque cuando las dosis sobrepasan 1000 veces los RDA.
	<b>RIBOFLAVINA (B2)</b>	Libera en las células la energía de los carbohidratos, proteínas y grasas; mantiene en buen estado las membranas mucosas.	Alteración de la piel, sobre todo alrededor de la nariz y los labios; excesiva sensibilidad de los ojos a la luz.	Hígado; leche; carne roja; hortalizas verdes; cereales, pastas y pan; hongos.	Luz.	Ninguno conocido.
	<b>NIACINA</b>	Actúa, junto con la tiamina y la riboflavina, en las reacciones celulares que producen energía.	Pelagra: alteraciones de la piel, sobre todo de las partes expuestas al sol; lengua lisa; diarrea; confusión mental; irritabilidad.	Hígado; pollo; carne roja; atún; cereales; pastas y pan; nueces; legumbres. El organismo la forma a partir del triptofano.	Cocción.	Bochorno; dolores de la cabeza; calambres; náuseas; prurito; lesiones hepáticas; problemas intestinales.
HIDRO-SOLU-BLES	<b>PIRIDOXINA (B6)</b>	Interviene en la absorción y el metabolismo de las proteínas, utilización de las grasas y formación de glóbulos rojos.	Alteraciones de la piel; excoriaciones en la comisura de los labios; lengua lisa; convulsiones; mareos; anemia; cálculos renales.	Cereales de grano entero (no los enriquecidos) y pan; hígado; aguacate; espinacas; ejotes; plátanos.	Cocción; anticonceptivos orales.	Lesiones hepáticas en ratas.
	<b>COBALAMINA (B12)</b>	Forma material genético y glóbulos rojos; influye en el funcionamiento del sistema nervioso.	Anemia perniciosa; anemia, degeneración de los nervios periféricos.	Hígado; riñones; carne roja; pescado; huevos; leche; ostiones.	Asado a la parrilla a altas temperaturas.	Ninguno conocido
	<b>FOLACINA (ÁCIDO FÓLICO)</b>	Contribuye a la formación de las proteínas del organismo y del material genético; forma parte de los glóbulos rojos.	Anemia con grandes glóbulos rojos; lengua lisa; diarrea.	Hígado; riñones; hortalizas de hojas verde oscuro; germen de trigo; levadura de cerveza.	Cocción	Puede ocultar la existencia de anemia perniciosa. Resulta nociva para epilépticos que estén tomando anticonvulsivos

CUADRO N° 4 (continuación)

GUÍA DE LOS MINERALES			
MINERAL	FUNCIONES PRINCIPALES	SÍNTOMAS DE CARENCIA*	FUENTES ALIMENTICIAS
ZINC	Componente de las enzimas que intervienen en la digestión.	Reducción del crecimiento, falta de madurez sexual, pérdida del apetito, tolerancia anormal a la glucosa.	Leche, hígado, mariscos, arenque, salvado de trigo.
YODO	Componente de las hormonas tiroideas.	Disminución del ritmo metabólico (hipotiroidismo)	Pescado y mariscos, productos lácteos, verduras, sal yodatada.
COBRE	Componente de las enzimas que intervienen en la digestión.	Anemia, a veces alteraciones óseas.	Agua potable, hígado, mariscos, granos enteros, cerezas, legumbres, riñones, aves, ostiones, frutos secos.
MANGANESO	Componentes de las enzimas que intervienen en la síntesis de las grasas.	No están bien establecidos.	Frutos secos, granos enteros, legumbres, hojas de betabel, frutas, arándanos, té.
FLUOR	Conservación de la estructura de huesos y dientes.	Predisposición a las caries dentales.	Agua potable, té, café, pescados y mariscos, arroz, soya, espinacas, lechuga, cebolla, gelatina.
CROMO	Interviene en el metabolismo de la glucosa, producción de energía.	Ligera disminución en la capacidad de metabolizar la glucosa.	Grasas, aceites vegetales, carnes, almejas, cereales de grano entero.
SELENIO	Puede actuar asociado a la vitamina E.	No están bien establecidos.	Pescado, aves, carnes, granos, leche, verduras (según el que haya en la tierra).
MOLIBDENO	Componente de algunas enzimas.	No están bien establecidos.	Legumbres, cereales, vísceras, verduras de hoja verde oscuro.

\* La importancia de un síntoma no basta para diagnosticar una carencia. Existen otros muchos trastornos que pueden producir los mismos síntomas. Las carencias de minerales se diagnostican mediante análisis de sangre o de tejidos, excluido el pelo. El pelo no sirve para hacer un diagnóstico porque no se ha determinado el contenido mínimo de minerales que puede considerarse normal.

**ANEXO 7**  
**VALORES NUTRITIVOS DE LOS ALIMENTOS**

ALIMENTOS (100 grs)	C A L O R I A S	C A R B O H I D R A T O S	G R A S A S (g)	P R O T E I N A S (g)	V I T A M I N A (mg)	V I T A M I N A E (mg)	V I T A M I N A C (mg)	V I T A M I N A B1 (mg)	N I T R O G E N O (mg)	C A L C I O (mg)	M A G N E S I O (mg)	H I E R R O (mg)
BEBIDAS Y BEBIDAS												
ALCOHÓLICAS												
Agua gaseosa	48	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Agua quinada	44	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aguardientes	250	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cacao en polvo	480	39	27.3	20.4	0	-	0	-	-	107	410	12
sin azúcar	450	37	21	25	0.03	-	0	0.075	1.9	140	370	4
Cerveza	50	4	0	0.6	0	-	0	0.004	0.8	6	7	1
Jarabes sin diluir	332	83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Limonadas	44	10	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-
Refrescos de cola	44	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Refrescos de frutas	44	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ron	360	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sidra	45	0.6	0	0.5	-	-	-	-	-	10	8	2
Vino blanco	60	2	0	0.2	-	-	-	0.005	0.2	12	10	0.3
Vino dulce	150	17	0	0	-	0	0	-	0	8	5	0.2
Vino espumoso	115	11	0	0.1	-	0	0	0.003	0	11	10	0.1
Vino tinto	65	0.5	0	0.5	-	-	-	0.005	0.2	13	11	0.5
Whisky	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
BIZCOCHOS Y PASTELES												
Barquillos secos	238	46	2.3	7	-	-	0	-	-	-	-	-
Betún de moka	443	42	27.2	6.2	-	-	0	-	-	-	-	-
Bizcochos de almendra	446	73	14	6.6	-	-	0	-	-	-	-	-
Bizcochos de saboya	289	53	5.7	7.8	-	-	0	-	-	-	-	-
Borrachitos	264	34	12	4.5	-	-	0	-	-	-	-	-
Éclairs rellenos de crema	232	27	10.6	6.2	-	-	0	-	-	-	-	-
Galletas de soda	370	77	1.4	10	-	-	0	-	-	-	-	-
Galletitas de mantequilla	420	77	10	5.6	-	-	0	-	-	-	-	-

**BIBLIOGRAFÍA**

- AJUARIAGUERRA, J. de. Manual de Psiquiatría Infantil. Editorial Toray - Masson S.A., Barcelona España 1979. p. 21-31 p.p.
- S.E.P. Medios para la Enseñanza Universidad Pedagógica Nacional, México 1986. p.p. 321
- S.E.P. Planificación de las Actividades Docentes. Universidad Pedagógica Nacional. México 1986. p.p. 290.
- S.E.P. Criterios de Evaluación Universidad Pedagógica Nacional. México 1982. p.p. 248
- S.E.P. El Método Experimental en la Enseñanza de las Ciencias Naturales., Univercidad Pedagogica Nacional, México 1986 p.p. 295
- S.E.P. Programa de Educación Preescolar. México 1992.p.p. 92
- S.E.P.Bloques de Juegos y Actividades en el Desarrollo de los Proyectos en el Jardín de Niños. México 1993.p.p.125
- S.E.P. Antología de Apoyo a la Práctica Docente en el Nivel Preescolar. México 1993.p.p.151
- S.E.P. Nutrición y Desarrollo, Manual de conceptos básicos sobre nutrición y alimentación, México 1982.p.p. 30
- Secretaria de Salud del Gobierno del Estado de Jalisco, Vigilancia Epistemológica de la Desnutrición en Jalisco, Informe final, México 1996.p.p. 50
- JAIMIESON, Michael y Peter Jobrer, Manejo de los Alimentos, Edit. Pax - México 1975.p.p.
- Reader's Digest, México, S. A. de C. V. Dieta Sana, Cuerpo Sano. Edit. Talleres de Impresora y Editora Mexicana S.A. de C.V. México 1985.p.p.368
- DÍAZ, Infante Josefina, Ensayo Método de Proyectos. Edit. La Revista Mexicana de Pedagogía, México 1992.p.p.30